***Передвижение по пересеченной местности*.** Важно приучить себя к ровному свободному шагу при наиболее экономном расходовании сил.

Прежде всего, следят за тем, чтобы во время движения центр тяжести тела человека занимал примерно одно и то же положение по отношению к земле. Сверх меры понижение и повышение центра тяжести во время ходьбы приводит к лишней трате сил. Для того чтобы устранить вертикальное раскачивание (то понижающее, то повышающее центр тяжести), надо идти со слегка согнутыми коленями, стараясь не до конца выпрямлять их в момент толчка.

Ступня ставится немного на пятку и потом мягко перекатывается на носок. В тот момент, когда ступня отрывается от земли, чтобы сделать шаг вперед, мышцы голеностопного сустава и почти всей ноги надо максимально расслаблять. Движение ноги в воздухе после толчка о землю должно совершаться главным образом за счет инерции.

Но в тот момент, когда нога ставится на землю, мышцы вновь нагружаются так как ступней надо хорошо управлять, чтобы поставить ее в нужное место (избегая неровностей почвы) и точно на подошву (а не на ребро), чтобы не растянуть связки голеностопного сустава.

***Техника движения на подъемах и спусках*** несколько иная, чем по ровному участку. На подъемах ступню нужно ставить на землю сразу всей подошвой, несколько разворачивая носки в сторону (этим достигается лучшее сцепление подошвы ботинка с грунтом). Нога сгибается в колене.

При движении по ровному месту или на подъеме большие камни, лежащие на пути, следует или перешагивать, не вставая на них, или обходить, чтобы не затрачивать лишних сил. В то же время иногда удобно подниматься по камням, как по ступенькам, если за камнем не следует понижения.

На крутых участках шаг может уменьшаться даже до размера ступни. По склонам поднимаются медленно, плавно перенося тяжесть тела с ноги на ногу, причем становятся на всю ступню, немного разворачивая носки в стороны. Если подъем затяжной, поднимаются «серпантином», поворачиваясь к склону попеременно, то левым, то правым боком.

На мокром травянистом склоне потерявший равновесие будет скользить по нему с большой скоростью. В этом случае группа должна подниматься цепочкой след в след, прямо вверх, а спускается прямо вниз. Если склон очень крутой, спуск и подъем делаются короткими зигзагами. Ногу ставят на всю ступню. При увеличении крутизны ступни ног разворачивают при подъеме (чем круче подъем, тем больше разворот).

При спуске идут слегка пружинистой походкой, опираясь на всю ступню. На некрутых спусках ноги ставят слегка на пятку, почти не сгибая, а затем переносят тяжесть на всю стопу, туловище откидывают назад. На крутых спусках шаги делают короче, пружинисто. При движении поперек склона ноги ставят так, чтобы ступня ноги, расположенной ниже, была развернута носком на небольшой угол вниз, а нога, расположенная выше, ставится на всю ступню поперек склона.

При перемене направления во время движения вдоль склона делают шаг вперед «внешней» ногой, поставив её слегка вверх по склону, разворачивая «внутреннюю» ногу под углом к первой несколько вверх по склону так, чтобы ступни оказались в положении «ёлочки», как при подъеме: затем ставят, как при пересечении склона, и двигаются в обратном направлении.

Спуски налегке или с очень легким рюкзаком можно совершать в быстром темпе небольшими прыжками с приземлением последовательно сначала на одну ногу и затем (почти тотчас) – на другую, что создает необходимую амортизацию и позволяет легко управлять скоростью движения, в любой момент снизить ее до минимума или остановиться. При спусках таким способом прыжок совершается несколько боком к склону.

***Техника движения по болотам.*** Продвигаться по ним приходится в одиночку по мшистым полоскам и грядам, поросшими невысокими кустами. Необходимо идти с интервалом в 4-5 м, след в след, ногу ставить мягко, без рывков и резких движений. Путь безопаснее прокладывать по кочкам, около кустов и стволов деревьев. При ходьбе по кочкам ногу следует ставить на середину, всей ступней, опираясь на шест для равновесия. Сложнее идти по высоким кочкам. В этом случае для страховки и опоры шест выставляют несколько вперед, на него опирается идущий и плавно переносит тяжесть тела с одной ноги на другую.

По толстой сплавине можно идти почти безопасно, и только легкие плавные колебания сплавины при каждом шаге напоминают, что под ней находится вода или ил. Движения даже по толстой сплавине должны быть очень плавные. Группа должна двигаться раздельно, на расстоянии не менее 5-6 м друг от друга, и не в ногу, чтобы не усиливать колебательных движений сплавины и не вызвать ее разрыв.

Для безопасности движения по болоту нужно каждому иметь в руках длинную жердь, двигаться не в след, тщательно наблюдать за рельефом болота и окраской растительности, использовать каждое, даже незначительное повышение рельефа. Если через подобного рода болото протекает ручей, надо идти, придерживаясь его берега, – там обычно бывает суше.

Попавшему в трясину туристу необходимо быстро подтянуть шест к себе и лечь на него грудью. В этом положении нельзя допускать резких движений. Помощь надо оказывать быстро, без суеты и в то же время осторожно. Вначале следует загатить ближайшее от человека место шестами и ветками. Затем осторожно подобраться к нему, помочь снять рюкзак и выбраться.

Мочажины глубиной до 50 см лучше проходить по жердям, которые последовательно укладывают по направлению движения (сделать гать). Последовательность укладки жердей состоит в том, что по мере освобождения их передают вперед. Идти по скользкой части следует осторожно, опираясь по возможности на шест, приставными шагами или с разворотом ступни во внешнюю сторону.

При движении по болоту нужно постоянно следить за направлением, отмечать ориентиры, ставить вешки, привязывая к ним небольшие кусочки материи или бинта. Маркировка пути может пригодиться, если нельзя продвигаться вперед и приходится возвращаться назад.

Чтобы уменьшить давление ноги туриста на болотистую почву, можно применять ступающие плетёные «лыжи» или просто подвязывать к обуви легко снимающиеся куски фанеры.

***Техника движения в тайге.***По лесным зарослям, густому кустарнику или высокому жесткому травостою двигаются компактной группой с интервалом, обеспечивающим безопасность. Каждый должен внимательно следить за впереди идущим и повторять его движения. Надо придерживать приведенные в движение ветки, чтобы они не ударили идущего сзади.

Для защиты от сучков и веток надевают одежду с длинными рукавами (желателен полный штормовой костюм). Одну руку выставляют вперед для защиты от веток лица и глаз. При преодолении перегораживающих тропу упавших деревьев, лесных завалов следует не перепрыгивать, а осторожно перешагивать, перелезать через препятствия. Надо помнить, что стволы подгнивших деревьев неустойчивы и часто покрыты очень скользкой гнилой корой.

На рюкзаке и на одежде не рекомендуется иметь различные «сцепляющиеся» предметы: подвешенные к рюкзаку ведро или котелок, торчащее из кармана рюкзака топорище. Даже обычная лыжная шерстяная шапочка с помпоном будет задевать за растительность и задерживать движение туриста.

Чтобы выдержать намеченное направление, необходимо через каждые 100–150 м выбирать хорошо заметный ориентир. Это особенно важно, если путь преградил завал или густой кустарник и путник вынужден отклониться от прямого направления. Попытка идти напролом всегда чревата получением травмы, что усугубит и без того сложное положение.

***Техника передвижения в пустыне.*** При переходе через пустыню лучше всего придерживаться старых караванных троп, в настоящее время, как правило, по ним уже неоднократно проезжали автомобили. Вообще в пустынях теперь можно наткнуться на множество хорошо наезженных троп-дорог. Одни ведут к жилищам чабанов, другие – колодцам, третьи – к развалинам городищ, четвертые или десятые могут вести в никуда. Эти последние скорее всего оставлены браконьерами-охотниками за дичью и саксаулом и могут очень сильно дезориентировать путешественников. Если же дорога проходит через такыр, то она и вовсе может затеряться.

(Такыр – плотные, твердые как бетон глинистые участки, растрескавшиеся на бесчисленные плитки с гладкой поверхностью. Они могут занимать значительные площади и тянуться на много километров).

Если по условиям местности вам придется идти напрямую (по азимуту) к определенному ориентиру, будьте особенно внимательны. В пустынях часто попадаются значительные территории, густонаселенные грызунами. На это могут указывать многочисленные норы, пройти между которыми, не проваливаясь в подземные сообщения крайне сложно, часто невозможно. Но при этом можно легко получить травму (вывихнуть, подвернув ногу в суставах).

***Техника переправ (по В. И. Астафьеву, 1989)*.**Туристы должны уметь определить, в состоянии ли они безаварийно преодолеть встреченную на пути горную или таежную реку. Если есть сомнение в этом, надо найти силу воли для того, чтобы уйти от непреодолимой опасности на поиски другого места. Реку осматривают вниз и вверх по течению на 2-3, а если надо – и на 10-15 км. Когда выясняется, что при переправе в любом месте может произойти авария, маршрут должен быть, безусловно, изменен.

По внешнему виду горных и таежных рек бывает затруднительно сразу определить размеры опасности. Как правило, горные и таежные реки кажутся менее опасными и трудными для переправы, чем это есть в действительности.

Для выяснения величины опасности при переправе учитывают силу напора воды, наличие катящихся по дну камней, ширину реки, ее глубину, расположение камней в русле, количество туристов в группе, их физические силы и опытность.

*Для этого служат следующие данные.* *Сила удара водяной струи зависит от уклона русла.* Определить, преодолима ли струя воды для переправы вплавь или вброд, опытный турист может на глаз. Преодолимость реки проверяется наиболее сильным участником группы, идущим в реку на страховке веревкой.

Катящиеся по дну камни могут сбить или покалечить человека. Обычно с берега можно услышать глухие удары камней о дно и вычислить с помощью часов частоту их движения.

*Ширина реки не должна превышать длины страхующей веревки* (в случае если в группе нет верховых лошадей) и длины бревна, если переправа должна идти по кладке. Для определения ширины реки надевают головной убор с козырьком или приставляют ко лбу руку в виде козырька. Повернув голову в сторону противоположного берега, смотрят так, чтобы кромка берега совместилась с краем козырька или руки. Стараясь не опустить и не поднять голову, поворачивают ее так, чтобы смотреть вдоль своего берега. Замечают предмет на своем берегу, совместившийся с краем козырька или руки. Измеряют расстояние до замеченного предмета. Это и будет ширина реки. К измеренному расстоянию на всякий случай прибавляют 2-3 м.

*Глубину реки устанавливают, пуская на страховке разведчика.*

Наличие и расположение камней в воде играет большую роль. По торчащим из воды камням можно перейти непреодолимый вброд поток. За камнями в белых бурунах можно отдыхать, так как здесь в результате встречных потоков (завихрений) напор воды минимальный. В то же время, если за торчащие из воды камни зацепится страхующая веревка, это может привести к гибели туриста.

Количество туристов в группе, их физические силы и опытность имеют большое значение в определении того, можно ли преодолеть горную или таежную реку. При большом составе группы (20-30 человек) наводят безопасную переправу через реку, которую 3-4 туристам форсировать невозможно.

Нельзя ограничивать временем подготовительные работы и саму переправу. В таких случаях обычно говорят: «Часы спрятать в карман». *Спешка при переправе – это начало аварийного положения.*Подготовка переправы и сама переправа могут занять 2–3 часа, но могут отнять и день, и два, и три.

В подготовке и проведении переправы участвует вся группа, за исключением больных. Используется все имеющееся в группе снаряжение, обеспечивающее безопасность.

*Во время переправы через опасную реку организуется не менее двух видов страховки,* так как успех переправы определяется не только механической прочностью страхующих средств, но и качеством того или иного вида страховки. Чтобы эта мысль стала яснее, приведем такой пример. Одно только прикрепление переправляющегося карабином к перилам может себя не оправдать, если сорвавшегося с кладки затянет водой под бревно. Но в этом случае сыграет свою роль второй вид страховки – веревка, прикрепленная к груди переправляющегося. С помощью такой веревки сорвавшегося легко подтянуть к берегу.

*Время суток и погода сильно влияют на ход переправы.* В горных реках меньше всего воды в 4-6 часов утра и больше всего – к вечеру. Фэны (теплые ветры с гор) и дожди в течение нескольких часов, а иногда десятков минут могут резко поднять уровень воды в горной реке.

Спасательный пост выставляется при переправах больших групп и состоит не менее чем из трех человек.*Спасательный пост ставят в 10-20 м ниже по течению* в том месте, куда река понесет сорвавшегося (направление определяется с помощью бросаемых в струю веток). Обязательно проверяется, выполнит ли спасательный пост свое назначение. Для этого пускают одного из спасателей в воду на страхующей веревке и выясняют, сможет ли он доплыть к месту, где будет нести сорвавшегося с переправы. (Страховка делается такой же, как и для идущего первым, см. рис. 14.2). Если спасателя сносит течением, спасательный пост надо снять, чтобы не обманывать самих себя и вести переправу с исключительной осмотрительностью, с полной гарантией от срывов.



*Рис. 14.2. Страховка при переправе вброд*

*Страховка идущего первым применяется при переправах вброд, во время организации навесной переправы, во время разведок реки.* Идущего первым страхуют с помощью рабочей капроновой или сезалевой веревки. Туриста привязывают узлом булинь за конец основной веревки с узлом на спине. Идти так удобнее. Кроме того, узел на спине помогает вытаскивать сбитого течением человека в положении лежа на спине, при котором вытаскиваемый может легче дышать. Если же узел будет завязан на груди, то при вытаскивании человека переворачивает на грудь, вода бьет прямо в лицо. Дышать в таком положении нельзя.

Делается одно плечико (а не два, как обычно) для того, чтобы узел от плечика оказался не сзади, а спереди. Тогда, достигнув другого берега, идущий первым может без посторонней помощи, один, быстро отвязать плечико, передвинуть булинь на грудь и развязать узел.

К страхуемому прикрепляется карабином тридцати-метровая вспомогательная веревка, отходящая к берегу под некоторым углом к основной веревке и идущая всегда ниже первой по течению. Вес всех веревок на идущем впереди должен быть наименьшим. Веревки по возможности надо держать на весу, в воде не полоскать. Страховка через плечо и поясницу при переправах совершенно недопустима, так как веревку приходится, смотря по ходу событий, то очень быстро вытравить, то так же быстро выбрать. Вот почему страхующую веревку держат на берегу два-три человека, просто взяв ее в обе руки.

В случае, когда надо быстро выдать веревку вслед идущему первым (например, при прыжке) или плывущему, часть собранной кольцами страхующей веревки выбрасывается против течения.

Выбравшись на противоположный берег, идущий первым должен сначала закрепить веревку (например, обойдя вокруг дерева), а потом отвязаться.

*Для того чтобы вытащить идущего первым, сбитого течением воды, необходимо: а) удерживать страхуемого на основной веревке, а если натяжение ее мешает страхуемому держаться над водой, вытравить веревку, чтобы дать возможность человеку спокойно сплывать по течению или встать. Этого можно достигнуть в больших пределах, перебежав с веревкой в руках по берегу ниже по течению; б) одновременно подтягивать страхуемого к берегу вспомогательной веревкой (располагаемой перпендикулярно к течению или несколько против течения ниже основной веревки).*

Надо всегда помнить, что в случае падения идущего первым в воду *страхующая веревка не должна вытягиваться в тугую* и удерживать сорвавшегося в положении, когда течение тянет человека вниз, а веревка, удерживая его, не дает возможности ни встать, ни плыть. Это всегда самое опасное положение, допускать его нельзя.

Вот почему надо так организовывать страховку, чтобы в любой момент можно было ослабить веревку и дать возможность человеку плыть вниз по течению, одновременно быстро подтягивая его к берегу.

*Идущий первым может сделать не одну попытку, прежде чем ему удастся достигнуть другого берега.* Надо помнить, что с каждой даже неудачной попыткой идущий первым приобретает опыт преодоления данного участка реки. Смущаться первыми неудачами не следует.

Веревочные перила наводятся с помощью основной веревки для переправы по камням, вброд, по кладкам, по снежному мосту.

Для того чтобы перила были прочны, веревку надо натянуть и привязать к опорам. Обычно опорами служат стволы деревьев. Если ствол недостаточно надежен (например, дерево тонковато или непрочно сидит в почве), конец веревки дополнительно привязывают ко второму, более прочному дереву. Перила могут быть привязаны к кусту. Веревку обкручивают сразу вокруг нескольких веток куста ближе к его корням, а иногда конец веревки дополнительно привязывают к вбитому в землю колу с тем, чтобы предупредить соскальзывание ее через вершины ветвей.

*Опорами для перил могут служить камни или скалы.* Надо следить за тем, чтобы камни прочно лежали на берегу и при натяжении перил не сорвались в воду. Особенно осторожно надо выбирать камни, лежащие на краю подмываемого водой берега или на снежном мосту. Если камень лежит на основании снежного моста, то при обвале снега в реку такая опора может съехать в воду вместе с перилами.

Перила можно привязать к колу, вбитому в грунт берега. Для страховки надо забить два-три кола на глубину примерно в полметра на расстоянии друг от друга в метр.

Опоры на берегу реки, где нет ни деревьев, ни подходящих камней и где нельзя вбить кол, строятся из альпенштоков или палок, высотой метра в полтора. Опора устанавливается метра за два от воды. Связывают концы четырех, пяти палок и, раздвигая их «шалашиком», ставят на землю. К их основаниям привязывают две поперечные перекрещенные палки. «Шалашик» до самого верха засыпается камнями любого размера. Получается очень надежная опора, которую при натяжении перил не в состоянии поколебать даже 10–15 человек. Однако простого натяжения перил между прочными опорами еще недостаточно для того, чтобы сделать переправу безопасной. Такие перила все-таки лишены важнейшего достоинства – большой устойчивости. Веревка, которая неожиданно проваливается под рукой, уходит под напором руки в сторону или наваливается на туриста, часто становится причиной тяжелой аварии.

Для натяжения временных перил на безопасных переправах туристы держат веревку так, как это делается при обычной, применяемой во время скалолазания, страховке через плечо.

Тот или иной вид переправы выбирается в зависимости от условий местности и возможностей группы: по камням, вброд с шестом, вброд таджикским способом (шеренгой или в кругу взявшись за плечи), вплавь, по кладке, по снежному мосту, по навесной переправе, по подвесному мосту.

***График движения*** в пешеходных походах составляется по дням и часам, чтобы рационально чередовались нагрузка и отдых. Массу рюкзака подбирают соответственно возрасту и физической подготовке каждого участника похода. В несложных многодневных походах мужчины обычно несут 15-18, женщины – 10-12 килограммов. В сложном походе приходится нести значительное количество продуктов и снаряжения. Вот почему в такие походы должны отправляться совершенно здоровые, физически развитые, хорошо тренированные туристы. Практика показывает, что мужчины справляются с рюкзаком весом 25–30 кг даже в сложном горном или таежном походе (конечно, в начале маршрута, так как с каждым днем за счет съедаемых продуктов вес рюкзаков уменьшается).

Женщины несут от 15 до 18 кг, а иногда и несколько больше. При этом, конечно, рюкзак должен быть безукоризненно уложен и сбалансирован.

В зависимости от состояния здоровья и других причин нагрузку приходится подбирать для каждого туриста в отдельности. Практически ничего сложного в этом нет. Руководитель группы и любой участник может это сделать, опираясь на характер работы сердца во время нагрузки и общее физическое состояние.

Если в группе подобрались люди разного возраста, с различной физической подготовкой, нагрузку для более слабых уменьшают.

В горных и таёжных походах режим дня составляется приблизительно следующим образом: подъем в 6 часов (при переходе через перевал в 4-5 часов); туалет, завтрак, подготовка к выходу до 8 часов; движение 8-13 часов; обед, отдых, сборы – 13-15 часов; движение 15-19 часов; устройство бивуака, ужин–19-22 часа.

*В походах по пустыням* летом график движения несколько отличается от режима дня в других географических районах. Вставать лучше в 4-5 утра, быстрый чай и выход не позднее 6 утра. Идти можно до 11-12 дня, затем остановка на дневной отдых, обед. Возобновление движения – после 17-18 часов. Остановка на ужин, ночной отдых – в 22-23 часа.

Можно ходить и ночью, а днем отдыхать, но такой режим в многодневных походах себя не оправдал.

Проходимое в день расстояние очень трудно поддается точному предварительному нормированию. Оно определяется, прежде всего, сложностью маршрута и весом рюкзака.

Практически при движении по ровному месту с рюкзаком скорость достигает 3,5-4 км в час, на спусках скорость увеличивается, при движении по лесу, болоту, кустарнику, песку темп снижается примерно на одну треть и даже вдвое.

На крутых участках пути при большом весе рюкзака длина шага сокращается более, чем наполовину. При возрастании крутизны тропы шаг становится еще более коротким. На очень крутом участке склона движения совершаются медленно, растянуто, плавно, с постепенным переносом тяжести тела с одной ноги на другую.

На равнине с рюкзаками среднего веса здоровые люди проходят в день 20-25 км. 30 км в день – это уже большая нагрузка. В горах в первые дни похода с тяжелыми рюкзаками, в долинах, на подходах к перевалам проходят 13–18 км. В тайге по пересеченной местности в первые дни похода (с тяжелыми рюкзаками) проходят около 12 км. С облегченными рюкзаками в горах и тайге втянувшимся в походную жизнь туристам можно проходить по 18 – 20 км. Преодоление естественных препятствий резко снижает проходимый километраж.

При организации движения в группе выделяется ведущий – достаточно опытный турист, задача которого выбирать путь и задавать наиболее выгодный для группы темп движения, но не выше темпа движения наиболее слабого её участника. Руководителю группы следует почаще ставить на место ведущего каждого члена группы.

Обязателен замыкающий из числа опытных туристов, задача которого оказать помощь отставшим, никого не потерять, своевременно дать ведущему сигнал к остановке, если с кем-то плохо или надо привести в порядок снаряжение.

Место руководителя в походной группе должно обеспечивать удобство управления группой и безопасность ее движения. Руководителю можно рекомендовать идти сразу за направляющим, время от времени помогая ему находить дорогу и подсказывая правильные решения.

На сложных и опасных участках (переправа, болото, осыпь) руководитель сам проверяет проходимость и не уходит вперед, страхуя туристов, пока вся группа не выйдет на легкий участок. Так же он должен поступать при купании туристов в незнакомом водоеме, при посадке на транспорт.

***Передвижение по пересеченной местности*.** Важно приучить себя к ровному свободному шагу при наиболее экономном расходовании сил.

Прежде всего, следят за тем, чтобы во время движения центр тяжести тела человека занимал примерно одно и то же положение по отношению к земле. Сверх меры понижение и повышение центра тяжести во время ходьбы приводит к лишней трате сил. Для того чтобы устранить вертикальное раскачивание (то понижающее, то повышающее центр тяжести), надо идти со слегка согнутыми коленями, стараясь не до конца выпрямлять их в момент толчка.

Ступня ставится немного на пятку и потом мягко перекатывается на носок. В тот момент, когда ступня отрывается от земли, чтобы сделать шаг вперед, мышцы голеностопного сустава и почти всей ноги надо максимально расслаблять. Движение ноги в воздухе после толчка о землю должно совершаться главным образом за счет инерции.

Но в тот момент, когда нога ставится на землю, мышцы вновь нагружаются так как ступней надо хорошо управлять, чтобы поставить ее в нужное место (избегая неровностей почвы) и точно на подошву (а не на ребро), чтобы не растянуть связки голеностопного сустава.

***Техника движения на подъемах и спусках*** несколько иная, чем по ровному участку. На подъемах ступню нужно ставить на землю сразу всей подошвой, несколько разворачивая носки в сторону (этим достигается лучшее сцепление подошвы ботинка с грунтом). Нога сгибается в колене.

При движении по ровному месту или на подъеме большие камни, лежащие на пути, следует или перешагивать, не вставая на них, или обходить, чтобы не затрачивать лишних сил. В то же время иногда удобно подниматься по камням, как по ступенькам, если за камнем не следует понижения.

На крутых участках шаг может уменьшаться даже до размера ступни. По склонам поднимаются медленно, плавно перенося тяжесть тела с ноги на ногу, причем становятся на всю ступню, немного разворачивая носки в стороны. Если подъем затяжной, поднимаются «серпантином», поворачиваясь к склону попеременно, то левым, то правым боком.

На мокром травянистом склоне потерявший равновесие будет скользить по нему с большой скоростью. В этом случае группа должна подниматься цепочкой след в след, прямо вверх, а спускается прямо вниз. Если склон очень крутой, спуск и подъем делаются короткими зигзагами. Ногу ставят на всю ступню. При увеличении крутизны ступни ног разворачивают при подъеме (чем круче подъем, тем больше разворот).

При спуске идут слегка пружинистой походкой, опираясь на всю ступню. На некрутых спусках ноги ставят слегка на пятку, почти не сгибая, а затем переносят тяжесть на всю стопу, туловище откидывают назад. На крутых спусках шаги делают короче, пружинисто. При движении поперек склона ноги ставят так, чтобы ступня ноги, расположенной ниже, была развернута носком на небольшой угол вниз, а нога, расположенная выше, ставится на всю ступню поперек склона.

При перемене направления во время движения вдоль склона делают шаг вперед «внешней» ногой, поставив её слегка вверх по склону, разворачивая «внутреннюю» ногу под углом к первой несколько вверх по склону так, чтобы ступни оказались в положении «ёлочки», как при подъеме: затем ставят, как при пересечении склона, и двигаются в обратном направлении.

Спуски налегке или с очень легким рюкзаком можно совершать в быстром темпе небольшими прыжками с приземлением последовательно сначала на одну ногу и затем (почти тотчас) – на другую, что создает необходимую амортизацию и позволяет легко управлять скоростью движения, в любой момент снизить ее до минимума или остановиться. При спусках таким способом прыжок совершается несколько боком к склону.

***Техника движения по болотам.*** Продвигаться по ним приходится в одиночку по мшистым полоскам и грядам, поросшими невысокими кустами. Необходимо идти с интервалом в 4-5 м, след в след, ногу ставить мягко, без рывков и резких движений. Путь безопаснее прокладывать по кочкам, около кустов и стволов деревьев. При ходьбе по кочкам ногу следует ставить на середину, всей ступней, опираясь на шест для равновесия. Сложнее идти по высоким кочкам. В этом случае для страховки и опоры шест выставляют несколько вперед, на него опирается идущий и плавно переносит тяжесть тела с одной ноги на другую.

По толстой сплавине можно идти почти безопасно, и только легкие плавные колебания сплавины при каждом шаге напоминают, что под ней находится вода или ил. Движения даже по толстой сплавине должны быть очень плавные. Группа должна двигаться раздельно, на расстоянии не менее 5-6 м друг от друга, и не в ногу, чтобы не усиливать колебательных движений сплавины и не вызвать ее разрыв.

Для безопасности движения по болоту нужно каждому иметь в руках длинную жердь, двигаться не в след, тщательно наблюдать за рельефом болота и окраской растительности, использовать каждое, даже незначительное повышение рельефа. Если через подобного рода болото протекает ручей, надо идти, придерживаясь его берега, – там обычно бывает суше.

Попавшему в трясину туристу необходимо быстро подтянуть шест к себе и лечь на него грудью. В этом положении нельзя допускать резких движений. Помощь надо оказывать быстро, без суеты и в то же время осторожно. Вначале следует загатить ближайшее от человека место шестами и ветками. Затем осторожно подобраться к нему, помочь снять рюкзак и выбраться.

Мочажины глубиной до 50 см лучше проходить по жердям, которые последовательно укладывают по направлению движения (сделать гать). Последовательность укладки жердей состоит в том, что по мере освобождения их передают вперед. Идти по скользкой части следует осторожно, опираясь по возможности на шест, приставными шагами или с разворотом ступни во внешнюю сторону.

При движении по болоту нужно постоянно следить за направлением, отмечать ориентиры, ставить вешки, привязывая к ним небольшие кусочки материи или бинта. Маркировка пути может пригодиться, если нельзя продвигаться вперед и приходится возвращаться назад.

Чтобы уменьшить давление ноги туриста на болотистую почву, можно применять ступающие плетёные «лыжи» или просто подвязывать к обуви легко снимающиеся куски фанеры.

***Техника движения в тайге.***По лесным зарослям, густому кустарнику или высокому жесткому травостою двигаются компактной группой с интервалом, обеспечивающим безопасность. Каждый должен внимательно следить за впереди идущим и повторять его движения. Надо придерживать приведенные в движение ветки, чтобы они не ударили идущего сзади.

Для защиты от сучков и веток надевают одежду с длинными рукавами (желателен полный штормовой костюм). Одну руку выставляют вперед для защиты от веток лица и глаз. При преодолении перегораживающих тропу упавших деревьев, лесных завалов следует не перепрыгивать, а осторожно перешагивать, перелезать через препятствия. Надо помнить, что стволы подгнивших деревьев неустойчивы и часто покрыты очень скользкой гнилой корой.

На рюкзаке и на одежде не рекомендуется иметь различные «сцепляющиеся» предметы: подвешенные к рюкзаку ведро или котелок, торчащее из кармана рюкзака топорище. Даже обычная лыжная шерстяная шапочка с помпоном будет задевать за растительность и задерживать движение туриста.

Чтобы выдержать намеченное направление, необходимо через каждые 100–150 м выбирать хорошо заметный ориентир. Это особенно важно, если путь преградил завал или густой кустарник и путник вынужден отклониться от прямого направления. Попытка идти напролом всегда чревата получением травмы, что усугубит и без того сложное положение.

***Техника передвижения в пустыне.*** При переходе через пустыню лучше всего придерживаться старых караванных троп, в настоящее время, как правило, по ним уже неоднократно проезжали автомобили. Вообще в пустынях теперь можно наткнуться на множество хорошо наезженных троп-дорог. Одни ведут к жилищам чабанов, другие – колодцам, третьи – к развалинам городищ, четвертые или десятые могут вести в никуда. Эти последние скорее всего оставлены браконьерами-охотниками за дичью и саксаулом и могут очень сильно дезориентировать путешественников. Если же дорога проходит через такыр, то она и вовсе может затеряться.

(Такыр – плотные, твердые как бетон глинистые участки, растрескавшиеся на бесчисленные плитки с гладкой поверхностью. Они могут занимать значительные площади и тянуться на много километров).

Если по условиям местности вам придется идти напрямую (по азимуту) к определенному ориентиру, будьте особенно внимательны. В пустынях часто попадаются значительные территории, густонаселенные грызунами. На это могут указывать многочисленные норы, пройти между которыми, не проваливаясь в подземные сообщения крайне сложно, часто невозможно. Но при этом можно легко получить травму (вывихнуть, подвернув ногу в суставах).

***Техника переправ (по В. И. Астафьеву, 1989)*.**Туристы должны уметь определить, в состоянии ли они безаварийно преодолеть встреченную на пути горную или таежную реку. Если есть сомнение в этом, надо найти силу воли для того, чтобы уйти от непреодолимой опасности на поиски другого места. Реку осматривают вниз и вверх по течению на 2-3, а если надо – и на 10-15 км. Когда выясняется, что при переправе в любом месте может произойти авария, маршрут должен быть, безусловно, изменен.

По внешнему виду горных и таежных рек бывает затруднительно сразу определить размеры опасности. Как правило, горные и таежные реки кажутся менее опасными и трудными для переправы, чем это есть в действительности.

Для выяснения величины опасности при переправе учитывают силу напора воды, наличие катящихся по дну камней, ширину реки, ее глубину, расположение камней в русле, количество туристов в группе, их физические силы и опытность.

*Для этого служат следующие данные.* *Сила удара водяной струи зависит от уклона русла.* Определить, преодолима ли струя воды для переправы вплавь или вброд, опытный турист может на глаз. Преодолимость реки проверяется наиболее сильным участником группы, идущим в реку на страховке веревкой.

Катящиеся по дну камни могут сбить или покалечить человека. Обычно с берега можно услышать глухие удары камней о дно и вычислить с помощью часов частоту их движения.

*Ширина реки не должна превышать длины страхующей веревки* (в случае если в группе нет верховых лошадей) и длины бревна, если переправа должна идти по кладке. Для определения ширины реки надевают головной убор с козырьком или приставляют ко лбу руку в виде козырька. Повернув голову в сторону противоположного берега, смотрят так, чтобы кромка берега совместилась с краем козырька или руки. Стараясь не опустить и не поднять голову, поворачивают ее так, чтобы смотреть вдоль своего берега. Замечают предмет на своем берегу, совместившийся с краем козырька или руки. Измеряют расстояние до замеченного предмета. Это и будет ширина реки. К измеренному расстоянию на всякий случай прибавляют 2-3 м.

*Глубину реки устанавливают, пуская на страховке разведчика.*

Наличие и расположение камней в воде играет большую роль. По торчащим из воды камням можно перейти непреодолимый вброд поток. За камнями в белых бурунах можно отдыхать, так как здесь в результате встречных потоков (завихрений) напор воды минимальный. В то же время, если за торчащие из воды камни зацепится страхующая веревка, это может привести к гибели туриста.

Количество туристов в группе, их физические силы и опытность имеют большое значение в определении того, можно ли преодолеть горную или таежную реку. При большом составе группы (20-30 человек) наводят безопасную переправу через реку, которую 3-4 туристам форсировать невозможно.

Нельзя ограничивать временем подготовительные работы и саму переправу. В таких случаях обычно говорят: «Часы спрятать в карман». *Спешка при переправе – это начало аварийного положения.*Подготовка переправы и сама переправа могут занять 2–3 часа, но могут отнять и день, и два, и три.

В подготовке и проведении переправы участвует вся группа, за исключением больных. Используется все имеющееся в группе снаряжение, обеспечивающее безопасность.

*Во время переправы через опасную реку организуется не менее двух видов страховки,* так как успех переправы определяется не только механической прочностью страхующих средств, но и качеством того или иного вида страховки. Чтобы эта мысль стала яснее, приведем такой пример. Одно только прикрепление переправляющегося карабином к перилам может себя не оправдать, если сорвавшегося с кладки затянет водой под бревно. Но в этом случае сыграет свою роль второй вид страховки – веревка, прикрепленная к груди переправляющегося. С помощью такой веревки сорвавшегося легко подтянуть к берегу.

*Время суток и погода сильно влияют на ход переправы.* В горных реках меньше всего воды в 4-6 часов утра и больше всего – к вечеру. Фэны (теплые ветры с гор) и дожди в течение нескольких часов, а иногда десятков минут могут резко поднять уровень воды в горной реке.

Спасательный пост выставляется при переправах больших групп и состоит не менее чем из трех человек.*Спасательный пост ставят в 10-20 м ниже по течению* в том месте, куда река понесет сорвавшегося (направление определяется с помощью бросаемых в струю веток). Обязательно проверяется, выполнит ли спасательный пост свое назначение. Для этого пускают одного из спасателей в воду на страхующей веревке и выясняют, сможет ли он доплыть к месту, где будет нести сорвавшегося с переправы. (Страховка делается такой же, как и для идущего первым, см. рис. 14.2). Если спасателя сносит течением, спасательный пост надо снять, чтобы не обманывать самих себя и вести переправу с исключительной осмотрительностью, с полной гарантией от срывов.



*Рис. 14.2. Страховка при переправе вброд*

*Страховка идущего первым применяется при переправах вброд, во время организации навесной переправы, во время разведок реки.* Идущего первым страхуют с помощью рабочей капроновой или сезалевой веревки. Туриста привязывают узлом булинь за конец основной веревки с узлом на спине. Идти так удобнее. Кроме того, узел на спине помогает вытаскивать сбитого течением человека в положении лежа на спине, при котором вытаскиваемый может легче дышать. Если же узел будет завязан на груди, то при вытаскивании человека переворачивает на грудь, вода бьет прямо в лицо. Дышать в таком положении нельзя.

Делается одно плечико (а не два, как обычно) для того, чтобы узел от плечика оказался не сзади, а спереди. Тогда, достигнув другого берега, идущий первым может без посторонней помощи, один, быстро отвязать плечико, передвинуть булинь на грудь и развязать узел.

К страхуемому прикрепляется карабином тридцати-метровая вспомогательная веревка, отходящая к берегу под некоторым углом к основной веревке и идущая всегда ниже первой по течению. Вес всех веревок на идущем впереди должен быть наименьшим. Веревки по возможности надо держать на весу, в воде не полоскать. Страховка через плечо и поясницу при переправах совершенно недопустима, так как веревку приходится, смотря по ходу событий, то очень быстро вытравить, то так же быстро выбрать. Вот почему страхующую веревку держат на берегу два-три человека, просто взяв ее в обе руки.

В случае, когда надо быстро выдать веревку вслед идущему первым (например, при прыжке) или плывущему, часть собранной кольцами страхующей веревки выбрасывается против течения.

Выбравшись на противоположный берег, идущий первым должен сначала закрепить веревку (например, обойдя вокруг дерева), а потом отвязаться.

*Для того чтобы вытащить идущего первым, сбитого течением воды, необходимо: а) удерживать страхуемого на основной веревке, а если натяжение ее мешает страхуемому держаться над водой, вытравить веревку, чтобы дать возможность человеку спокойно сплывать по течению или встать. Этого можно достигнуть в больших пределах, перебежав с веревкой в руках по берегу ниже по течению; б) одновременно подтягивать страхуемого к берегу вспомогательной веревкой (располагаемой перпендикулярно к течению или несколько против течения ниже основной веревки).*

Надо всегда помнить, что в случае падения идущего первым в воду *страхующая веревка не должна вытягиваться в тугую* и удерживать сорвавшегося в положении, когда течение тянет человека вниз, а веревка, удерживая его, не дает возможности ни встать, ни плыть. Это всегда самое опасное положение, допускать его нельзя.

Вот почему надо так организовывать страховку, чтобы в любой момент можно было ослабить веревку и дать возможность человеку плыть вниз по течению, одновременно быстро подтягивая его к берегу.

*Идущий первым может сделать не одну попытку, прежде чем ему удастся достигнуть другого берега.* Надо помнить, что с каждой даже неудачной попыткой идущий первым приобретает опыт преодоления данного участка реки. Смущаться первыми неудачами не следует.

Веревочные перила наводятся с помощью основной веревки для переправы по камням, вброд, по кладкам, по снежному мосту.

Для того чтобы перила были прочны, веревку надо натянуть и привязать к опорам. Обычно опорами служат стволы деревьев. Если ствол недостаточно надежен (например, дерево тонковато или непрочно сидит в почве), конец веревки дополнительно привязывают ко второму, более прочному дереву. Перила могут быть привязаны к кусту. Веревку обкручивают сразу вокруг нескольких веток куста ближе к его корням, а иногда конец веревки дополнительно привязывают к вбитому в землю колу с тем, чтобы предупредить соскальзывание ее через вершины ветвей.

*Опорами для перил могут служить камни или скалы.* Надо следить за тем, чтобы камни прочно лежали на берегу и при натяжении перил не сорвались в воду. Особенно осторожно надо выбирать камни, лежащие на краю подмываемого водой берега или на снежном мосту. Если камень лежит на основании снежного моста, то при обвале снега в реку такая опора может съехать в воду вместе с перилами.

Перила можно привязать к колу, вбитому в грунт берега. Для страховки надо забить два-три кола на глубину примерно в полметра на расстоянии друг от друга в метр.

Опоры на берегу реки, где нет ни деревьев, ни подходящих камней и где нельзя вбить кол, строятся из альпенштоков или палок, высотой метра в полтора. Опора устанавливается метра за два от воды. Связывают концы четырех, пяти палок и, раздвигая их «шалашиком», ставят на землю. К их основаниям привязывают две поперечные перекрещенные палки. «Шалашик» до самого верха засыпается камнями любого размера. Получается очень надежная опора, которую при натяжении перил не в состоянии поколебать даже 10–15 человек. Однако простого натяжения перил между прочными опорами еще недостаточно для того, чтобы сделать переправу безопасной. Такие перила все-таки лишены важнейшего достоинства – большой устойчивости. Веревка, которая неожиданно проваливается под рукой, уходит под напором руки в сторону или наваливается на туриста, часто становится причиной тяжелой аварии.

Для натяжения временных перил на безопасных переправах туристы держат веревку так, как это делается при обычной, применяемой во время скалолазания, страховке через плечо.

Тот или иной вид переправы выбирается в зависимости от условий местности и возможностей группы: по камням, вброд с шестом, вброд таджикским способом (шеренгой или в кругу взявшись за плечи), вплавь, по кладке, по снежному мосту, по навесной переправе, по подвесному мосту.

***График движения*** в пешеходных походах составляется по дням и часам, чтобы рационально чередовались нагрузка и отдых. Массу рюкзака подбирают соответственно возрасту и физической подготовке каждого участника похода. В несложных многодневных походах мужчины обычно несут 15-18, женщины – 10-12 килограммов. В сложном походе приходится нести значительное количество продуктов и снаряжения. Вот почему в такие походы должны отправляться совершенно здоровые, физически развитые, хорошо тренированные туристы. Практика показывает, что мужчины справляются с рюкзаком весом 25–30 кг даже в сложном горном или таежном походе (конечно, в начале маршрута, так как с каждым днем за счет съедаемых продуктов вес рюкзаков уменьшается).

Женщины несут от 15 до 18 кг, а иногда и несколько больше. При этом, конечно, рюкзак должен быть безукоризненно уложен и сбалансирован.

В зависимости от состояния здоровья и других причин нагрузку приходится подбирать для каждого туриста в отдельности. Практически ничего сложного в этом нет. Руководитель группы и любой участник может это сделать, опираясь на характер работы сердца во время нагрузки и общее физическое состояние.

Если в группе подобрались люди разного возраста, с различной физической подготовкой, нагрузку для более слабых уменьшают.

В горных и таёжных походах режим дня составляется приблизительно следующим образом: подъем в 6 часов (при переходе через перевал в 4-5 часов); туалет, завтрак, подготовка к выходу до 8 часов; движение 8-13 часов; обед, отдых, сборы – 13-15 часов; движение 15-19 часов; устройство бивуака, ужин–19-22 часа.

*В походах по пустыням* летом график движения несколько отличается от режима дня в других географических районах. Вставать лучше в 4-5 утра, быстрый чай и выход не позднее 6 утра. Идти можно до 11-12 дня, затем остановка на дневной отдых, обед. Возобновление движения – после 17-18 часов. Остановка на ужин, ночной отдых – в 22-23 часа.

Можно ходить и ночью, а днем отдыхать, но такой режим в многодневных походах себя не оправдал.

Проходимое в день расстояние очень трудно поддается точному предварительному нормированию. Оно определяется, прежде всего, сложностью маршрута и весом рюкзака.

Практически при движении по ровному месту с рюкзаком скорость достигает 3,5-4 км в час, на спусках скорость увеличивается, при движении по лесу, болоту, кустарнику, песку темп снижается примерно на одну треть и даже вдвое.

На крутых участках пути при большом весе рюкзака длина шага сокращается более, чем наполовину. При возрастании крутизны тропы шаг становится еще более коротким. На очень крутом участке склона движения совершаются медленно, растянуто, плавно, с постепенным переносом тяжести тела с одной ноги на другую.

На равнине с рюкзаками среднего веса здоровые люди проходят в день 20-25 км. 30 км в день – это уже большая нагрузка. В горах в первые дни похода с тяжелыми рюкзаками, в долинах, на подходах к перевалам проходят 13–18 км. В тайге по пересеченной местности в первые дни похода (с тяжелыми рюкзаками) проходят около 12 км. С облегченными рюкзаками в горах и тайге втянувшимся в походную жизнь туристам можно проходить по 18 – 20 км. Преодоление естественных препятствий резко снижает проходимый километраж.

При организации движения в группе выделяется ведущий – достаточно опытный турист, задача которого выбирать путь и задавать наиболее выгодный для группы темп движения, но не выше темпа движения наиболее слабого её участника. Руководителю группы следует почаще ставить на место ведущего каждого члена группы.

Обязателен замыкающий из числа опытных туристов, задача которого оказать помощь отставшим, никого не потерять, своевременно дать ведущему сигнал к остановке, если с кем-то плохо или надо привести в порядок снаряжение.

Место руководителя в походной группе должно обеспечивать удобство управления группой и безопасность ее движения. Руководителю можно рекомендовать идти сразу за направляющим, время от времени помогая ему находить дорогу и подсказывая правильные решения.

На сложных и опасных участках (переправа, болото, осыпь) руководитель сам проверяет проходимость и не уходит вперед, страхуя туристов, пока вся группа не выйдет на легкий участок. Так же он должен поступать при купании туристов в незнакомом водоеме, при посадке на транспорт.

