

ИНСТРУКЦИЯ УЧАСТНИКА ПОХОДА

Поздравляем! Вы идете в горный поход по предгорьям Северного Кавказа.

Что нужно знать в первую очередь:

- 1) Поход — удовольствие, а не тяжелый труд. Никто не должен выжимать максимум из себя. Устали, почувствовали слабость, что-то кольнуло или потянуло — сообщаем инструктору, делаем паузу, организуем мини-привал, в критическом случае — ставим лагерь, прерывая дневной план. Здоровье важнее.
- 2) Однако, опыт десятков поколений говорит — наиболее правильный ритм это большие переходы и большие остановки. Переходы по часу-полтора, привалы по 5-10 минут. Если есть силы и нет болезненных ощущений, лучше идти.
- 3) Двигаться нужно равномерно, на подъемах не спешить. Лучше сделать два маленьких шага, чем один большой.
- 4) В горах весной не очень жарко, но воду нужно пить на каждом крупном привале, даже если не очень хочется — суставы страдают от нехватки воды под нагрузкой. Чтобы вода была наиболее полезной, её нужно пить маленькими глотками, задерживая во рту на 5-6 секунд. Пить пол-литра за раз — плохая практика, лучше 2-3 раза по 150-200 мл.
- 5) Подъем тяжел, но спуск опаснее. Если на подъеме вас сдерживает гравитационное взаимодействие, то на спуске вы сами должны притормаживать свой ход, не позволяя разгоняться и нагружать ноги сверх необходимого. Скорость спуска не должна быть слишком быстрой.
- 6) Большая часть пути проходит по тропам. Если нужно сойти с тропы, то лучше выбирать негустую невысокую траву для прохода. Крайне нежелательно ломиться сквозь высокую траву или кусты, если только это не есть указание инструктора.
- 7) На крупные камни не лезем, на скалы не кидаемся, на водопады не бросаемся. Идти по камням можно после инструкций, полученных на месте. Неправильный ход по камням — легкий способ потянуть, а то и повредить ногу.
- 8) В тех местах, где имеется резкий обрыв (край скалы, ущелье) — не нужно подходить вплотную к краю и смотреть, что там внизу. Край скал осыпаются, голова может закружиться.

- 9) В целом, перед тем, как куда-то пойти или полезть — подумайте, что вы делаете. Рельеф местности такой, что один неверный шаг может привести к падению, ушибам, а то и травме.
- 10) Увидев дикого зверя, не кричим и не бежим, обычным голосом обращаем внимание инструктора. В это время года, звери не опасны и сами быстро уйдут, почуяв людей. Если это не произошло, останавливаемся и ждем указаний инструктора. Ни в коем случае нельзя убегать и поворачиваться спиной, равно как и кидать в зверя камни и демонстрировать агрессию. Также не нужно пялиться на зверя во все глаза и улыбаться (показывать зубы) — дикие звери воспринимают это как вызов. Достаточно просто поглядывать на него боковым зрением, не делая резких движений.
- 11) Увидев змею, ждем, пока она уползет — можно также тихонько отойти назад, не делая резких движений. Змеи еще быстрее уползают от человека.
- 12) Насекомых, скорпионов и пауков в руки не берем, увидев на себе или товарище ползущее/сидящее — сбрасываем его резким щелчком пальца. По-настоящему опасных здесь почти не водится, но лучше не допускать.
- 13) Ягоды, орехи, грибы и плоды — не едим. Если кажется, что это съедобное — предварительно спрашиваем инструктора. Seriously ядовитых ягод нет, но расстройство желудка никому не нужно.
- 14) Есть ядовитые растения, которых нельзя даже касаться. Их фото в приложении, перед походом будут розданы картинки для ознакомления.
- 15) Пить воду из ручьев и родников — можно сырую. Пить воду из реки в долинах — можно, но лучше после кипячения. Если у воды странный вкус, лучше воздержаться от питья, если только это не источник с безопасными солями/металлами. Также внимательно смотрим на воду — мелкие жучки/червячки есть верный признак плохой, застойной или подгнившей воды.

Кое-что о правилах поведения внутри группы.

- 1) Основное правило только одно — слушаться инструктора и его помощников. Горы сами по себе достаточно суровы, даже такие маленькие, как в данном походе. Некоторые вещи могут быть неочевидными для новичка, если говорят «нет» - значит, делать этого не надо.

- 2) В то же время, допускается аргументированная критика решений — даже инструктор может иногда ошибаться, не худо указать на это, если у вас есть обоснованные сомнения.
- 3) Во время начала вечернего привала, после краткого отдыха (5-6 минут) каждый получает/выбирает дело, которым ему нужно заняться для организации лагеря. В горах нет другого комфорта, кроме того, который сам себе будет обеспечен. Полноценный отдых наступит, когда будут стоять палатки, а с костра будет снята горячая еда.
- 4) Если вам кажется, что группа заблудилась — не надо паниковать. У инструктора есть карты, GPS и опыт навигации в местных горах. Он знает, где находятся тропы, входы, выходы, где можно идти и где нельзя идти.
- 5) Если группа действительно заблудилась, и инструктор об этом объявил (такое бывает, горы есть горы) — не надо бегать кругами, звать маму (спасателей, Принцессу Селестию и прочих), а также всячески паниковать, подавляя дух группы. Инструктор выработает, на основе своего опыта и понимания местности, новый план движения — включающий либо скорейшее возвращение на маршрут, либо немедленный выход из гор к цивилизации, смотря по ситуации.

Что делать, если вы сами потерялись?

Чаще всего, вы просто не сможете потеряться. Группа идет вся вместе, на привалы останавливаются вместе, ставят лагерь и находятся в нём вместе. Если вы всё же потерялись (например, отойдя от лагеря или не заметили сами, как отстали на переходе) — обязательны к выполнению следующие простые действия:

- 1) Как только вы осознали, что не знаете, в какой стороне группа или лагерь — прекращаем попытки выйти самостоятельно, ждем на месте. Вас ищут и найдут. Чем больше вы пытаетесь найти дорогу — тем дальше вы рискуете отойти от тропы, вдоль которой вы двигались.
- 2) Займите вертикальное положение, периодически делайте небольшие перемещения вперед-назад в пределах пары-тройки метров. Движущуюся фигуру проще заметить. Если есть яркая одежда — можно повесить её на руку и неспешно помахивать время от времени.
- 3) Не кричите постоянно, вы быстро сорвете голос. Используйте свисток, выданный вам перед походом, раз в

2-3 минуты, комбинацию длинных и коротких свистков, чтобы звук не смешивался с обычными звуками леса. Раз в 10-15 минут, можно покричать по паре слов, например, «я здесь» или «идите сюда».

- 4) Уменьшите расход воды до минимального. Поиски могут быть длительными, крики вызывают жажду.
- 5) Если наступило вечернее или ночное время, можно развести маленький костер. Он отгонит зверье и поможет вас найти. Спички и пара листов бумаги для растопки должны быть у каждого участника в кармане в непромокаемой упаковке.
- 6) Наконец, если в течение длительного времени (более 4-х часов с момента потери) вас так и не нашли — только в этом случае начинайте выбираться самостоятельно. Схема выхода из леса — в приложении.

О переходах, клещах, обуви и одежде:

- 1) Если одежда или обувь слегка промокли — не торопитесь их снимать и надевать сухие. Вполне возможно, что впереди еще будет сырость, а у вас закончится сухая одежда. В процессе движения вы согреваетесь, лучше основательно переодеться уже в основном лагере.
- 2) Попросите инструктора помочь вам высушить одежду в лагере. Смешные истории про обувь, сгоревшую в костре — чистая правда.
- 3) Если на переходе вам стало очень жарко — можно снять верхнюю одежду, но раздеваться до майки не стоит — жарко лишь от физической нагрузки, а воздух вокруг всё еще прохладный и можно переохладиться.
- 4) Не ходим босиком нигде, кроме перехода через реку. В лагере нужно надеть вторую пару обуви, легкую. Польза хождения босиком по дикому лесу сомнительна, а риск поймать клеща или наступить на колючку велик.
- 5) На переходах штаны заправляем в носки, так чтобы не было ни голых ног, ни места под штанами, куда может заползти клещ.
- 6) Во время остановок, быстро осматриваем одежду на предмет клещей.
- 7) Увидев ползущего по штанам клеща, сбрасываем его щелчком пальца.
- 8) Найдя клеща, уже укусившего, не нужно его рвать — обратимся к инструктору, тот удалит клеща инструментом и положит его в банку, чтобы после похода проверить, нет ли заразы.

- 9) Паниковать после извлечения клеща тоже не нужно — энцефалитные клещи тут не живут, а остальная зараза не смертельна и встречается очень редко.

О стоянках и ночевках:

- 1) Придя на объявленное место стоянки, нужно спокойно 5-10 минут отдохнуть и переодеть мокрую одежду/обувь. После чего получить задание от инструктора и начать его выполнять.
- 2) Не нужно выходить далеко за территорию стоянки без разрешения. Вокруг горный лес, в ста метрах от стоянки может быть обрыв или крутой склон, ямы, заваленные буреломом. Прогулки по окрестностям запланированы и будут идти вместе с инструктором.
- 3) Если вас отправили собирать хворост — несите крупные ветки, лежащие на земле, которые легко ломаются руками без гнили внутри. Сырые и гнилые не годятся для костра.
- 4) Если вас отправили за водой — найдите место, где течение реки быстро и набирайте воду в бутылку, положив её в течение. Не берите воду из стоячего участка воды.
- 5) Не выбрасывайте остатки пищи в кусты! Оставьте вашу еду в тарелке, её выбросит в реку тот, кто будет мыть посуду.
- 6) После ужина, наступает свободное время — можно посидеть у костра и поболтать. Но засиживаться до полуночи не стоит — нужно выспаться перед переходом следующего дня.
- 7) Полог в палатке должен быть все время закрыт, иначе в неё наползет куча тварей от пауков до змей. Нужно зайти в палатку — открыли, зашли, закрыли. Если нужно закинуть или достать что-то — тогда открываем, закидываем и закрываем. Перед сном, когда уже все в палатку зашли, осматриваем стенки палатки на предмет ненужных гостей.
- 8) В палатку с собой берем бутылку воды, фонарь и туалетную бумагу. Остальное можно убрать в рюкзак, а после затянуть его в тамбур палатки, если он есть. Если нет, рюкзак сдаётся инструктору, который уберет его вместе с прочими под большой тент. Вещи не должны быть разбросаны вокруг — все или в палатке, или в рюкзаке. Обувь тоже важно убрать в палатку или в рюкзак.
- 9) Во время ночи, кругом палатки будут всякие звуки —

крики ночных птиц, топот мелких животных вроде енотов, вой шакалов, хрюканье кабанов. Это нормальные звуки леса, звери не представляют опасности для большого лагеря, можно спокойно спать.

- 10) Если нужно выйти ночью из палатки — нужно позвенеть специальным приспособлением (лежит в каждой палатке), подождать минуту, пока звери не уйдут прочь, потом еще раз позвенеть и взяв фонарь, выйти наружу. По возвращению не забыть закрыть полог. Если вы в палатке не одни, то стоит разбудить соседа и выйти с ним вместе — так существенно безопасней.

О связи:

- 1) Телефон в походе нужно отключить для экономии заряда. В горах практически нет связи, а в тех местах, где она планируется — инструктор скажет по прибытию, вы сможете включить телефон и попытаться позвонить домой, если хотите.
- 2) Исходя из п.1, предупредите всех родных, что в горах связи нет — и недоступность телефона даже сутки-двое, это норма. Не нужно отправлять за вами спасательную экспедицию через день после начала пути.
- 3) Выдайте родным карту вашего пути с днями и телефон инструктора. Это их всегда немного успокаивает.
- 4) Перед выездом, поговорите с родными, расскажите, куда вы едете, где будете, что с вами идут опытные участники и инструкторы, маршрут простой и опасностей практически нет. Они всё равно будут волноваться и звонить, но так — гораздо меньше.

Заключение:

Вы идёте в горы, покидаете пределы искусственной, привычной нам среды — и попадаете в древний, самодостаточный и не вполне безопасный мир. Отнеситесь к горам с уважением и вниманием, будьте осторожны и собраны — тогда горы ответят вам тем же, и поход пройдет без проблем.

ПРИЛОЖЕНИЕ: схема выхода из леса в случае потери.

Двигаться нужно на восток в первый день или запад и юго-запад в остальные дни (в сторону заходящего солнца), там проходит железная дорога и гравийка. Придерживайтесь хребтов и небольших спусков, если идете из ущелья — то в сторону тока воды. Избегайте резкой потери высоты. Если найдете ручей — идите по его руслу по току воды, выйдете к реке, по реке можно дойти до гравийки. Место встречи потеряшек на железной дороге — станция Кривенковская. На гравийке — село Анастасиевское (остановка автобуса).