

Справочник..... Мир Увлечений

ТУРИСТА



Экстремальный туризм ■

Виды туризма ■



Базовый лагерь, ночевки, личное снаряжение ■

Выбор маршрута, категории ■

Питание в походе ■



Мир увлечений

Справочник туриста

«ОМІКО»

2007

Справочник туриста / «ОМІКО», 2007 — (Мир увлечений)

Рано или поздно любой человек устает от работы, от повседневных обязанностей, от городского шума и от того, что называется цивилизацией. Хотите отдохнуть, набраться свежих сил, новых впечатлений? Станьте туристом: возьмите рюкзак, наденьте удобную обувь и - вперед к природе. Не говорите, что вы этого не сможете: туристом может стать любой желающий, здесь нет ограничений ни по возрасту, ни по здоровью, важно лишь рассчитать силы. В этой книге собрана очень полезная информация для тех, кто решил отправиться в поход - ведь в каждом деле есть свои тонкости. Здесь рассказано о том, как подготовиться к путешествию, как выбрать рюкзак, палатку, спальник, обувь, одежду, что взять с собой (проблема минимального веса ноши при максимальном количестве необходимых вещей всегда актуальна!), как вести себя в походе и в непредвиденных ситуациях и прочее, и прочее, и прочее... Кроме того, здесь описаны разные виды туризма - горный, пешеходный, водный и даже экстремальные. А в конце приведены маршруты для туристов. Словом, книга эта вам безусловно пригодится и в недолгой вылазке на природу в выходные, и в многодневном походе.

, 2007

© ОМІКО, 2007

Содержание

Вы становитесь на тропу	5
Выбор маршрута, категории, состав группы...	5
Топография и ориентирование	7
Медицина, гигиена и безопасность. Оказание первой медицинской помощи	11
Искусственное дыхание изо рта в нос	13
Опасные животные	18
Погода	21
Выживание в критических ситуациях. Экстремальный туризм	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Владимир Онищенко

Справочник туриста

Вы становитесь на тропу

Выбор маршрута, категории, состав группы...

Люди путешествуют с давних времен. Еще в эпоху палеолита охотники уходили далеко от жилья, преследуя добычу. Потом были военные походы, путешествия купцов в чужие края за экзотическими товарами. Во всех этих странствиях люди узнавали что-то новое, необычное. Интерес ко всему окружающему сопровождал человека во все времена. Именно во время путешествий были накоплены основные фактические знания по ботанике, зоологии, этнографии, географии, геологии, сформировалось общее представление о Земле, были открыты новые территории.

Туристы тоже открывают и изучают новые территории. Ведь лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

У каждого есть свое представление о том, что такое большая река, высокая гора, дремучий лес, бескрайняя степь и т. п. Чем больше человек видел рек, гор, лесов и степей, тем точнее эти представления. Объяснения на словах тут мало помогают.

Путешествие предполагает тесное взаимодействие человека с природой. На костре туристы готовят пищу, но костер может превратиться в пожар. По реке можно плыть на лодке или плоту, но надо быть осторожным – в реке можно утонуть. Дождь создает большие неудобства для туристов, но он питает реки, поит растения. Эти и подобные наблюдения и впечатления формируют понимание зависимости людей от природы, природы от людей, взаимосвязи явлений природы, дают возможность осознать себя частью природы.

В зависимости от способа передвижения и характера основных препятствий на маршруте различают несколько видов туризма: пеший, лыжный, авто-, мото-, велотуризм, путешествие на моторных и парусных судах, водный (сплав), спелеотуризм.

Туристический поход – длительное (дни, недели) комплексное мероприятие – требует физических и интеллектуальных усилий. Трудно все предусмотреть заранее. Но можно уверенно утверждать, что успех любого похода в значительной степени зависит от подготовки к нему. Поэтому не удивляйтесь, что о каких-то вещах мы будем говорить неоднократно, ведь «Повторение – мать учения». Поход (даже обычная вылазка на природу!) – вещь серьезная, и от того, как вы к нему подготовитесь, зависит ваше здоровье.

Прежде всего расскажем, как лучше подойти к такому непростому делу, как пешеходный поход, как организовать его – подготовить весь инвентарь и предусмотреть все, чтобы не попасть в неприятную ситуацию.

Итак, любой поход, даже самый легкий, – это всегда небольшой экстрим. Вы оказываетесь вдали от цивилизации. Кстати, это та самая причина, по которой многие и отправляются в поход, – почувствовать себя в новой обстановке более свободным и менее стесненным, чем в городе, испытать и проверить себя в таких условиях. Но и рассчитывать тут придется только на себя и свои собственные силы. Поэтому ко всему, в том числе и к подбору группы, стоит относиться очень серьезно. Группа может быть и из двух-трех человек, и до десяти, и более. Многое в этом выборе зависит от целей путешествия. Если вы хотите просто хорошо провести

время, а заодно и половить рыбку, то большие группы – это как раз для вас: шумно, весело и всегда интересно. Если же вы идете в поход в первую очередь ради отдыха и ставите перед собой задачу набраться практического опыта, то и группа нужна не очень большая, но дружная, и подбирать ее следует более тщательно. Желательно, чтобы всегда в ней был хотя бы один опытный в таких походах человек. Обязательно очень серьезно отнеситесь к подготовке и планированию похода дома. Это мы и рассмотрим сейчас подробнее.

Прежде всего надо выбрать маршрут путешествия. Если нет конкретной цели, то при выборе маршрута следует исходить из следующих соображений. Выбирайте маршрут таким образом, чтобы его можно было без труда пройти за намеченное время, позаботьтесь о том, чтобы было удобно добраться до начальной точки похода и по завершении его без проблем выехать обратно. Желательно, чтобы и в самом походе у вас была возможность в случае необходимости довольно быстро добраться до ближайших транспортных путей (мало ли что может случиться в походе). Обязательно, если поход многодневный, выберите маршрут таким образом, чтобы хотя бы один раз пройти через какой-то населенный пункт для пополнения запасов воды и продуктов. Но будьте готовы к тому, что в маленьких и полузаброшенных селах вы попросту можете не найти никаких магазинов. Не стоит сразу отчаиваться, следует расспросить местных жителей. Реакция их может быть абсолютно разной (к этому вы тоже должны быть готовы), но обычно в таких случаях можно рассчитывать на помощь.

Желательно перед походом по новому маршруту поговорить с теми, кто уже бывал там. Всегда у такого человека найдутся полезные советы, которые могут вам пригодиться позже. Во время самого похода не избегайте общения с местными жителями. Обязательно возьмите с собой карты с участками вашего маршрута. Заранее узнайте расписание поездов, электричек, автобусов и другого транспорта. Хорошо всегда иметь запасной вариант маршрута.

После того как вы остановились на том или ином районе, необходимо приступить к сбору информации и выбору маршрута. В книге предложено несколько маршрутов. Но даже если вы воспользуетесь одним из наших маршрутов, информация, почерпнутая из дополнительных источников, не будет лишней. К числу этих источников следует отнести литературу, отчеты о туристских путешествиях (на Интернет-сайтах, посвященных туристической литературе, можно найти множество отчетов), переписку с туристами, личные контакты с туристами, побывавшими ранее в выбранном вами районе.

При выборе маршрута не забывайте, что не везде можно свободно перемещаться. В нашей стране есть немало заповедников, посещение которых простыми туристическими группами запрещено. На их территории, как правило, кроме рабочего персонала имеют право посещения научные и исследовательские группы.

Топография и ориентирование

В любом походе, даже при небольшой одно– или двухдневной прогулке по лесу, рано или поздно возникнет необходимость определить, где же вы находитесь, куда необходимо идти дальше и, самое главное, как выйти в ранее намеченное место. Казалось бы, это довольно просто и стоит лишь глянуть на карту или взобраться куда-то повыше и внимательно осмотреть окрестности, чтобы найти нужный путь, но для этого следует иметь хорошие навыки в ориентировании на местности по различным местным признакам.

На карте передается изображение местности при помощи специальных условных обозначений. Есть немало различных видов карт – геологические топографические, спортивные, политические и так далее. Наиболее удобны для ориентирования на местности спортивные карты. Масштаб карт показывает, какое реальное расстояние на местности соответствует единице расстояния на карте и записывается обычно следующим образом: 1:10 000, или 1:20 000, или 1:500 000, где последняя цифра показывает, скольким сантиметрам на местности соответствует один сантиметр на карте. Естественно, чем меньше масштаб карты, тем она подробнее. Сейчас уже есть большая серия подробных топографических карт с километровым масштабом (километровки), 1 сантиметру которых на местности соответствует 1 километр. На этих картах вся территория Украины разбита на более чем 200 участков, и каждая карта содержит в себе два таких соседних участка. Очень удобно пользоваться ими, если приобрести все участки карт определенного региона, который вы собираетесь посетить.

Не менее внимательно следует изучить легенду карты, то есть ту ее часть, где расшифровываются все условные обозначения, нанесенные на нее. Следует учитывать, что на различных типах карт и условные обозначения одного и того же объекта могут быть различными. К примеру, на спортивных картах открытое пространство обозначается желтым цветом, а на топографических – обычно белым, лес на спортивных – белым и зеленым, а на топографических – зеленым. Количество условных знаков не велико, и запомнить, по крайней мере, основные из них не сложно. Для ориентирования по спортивным картам используются 70 условных знаков. В целом же все знаки и условные обозначения на картах довольно понятны и очень наглядны, как правило, напоминают форму изображаемых ими предметов (вид сверху или сбоку). В них можно разобраться без посторонней помощи.

Для запоминания условных знаков, приобретения небольшого практического навыка и простой тренировки можно в свободное время выбраться в прилегающий к городским окраинам лес или другие места и попробовать самому разобраться с картой на местности. А еще лучше отправляться в такие места не одному, а небольшой компанией: и веселее будет, и, как говорится, одна голова – хорошо, а две – лучше. При ориентировании следите за тем, чтобы линии север – юг на карте имели одинаковое направление со стрелкой компаса. Верх карты должен находиться в том же направлении, куда указывает северный конец стрелки компаса. После ориентирования карты все объекты, изображенные на ней, будут в полном соответствии с объектами местности. Затем можно приступать к «чтению» карты (сопоставлять местность с картой и карту с местностью) и «привязке к месту». Одним из критериев, определяющим, насколько хорошо вы ориентируетесь по карте, является то, насколько быстро вы привязываетесь к местности, то есть находите привязки, так называемые характерные черты окружающей местности, и их совокупности. Кстати, все ориентиры подразделяют на точечные, линейные и площадные. К точечным относятся объекты, изображаемые немасштабными условными знаками, – камни, ямы, родники, группы деревьев и т. п. У линейных ориентиров (дороги, тропы, просеки, канавы, границы леса и вырубок, овраги, промоины) протяженность превышает их ширину. Площадные ориентиры – это пруд, озеро, поляны, вырубки, лес, большие холмы, доли, склоны. Точечные и линейные ориентиры воспринимаются проще, так как в

большинстве своем требуют восприятия на плоскости. Рельеф местности невозможно воспринимать без развития объемно-пространственного мышления, он наиболее сложен при чтении карты.

Теперь можно перейти и к вопросам непосредственного ориентирования на местности, основной задачей которого является нахождение оптимального пути для дальнейшего похода. И одним из главных помощников в этом деле будет компас. Компас служит для определения направления на магнитный полюс Земли (это направление совпадает с направлением на северный полюс Земли). Существует два основных вида компасов – компас Адрианова и жидкостный компас. Компас Адрианова состоит из корпуса, магнитной стрелки, которая находится в воздушном пространстве, и имеет фиксатор, который останавливает колебания стрелки, после того как она укажет направление на магнитный полюс. В жидкостных компасах магнитная стрелка помещена в жидкость, которая предназначена для гашения колебаний стрелки. Такие компасы более удобны в пользовании, особенно если стрелка выполнена не из намагниченной стали (как это бывает обычно), а из постоянного магнита. В таком случае стрелка компаса «успокаивается» практически моментально. Однако для ориентирования в походе вполне подойдут и самые простые компасы. Только перед тем как брать компас в поход, необходимо обязательно проверить его работу, попрактиковаться в определении сторон света и «почувствовать» работу компаса.

Обычно сначала прорезь на компасе направляют на интересующий объект, а после того как стрелка компаса занимает устойчивое положение (ее фиксируют, если это необходимо), ее направление совмещают со значением компаса обозначающим направление на север (N). После таких манипуляций соответствующее деление на компасе будет показывать угол между направлением на магнитный полюс Земли и направлением на интересующий объект. Значение такого угла называется азимутом. После определения азимута (направления движения на объект) не стоит сразу же бросаться вперед с единственной мыслью побыстрее добраться до заданного объекта. При выборе объекта для ориентирования при движении старайтесь, чтобы эти объекты были легко различимыми на расстоянии и имели большие размеры. В противном случае вам будет непросто выдерживать направление движения на них, особенно при движении через преграды и препятствия.

Конечно же, все знают, что кратчайшим путем будет прямая, но это в геометрии все так просто. На местности же может оказаться, что быстрее и легче вы сможете достичь заданного ориентира, идя не по прямой, а в обход. Ведь у вас на пути (если двигаться по прямой) может возникнуть много различных препятствий. И тут необходимо хорошенько взвесить, стоит ли лезть напролом или же лучше сэкономить силы, а значит и время, и пойти по более удобному и простому пути, пусть даже и более длинному. Особенно с большой осторожностью следует подходить к возможному движению через густой подлесок, заболоченную местность, крутые овраги, речки и прочее. Поэтому нужно четко определить, что вам необходимо в конкретной ситуации – найти самый короткий путь, или самый легкий, или же самый быстрый.

При движении по азимуту очень удобным и простым является так называемый «метод засечек». Он заключается в том, что после выбора основного ориентира, взяв азимут, вам следует на линии визирования в пределах видимости найти какой-то приметный объект (большой пень, одиноко стоящее дерево, сарай и т. д.) и двигаться к нему, не контролируя азимут. При этом не стоит терять из поля зрения промежуточный ориентир. Потеряв его и уйдя в сторону, вы можете попросту не найти его потом. Если выполнять все действия четко и внимательно, то погрешность при движении таким способом будет очень невелика.

Еще одним способом движения по азимуту является «движение в мешок». В качестве ориентира выбирается не отдельный объект, а пересечение нескольких линейных ориентиров. К примеру, это может быть пересечение реки и тропинки, линии электропередач и лесополосы.

В таком случае при движении необходимо следить за тем, чтобы не выходить за пределы этих линейных ориентиров.

В последнее время с развитием высокоточной техники человечество получило широкий выбор различных полезных приборов. Не обошел прогресс стороной и туризм. Наверняка уже многие слышали о чудо-приборах, предназначенных для ориентирования, – GPS (глобальная система позиционирования). Эта система состоит из нескольких десятков низкоорбитальных спутников. Каждый такой спутник движется строго по определенной траектории и совершает два оборота вокруг Земли за сутки. Эти спутники посылают на Землю сигналы, в которых находится информация о самих спутниках и о текущем времени. Приемник GPS, используя встроенную в него систему, определяет свое положение на поверхности Земли с очень большой точностью. Точность зависит от того, сколько спутников попадает в «поле зрения» вашего прибора, а на работу прибора влияет много различных факторов, начиная от прозрачности неба и заканчивая лиственным покровом над головой. В целом их предназначение куда более широкое, чем просто ориентирование. При помощи таких приборов можно отметить свое местоположение и потом возвращаться к нему с очень большой точностью, находить направление и расстояние до ранее известных точек и ориентиров, запоминать ваши перемещения на местности, а также выводить точные значения координат вашего месторасположения и времени. Кроме того, есть немало компьютерных программ, в которые можно экспортировать записанные данные, обрабатывать их и наносить на карты. Однако абсолютно полностью полагаться на показания прибора GPS не стоит, всегда лучше подстраховываться и проверять свое местонахождение традиционными туристическими методами.

Далеко не всегда в пути возможно определить направление сторон по компасу (его может не быть или он может потеряться, сломаться и т. д.) или время по часам. Но не стоит расстраиваться и теряться в догадках, эти вещи могут заменять друг друга.

Чтобы узнать время по компасу днем в солнечную погоду или ночью, но только при полной луне, необходимо определить азимут на светило (солнце или полную луну), разделить его на 15 и добавить 1. Формула выглядит так:

$$\text{Время} = A / 15^\circ + 1,$$

где A – значение азимута на светило.

Аналогичным образом можно определить время ночью и в тех случаях, когда луна не полная, а растущая (т. е. рождающаяся) или сходящая (т. е. убывающая). Сначала необходимо определить, в какой стадии находится луна на данный момент (растущая она или сходящая). Сделать это довольно просто.

Определив, сходит луна или растет, следует мысленно представить себе полную луну на месте сходящей или растущей и разбить ее на 12 равных частей, а затем выяснить, сколько частей занимает луна в данный момент. Далее определяем условное время по приведенной выше формуле, т. е. значение азимута делим на пятнадцать и добавляем единицу. После этого число частей луны (из двенадцати) необходимо прибавить к полученному значению в случае со сходящей луной или же вычесть число частей луны в случае с растущей луной. При определении времени ночью стоит помнить, что если вы получаете результат 15 часов или 19 часов, то это соответствует 3 и 7 часам. Возможно, что такие расчеты покажутся сложными, но на практике все это выглядит довольно просто. Немного опыта – и вы будете довольно точно определять время таким образом.

А вот еще целый ряд примет, по которым можно производить ориентирование на местности в походе.

– Кора деревьев светлее, чище и эластичнее с южной стороны, грубее и темнее с северной. Стволы сосен покрываются вторичной корой, которая с южной стороны образуется позже

и спускается ниже по стволу, чем с северной. Это особенно заметно после дождей, когда вторичная кора набухает и темнеет.

– Мхи и лишайники на стволах деревьев, а также на камнях развиваются преимущественно на северной стороне.

– Смола на соснах и елях в жаркий день чаще выступает с южной стороны, которая в такие дни нагревается очень сильно, что и вызывает появление смолы на их стволах.

– К югу от одиночных пней и больших камней трава более густая и высокая. Весной на южных окраинах лесных полян трава не такая густая, как на северных. Но весной вся растительность раньше зацветает на южной стороне склонов, оврагов и балок. Летом при длительной жаре на южной стороне она желтеет и сохнет раньше, чем на северной.

– Южные склоны возвышенностей и холмов суше и меньше задернованы, вода размывает их сильнее.

– Плоды различных плодовых растений и деревьев начинают быстрее поспевать и наливаются с южной стороны. Так, яблоки краснеют быстрее именно с южной стороны.

– Хорошими ориентирами являются и кварталные столбы на пересечении лесных просек. Как правило, направление просек север – юг или восток – запад. Нумерация на кварталных столбах проставляется с севера на юг и с запада на восток, т. е. меньшая цифра оказывается в северо-западной части сектора, большая – в юго-восточной. А меньшая сумма цифр на двух соседних гранях столбов указывает на север, соответственно большая сумма цифр на соседних гранях – на юг.

– Весной снег сначала тает на южных склонах холмов и возвышенностей и на северных склонах оврагов и дольше сохраняется на северных склонах холмов и южных склонах оврагов.

– Снег раньше тает с южной стороны деревьев, пней, скал, больших камней. При этом вокруг них образуются обычно лунки, вытянутые в южном направлении.

– В начале лета трава более густая и сочная на южных склонах. В засушливое лето она быстрее высыхает на южных склонах холмов и на северных склонах балок и логов.

– Земляника начинает раньше цвести (на две недели) и поспевать на южных склонах холмов и на северных склонах балок.

– На южных склонах холмов и возвышенностей деревья и кустарники раньше зеленеют весной и раньше окрашиваются в осенний багрянец осенью.

– Цветущий подсолнечник поворачивает цветок вслед за солнцем: утром на северо-восток, в полдень на юг, а перед заходом солнца на северо-запад.

Но никогда не стоит полагаться только на одну приметку, а лучше всего пользоваться несколькими приметками, поскольку всегда бывают какие-то исключения из правил, аномалии и необъяснимые явления.

Медицина, гигиена и безопасность. Оказание первой медицинской помощи

Ваше здоровье – это самое дорогое, что вы «берете с собой» в поход. И опытные туристы очень тщательно заботятся о нем, стараясь избежать каких бы то ни было травм. Но если вы активно занимаетесь туризмом, часто бываете на природе, то рано или поздно столкнетесь с ситуацией, когда себе самому или кому-то другому придется оказывать медицинскую помощь. Иногда от такой помощи может зависеть не только здоровье человека, но и его жизнь. Не будем подробно и в деталях описывать все действия в различных ситуациях, такую информацию можно найти в специальной литературе, но основные действия при тех или иных травмах нужно знать.

Чтобы оказать нужную медицинскую помощь в походе, необходимо всегда иметь с собой небольшую аптечку. Желательно, чтобы там были болеутоляющие, жаропонижающие, желудочно-кишечные, успокаивающие препараты. Также надо иметь полный набор для обработки ран – антисептики для промывания ран, перекись водорода, йод, перевязочные материалы. Не будут лишними нашатырный спирт и перманганат калия (марганцовка).

Довольно частыми бывают различные травмы конечностей: растяжения, вывихи, ушибы и переломы. Основная помощь заключается в фиксации травмированных частей тела и придании им неподвижности при помощи специальных шин из подручного материала. При открытых переломах перед наложением шины необходимо промыть рану йодом и наложить стерильную повязку. Если под руками нет пригодного материала для шины, то верхние конечности можно прибинтовывать прямо к туловищу, а сломанную ногу – ко второй здоровой ноге. Затем необходимо как можно быстрее доставить пострадавшего к врачу. В случае перелома бедра необходимо фиксировать сразу три сустава – тазобедренный, коленный и голеностопный.

Еще более частыми, чем переломы, бывают растяжения. Многие относятся к ним несколько легкомысленно, но если вовремя не оказать помощь, то можно очень серьезно осложнить себе состояние здоровья. При растяжениях обычно чувствуется боль в суставах, невозможно наступить на ногу или опереться на руку, появляется припухлость в месте растяжения и могут быть кровоподтеки. При оказании помощи в этом случае надо туго перебинтовать голеностопный и коленный суставы.

При вывихах суставные поверхности костей, образующие суставы, полностью выходят из соприкосновения или же имеется лишь частичное соприкосновение суставных поверхностных костей. При сильных вывихах может происходить разрыв капсулы сустава или связок. Симптомами вывихов являются боль и деформация в области суставов, невозможность пошевелить ими. При оказании первой помощи в этом случае необходимо полностью обездвижить сустав, не изменяя при этом его положения. При вывихах локтевых и плечевых суставов руку подвешивают на специальную повязку. Вправлять вывих руками могут только специалисты, умеющие это делать. Непрофессионально оказанная помощь чаще всего приводит только к ухудшению состояния пострадавшего. Если вывих или растяжение произошли зимой, то место травмы надо утеплить, так при ухудшении кровоснабжения возможно обморожение.

При различных кровотечениях (артериальных – они самые опасные, венозных и капиллярных) надо как можно быстрее остановить их. Для того чтобы остановить не сильное кровотечение, надо наложить на место раны давящую повязку. Предварительно обработать рану перекисью водорода. Лучше всего сначала положить на обработанную рану стерильную салфетку, потом вату и забинтовать. Вместо ваты и бинта можно использовать любой подручный материал – носовой платок, оторванные куски рубашек, футболок и т. д. Если вы наложите повязку правильно, то кровотечение остановится довольно быстро.

При сильном кровотечении быстро остановить его можно, прижав пальцем поврежденный сосуд к костям скелета немного выше места раны. Затем надо останавливать кровотечение сдавливающим жгутом, который сжимает поврежденный сосуд. Витки жгута должны ложиться плотно друг к другу, так, чтобы между ними не попадала кожа. Скрепить жгут можно, связав его, или же при помощи цепочки или крючка. Если у вас нет жгута, то вместо него можно использовать полотенце или другие куски материи. Лучше жгут накладывать поверх одежды, а место наложения жгута обернуть тканью. Но и здесь следует быть предельно аккуратным. Если жгут очень сильно сдавит конечность в месте раны, то может исчезнуть пульс ниже места наложения жгута и произойти паралич конечности. Помните, что накладывать жгут можно только на короткое время – летом не более двух часов, а зимой не более одного – полутора часов. За это время пострадавшего нужно доставить в больницу. Если же вы не успели сделать этого, то через указанное время жгут необходимо временно снять. Делать это надо очень осторожно, зажав артерию чуть выше места наложения жгута, чтобы образовавшийся тромб не был вытолкнут напором крови. Снимают жгут обычно на 4–5 минут. Затем снова его накладывают, но уже чуть выше места предварительного наложения.

При ожогах иногда сразу довольно сложно определить тяжесть поражения тканей. Но в любом случае первая помощь сводится к тому, что нужно охладить чистой водой пораженное место для уменьшения болевого эффекта. Делать это надо на протяжении 10–15 минут. Затем поврежденное место протереть спиртом, водкой или одеколоном и наложить чистую стерильную повязку. Если после ожога на коже образовались вздутые пузырьки, их не прокалывают. Надо также дать пострадавшему обезболивающие средства – анальгин, амидопирин. При обширных ожогах пострадавшему после наложения повязок надо дать выпить горячего чая и, создав условия максимального покоя, как можно быстрее доставить к врачу. При химических ожогах место поражения необходимо тщательно промыть под струей воды. Делать это следует не менее 15 минут. При ожогах кислотой повязку желательно пропитать раствором соды. Наносить мази на свежий ожог нельзя.

Зимой в походах, особенно при низких температурах, может произойти обморожение. Обмороженные участки тела, как правило, бледнеют или синеют, на ощупь кажутся холодными, и на таких участках наблюдается пониженная болевая чувствительность. Обмороженные конечности кажутся окаменевшими, а после согревания в пораженной области развивается отек. Для оказания первой медицинской помощи пострадавшего необходимо согреть. Надо как можно быстрее доставить его в теплое помещение и напоить горячим чаем. Пораженные участки тела отогреть в теплой воде (с температурой до 40 °С). При этом следует делать легкое и очень осторожное растирание до тех пор, пока кожа не потеплеет и не покраснеет. При отсутствии теплой воды обмороженные участки тела аккуратно растирают руками и смазывают спиртом, водкой или одеколоном. При обморожениях ни в коем случае нельзя растирать пораженный участок снегом или холодной водой. Это лишь усугубит тяжесть последствий обморожения. При более серьезных обморожениях необходимо быстро доставить пострадавшего к врачу.

При попадании в ткани кожи инородных тел – заноз, щепок, рыболовных крючков и прочего – самостоятельно удалять следует только лишь поверхностно расположенные тела. После удаления предметов края раны смазывают йодом и накладывают антисептическую повязку.

При длительном нахождении на солнце, особенно при длительных переходах, может произойти солнечный или тепловой удар. Симптомами теплового удара являются головная боль, головокружение, слабость и тошнота. Дыхание и пульс становятся учащенными, а кожа влажной. При наступлении таких симптомов необходимо сразу же оказать первую помощь, поскольку состояние пострадавшего может еще ухудшиться, температура подняться до 38–40 °С, наступить рвота и даже обморок. Для оказания первой помощи пострадавшего от солнечного удара укладывают в тени на хорошо продуваемом ветром месте. Тело освобождают

от одежды, а на голову кладут влажную повязку. Можно также обернуть пострадавшего мокрой простыней для снижения температуры. Чтобы избежать солнечного удара, надо ограничить время пребывания и активные действия на солнцепеке, покрывать голову, носить легкую, хорошо пропускающую воздух одежду.

При сильных тепловых ударах, большой кровопотере, переутомлениях и нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы может наступить обморок. Непосредственной его причиной является недостаточное кровоснабжение мозга. Проявляется обморок внезапной кратковременной потерей сознания. Кожа на лице при этом бледнеет, выделяется холодный липкий пот, пульс у пострадавшего не прощупывается, дыхание становится редким и поверхностным. Зрачки вначале сужаются, а затем становятся расширенными и на свет не реагируют.

При легких обмороках такое состояние может продлиться от нескольких десятков секунд до нескольких минут. Для оказания первой помощи пострадавшего нужно уложить с низко опущенной головой, расстегнуть стесняющую одежду, обеспечить доступ свежего воздуха. Смочить лицо холодной водой, к лицу и груди приложить смоченное в воде полотенце или другие куски ткани и дать понюхать вату, смоченную нашатырным спиртом. Если после всего этого сознание не возвращается, то необходимо прибегнуть к искусственному дыханию. Искусственное дыхание – очень ответственный процесс, знание которого может помочь спасти чью-то жизнь. Поэтому к его изучению необходимо отнестись с полной серьезностью. Вот как описывают этот процесс в «Энциклопедии здоровья». В воздухе, который вы выдыхаете, имеется еще достаточно кислорода, чтобы его мог вдыхать другой человек. При этом достаточно вдуть воздух в его легкие, а выдох произойдет сам собой. Число искусственных вдохов зависит от возраста потерпевшего, которому делается искусственное дыхание. Чем моложе пациент, тем быстрее он дышит в нормальных условиях.

- Взрослые делают 12–15 вдохов в минуту.
- Маленькие дети – около 25.
- Грудные дети – до 40.

Искусственное дыхание изо рта в нос

Как правило, воздух приходится выдыхать в потерпевшего, который находится в бессознательном состоянии. И только если нос травмирован или забит, применяют дыхание изо рта в рот. Так же поступают и с детьми. До начала процедуры нужно проверить, свободны ли дыхательные пути, и при необходимости освободить их.

Итак, работаем:

1. Положите потерпевшего плоско на спину и отогните его голову одной рукой у начала волосистой части далеко назад. Так вдыхаемый воздух сможет втекать прямо в легкие.
2. При этом одновременно возьмите другой рукой за подбородок так, чтобы ваш большой палец закрывал его губы, а ладонь прижимала нижнюю челюсть к верхней.
3. Поставьте свой широко раскрытый рот, как воронку, над его носом и вдыхайте спокойно и равномерно в его нос.
4. Приспособьте темп искусственного дыхания к ритму вашего собственного дыхания и кратковременно выжидайте перед каждым вдохом. Если вы дышите слишком быстро, то пострадавший получит слишком мало кислорода.

Проверяйте регулярно, восстановилось ли дыхание. Если пульс на шее прощупывается, то продолжайте искусственное дыхание до тех пор, пока дыхание пострадавшего не станет стабильным. И последнее: дай Бог, чтобы все эти указания вам никогда не пришлось применять в жизни!

Вполне возможно, что когда-то в походе вам придется спасти тонущего человека. Делать это нужно быстро и аккуратно. Тонущий человек находится в паническом состоянии и может травмировать вас и утащить на дно вместе собой.

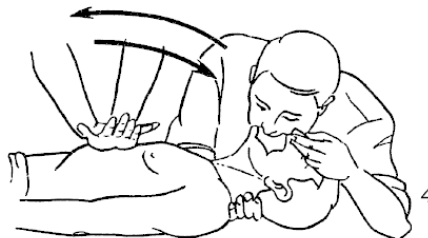
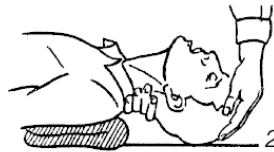


Рис. 1. Искусственное дыхание: 1 – освобождение рта от посторонних предметов; 2 – опрокидывание головы; 3 – искусственное дыхание изо рта в рот и непрямой массаж сердца (4, 5)



Рис. 2. Первая помощь утопающему

Лучше всего перевернуть утопающего на спину и, подхватив его тело под мышки, вытащить на берег. На берегу надо сразу определить состояние потерпевшего. Если он находится в сознании, пульс и дыхание у него удовлетворительные, то надо раздеть его, вытереть и надеть на него сухую теплую одежду, успокоить и дать выпить теплого чая. Если же пострадавший находится в бессознательном состоянии, но пульс и дыхание у него сохранились, то надо привести его в чувство, дав понюхать нашатырного спирта, уложить на землю и прочистить (при необходимости) дыхательные пути. Если же у потерпевшего отсутствуют пульс и дыхание, надо применять искусственное дыхание. Перед этим необходимо удалить всю жидкость из дыхательных путей. Для этого пострадавшего кладут животом на колено так, чтобы голова свешивалась вниз и вода спокойно вытекала из дыхательных путей. Затем при необходимости очищают ротовую полость (от песка, ила и пр.) и приступают к искусственному дыханию (см. рис. 1). Пострадавшего, которого удалось привести в чувство, надо согреть и как можно быстрее доставить к врачу.

Может так случиться, что в походе вы повстречаетесь с ядовитыми змеями. Их у нас не много – всего три вида. И практически нигде они не встречаются вместе. Запомните, что змеи никогда не нападают первыми. Они всегда стремятся избежать встречи с человеком. Но если змея плохо разогрета, то иногда она может не успеть отползти и человек может наступить на нее. Тут можно лишь посоветовать смотреть внимательно под ноги, чтобы избежать неприятных встреч. Яд наших змей вряд ли может представлять смертельную опасность для человека. Но неприятностей и очень болезненных ощущений доставит предостаточно. Обычно такие укусы вызывают жжение и сильную боль. В самом месте укуса наблюдается небольшое точечное кровоизлияние, небольшой отек кожи, который может быстро распространиться по всему телу. У пострадавшего от укуса змеи может наблюдаться затрудненное учащенное дыхание, тошнота и рвота, температура может подняться до 38–39 °С. В самых тяжелых случаях может происходить нарушение сознания, ухудшение сердечной деятельности и шок.

Чтобы оказать первую помощь, лучше всего отсасывать яд из ранки первые 15–20 минут. При этом помните, что если у вас во рту есть какие-то ранки, то яд через них может попасть и вам в кровь. Поэтому необходимо при отсасывании яда постоянно промывать ротовую полость водой. Многие рекомендуют делать надрезы возле места укуса, но, если делать это недостаточно умело, можно только ухудшить состояние потерпевшего. Укушенному змеей человеку надо придать горизонтальное положение, а пораженной конечности – полную неподвижность. Затем его как можно быстрее надо доставить в больницу. Пострадавшему от укуса змеи следует давать как можно больше питья. А вообще, надо взять за правило: в местах, где могут обитать змеи, ходить всегда в кожаных или резиновых сапогах и одежде из плотной ткани. Так вы очень существенно обезопасите себя.

Это основные действия при оказании первой медицинской помощи. Однако понятно, что лучше всегда действовать осмотрительно, чтобы не стать объектом оказания первой помощи. Так что берегите себя и будьте здоровы!

А для того чтобы вы практически в любой ситуации могли оказать нормальную медицинскую помощь, вам необходимо иметь с собой в походе аптечку. Ниже приводится состав такой аптечки по советам опытного специалиста Ольги Виноградовой.

На 8 человек на 20 дней похода (вес – не более 2 кг; подобраны наиболее известные, доступные и недорогие препараты).

Бинты стерильные – 2 шт.

Бинты нестерильные:

широкие – 2 шт.

узкие – 5 шт.

Вата медицинская (стерильная и нестерильная) – 100 г.

Эластичный бинт – 1 шт.

Лейкопластырь – 5 шт.

Английская булавка – 5 шт.

Ножницы – 1 шт.

Бактерицидный пластырь – 5 шт.

Р-р бриллиантовой зелени (или йод) – 30 мл.

Обработка ссадин, краев ран.

Спирт винный – 330 мл.

Растирания, согревающее – наружно и внутрь.

Марганцовокислый калий – 10 г.

Светло-розовый раствор – промывание желудка при отравлениях; темнорозовый – обработка краев ран.

Пантоцид (или перекись водорода) – 10 таб.

Обработка раны: обеззараживание, промывание (2 таб. на стакан воды); обеззараживание воды для питья – 1 таб. на литр.

Двууглекислая сода – 100 г. Полоскания горла, промывание желудка. 1 чайная ложка на стакан.

Нашатырный спирт – 2 амп. При обмороках – разбить ампулу и дать понюхать.

Валидол – 10 таб. При сердечных болях, 1 таб. под язык.

Нитроглицерин – 10 таб. При сильных сердечных болях 1 таб. под язык (можно одновременно с валидолом).

Экстракт валерианы – 20 таб. Успокоительное, по 1–2 таблетки.

Левомецетин – 20 таб. Антибиотик широкого спектра действия: инфекции кишечника, дыхательных путей, воспаление ран. За 30 минут до еды. 1–2 таб. 4–6 раз в день.

Пурген (фенолфталеин) – 10 таб. Слабительное.

Активированный уголь – 30 таб. При отравлениях, 1–4 таб. Не применять одновременно с другими препаратами.

Фестал – 20 таб. Ферменты кишечника. Улучшает пищеварение. По 1–3 таб. Во время или после еды.

Тетрациклин (или Эритромицин) – 20 таб. Антибиотик. При простуде, раневой инфекции. По 1–2 таб. 4–6 раз в день. Порошок на рану – профилактика воспаления.

Ампициллин (Ампиокс) (или Кефзол, Цефамезин) – 20 кап. Сильный антибиотик. При пневмонии, дизентерии, ангине, раневых инфекциях и т. д. По 1 кап. 4–6 раз в день.

Этазол (или Сульфадимезин) – 30 таб. Антибиотик. При пневмонии, дизентерии, ангине, раневых инфекциях и т. д. По 1–2 таб. 4–6 раз в день.

Бисептол – 20 таб. При простуде, раневой инфекции и др. по 1–2 таб. 4–6 раз в день.

Аспирин (или Упса) – 30 таб. Жаропонижающее, противовоспалительное. При простудах, легких недомоганиях, повышении температуры.

Анальгин (или Максиган, Панадол, Парацетамол, Спазган, Баралгин) – 20 таб. Жаропонижающее, противовоспалительное. При головной боли, радикулите, простуде, мышечных болях, повышении температуры.

Бутадион (мазь) – 1 туб. Болеутоляющее. При мышечных болях, растяжениях, снятии отеков при ушибах, укусах насекомых.

Цитрамон – 20 таб. При головных и других болях.

Апизартрон (мазь) или Випратокс, Випросал – 1 туб. Противовоспалительное и обезболивающее. Ускоряет восстановление тканей. При растяжениях, ушибах, мышечных болях, судорогах. После растирания – тепло и покой.

Но-шпа – 10 таб. Спазмолитик (печеночные и почечные колики, приступы бронхиальной и аллергической астмы, желчекаменная болезнь, при повышении давления). По 1–2 таб. 2–3 раза в день.

Диазолин (или Димедрол, Супрастин) – 10 таб. Аллергические состояния, дерматозы, приступы бронхиальной астмы, почечные и печеночные колики, при повышении давления). Во время еды 1–2 таблетки.

Мумиё – 10 таб. Противовоспалительное. Для лучшего заживления, снятия отеков.

Прополис – 10 таб. То же, что и мумиё, снимает зубную боль (заклеить полость в зубе).

Гидрокортизон (глазная мазь) – 1 туб. Инфекции и травмы глаз.

Ацикловир 5 % (мазь) – 1 туб. Против герпеса.

Крем для рук «Зодиак» – 1 туб. При огрубении кожи, трещинах (натирать на ночь).

Витамин «Ревит» (или Аэровит, Аснитин). Ежедневно по 3 шт. каждому участнику похода.

Пантенол аэрозоль. При ожогах и других повреждениях кожи.

Промедол (или Трамал) – 2 амп. Сильное обезболивающее (наркотик). При травмах, инфаркте. Эффект через 20 минут, длится 3–5 часов. Внутримышечно 1–2 ампулы.

Тавегил – 2 амп. При сильных аллергических реакциях (приступ удушья, отек, аллергия на лекарственный препарат). Внутримышечно 1–2 амп. **Не сочетать с алкоголем!**

Преднизолон – 2 амп. Гормональное средство. При шоках, аллергических реакциях, терминальных состояниях. Внутривенно, медленно. Противопоказания: язва желудка.

Новокаин (или Лидокаин) – 2 амп. Местное обезболивающее. При необходимости произвести манипуляции на небольшой ране. Обколоть рану по периметру (3–5 уколов), вводя постепенно раствор на разную глубину. Эффект наступает сразу и длится 30 минут.

Шприцы для инъекций (одноразовые) по 2 мл и 5 мл.

При использовании медицинских препаратов никогда не пользуйтесь теми, в назначении которых вы не уверены. И не стоит брать с собой препараты, которые не сможете сами использовать (например для инъекций).

Очень полезной будет информация об опасных и ядовитых животных той местности, в которую вы собираетесь. И здесь есть несколько золотых правил. Самое простое – все неизвестные вам ягоды, грибы и прочие растения считать заведомо несъедобными! Это поможет избежать массы неприятных моментов и сохранить здоровье на протяжении всего похода.

Опасные животные

На территории Украины, к счастью, совсем не много опасных и ядовитых животных, которые могут причинить реальный вред человеку. Но следует помнить одно железное правило. Животное практически никогда не нападает на человека первым, по крайней мере, до того момента, пока оно не почувствует, что человек несет в себе реальную угрозу для него. Животные нашей страны не рассматривают человека как возможную добычу, а оттого первыми сами предпочитают не нападать, а только лишь защищаются.

Степная гадюка, гадюка Никольского и обыкновенная гадюка. На территории Украины обитают три вида ядовитых змей. Это степная гадюка, гадюка Никольского и обыкновенная гадюка. Змеи, как и другие животные, не нападают первыми на человека. Исключения могут составить больные, раненые змеи. Как правило, человек получает укус по своей неосторожности и невнимательности – к примеру, наступив на змею не заметив ее. Однако и эти случаи не такие частые, так как змеи всегда стараются заблаговременно скрыться при приближении людей. Исключения могут составлять те змеи (теплолюбивые по своей природе существа), которые утром еще не успели хорошенько прогреться и малоподвижны.

В целом поведение всех наших ядовитых змей довольно похоже. Однако вместе они практически нигде у нас не могут встречаться. Так, степная гадюка обитает в южных степных регионах, а гадюка Никольского в большей мере в центральных и восточных регионах. Вот что рассказывает о степной гадюке крымский герпетолог Олег Кукушкин:

«На фоне общей статистики по числу ядовитых змей и укусов ими людей Крым (как и вся Украина) выглядит весьма благополучным регионом. Однако следует признать, что проблема ядовитых змей у нас реально существует. Сокращение площади пахотных земель, снижение уровня химизации сельского хозяйства и общее потепление климата последних лет благотворно сказались на пресмыкающихся. Гадюка в степном Крыму действительно «оживилась». Поступают сигналы о появлении ядовитых гадюк в черте городов, поселков и промышленных предприятий. Как следствие участились случаи укусов людей и домашних животных. На протяжении десятилетия я по роду своей профессиональной деятельности постоянно общался с ядовитыми змеями и вполне благополучно перенес более сорока укусов различных змей. Это позволяет теперь напускать на себя вид ценителя-дегустатора и рассказывать, где в Крыму «гадюка самая злая». Здоровья укусы, безусловно, не прибавили, но и сокрушительных последствий не имели. Спешу успокоить крымчан и отдыхающих: им на радость гадюка напрочь отсутствует на Южном берегу и представляет значительную редкость в горах. На поверку оказывается, что большинство сигналов об укусах людей ядовитыми змеями в окрестностях Севастополя относятся к кольчатой сколопендре – малосимпатичной многоножке, обитающей под камнями и, похоже, действительно вездесущей. Но в наиболее глухих уголках крымской степи до сих пор сохранились настоящие «гадючьи очаги», где нужно смотреть в оба: плотность змеиного племени достигает десятков особей на гектар. И вот здесь зевать не рекомендуется. Но, обладая грозным оружием – совершенным ядозубным аппаратом, гадюки не пускают его в ход без серьезных оснований и при встрече с человеком тактично уступают дорогу. Автор, изучавший образ жизни гадюки в сивашских полупустынях, неделями жил на участках, изъеденных змеиными норами наподобие сыра. И всегда элементарных мер предосторожности (высокие ботинки, брюки из плотной материи, внимательность при выборе «лежки», регулярный осмотр палатки) оказывалось вполне достаточно для предотвращения неприятного инцидента. Неравная борьба со знаменитыми сивашскими комарами отнимала несравненно больше времени и сил. Отличить единственную ядовитую змею Крыма от других «гадов ползучих» не составляет труда даже для неспециалиста. Кургузое тело гадюки, как правило, достигает не более 40 санти-

метров длины, угловатая голова отделена от туловища резко выраженным шейным перехватом, а вдоль хребта по светло-бурому или песочно-серому фону тянется темная зигзагообразная полоса. В отличие от мелких зубок агрессивных, но совершенно безвредных крымских полозов, удар ядовитых гадючьих «клыков» оставляет две кровоточащие точечные ранки. Тотчас же в месте укуса ощущается сильный зуд, а через минуту начинает развиваться отек, который к исходу первых суток может распространиться на всю пораженную конечность и часть тела.

Спустя несколько дней эти явления проходят, оставляя лишь легкое недомогание. Если вас укусили, прежде всего попробуйте убедить себя воздержаться от выполнения «проверенных временем» предписаний пожелтевших медицинских справочников: ни в коем случае не перетягивайте пораженную конечность жгутом, не проводите разрезы через ранки и тем паче не прижигайте их каленым железом. Не стоит также лихорадочно шарить в поисках ржавого топора, дабы избавиться единым махом и от проблемы, и от укушенного пальца. Как раз эти средневековые «меры врачевания» могут сыграть роковую роль, приведя к тяжелым осложнениям и даже гангрене. Столь же категорически противопоказан алкоголь, усугубляющий действие яда и резко усиливающий болевые ощущения. На практике хорошо зарекомендовали себя следующие меры первой (доврачебной) помощи, приводящиеся по материалам медиков и постоянных жертв укусов пресмыкающихся – зоологов: дезинфекция ранок любым подручным средством; отсасывание крови из ранок в течение первой четверти часа с момента укуса позволяет удалить значительную часть яда и существенно смягчает картину отравления. Кровь сплевывают, периодически прополаскивая рот водой или слабым раствором марганцовки; укушенному требуется покой, противопоказано пребывание на жаре. Если есть возможность, необходимо прилечь; необходимо теплое обильное питье (всего лучше некрепкий сладкий черный или зеленый чай, на худой конец просто вода). Мужайтесь: в первые часы следует «выдуть» не менее 3—4-х литров жидкости. Степняки-монголы, употреблявшие, по мнению историков, гадючий яд для отравления своих стрел, в качестве противоядия пили кислое молоко, осушая рог за рогом до «прозрения внутреннего ока». В обычных дозировках принимают мочегонные препараты, способствующие выведению яда из организма, а также средства против аллергии. Необходимо немедленно обратиться в ближайшее лечебное учреждение, где продолжат лечение и примут неотложные меры в случае повышенной чувствительности к яду. И наконец: помните, что это всего лишь степная гадюка. Укусы, закончившиеся трагическим исходом, фактически неизвестны, несмотря на то, что в безбрежных степях бывшего Советского Союза именно эта змея доставляет больше всего неприятностей».

Волк. Судя по средствам массовой информации, в последнее время именно волки могут представлять наибольшую опасность для человека. Но тут стоит отметить, что большая часть нападений на человека была совершена волками, зараженными бешенством, а о таких животных мы еще поговорим. При всем этом стоит всегда помнить, что волк был и остается одним из самых опасных хищников нашей страны. Особенно опасным волк становится в те периоды, когда он не может добыть себе пищу, а также когда самки вынашивают потомство и выхаживают волчат.

Волки – плотоядные (или хищные) звери. Они охотятся группами. Голодному волку, чтобы насытиться, иногда хватает и небольшого животного – бобра, кролика, мыши или птицы. Но всей стае этого недостаточно, ей нужна крупная добыча – олень, лось или баран. Волков не зря называют санитарями леса – ведь, как правило, их жертвами становятся старые, больные или неопытные животные. С больным животным исчезает очаг заболевания; если убит старый зверь, молодым и сильным достается больше еды. Эта биологическая регуляция численности способствует выживанию сильных, здоровых животных как среди хищников, так и среди их возможных жертв. Хотя волки считаются беспощадными, удачей оканчивается лишь каждая десятая их охота. Бывает, что, потратив дня три на отслеживание и преследование стада оле-

ней или лосей, волкам удается убить лишь несколько животных. Почему? Быстроногие олени могут убежать, а лоси – дать достойный отпор: этим 600-килограммовым гигантам с острыми рогами и тяжелыми копытами ничего не стоит проломить волку череп.

Волки могут обходиться без пищи две недели, но если уж на охоте повезло, они наедятся до отвала. За один раз взрослый волк может съесть до 10 килограммов мяса! Иногда волки прячут часть недоеденной добычи про запас – затаскивают в яму и забрасывают чем-нибудь сверху. В случае неудачной охоты они вернутся к этому тайнику и выкопают спрятанный обед.

Выживание стаи зависит от размеров ее охотничьих угодий, поэтому волки защищают их не на жизнь, а на смерть. Границы территории (она бывает 50—1500 кв. км в зависимости от того, на каких животных охотится стая) волки обозначают пахучими метками – обрызгивают мочой пни и крупные камни – и оповещают соседей о своих правах воем. Такие территории, конечно же, лучше обходить. И вообще при встрече с волком лучше спокойно, без резких движений уйти с его пути или территории. Не стоит испытывать свою судьбу.

Волчий след похож на след большой собаки. Лапа у волков сжата с боков. След волка получается длиннее и стройнее собачьего; отпечатки когтей и подушечек у него глубже. Расстояние между передними и задними когтями одной лапы больше, чем у собаки. Передние когти волка на снегу часто сливаются в один отпечаток. У собаки отпечатки подушечек пальцев сливаются, у волка – нет.

Когда волк идет шагом или рысью, он аккуратно ступает правой задней ногой в след своей передней левой ноги, а левой задней в след правой передней; поэтому следы его ложатся прямой, как по веревочке, строчкой в одну линейку. Глядишь на такую строчку и читаешь: «Тут прошел здоровенный волк».

Погода

В походе очень важным фактором, влияющим на маршрут и его прохождение, является погода. От того, как вы сможете ее предугадать и заблаговременно подготовиться, будет зависеть то, насколько уютно и комфортно вы себя будете чувствовать в походе. А в некоторых случаях даже более того – от этого может зависеть безопасность и здоровье людей в вашей группе. Поэтому никогда не стоит слишком легкомысленно относиться к погоде и ее предсказанию.

Наверняка, судя по ежедневным прогнозам погоды в средствах массовой информации (а точнее, по частым ошибкам и неточностям в ее предсказании), вы думаете, что это очень сложно сделать самостоятельно. На самом деле это не так. Достаточно знать ряд примет и характеристик окружающей среды, а также особенностей местности, чтобы довольно четко предсказать ее на завтра. Но даже если вы с трудом ориентируетесь и разбираетесь во всех превратностях погоды, полезно знать, что, по статистике, в более чем 70 процентах случаев погода завтра будет в целом такой же, как и сегодня.

Думается, что нижеприведенные группы примет о погоде будут вам очень полезны и интересны, не стоит лишь принимать их за абсолютное условие предсказания погоды на ближайшее время в походе. Но, проверив их все на собственном опыте, вы составите небольшой круг из них довольно четких и верных для вашего региона и местности. Итак, сперва стоит ознакомиться с народными погодными приметами, они в большей степени довольно правдивы. А уже на основании их, внимательно изучив раздел о погоде, сделайте соответствующие выводы. Не пренебрегайте собственными наблюдениями, зачастую они могут быть наиболее показательны и применимы для вас. Ниже приведены приметы, подмеченные еще давно нашими предками, собранные Михаилом Поспеловым.

Считается, что стоит ожидать дождя, когда:

- утром нет росы;
- поднимается туман;
- круги вокруг солнца;
- цветы закрываются или сильно пахнут;
- прячутся муравьи, бабочки, слепни и оводы;
- мелкие птицы забиваются в гнезда;
- низко летают ласточки;
- звереют комары и мошки;
- сильно шумит лес;
- закрываются шишки и одуванчики;
- перед грозой звуки затихают, и запахи становятся резче;
- закат в тучах;
- месяц в тусклой дымке;
- вечером теплее, чем утром;
- вечером угли в костре тлеют ярко, дым стелется по земле;
- вечером парит;
- круги вокруг луны;
- на свет летит много насекомых.

Если дождь сопровождается образованием больших пузырей на воде и на лужах, то он быстро кончится (при прохождении холодного фронта после окончания сильного дождя с пузырями начинается мелкий холодный дождь).

Об ухудшении погоды можно судить по следующим признакам:

– появляется большое количество облаков различной формы, которые быстро движутся и могут совершенно закрыть горизонт;

- долго не темнеет, т. е. продолжительные по времени сумерки;
- температура воздуха повышается к концу дня;
- быстро плывут перистые облака по направлению с запада на восток;
- небо имеет белесоватый цвет;
- нет ночью росы;
- если стать лицом против ветра, то справа на горизонте будут видны облака;
- волны идут не по направлению ветра;
- небо с утра имеет красноватый цвет;
- в дневное время появляется большое количество облаков различных цветов и оттенков;
- дым, идущий из трубы, стелется горизонтально;
- быстро падает давление;
- к вечеру усиливается ветер;
- если день был безоблачный, к вечеру появляются облака и солнце заходит за тучу;
- в начале или в середине дня пчелы роем летят в улей;
- появляется усиливающаяся зыбь;
- звезды мерцают синими оттенками;
- рыба опускается на глубину.

Об устойчивой плохой погоде говорят такие факты:

- сильные дожди, идущие долгое время с небольшими перерывами, или непрерывные продолжительные мелкие дожди;
- после дождя пробиваются между облаками желтые лучи солнца;
- днем быстро темнеет, и все небо покрывается облаками;
- в течение суток устойчиво с незначительными колебаниями держится низкое давление;
- облачность, ветер, видимость существенно не меняются.

По-настоящему штормовой погоды ожидайте, если:

- ветер становится неустойчивым;
- резко падает давление;
- морские птицы держатся берега;
- появляются перистые облака;
- на непродолжительное время совершенно стихает ветер;
- на горизонте видна низкая, быстро движущаяся черная туча в виде вала или медленно движущаяся черная туча с очень резко очерченным контуром. В последнем случае шквал будет сопровождаться дождем или градом;
- на поверхности воды видны быстро приближающиеся темные полосы ряби с белыми барашками;
- на горизонте появляется пелена пыли;
- вслед за дождем сразу же начинает дуть свежий ветер;
- резкий шум и свист;
- иногда перед шквалом бывает сильная гроза.

А вот ждать хорошей погоды стоит, если:

- ночью или утром идет небольшой дождь;
- обильная роса;
- туман стелется по реке;
- после дождя радуга стоит недолго;

- утром и днем сильно стрекочут кузнечики;
- пауки плетут сети;
- муравьиные свадьбы (август);
- высоко летают ласточки;
- в безветрие дым от костра поднимается столбом вверх;
- солнце садится в тучу;
- вечером громко кричат лягушки;
- роса выпадает с вечера;
- чистый закат солнца;
- вечером толчется мошка;
- вечером угли в костре тлеют тускло;
- вечером стрекочут сверчки;
- вечером и ночью ярко горят светлячки;
- всю ночь поет соловей.

Погода может улучшиться, если:

- после пасмурной погоды температура воздуха днем падает (особенно весной);
- постепенно проясняется небо;
- в течение дня идет сильный дождь, а к концу дня он слабеет;
- повышается давление;
- к концу дня небо делается светло-красным;
- после захода солнца быстро темнеет;
- во второй половине дня появляется радуга;
- дым, идущий из трубы, поднимается вверх;
- если в начале дня идет сильный дождь, а ветра почти нет, то к середине дня можно ожидать хорошей погоды;
- поворот ветра по часовой стрелке;
- ослабление помех при радиоприеме;
- рыба находится близко от поверхности воды.

Признаками устойчивой хорошей погоды могут быть следующие явления:

- ясное, безоблачное небо голубого цвета в течение 10–12 часов при отсутствии ветра;
- атмосферное давление повышается медленно, долго и устойчиво (двое-трие суток) держится высоким;
- в начале дня в низких местах (над рекой, водохранилищем, в ложбинах) появляется туман;
- в начале дня появляются неподвижные перистые облака, которые исчезают к вечеру;
- ясные, безоблачные ночи (летом);
- резкое отличие температуры воздуха днем от температуры воздуха ночью (летом) – большой суточный ход температуры;
- быстро темнеет после захода солнца;
- движение перистых облаков с востока на запад;
- солнце при заходе не меняет своей окраски, сохраняя беловато-желтый цвет;
- отсутствие осадков;
- над сушей самая низкая температура воздуха – перед восходом солнца, а самая высокая в 14–15 часов;
- при заходе солнца на небе видны только розоватые перистые облака;
- дым, идущий из трубы, поднимается вертикально вверх;

– правильное изменение ветра в течение суток (почти полное отсутствие ветра ночью и усиление его к полудню);

– небо безоблачное, и после захода солнца на горизонте видна светлая серебристая полоса;

– на побережье моря регулярно дуют бризы;

– на побережье образуется туман или дымка;

– звезды мерцают зелеными оттенками;

– деформация диска Солнца и Луны при восходе или заходе;

– по утрам над морем наблюдаются миражи.

Есть еще ряд примет относительно различных природных явлений:

– красный закат – к ветру, белый – к холоду;

– кучевые облака – пока погода хорошая;

– слоистые облака – к дождю, перистые – к холоду.

Выживание в критических ситуациях. Экстремальный туризм

Речь пойдет не об экзотическом способе передвижения, а об обстоятельствах, вынудивших вас идти практически без запасов еды и снаряжения. Такое запросто может произойти с любыми, даже очень опытными туристами, в самом простом и, казалось бы, абсолютно безобидном походе. Итак, что делать и как вести себя, если в походе у вас произошли различные внештатные ситуации? К примеру, утонула лодка или байдарка (или, что еще хуже, все ваши плавсредства), вы потеряли снаряжение или продукты (достаточно просто уронить их в воду на маршруте), вы заблудились или отстали от группы... Как выйти из этих и многих других ситуаций? Но в самую первую очередь, что бы ни случилось, как бы тяжело и безвыходно не выглядело ваше положение, запомните – самое главное: НЕ ПАНИКОВАТЬ! Спокойствие и хладнокровие – это основные составляющие вашего будущего успеха.

Итак, ситуация первая: вы остались без средств передвижения. Что делать? Первое и самое важное – оценить свои силы и свое положение. Надо четко представить и разобраться, где вы находитесь, где расположены ближайшие населенные пункты или транспорт. Оценить, сколько вам необходимо времени, чтобы туда добраться. Если населенные пункты или транспорт расположены неподалеку, следует, не теряя времени, отобрать самое ценное (если все вещи взять с собой не можете), двигаться в сторону цивилизации.

Для всего этого необходимо уметь ориентироваться на местности. Во-первых, необходимо определить стороны света. В этом лучше всего поможет компас. Если он у вас уцелел (а брать его с собой нужно всегда), то следует очень бережно к нему относиться – возможно, именно он и сыграет решающую роль в вашем положении. Ориентироваться по компасу очень просто: направление на север указывает магнитный, помеченный красной, синей либо флюоресцентной краской конец стрелки. Остальные стороны определяются стандартно, в направлении, противоположном северу, – юг, на 90° справа – восток, на 90° слева – запад. Если же у вас нет с собой компаса, то его можно изготовить. Предположим, компас у вас разбился, но стрелка его уцелела. Нацепив компасную стрелку на острие иглы (или чего-то тонкого и заостренного) и дождавшись, когда она остановится, вы получите направление линии север – юг. Поэтому в случае поломки компаса в походе никогда не спешите его выкидывать. Быстро и просто можно соорудить компас из иглы, которую необходимо намагнитить, для этого достаточно минут на 10–15 прикрепить ее к магниту. Намагниченную булавку достаточно потереть между пальцами или о волосы и осторожно уложить на поверхность спокойной воды (которую можно налить в крышку или широкий стакан). Игла постепенно развернется в линию север – юг. Если же игла будет тонуть, то нужно смазать ее любым пищевым или техническим жиром и опустить на поверхность воды на двух нитяных петельках.

Более толстые иглы и булавки для придания им дополнительной плавучести можно воткнуть в кусок коры, пробки, пенопласта, соломинку или две – три спички и так же осторожно опустить на воду.

Можно иглу полностью засунуть в соломинку, предварительно запомнив, куда смотрит северный конец. В конце концов, можно просто положить иглу на кусок бумаги или лист дерева, которые также будут плавать на поверхности воды. Или же просто подвесить иглу на тонкой нитке, завязав узел в точке равновесия иглы. Важно помнить, что емкости с водой, которые используются в таких примитивных компасах, должны быть сделаны не из металла, а из стекла, пластика или дерева или подобных немагнитных материалов. Близость металла (к стрелке) будет искажать показания стрелки. А сама вода должна быть по возможности не соленой.

Если соорудить простейший компас вам не удалось, то необходимо переходить на ориентирование по звездам, солнцу, местным ориентирам. При ориентировании по звездам легче всего ориентироваться по Полярной звезде. Это последняя звезда в ручке ковша созвездия Малая Медведица, она всегда указывает направление на север. Примерно так же может показать направление на север и Млечный Путь. Это густая россыпь мелких звезд, пересекающая небо широкой полосой и ориентированная в линии север – юг. Но этот способ весьма приблизителен.

Днем можно ориентироваться по солнцу. Если в местный полдень встать спиной к солнцу, то ваша тень укажет на север, соответственно юг будет сзади, восток – по правую руку, а запад – по левую. Иначе говоря, самая короткая тень указывает на север и в то же время «отбивает» полдень.

Очень хорошо, если вам удастся сориентироваться на местности и определить стороны света. В дальнейшем это может очень существенно вам помочь. Как бы там ни было, но ваша основная задача – это выход к людям в кратчайшее время, особенно если среди вас есть дети, пожилые люди или больные.

Для обнаружения близко расположенного населенного пункта необходимо вести постоянное наблюдение всем членам группы. Для этого все время по ходу движения надо подниматься на различные возвышенности – холмы, горки, можно залазить на деревья (но делать это нужно очень осторожно – пострадавшие и раненые вам особенно сейчас не нужны). На присутствие людей поблизости могут указывать огни, дым от костра, буровые вышки, низко летящие самолеты и вертолеты, дым от заводских труб, линии электропередач, всевозможные искусственные сооружения. Если вам удастся обнаружить линии электропередач, то они могут быть не худшим направлением к людям, нежели реки. Идя по берегам рек, вы рано или поздно выйдете или к селениям, или к рыбакам, или к станциям. Но и линии электропередач также всегда ведут к людям. Если у вас есть и то и другое, то надо спокойно прикинуть, какое же направление выбрать, где маршрут может оказаться полегче и покороче. Но все же обычно предпочтение отдается рекам.

Многие считают, что наблюдение эффективно только днем, а ночью же в виду плохой видимости оно бесполезно. Это убеждение, целиком не соответствующее действительности. Эффективность ночного наблюдения, как правило, выше дневного. Воздух ночью, остывший и практически лишенный водяных паров, становится более прозрачным, чем днем. В таком случае даже крошечная вспышка спички может быть замечена за несколько километров. А костры и свет от электрических лампочек могут четко показать вам необходимое направление движения к людям.

Не забывайте также постоянно наблюдать за рекой. Все, что в ней плавает, может указать на присутствие поблизости человека: бутылки, куски плотной бумаги, различный мусор. Но важно понимать, что такие выводы нельзя делать по одиночно найденным предметам, что все найденные предметы приплыли к вам сверху по течению, а соответственно, и их владельцев следует искать там же. Признаком расположенного выше по течению жилья могут служить размытые мазутные пятна, спиленный или срубленный хворост, сплаваемый лес.

Кроме обычного для нас всех наблюдения необходимо для поиска людей использовать и прослушивание. Особенно это применимо к лесистой или другой закрытой местности, наблюдение в которой затруднено. Если вы услышали звук, но не можете понять, откуда он исходит, то для лучшего определения направления звука можно успешно использовать свернутый рупором лист жести, плотной бумаги или просто сложенные лодочкой руки. На маршруте необходимо постоянно делать короткие остановки, стоять тихо и слушать. Если же вы услышали звук во время движения, необходимо сразу развернуться по направлению к тому месту, откуда он исходил, остановить всех и внимательно слушать: звук может повториться. В дальнейшем

необходимо провести разведку и наблюдение местности, из которой исходил звук. Ниже в таблице приведены данные о том, какие звуки и на каком расстоянии может услышать человек.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.