

12+



# СПУТНИК ГОРНОГО ТУРИСТА



# Игорь Валерьевич Фролов

## Спутник горного туриста

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48438466](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48438466)*

*SelfPub; 2019*

### **Аннотация**

Книга посвящена безопасности, культуре и неотложной помощи в горном туризме. Здесь вы найдёте много полезной и практической информации. Как вести себя, если вас настиг шторм, как правильно распознать горную болезнь, как очистить воду в походных условиях и грамотно собрать рюкзак; как действовать, если вы потерялись, отравились грибами и как безопасно спасти утопающего, а также многое другое. Особое внимание уделено правильному оказанию первой помощи при неотложных состояниях. В работе над книгой принимали участие врачи, спасатели, биологи и сотрудники заповедников. Для широкого круга читателей.

# Содержание

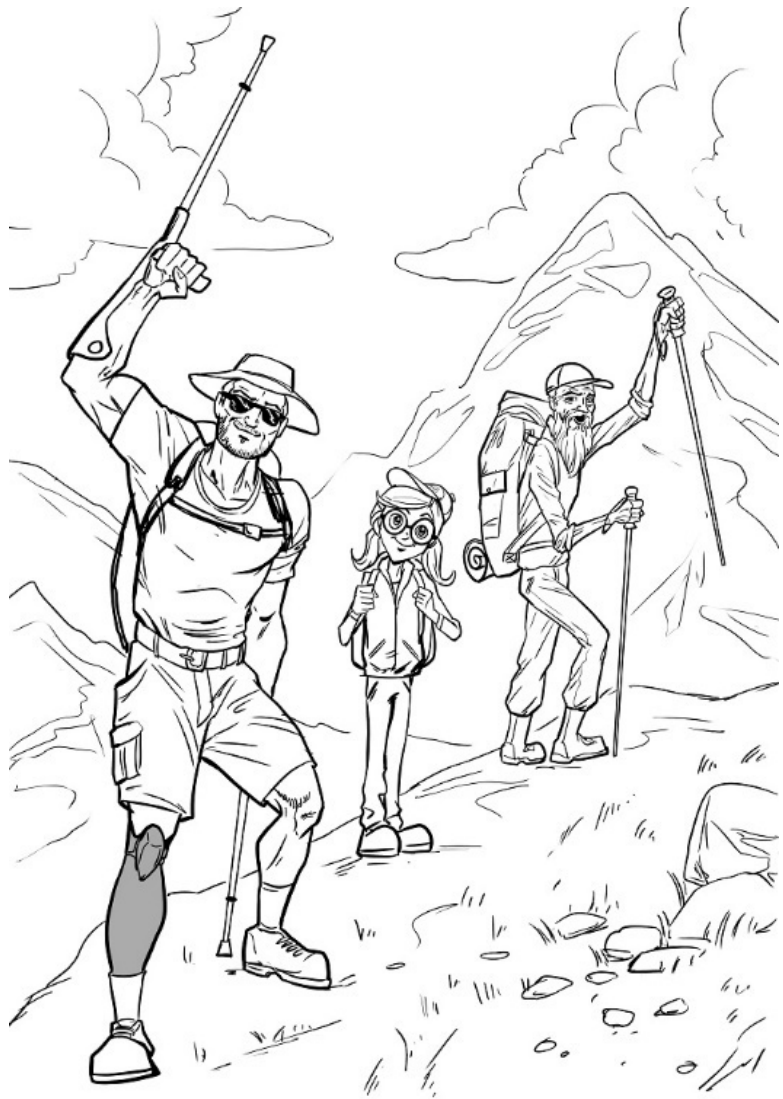
|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 4  |
| Современный и адаптивный туризм   | 6  |
| Сбор рюкзака                      | 15 |
| Одежда                            | 23 |
| Обувь                             | 25 |
| Треккинговые палки                | 26 |
| Личная аптечка                    | 27 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 28 |

# Предисловие

Издание посвящено безопасности, культуре и первой помощи в горном туризме. Рассчитано на широкий круг читателей, но в первую очередь оно будет интересно тем, кто планирует совершать технически несложные одно и многодневные пешеходные маршруты в летний период. Здесь вы найдёте много полезной и практичной информации. Как вести себя, если вас настиг шторм, как укрыться от грозы, как очистить воду в походных условиях и грамотно собрать рюкзак, как действовать, если вы потерялись в горах и в какой последовательности оказывать правильно первую помощь, а также многое другое. Рекомендации по питанию, экипировке и общие вопросы безопасного поведения в горах даны с расчётом на то, что маршрут пролегает на высотах не выше уровня субальпийских и альпийских высот. Информация, изложенная в книге, безусловно, будет интересна не только начинающим туристам и путешественникам, но и горным гидам, работникам заповедников, сотрудникам спасательных и пограничных служб. В ней даются описания мероприятий неотложной помощи, выходящих за рамки первой помощи: применение лекарственных препаратов, некоторые приёмы специальных манипуляций. Мы постарались максимально доступным языком и полно описать, как можно предотвратить попадание в опасные ситуации, которые могут происходить

в условиях дикой природы гор. Особо важным мы посчитали подчеркнуть принципы экологии и культуры туристов, совершающих свои путешествия в горы, а также в незнакомую культурную среду и на территорию заповедников. Издание носит рекомендательный, просветительский познавательный характер и не может использоваться как прямое абсолютное руководство к действию в той или иной ситуации. Однако многие знания помогут избежать неприятностей и проблем со здоровьем, а правильные действия и первая помощь помогут минимизировать негативные последствия в случае их возникновения. Тем, кто интересуется темой первой помощи, мы рекомендуем пройти полный курс обучения приёмам и навыкам оказания первой помощи пострадавшему по международной стандартной программе (First aid). Это позволит вам чувствовать себя более уверенно в экстремальной ситуации. Для составления пособия мы использовали личный опыт, основные официальные правила посещения заповедников, рекомендации МЧС России по оказанию первой помощи и рекомендации Европейского совета по реанимации.

# **Современный и адаптивный туризм**



Для любого человека первые самостоятельные шаги имеют великое значение, это перспектива и залог его развития. Локомоция, лежащая в основе передвижения в пространстве, положительно влияет на физическое и психологическое развитие человека. Путешествие, поход, туризм – понятия в современном мире довольно широкие. Словарь В. И. Даля определяет путешествие как «странствование, ходьба или езда по чужим местам». Основой для всех видов туризма является перемещение за счёт собственных физических сил человека (или транспортных средств) в пространстве с целью познания, отдыха и получения опыта. Путешественник, т. е. турист – это человек, расширяющий свою «зону комфорта», свою привычную среду обитания, адаптируясь к новым условиям. Такие люди «богаты» впечатлениями и несут в себе опыт пережитого и отпечаток культуры мест, где они находились. В прежние времена, да и сейчас, путешественники были средством коммуникации и передачи информации, они интересовали людей и были уважаемы, с ними было интересно общаться. Поэтому, как правило, туристы коммуникабельны, социально адаптированы и всегда идут на помощь. Туризм во времена СССР пропагандировался на государственном уровне. Руководители страны, возможно, понимали истинное его значение для советского населения. Кроме путёвок в санатории, большой популярностью пользовались и путёвки на туристические базы. Со-

здавались прекрасные книги и фильмы, благодаря которым мы представляем себе туризм, не как рефлексивную поездку «всё включено» на Кипр и в Турцию, а как вереницу людей с рюкзаками на лесной тропе, уходящей к горному перевалу, и палаточный лагерь под кронами вековых деревьев. Романтика вечерних бесед у костра под звуки гитары дополняла яркий образ походной жизни. В советские времена, в силу простоты организации и доступности, очень популярны были, как самостоятельные несложные пешие походы (современный аналог – «хайкинг – от англ. «hiking» поход, прогулка), так и более длительные категорийные маршруты («треккинг – от англ. «trekking» путешествие). Специально проложенные пешеходные маршруты не требовали особых навыков от рабочего, студента, инженера или сотрудника какого-либо предприятия. Простое снаряжение выдавалось по месту, руководители группы следили за безопасностью и порядком. За многие годы сформировалась особая культура туризма, можно сказать, открылась дверь в особый добрый мир, полный красоты и романтики, мужества и приключений, далёкий от работы, политики и городской суеты. Сформировался романтический, смелый и правильный, в моральном смысле, образ туриста, а бардовские песни превзошли по популярности современную эстраду. Высоцкий, Визбор, Окуджава, Ким, Галич.

Горный туризм определён как вид туризма, заключающийся в передвижении посредством ходьбы с элементами

скалолазания группы людей по определённом маршруту, проходящему в горной местности. В высших категориях сложности границы между горным туризмом и альпинизмом могут быть расплывчаты. До 1989 года в горном туризме были запрещены восхождения на вершины. Сейчас восхождения разрешены, поэтому сегодняшний горный туризм ещё сложнее отличить от альпинизма. Основным механизмом положительного влияния туризма на организм человека является его всесторонняя адаптация. Адаптируясь к новым условиям, человек развивается, познает себя и мир. В головном мозге образуются новые нейронные связи. По мере развития туризма (пешего, горного, водного и т. д.) появляются и новые его виды. Один из таких современных видов – «адаптивный туризм». Этот вид туризма адаптирован для людей с особенностями развития, а также для людей с ограниченными физическими и ментальными возможностями с целью их оздоровления, реабилитации и социальной интеграции. Это люди самых разных категорий, от пожилых людей и пенсионеров, ведущих активный образ жизни, до спортсменов, проходящих реабилитацию, и людей с самыми разными особенностями развития. По специально подготовленным (а часто и обычным) маршрутам организованные группы таких туристов сопровождают специальные гиды-преподаватели, а также медики и волонтеры социальных организаций. Иными словами, адаптивный туризм – это туризм не только для сильных духом спортсменов, это ту-

ризм для всех, в какой бы стихии он ни проходил. Хорошим примером является программа «Лыжи мечты», позволяющая детям с особенностями развития осваивать горные лыжи, а также туристический проект «Программа особенных лагерей» (special camp) для детей и их родителей. Своей возрастающей популярностью адаптивный туризм обязан простоте и доступности, а также огромному положительному эффекту для всех, кто им начал заниматься! Положительными сторонами адаптивного туризма являются повышение двигательной активности, расширение жизненного пространства, формирование новых навыков, преодоление психологических комплексов, увеличение мотивации и, конечно же, получение ни с чем не сравнимых положительных эмоций! Поэтому так важно и необходимо развивать такие туристические лагеря и компании, чтобы туризм мог быть ещё более доступен для всех групп граждан, вне зависимости от их физических способностей материального достатка. Между тем, наряду с оздоровительным эффектом, туризм является очень опасным мероприятием. И во времена его становления, и сейчас травмы и гибель туристов происходят по самым разным причинам. Проблема обеспечения безопасности путешествий – одна из самых важных и, в то же время одна, из самых сложных проблем туризма. Конечно, в походе всегда присутствует элемент случайности (форс-мажор), и устранить его мы не можем, как не можем вообще устранить случайность из нашей жизни. Однако, если беспо-

лезно ставить себе задачу устранить всякую случайность, то стремиться свести её к минимуму вполне возможно. Хорошая подготовка, информированность и организация – залог безопасности! В настоящее время популярность активного отдыха растёт. Люди идут в горы, чтобы испытать себя трудностями, найти не виртуальных, а реальных друзей. Вместе с тем, развитие современных технологий обеспечения жизнедеятельности и всевозможных гаджетов создали мнимую уверенность в безопасности. GPS, современные спасательные вертолёты, экипировка, смартфоны с виртуальными помощниками гугл и яндекс... Люди, идущие в горы, должны понимать, что стопроцентной гарантии их безопасности не может дать никто, миф о безопасности таких путешествий – заблуждение. А если такая гарантия даётся, то за ней кроется обман. Современные тенденции повышения планки экстремальности путешествий только увеличивают риски и ведут к увеличению числа несчастных случаев и катастроф. На Эльбрусе и других популярных маршрутах ежегодно гибнут туристы... и зимой, и летом. По данным ряда спасательных служб, количество несчастных случаев с летальным исходом год от года возрастает. Как правило, все эти несчастья происходят с наиболее активными и перспективными членами общества. Во времена СССР каждый несчастный случай разбирался в туристской КСС (контрольно-спасательной службе), а затем МКК (маршрутно-квалификационной комиссии), материалы всех разборов поступали в отдел без-

опасности ЦС по туризму и экскурсиям, их можно было анализировать. На сегодняшний день коммерциализация туризма далеко не всегда ставит безопасность на первое место, а культура путешественников, мягко говоря, не всегда на высоте. Одна из задач этого издания – повысить её и проинформировать туристов о возможных опасностях в горах.

## ПОДГОТОВКА К ГОРНОМУ ПОХОДУ

Пройдите плановый медицинский осмотр. Если вы постоянно занимаетесь спортом, то дополнительно проконсультируйтесь у своего спортивного врача. При наличии хронических заболеваний (например, диабет, гипертония, эпилепсия, остеоартроз, бронхиальная астма) обязательно посетите своего лечащего врача и сообщите ему о ваших планах.

**ВАЖНО!** Большинство потенциальных туристов переоценивают свои физические возможности. Нагрузка на спину, мышцы бедра, кардионагрузка сильно отличаются от занятий в спортзале. Потери энергии при прохождении горного маршрута увеличиваются в два, а иногда и в три раза по сравнению с обычными аэробными занятиями (бег, велосипед, фитнес).

Изучите регион предстоящего похода: карты, особенности рельефа, историю, общую информацию и отчёты о маршрутах, правила посещения заповедников. Запишите телефоны местных спасательных служб. Зарегистрируйтесь перед вы-

ходом на маршрут. Определите с группой цели и задачи похода, выработайте единую цель путешествия, а также возможные её изменения! Все участники похода должны хорошо знать не только особенности характера друг друга, но и наличие хронических заболеваний, аллергий, последствий травм. В телефон или планшет загрузите оффлайн-карты и приложения (ViewRanger, Maps.me, Locus map, OsmAnd).

# Сбор рюкзака

Рюкзак должен быть туристическим(!), это значит, достаточно прочным и анатомически соответствовать вашему телу. Это очень важно для комфорта, так как рюкзак предстоит нести вам несколько дней. В зависимости от продолжительности и объёма вещей, рюкзаки условно подразделяются на три категории: радиальный (однодневный поход), штурмовой (трёхдневный поход) и экспедиционный (многодневный поход). На что следует обратить внимание: длина спинки рюкзака должна соответствовать вашему росту таким образом, чтобы, находясь у вас на плечах, рюкзак упирался дном в поясничную зону над ягодичными мышцами, а поясной ремень удобно застёгивался на талии и бёдрах, снимая часть нагрузки плечей. Также следует обратить особое внимание на ширину и толщину плечевых ремней – они должны быть удобными и прочными. В идеале, при выборе и покупке рюкзака его следует протестировать прямо в магазине с реальным весом. Уделите выбору рюкзака достаточно внимания и времени. Это очень важно. Рюкзак, его форма и объём должен быть не только удобен, но и соответствовать характеру и продолжительности похода, и он всегда должен быть с вами. Научитесь его правильно складывать и регулировать на ходу, знать, что и где лежит. Накидка для рюкзака, которая защищает от непогоды сам рюкзак, является также

хорошим и важным дополнением. Она видна издалека, может быть использована для подачи сигнала, шапки, перевязки, вещмешка и т. д.

В ремкомплекте должны быть запасные пряжки. Максимальный вес рюкзака не должен превышать половины веса тела для мужчин и трети веса для женщин.

предметы первой  
необходимости

верхняя  
одежда

тяжелые  
вещи

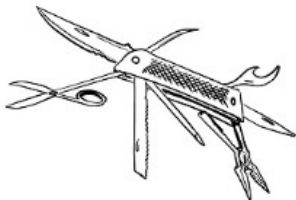
спальник



Укладка рюкзака: верхняя часть рюкзака (клапан) удобна для вещей, часто используемых и хрупких: аптечка, фотоаппарат, фонарик, средства гигиены; в верхней части рюкзака расположите вещи, которые могут понадобиться в течение дня: флиски, пуховка, накидка; по центру спины кладите тяжёлые вещи: горелку, еду, палатку; внизу рюкзака – спальник и лёгкие вещи. Коврик (каримат) скручивается и цепляется снизу или сбоку рюкзака, но не внутрь его, так как он занимает значительный объём. Независимо от продолжительности путешествия в походном рюкзаке обязательно должен быть базовый необходимый набор вещей: налобный фонарь, дождевик/плащ/накидка/пончо для вас и для рюкзака, фляга/кружка, то есть ёмкость для переноса и кипячения воды, ремнабор (иголка, нитки, армированный скотч, многофункциональный нож-инструмент), спички в непромокаемой упаковке, аптечка. Этот необходимый минимум и его нельзя никоим образом игнорировать. Дополнительно желательно иметь аварийный набор: большой полиэтиленовый пакет или “гермомешок”, изотермическое (космическое) одеяло, дополнительный полностью заряженный аккумулятор и/или батарейки для телефона, навигатора и/или радиации, ручка с блокнотом, несколько высококалорийных батончиков, предметы личной гигиены, “паракорд” (моток верёвки), сухое горючее, сигнальный свисток, компас с лупой.

**ВАЖНО!** В экстренном случае, например, если вас на-

стигла гроза или один из участников похода не может идти (порвался ботинок или получена травма), то аварийный набор будет незаменимым. При помощи скотча можно починить обувь, сделать стельки, зафиксировать шину из треккинговых палок или каркаса палатки, а также закрепить на себе изотермическое одеяло или “дождевик”, оставлять маркеры/метки на тропе и т. д. При помощи “паракорда”, дождевика или «космического одеяла» можно соорудить временный навес от дождя и ветра над собой или над пострадавшим. При помощи спичек и сухого горючего можно развести костёр даже из сырых дров. Даже если костёр невозможен, то на таблетках сухого спирта можно вскипятить кружку воды и попить горячего чая с калорийным батончиком.



Спасательное одеяло (или космическое/термическое покрывало) – одеяло, предназначенное для временного уменьшения потерь тепла человеческого тела в экстренных случаях. Представляет собой тонкую плёнку, покрытую металлизированным отражающим материалом (обычно золотистого и серебристого цвета), который отражает до 80 % излучаемого телом тепла. Одеяло производится напылением тонкого слоя алюминия на плёночную основу. Спасательные одеяла обычно включаются в аптечки первой помощи. Своей непроницаемостью, непродуваемостью и малым весом (50 г) они завоевали популярность у путешественников. Из-за малой толщины спасательное одеяло не предохраняет от потерь тепла, связанных с теплопроводностью, поэтому не является универсальным средством. По возможности должно использоваться в сочетании с другими теплоизолирующими средствами, например, туристическими пенками или дополнительной одеждой. Для сохранения тепла серебристая сторона должна быть обращена к телу человека. Аналогичный принцип используется при изготовлении термосов! Возможно использование под одежду в условиях сильного ветра и непогоды. Также в дождливую погоду оно может работать как дождевик. Они не одноразовые и довольно прочны. В пещере или закрытых от непогоды условиях пострадавший заворачивается или накрывается им вокруг дополнительного источника тепла (костёр, газовая горелка, каталитическая го-

релка, свеча). В экстренных случаях с помощью космического одеяла можно плавить снег, собрать росу или дождевую воду, сделать укрытие на ночь, соорудить сигнальное зеркало, заметное с вертолѐта, а также накидку от чрезмерного солнечного света и термоотражающий экран у газовой горелки или костра для сушки вещей!

# Одежда

Основной принцип – многослойность! Первый слой – нательный, белье и термобельё. Оно разделяется по плотности в зависимости от температурного режима и может быть как из синтетических тканей, так и из шерсти. Основная задача первого слоя – отводить влагу!

Второй слой – утеплитель, шерстяная или флисовая одежда, пуховки и прочие синтетические утеплители. Второй слой должен греть!

Третий слой – верхняя одежда из высокопрочных мембранных непромокаемых тканей. Задача третьего слоя – защита от дождя, снега и ветра! В зависимости от времени года и высотной поясности похода свойства слоёв могут отличаться, но с вами (в рюкзаке) обязательно должны быть все три слоя! Погода в горах имеет сильные колебания, экстремальные значения могут отличаться в десятки градусов! Сложно поверить, находясь в горной долине при температуре +25 градусов, что ночью на высоте 2000 метров над уровнем моря могут быть заморозки. Но это абсолютная правда. Днём можно получить тепловой удар, а ночью или в непогоду – переохлаждение. Избегайте изделий из хлопка, они быстро мокнули и долго сохнут, в то же время изделия из шерсти с древних времён и по сей день приносят неоценимую пользу путешественникам. Современные синтетические ткани, из

которых делают носки, футболки и трусы, позволяют избежать мозолей на ногах, неприятного запаха и быстро сохнут.

# Обувь

Обувь должна быть специально сделана для туризма, фиксировать голеностопный сустав, иметь жёсткую колодку и протектор вибрам, либо аналогичный с ярко выраженным каблуком. Избегайте ходить в горы в спортивной обуви (или неразношенной) в случае многодневного похода, не предназначенной для горного треккинга. Кеды и кроссовки зачастую приводят к травмам и рвутся через день путешествия.

# Треккинговые палки

Треккинговые палки при правильном использовании позволяют зондировать тропу (или реку) перед собой и снимают часть нагрузки с нижних конечностей. Их можно использовать для укрепления палатки на случай поломки опор, а также из них можно соорудить шину для повреждённой конечности.

# Личная аптечка

Личная аптечка должна состоять из перевязочных материалов и личных лекарственных средств. Групповая аптечка собирается медиком группы в соответствии с его квалификацией, а также целями и продолжительностью похода. В личной аптечке должны быть обязательно: стерильные перчатки, стерильные салфетки и бинты, пластырь в катушке, йод, набор пластырей бактерицидных разных размеров, перекись водорода, ножницы, пинцет, эластичный бинт средней жёсткости, спортивный жёсткий тейп 5 см x 5 м, пакет перевязочный индивидуальный. Из лекарственных препаратов обязательно должны присутствовать ваши личные препараты, а также подходящие вам обезболивающие, противоаллергические и абсорбирующие средства. Подготовленная личная аптечка должна находиться в легкодоступном месте и в непромокаемой сумке.

# 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.