УДК 796
ББК 75.7

ЗИМНИЙ ПОХОД. ПРАВИЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

А. М. Заплутаев

Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия

Зимний поход — довольно интересное занятие, но в то же время является опасным и даже летально опасным. Также никогда не знаешь, какую неожиданность может устроить природа. И в таком походе ничего не может быть хуже, чем неопытный попутчик, ведь если путников только двое, то их жизни зависят только от них самих. В статье представлены советы для подготовки к зимнему походу.

Ключевые слов: *туризм, поход, зимний поход.*

Группа студентов, проходивших у меня практику, в один из дней шумно обсуждала что-то. Прислушался, оказалось, спор возник из-за идеи отправиться в лес. Противники идейного вдохновителя настаивали, что зимой там делать нечего, так как холодно. Заметив моё внимание, студенты втянули меня в разговор. Я предложил составить план похода с перечнем того, что необходимо взять с собой, и потом проанализировать, насколько их идея будет реальна. Сам же после этого разговора отправился к знакомым туристам за консультацией. За чашкой чая полистал потёртую книжку о туризме и выслушал кучу советов. Думаю, итоги консультации будут полезны многим.

От идеи к маршруту и рюкзаку. С чего начать? В первую очередь необходимо определиться, куда и как вы пойдёте. От выбора маршрута, его протяжённости и сложности будет зависеть объём вашего снаряжения [1]. Если вы совершаете дневную пешую прогулку до зимовья, с последующим проживанием в нём, да ещё вблизи транспортных магистралей, — это одно. А вот зимний поход с ночёвками в лесу потребует более тщательной подготовки.

Итак, вы определились с направлением, обзавелись картой местности. Теперь проложите свой маршрут по карте, выясните, сколько километров вы пройдёте пешком, есть ли реки, мосты, населённые пункты, общественный транспорт. Вам будут необходимы опорные точки для организации отдыха, ночёвки, чтобы связаться с кем-то, кто сможет вызвать помощь, если она вам понадобится или вы не выйдете на связь в условленное время. О вашем маршруте кто-то должен знать, кроме МЧС, которых вы просто обязаны уведомить об организованном походе. Будет просто отлично, если вы найдёте людей, уже побывавших в этих местах. Создайте страничку, группу, конференцию в социальных сетях, найдите единомышленников или людей, живущих в местах предполагаемого маршрута. Любая информация будет вам полезна. Необходимо знать, что лежит под снегом, по которому вам идти. Может быть, там внизу ручеёк, который не замерзает зимой, и он станет причиной провала туриста с последующим обморожением. Необходимо заранее уточнить прогноз погоды. Также нужно предусмотреть возможные пути возврата или альтернативные проходы.

Список необходимых вещей — одежда и обувь для движения и для стоянки, зимняя палатка, зимний спальник, утолщённый туристический коврик, топор и цепная пила, аптечка, запасной комплект тёплого белья, запасные носки, спички и материалы для розжига костра, горелка, фонарик, посуда, термос.

Порядок в рюкзаке. Вещи, которые вы собираетесь взять в поход, разложите на полу, чтобы оценить и проанализировать предстоящий процесс. Не стоит удивляться, если ёмкость рюкзака меньше суммарного объёма вещей, которые

в него нужно положить, так как это ещё не значит, что они туда не влезут. Как говорят бывалые туристы, рюкзак — понятие растяжимое. К тому же вещь, предоставленная сама себе, занимает весь объём рюкзака. Чем ближе к телу расположены тяжёлые предметы, тем легче надевать рюкзак и уравновешивать его во время движения. Тяжёлые предметы следует также располагать над нетяжёлыми вещами на высоте плеч. Это улучшает центровку рюкзака и тем самым облегчает его ношение. Спальный мешок уложите на дне рюкзака. Затем укладывайте лёгкие вещи, которые вам понадобятся только во время сна. Если берёте с собой жидкое топливо, убедитесь, что крышка бутылки с топливом плотно закрыта. Располагайте её в рюкзаке ниже продуктов, для того чтобы в случае утечки топлива продукты остались целы. Толково используйте пустое пространство. Например, положите мелкие предметы внутрь кастрюли для приготовления пищи. Располагайте часто используемые предметы так, чтобы к ним можно было легко добраться. К ним относятся карта, компас, GPS, крем, солнечные очки, налобный фонарь, лёгкие закуски, накидка для рюкзака. При упаковке пил и топоров настоятельно рекомендуется облачать режущую часть инструментов в специальный чехол. Использование упаковочных мешков облегчит упорядоченную загрузку и позволит вам в случае необходимости быстро достать нужную вещь.

Если вы собираетесь не в поход выходного дня или прогулку на лыжах, а в более серьёзное мероприятие и рюкзак является тяжёлой необходимостью, напомним несколько элементарных советов. Ни в коем случае не следует рывком набрасывать рюкзак с пола на плечи, стоя с выпрямленными в коленях ногами. Сначала следует, взяв рюкзак за ручку, поставить его на какое-либо возвышение и после этого поочерёдно просунуть руки в наплечные ремни. Если возвышения нет, то следует сначала поставить рюкзак на бедро согнутой в коленке ноги, а затем надеть его.

Как правильно одеться в зимний поход? Чтобы в зимнем походе вы чувствовали себя комфортно, ваша одежда должна быть многослойной. Это даст возможность комбинировать её в зависимости от температуры воздуха и прочих погодных условий.

Для тела:

1. Внутренний слой — нательное бельё (хлопчатобумажное или термобельё). Главная задача внутреннего слоя одежды в зимнем походе — впитывать влагу тела, чтобы кожа оставалась сухой и не теряла тепло, а также защищать остальные слои одежды от влаги, выделяемой кожей. Хлопчатобумажное бельё комфортно, но только до тех пор, пока его волокна не напитаются влагой полностью. Термобельё греет, долго отводит влагу, быстро сохнет.

Важно также учитывать, какой именно зимний отдых вам предстоит. Если вы собираетесь совершить активный пеший переход, покататься на лыжах или сноуборде, то особенно важно, чтобы бельё отводило влагу быстро. Хорошим выбором станет мягкая синтетика с добавлением хлопка или шерсти. В таком белье будет комфортно, пока натуральные волокна не намокнут полностью (приблизительно от 3 до 8 ч). Если же вам не придётся активно двигаться, но предстоит пробыть на холоде длительное время, то теплоизоляция будет для вас более важным фактором, чем влаговыведение.

2. Изолирующий слой — не слишком облегающие свитер и штаны из шерсти, флиса, полара (лучше 2–3 слоя одежды потоньше, чем один толстый свитер — многослойная одежда греет более эффективно за счёт прослоек воздуха между слоями одежды).

3. Внешний слой — ветрозащитная одежда с капюшоном и снегоотталкивающими свойствами.

4. Дополнительный слой — очень тёплая одежда из пуха (куртка-пуховка) или других тёплых наполнителей (синтепон, холофайбер, мех), тёплые штаны или лыжный комбинезон на лямках, которые одеваются во время стоянок.

Для головы:

1. Лёгкая шапочка — надевается во время ходьбы, должна закрывать лоб и уши. Подойдёт тонкая шапочка из шерсти, полартека, виндблока.

2. Тёплая шапочка плотной вязки или из меха — надевается на стоянках.

3. Дополнительно в сильный мороз и ветер может пригодиться балаклава — шерстяная или флисовая шлем-маска с одним (лицо) или тремя (глаза, рот) отверстиями. Балаклаву с прорезью для глаз иногда дополняют горнолыжными очками-маской с двойными стёклами.

Для ног:

1. Хлопчатобумажные или специальные термоноски.

2. Шерстяные носки.

3. Тёплые стельки.

4. Кожаные ботинки на шнурках.

5. Бахилы — специальные приспособления из прочной ткани, которые надеваются поверх ботинок для защиты их от снега.

6. На стоянке можно переобуться в более тёплую обувь, например, валенки.

Правильно выбрать обувь для зимнего похода очень важно. Подавляющее большинство всех обморожений приходится именно на нижние конечности.

Основные причины обморожения:

1) плохая циркуляция крови, несущей тепло (если ботинки сдавливают ноги);

2) промокание ног от конденсата (при неудачно выбранных носках) или от снега (тающего в течение дня на необработанных гидрофобным составом ботинках, а также при попадании снега внутрь обуви).

Чтобы избежать этого, следует выбирать для зимних походов обувь удобную, крепкую и свободную. Материал, из которого обувь сделана, обязательно должен «дышать».

Обязательно нужно иметь с собой запасные носки. Мокрые носки для просушки можно класть на живот. Если запасных носков у вас всё же нет, то мокрые всё равно необходимо снять, а ноги при этом следует чем-то обмотать, например, шарфами.

Чтобы уберечься от попадания влаги от растаявшего снега внутрь ботинка, кожаной обуви лучше сделать гидроизоляцию специальной пропиткой или хотя бы жиром.

Для рук:

1. Ходовые рукавицы или перчатки — вязанные из шерсти или флисовые — в них не жарко и удобно во время передвижения. Хороши перчатки с манжетами, благодаря которым снег не попадает внутрь рукава.

2. Брезентовые рукавицы или из любой другой непродуваемой ткани — надеваются поверх ходовых в случаях резкого похолодания или ветра.

3. Тёплые рукавицы, желательно из овчины или любого другого меха. Надеваются во время стоянок.

Как выбирать оборудование для зимнего похода

Выбираем спальный мешок

На каждом фирменном спальнике, если, конечно, это не китайский спальник, обозначены три температурных показателя. Это так называемые показатели максимальной, комфортной и экстремальной температуры. Мужчины выделяют тепла больше, чем женщины, поэтому для женщин необходимы более тёплые спальники. Температурный минимум для женщины на 5 °С выше, чем у мужчины. Максимальная температура показывает температуру, при которой даже при расстёгнутом спальнике можно великолепно отдохнуть и прекрасно выспаться. Температура комфорта — в этих условиях в спальнике будет тепло и комфортно. Вы сможете хорошо отдохнуть и выспаться. Экстремальная температура — при такой температуре в зависимости от вашей чувствительности к холоду и условий внешней среды необходимо использовать дополнительную одежду и коврики. Пример: максимальная — +22 °С; комфорта — +4 °С; предельная — –1 °С; экстремальная — –18 °С. В данном примере комфортный режим — +22...+4 °С, переходный режим — от +4 до –1 °С, риск гипотермии — при –1...–18 °С. Среднестатистическая женщина может комфортно спать в данном спальном мешке при температуре воздуха от +22 до +4 °С, а среднестатистический мужчина — при температуре от +22 до –1 °С. Данный спальный мешок должен сохранять достаточно тепла для предотвращения гипотермии при температуре до –18 °С. При температурах –1... –18 °С уже существует риск для здоровья.

Совет. Не пытайтесь нагреть спальный мешок, «надышав тепло» внутрь него. При выдыхании человек выделяет много влаги, а при резком перепаде «спальник – улица» весь этот пар конденсируется на внутренних стенках спальника. И после очередного дневного перехода весь конденсат превратится в большую ледышку. А спать в ледяном спальнике невозможно.

По сезонности использования спальники можно разделить на три группы:

Трёхсезонные спальники (ранняя весна, лето, осень) рассчитаны обычно на –2...–5 °С. Это означает, что комфортной температурой использования спальника будет температура до –5 °С, но при неблагоприятных погодных условиях вы не замёрзнете и при –12–15 °С. Летние спальники рассчитаны на диапазон: 0...+5 °С. Зимними считаются спальники, используемые при температурах от –10 °С.

Спальные мешки с синтетическим утеплителем — синтепоном появились в советских спортивных магазинах в начале 1980-х гг. Это были

модные спальники, сделанные в ГДР и имевшие успех благодаря своему лёгкому весу и современным материалам. Они явно выигрывали по сравнению с ватными, которые использовались повсеместно. В настоящее время многие фирмы используют свои эксклюзивные разработки утеплителей. Но даже самая «крутая» синтетика по своим свойствам ещё не догнала пух — он лёгок, хорошо сжимается и после этого полностью восстанавливает свой объём, также это самый хороший теплоизолятор. Пух обязательно должен быть от водоплавающей птицы, поскольку он имеет природную смазку, препятствующую впитыванию влаги — иначе он начнёт гнить. Гагачий пух — идеальный наполнитель для спального мешка, но довольно дорогой. Более распространённый тип пуха для спальника — гусиный. Минус его лишь в том, что пуховый спальник боится влаги, при намокании он полностью теряет свой объём, а значит, и всю свою теплоизоляцию. Поэтому он не пригоден для длительных экспедиций в места с влажным климатом.

Форма спального мешка

Спальники делятся на две категории: кокон и одеяло. Кокон представляет собой спальный мешок, сужающийся в нижней части. Спать в коконе теплее — такая форма спальника помимо экономии места в рюкзаке обеспечивает более плотное облегание тела и может использоваться для более прохладных условий похода.

Одеяло представляет собой спальный мешок прямоугольной формы и предназначено для несложных походов. Такой спальник при желании или необходимости можно расстегнуть и использовать как обычное одеяло.

Выбирая спальник, стоит прикинуть его на свою фигуру, а лучше примерить. Заберитесь внутрь выбранного спальника, полностью застегните и зафиксируйте молнию, затяните капюшон, оставив самое маленькое возможное отверстие. Только так можно проверить, подходит ли спальник по длине. Ни на капюшоне, ни в ногах ткань не должна натягиваться, чтобы не появлялись «холодные места». В районе рук при этом должно оставаться достаточно места. Оптимальный вариант: если при легко согнутых ногах боковые стенки не сильно натягиваются. Для дальнейшего определения ширины и длины подумайте: будете ли вы спать в одном нижнем белье или надевать дополнительную одежду.

Полезные мелочи:

– Молния должна быть крупная, открываться-закрываться без заеданий, но с некоторым трудом.

– Наполнитель должен быть распределён равномерно, без комков. Желательно, чтобы спальник был дополнительно простёган в нескольких местах, чтобы наполнитель не сбивался. Особенно важно это для спальников с пуховым наполнителем.

– Анатомический капюшон со стяжкой надёжно закроет голову. Стяжка по краю капюшона не позволит холодному воздуху проникнуть внутрь.

– Специальная защитная лента, подшитая к молнии изнутри, предотвратит закусывание ткани, повреждение молнии и защитного покрытия на ткани.

– Защитный внутренний клапан, идущий по всей длине молнии, защищает от проникновения внутрь холодного воздуха через молнию.

– Специальная застёжка около капюшона (крючок или кнопка), препятствующая самопроизвольному расстёгиванию молнии во сне.

– Тёплый воротник. Специальная секция в районе шеи поможет голове и шее быстро согреться, а дополнительная стяжка по её краю не пропустит внутрь холодный ночной воздух.

– Правая и левая молнии. Одному хорошо, а вдвоём теплее. Правая и левая молнии позволяют состёгивать между собой два спальника.

– Концы молнии у качественных спальников защищены дополнительным внутренним маленьким поперечным клапаном, чтобы холодный воздух не мог проникать в ножную часть спальника.

– Надёжный карман для документов и ценностей. Карман должен застёгиваться на молнию, которая не даст содержимому разбежаться.

– Специальные петельки в ножной части помогут развесить спальник на просушку, закрепить его или просто удобно разместить.

– Утепление ног. Специально увеличенные секции с усиленной набивкой в ножной части спальника позволят ногам быстро согреться.

Выбираем палатку

Зимняя палатка должна быть устойчивой к ветру и не продуваться. Но в то же время материал должен быть такой плотности, чтобы не препятствовать доступу воздуха. В противном случае на стенках палатки будет образовываться конденсат, что сделает отдых дискомфортным. Также важное требование — простота и лёгкость установки палатки. Современные модели собираются

всего за 30 с, а демонтаж занимает пару минут. Каркас обычно сделан из алюминия или композитных материалов, что делает конструкцию устойчивой к перепадам температуры и позволяет ей не гнуться и не ломаться при сильном ветре. Размер зимней палатки, также как и летней, зависит от условий, где она используется, и количества человек.

Есть небольшие — на одного или двух человек, а также трёх-, четырёхместные. Существуют палатки нескольких типов конструкции: автоматические, каркасные и зонтичные. Самые популярные модели — каркасные и зонтичные. Их конструкция самая надёжная и устойчивая, также, что немаловажно, их очень удобно проветривать. Лучше выбирать двухслойную палатку с дополнительным тентом, тогда внутри будет комфортно и при сильных морозах. И при выборе зимней палатки нужно учитывать самое важное условие — возможность поставить прибор для обогрева. Для этого палатка должна быть хорошо вентилируемой, поскольку подобные приборы снижают количество кислорода.

Палатку нужно выбирать в комплексе со спальными мешками. Если берутся хорошие зимние спальные мешки, то можно сэкономить на покупке палатки. А если покупать хорошую тёплую палатку или палатку с печкой, то можно взять более холодные спальники. Если невозможно взять палатку с печкой, то надо брать двухслойную палатку с ветрозащитной юбкой. Для зимнего похода подходят старые брезентовые палатки. Этот материал дышащий, но при этом хорошо сохраняющий тепло. К тому же он не боится сильного нагрева, и внутри можно греться даже открытым огнём, в отличие от синтетических палаток. На самом деле, это пожароопасно, но если греться огнём, то уж лучше в брезентовой палатке, чем в синтетической.

Туристический коврик — это второй слой защиты от холода. Первым слоем является дно палатки. Коврик нужно выбирать из высокопористой синтетики, желательно максимально плотный, двухслойный. Теплоизолирующие свойства коврика защитят от холода со стороны земли. Один спальный мешок с ним не справится. Неленивые туристы берут с собой и маленький коврик с ремнём в качестве сиденья.

Чем обогреть палатку.

Если задуман семейный воскресный пикник, то потребуется большая, кемпингового типа палатка. Для её отопления необходим аппарат довольно большой мощности, но так как до пикника добираются на автомобилях, то это не составит трудностей. Если предполагается двухнедельный пеший маршрут, то и палатка, и прибор для её отопления, выбираются исходя из соображений компактности и лёгкости. Например, рыбаки на однодневной зимней рыбалке для обогрева палатки используют хозяйственные свечи или таблетки сухого спирта, положенные в подходящую баночку. Это обогревает палатку при –10 °С на улице. Сухой спирт хоть и выделяет много тепла, но сильно коптит и выделяет угарный газ, кроме того таблетки быстро сгорают и нужно постоянно поджигать новые. А вот кружку чая вскипятить на нём можно очень быстро. Продаются и специальные мини-печки, которые можно положить в карман куртки.

Для обогрева небольшой палатки можно использовать следующие приспособления. Газовая плитка. Удобна тем, что на ней можно готовить в палатке, а пнув её во сне, сложно перевернуть. Но у плитки очень большой расход газа из баллончиков, если использовать её для обогрева. Из этой же серии газовые горелки. Выпускаются они в двух модификациях: горелка на баллоне и соединение с баллоном через шланг. Первый вариант подходит для осенних и весенних походов, когда температура окружающей среды не падает ниже 5 °С. При низких температурах более предпочтительна горелка, соединённая с баллоном через шланг. Не стоит путать обогреватели и горелки. Первые более универсальные и мощные, к примеру, 1 кВт достаточно для палатки объёмом 5–6 м^3. Все модели обычно снабжаются отражателем, а специальный регулятор позволяет изменять положение устройства и устанавливать его в положение для приготовления пищи. Надо знать, что керамический газовый обогреватель предназначен только для обогрева. Проблема всех газовых приборов в том, что даже горелки с технологией предварительного разогрева газа не всегда помогают на морозах. Если вы столкнулись с подобной ситуацией, не паникуйте, а засуньте баллон с газом под одежду и погрейте его около 30–40 мин. Поэтому в зимние походы лучше брать горелки на жидком топливе. Жидкое топливо горит при более низких температурах, чем газ.

Смеси газа для газовых баллонов практически все одинаковые. Это смеси пропана, бутана и изо-

бутана. Если есть выбор, то зимой лучше использовать баллоны с пропаном. У пропана есть большой плюс и большой минус. Плюс заключается в том, что он обладает лучшей летучестью (кипит при очень низких температурах) и поэтому горит даже в лютые морозы. А минус вытекает из плюса: поскольку кипит он при низких температурах, то баллоны с газом имеют очень высокое давление, а следовательно, толстые стенки и огромный вес.

Обогреватели на жидком топливе заправляются керосином, дизельным топливом, бензином. Некоторые модели приспособлены для разогрева пищи. Они имеют довольно большой вес, да и топливо необходимо нести. Керосиновая или другая фитильная (растительное масло или другая не летучая жидкость) лампа даёт свет и небольшой обогрев, но нуждается в контроле над опрокидыванием, кроме случаев её подвешивания, а помещение при этом требует проветривания. Буржуйка хорошо отапливает помещение, и в лесу всегда можно найти топливо. Однако буржуйки тяжелы. Можно просто укутаться. При хорошем термобелье и качественном спальнике можно выспаться. Но утром вставать будет крайне неприятно: внутри палатки всё холодное, отсыревшее, промёрзшее.

Другое снаряжение

Топор. Обычно в лесу много мёртвых деревьев. Они сухие, легко рубятся и великолепно горят в костре или буржуйке. Поэтому целесообразно взять в поход цепную пилу и топор. Если стоит выбор, то тогда только топор. Лучше взять обычный лесной топор с лезвием весом 0,6–1 кг.

Фонарик. На группу нужен хотя бы один достаточно мощный для ориентирования в темноте фонарик. Лучше всего себя зарекомендовали светодиодные модели. Удобнее всего, как показывает практика, налобные. Лучше, если фонарик будет у каждого. Зажигалка — вещь хорошая, но в зимнем походе может отказать, даже если носить её у сердца. Добрые старые спички в водонепроницаемой оболочке более удачный вариант. Можно захватить таблетки сухого горючего в помощь дровам: зачастую зимой на улице не только холодно, но и сыро. Пригодятся хозяйственные свечи, туристические спички.

Минимальный ремкомплект. В него должны входить шило, нитки с иголками, скотч, шпагат.

Фотоаппарат и мобильник (с обязательными запасными аккумуляторами) берутся в такие походы по желанию и необходимости. Не забудьте, что ваша техника может забастовать при минусовых значениях термометра.

Аптечка. Как минимум с собой необходимо иметь перевязочные материалы и антисептические растворы для обработки ран. Раны и порезы о лёд и проколы о замёрзшие сучья не являются в походах редкостью. Зимой можно взять и противопростудные препараты. Лечение простуды, ангины и бронхита можно начать прямо по дороге домой. Нелишним будет жирный крем, он отлично защитит руки и лицо от пронизывающего ветра и холода. Также возьмите гигиеническую помаду. Главное, выясните, нуждаются ли участники группы в индивидуальных лекарственных препаратах, и убедитесь, что они их взяли.

Полотенце, мыло, зубная паста, щётка, расчёска, кружка, миска, нож, котелок, чайник. Туалетная бумага — нужна для всего: ею можно вытереть и посуду после ужина, и конденсат, выпавший в палатке.

Светодиодные люстры для освещения палатки. Работают от пары батареек очень длительный период. Не боятся холода и влаги. Также можно использовать большую ПВХ-бутылку, желательно матовую, и налобный фонарик.

Для расчистки площади можно взять сапёрную лопатку, желательно складную. Иногда люди берут с собой разделочные доски, которыми роют снег под площадку и костёр, а после они используются по прямому назначению.

С собой необходимо взять термос с кипятком или чаем. Это будет практически единственным напитком на протяжении всей дороги до разбивки лагеря. По месту можно растопить снег в кастрюле и получить чистую воду. Тут надо знать некоторые тонкости. Во-первых, растопить снег проще, чем лёд. Во-вторых, если во время нагревания снега прижать плотно крышку, то снег будет таять быстрее. В-третьих, поверх снега всегда лежит пыль и мусор, поэтому лучше счищать верхнюю часть снега и аккуратнее смотреть на срез, по нему видно, где лежит слой с грязью, а где лежит чистый снег. В-четвёртых, если растапливать снег в палатке, то образующийся пар застынет на внешнем тенте в виде огромной ледяной линзы. В-пятых, не выливайте на улицу растопленную воду, а перелейте её в термос для утреннего чая. Воду вскипятить быстрей и проще чем заново растопить снег и вскипятить. Кстати, практически весь переносимый провиант до ме-

ста назначения приедет холодный. Необязательно в лёд замёрзнет, но может покрыться ледяными корочками с кристаллами льда. Поэтому следует брать такую еду, которую можно разморозить в кастрюле.

Полезные советы

Деньги и документы обязательно запакуйте в герметичную водонепроницаемую упаковку. Костёр располагайте так, чтобы ветер отгонял дым от палаток. Место для разбивки лагеря зимой обычно выбирают в глубине леса. Такое расположение защищает от ветра. Сразу обратите внимание на наличие рядом стоящих сухих деревьев. Нужно исключить угрозу падения сухостоя на лагерь. При обильном количестве снега наличие водоёма не обязательно. Топлёный снег прекрасно подойдёт в качестве источника воды. Место установки палатки тщательно очищаем от снега. Снег в месте установки палатки выравнивается и утрамбовывается. Ставить палатку сразу нельзя: нужно подождать, пока снег затвердеет. Неглубокий рыхлый снег под палаткой лучше убрать, он всё равно не утрамбуется. Расчистка площадки не займёт много времени, зато под боками не будет бугров. Для крепления растяжек максимально используются деревья и кусты, а где их нет — жердины и лыжи. Отличным решением будет настил под днище палатки еловых лап. Такой настил хорошо предохраняет потери тепла через землю. Да и спать мягче. Стенки палатки можно присыпать снегом. Дно палатки устилаем ковриками, желательно на два слоя и внахлёст.

Приготовьте ткань, которая будет служить ковриком внутри палатки. Снег, попадающий на ногах в палатку, замерзает и прилипает к днищу изнутри, а от него не так-то легко избавиться. Если хотите согреть ботинки, то запакуйте их в полиэтиленовый мешок и положите с собой в спальник. Чтобы утром газ в газовых баллонах был тёплым, его тоже следует положить с собой в спальник. Всем участникам раздайте по запасному коробку спичек и пакету для розжига. Никогда не кладите горючее в мешок с палаткой. Газовые баллоны можно хранить вместе с палаткой, а жидкое горючее при разливе растворит водонепроницаемую плёнку на тенте. В худшем случае горючее может растворить ткань палатки, а дыры в ней в условиях зимы совершенно не нужны! При зимних походах, особенно в неизвестном вам заранее направлении одевайтесь в яркую одежду и купите яркую палатку. Это поможет спасателям найти вас в зимнем лесу. Обязательно берите с собой солнечные очки. От снега отражается огромный световой поток и на открытой площади может сильно ослепить туриста. Старайтесь чаще двигаться. Если перестаёшь двигаться, то сильнее замерзаешь. На всякий случай приобретите несколько химических грелок. Они бывают двух типов: жидкие — с восстановимым содержимым гелем — и сухие. Сухие — одноразовые, но весят значительно меньше. А гелевые восстанавливаются после кипячения.

Питаемся правильно

Постоянное нахождение в холоде у любого меняет вкусовые пристрастия в пользу употребления жирных, сладких и калорийных продуктов. Поэтому не забудьте лёгкую, но калорийную мелочёвку в карман — орешки, сухофрукты, конфеты. Не будет лишним и небольшой индивидуальный термос, чтобы в любой момент можно было глотнуть горячего. В остальном набор продуктов зависит от длительности похода и предпочтений его участников, не забудьте лишь, что полноценное горячее питание у костра пару раз в день — обязательно.

Про воду

Молодые туристы пытаются есть прямо снег, но ни в коем случае так не делайте. Вы себе обожжёте холодом губы и ротовую полость, а напиться не сможете. Напиться человеческий организм может только тёплой водой. Особенность снежной воды заключается в том, что она почти дистиллированная. Конечно, там есть немного мусора, попавшего из воздуха, но нужных организму солей и минералов в ней нет. Употребление такой воды приводит к вымыванию солей из организма. Любую талую воду желательно чуть-чуть подсаливать или добавлять лимонную кислоту.

Самый удобный вариант хранения воды заключается в переливании тёплой воды во фляжки и засовывании их под одежду. Второй распространённый вариант — это использование термосов. Можно перелить воду в ПЭТ-бутылки, затем обмотать их спальником и прочими тёплыми вещами. В процессе движения по холоду турист испытывает жажду, и, для того чтобы избежать дискомфорта, ему необходимо периодически пить тёплую воду небольшими глотками.

Совет. Когда варите еду в котелке, накрывайте его большой кружкой, в которую набран снег.

Таким образом, в процессе приготовления еды топится снег для чая, что позволяет экономить газовые баллоны, сухое горючее и время.

Дневной рацион

В походе должен быть человек, отвечающий за питание. Ещё до похода планируется, что́ будет есть группа в течение всего похода, какие продукты закупаются до похода, какие докупаются во время похода, если есть такая возможность.

Приведу пример испытанного на практике рациона питания в зимнем походе.

Завтрак. Так как варить полноценную кашу зимой на морозе да рано утром сложно, можно воспользоваться готовыми завтраками в виде хлопьев для завтрака. Их достаточно распарить в кипятке. Но для повышения энергетической ценности и улучшения вкуса туда необходимо добавить молоко, жиры, сухофрукты. Итак, что входит в утренний рацион питания. Хлопья для завтраков — 60 г; сухие сливки или молоко — 5 г; масло — 10 г; орехи, изюм, мёд — 20 г; соль — 3 г. Итого — 98 грамм. Добавим вес упаковки и получим 100 г.

Обед. Летом на обед можно потратить больше времени, но мы исходим из того, что за световой период необходимо пройти как можно бóльшее расстояние. Поэтому меняем обед и ужин во времени. Итак на обед: сухой пакетированный суп — 25 г; сало — 40 г; галеты или сухари — 10 г. Вес обеда — 75 г. Лучше брать супы российского производства, которые необходимо варить несколько минут. В них около трёх порций и варятся они на литре воды. Сало нужно для повышения калорийности рациона. Если нет желания брать сало, то берите 70 г чёрного шоколада. Углеводы в расчёте на калории менее эффективны, чем жир.

Ужин в зимнем переходе — самый качественный и плотный приём пищи. Зимой темнеет рано, поэтому разведение костра и приготовление плотного ужина — это перенос дневного обеда на вечер. Раскладка на ужин выглядит следующим образом: банка тушёнки — 320 г; макароны — 100 г; сухое картофельное пюре — 60 г; сливки или молоко — 5 г; соль — 7 г. Картофельное пюре со сливками дают возможность за ночь набрать жирок для дневного перехода.

Чай и кофе. Это отдельный пункт, так как нормировать подобные перекусы очень сложно, они варьируются у разных людей очень сильно. Поэтому чайные наборы составляются каждым человеком индивидуально. Но на практике выходит приблизительно следующая раскладка: чай в пакетиках — 5 шт. по 10 г; сахар — 75 г; кофе 10 г; сладости — 100 г.

Ещё следует учесть потери на донышке ложки, если сахар насыпается мокрой ложкой, плюс сахар рассыпается при использовании. Если не хотите остаться без сладкого чая, то берите сахар с небольшим запасом. Глюкоза в крови в морозный переход ещё никому не мешала. Кофе любят не все, но он помогает повысить тонус перед затяжным ходом. Из сладостей туристы отдают предпочтение горькому шоколаду. Печенье на третьем месте, так как оно крошится. Ещё удобны леденцы, так как это просто «кусок сахара». Но пока грызёшь леденец, появляется желание пить, что не очень хорошо на морозе. Очень рекомендуются специи. Они скрашивают однообразную еду.

Вес ужина, обеда и завтрака составляет 665 г, без учёта чая. Полный вес раскладки на день — 860 г. Это не очень тяжёлая раскладка, но и не самая лёгкая. Варьировать продуктами можно как угодно. Главное сохранить энергетическую ценность и не увеличить вес. Ведь 860 г на день выливаются в 8,5 кг на десять дней. А это превышает вес снаряжения, взятого в поход. Выходит, что основной вес рюкзака приходится на еду. Некоторые путешественники берут минимум еды и отказываются от полноценного рациона. Но это может привести к проблемам. Человек на сложных маршрутах теряет много сил и без полноценного питания быстрее устаёт.

Помощь при переохлаждении

До недавнего времени считалось, что местное переохлаждение, а тем более оледенение ведёт к повреждению клеток и вызывает их омертвение. На этом основании в широкой медицинской практике, а также при оказании само- и взаимопомощи применялось быстрое интенсивное согревание переохлаждённых участков тела, чаще всего рук и ног, в тёплой ванне. При переохлаждениях носа, щёк, ушей обычно их интенсивно растирали. Но, как показала практика, эти методы не всегда эффективны, а при глубоких степенях переохлаждения нередко приходилось ампутировать пальцы, стопы и даже конечности. Дальнейшее изучение механизмов повреждения тканей позволило в последние годы установить, что действие низких температур не приводит к гибели тканей, а лишь вызывает угнетение в них жизненных процессов [2].

Исследования и наблюдения показали, что гибель переохлаждённых тканей во многом зависит от способа восстановления её жизнедеятельности. Неравномерное её согревание и есть причина повреждения. Если быстро согревать окоченевшие от холода руки или ноги, согреваются прежде всего поверхностные покровы, в которых и восстанавливаются обменные процессы. При этом прогревание глубже лежащих слоёв происходит медленнее, что препятствует восстановлению кровотока, поэтому поверхностные ткани, не получая питания, погибают [2].

Как же надо оказывать помощь пострадавшим от переохлаждения?

Главное, не допустить быстрого согревания переохлаждённых участков тела, так как на них губительно действует тёплый воздух, тёплая вода, прикосновение тёплых предметов и даже рук.

Когда пострадавшего вводят в отапливаемое помещение, переохлаждённые участки тела надо оградить от воздействия тепла, наложив на них повязки из марли, шерстяной ткани.

Повязка должна закрывать только область с выраженным побледнением кожи, не захватывая неизменившиеся кожные покровы. В противном случае тепло от участков тела с ненарушенным кровообращением будет распространяться под повязкой на переохлаждённые участки и вызывать их согревание с поверхности, чего допускать нельзя!

Повязку оставляют до тех пор, пока не появится чувство жара и не восстановится чувствительность в пальцах рук или ног. В таком случае согревание тканей будет происходить за счёт тепла, приносимого током крови, и жизнедеятельность тканей будет восстанавливаться одновременно с восстановлением кровотока.

Если на пострадавшем оледеневшая обувь, одежда, не надо пытаться её снять, а следует укутать одеялом, ватником, пальто или другим подручным материалом.

Важно также обеспечить неподвижность переохлаждённых конечностей, так как их сосуды очень хрупкие и возможны кровоизлияния.

Для восполнения тепла в организме и улучшения кровообращения пострадавшему следует давать горячий сладкий чай.

Не снимая теплоизолирующих повязок, пострадавшего надо быстрее доставить в ближайшее лечебное учреждение.

Дисциплина

Любой пеший поход в лес — это экстремальная ситуация, там ждать помощи неоткуда. Самое главное в походе — это не переоценить свои силы, поскольку такая оплошность наказывается обморожениями, голодом, болезнью и смертью. Во время походов все члены команды обязаны соблюдать правила, установленные руководителем группы. Кстати, перед походом необходимо выбрать руководителя группы, который будет следить за людьми, провиантом и руководить в случае нештатной ситуации. Зимой также каждый член походной группы должен быть проинструктирован о действиях, производимых при обморожении. Также каждый должен знать, где расположена походная аптечка. Перед походом каждого участника следует проинструктировать, как пользоваться оборудованием, которое берут в поход. Если в группе люди сильно разнятся по физической выносливости, то руководитель должен объяснить, что все будут идти с минимальной скоростью. Любые попытки оторваться и разделить группу на две части должны пресекаться. Есть множество примеров, когда группы разрывались на две части, и оказывалось что в одной группе провиант, а в другой горелки. Часто разбившиеся группы начинали взаимные поиски, обе группы плутали и не могли встретиться. Ни при каких обстоятельствах не растягивайте группу. Даже если захочется справить нужду, то необходимо всей группой остановиться и подождать задерживающегося туриста. Ещё нельзя пытаться идти быстрей комфортной скорости. Если начинаешь излишне выкладываться, то можно заработать усталость раньше времени или перегрев организма. Высокая активность приводит к частому дыханию, а холодный воздух — к переохлаждению горла (если дыхания ртом не избежать, лыжники рекомендуют дышать через язык, кончик которого поднят к верхним зубам). Также зимой при активной работе выделяется огромное количество пота, который ночью приведёт к сильному замерзанию. Если одному из участников похода становится тяжело нести груз, то его рюкзак необходимо раскидать по остальным участникам группы.

Регистрация туристических групп

С целью обеспечения безопасности туристов и оказания в случае необходимости своевременной квалифицированной помощи на территории Российской Федерации МЧС РФ рекомендует

туристическим группам и отдельным туристам информировать службы МЧС регионов о своём маршруте. Соответствующая информация о том, как и где это сделать, есть на региональных сайтах МЧС [3].

Список литературы

1. Лукоянов, П. И. Зимние спортивные походы / П. И. Лукоянов // Физкультура и спорт : практ. рук. – М. : Физкультура и спорт, 1988.

2. Дубяга, А. Н. Помощь при переохлаждении / А. Н. Дубяга [Электронный ресурс] // Здоровье. – 1984. – № 1. – URL: http://lechebnik.info/476/32.htm

3. Антонюк, В. В. Регистрация туристических групп [Электронный ресурс] / В. В. Антонюк. – URL: http://27.mchs.gov.ru/helpinfo/Registracija_turisticheskih_grupp

Поступила в редакцию: 26 ноября 2015 г.

Для цитирвоания: Заплутаев, А. М. Зимний поход. Правильная подготовка / А. М. Заплутаев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 121–130.

Информация об авторе

Заплутаев Александр Михайлович — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет, почётный работник высшего профессионального образования. Комсомольск-на-Амуре, Россия. *zaplutaev.am@gmail.com*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 2, pp. 121–130.

Winter Hike. Proper Preparations

A. M. Zaplutaev
Komsomolsk-on-Amur State Technical University, Komsomolsk-on-Amur, Russia
zaplutaev.am@gmail.com

Winter hiking is quite an interesting activity, but it may also be dangerous, at times even lethal. You never know what a surprises has nature prepared for you. An inexperienced companion may also cause problems, because when you are out by yourselves, your life depends only on you two. Therefore, this article provides tips to prepare for winter hiking.

Keywords: *tourism, hiking, winter hiking.*

References

1. Lukoyanov P.I. Zimnie sportivnyie pohodyi [Winter sports trips]. *Fizkultura i sport* [Physical Education and Sport. Practical guide]. Moscow, Physical Culture and Sports Publ., 1988. (In Russ.).

2. Dubyaga A.N. Pomosch pri pereohlazhdenii [Help with colds]. *Zdorove* [Health], 1984, no. 1. Available at: http://lechebnik.info/476/32.htm (In Russ.).

3. Antonyuk V.V. *Registratsiya turisticheskih grupp* [Registration of tourist groups]. Available at: http://27.mchs.gov.ru/helpinfo/Registracija_turisticheskih_grupp (In Russ.).