

Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления.

ПОРЯДОК И ТЕМП ДВИЖЕНИЯ ГРУППЫ:

По прибытии на место, откуда начинается движение по маршруту, руководитель по списку (в маршрутном листе) проверяет состав участников похода, спрашивает о самочувствии каждого, осматривает снаряжение. Он рассказывает об особенностях маршрута, о возможных препятствиях на пути, напоминает о необходимости соблюдать правила безопасности и охраны природы, дисциплину, установленный порядок движения. Тогда же назначаются ведущий и замыкающий (слабо тренированным туристам, новичкам рекомендуется идти впереди, самый сильный замыкает группу), договариваются о сигналах во время движения.

Участие в группе туристов-новичков, не проверенных еще в походах, требует от руководителя особого внимания к темпу движения (при необходимости его можно снижать или повышать), обеспечению надлежащего отдыха (иногда сокращая время перехода между привалами). По лесным тропам, проселочным дорогам удобнее ходить гуськом, соблюдая определенную дистанцию и дисциплину. Самовольное, не в такт группе движение кого-либо из участников может нарушить график перехода по маршруту, привести к потере ориентировки недисциплинированным туристом и не исключено – к травме.

Выбор темпа движения зависит от состава группы, расстояния и характера маршрута, а также от времени года и метеорологических условий. В походе выходного дня скорость движения всей группы соразмеряется со скоростью передвижения неопытных туристов. Препятствия первым, как принято, преодолевает руководитель, который предварительно их изучил. В остальное время он подсказывает направляющему, как правильно идти, в каком темпе и ритме.

Примерно через четверть часа после начала похода рекомендуется сделать короткую остановку для подгонки снаряжения, обсуждения порядка движения и его темпа. В дальнейшем лучше всего чередовать 45-50-минутные переходы с 10-15-минутными привалами.

По пересеченной местности следует идти, слегка согнув колени, не до конца выпрямляя ногу в момент толчка. На подъемах ногу следует ставить на всю ступню, слегка разворачивая носки в сторону, чуть наклоняя вперед туловище. Во время спусков ногу ставят сначала на пятку, не сгибая, а туловище немного откидывают назад. Руки в первом и во втором случаях держат согнутыми в локтях.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ:

I) Преодоление склонов (подъемы, траверсы, спуски)

1) Травянистые склоны

Для успешного продвижения по травянистым склонам необходимо иметь соответствующую обувь (с защищенными голеностопными суставами, рифленая, не скользящая подошва) и овладеть некоторыми приемами.

Поднимаясь по травянистому склону, ногу ставят на всю ступню, чтобы увеличить сцепление ботинка с травой. С возрастанием крутизны свыше 10° носки ног при подъеме разворачивают наружу (подъем «елочкой»). При спуске ступня ставится прямо всей подошвой, слегка согнутые в коленях ноги пружинят.

При крутых подъемах и спусках каждый прочно лежащий камень, выбоину или кочку используют как ступеньку. Двигаясь, поперек склона или *траверсируя* его, ноги ставят всей подошвой поперек склона так, чтобы ступня внутренней по отношению к склону нога была развернута слегка вверх или перпендикулярно склону, а ступня внешней – слегка вниз.

Траверс - движение по склону без сброса и набора высоты.



На склонах $25-30^{\circ}$ затяжных поднимаются и спускаются короткими зигзагами, как можно ближе друг к другу. Необходимо следить, чтобы верхние участники не находились над нижними. В таком положении последними может угрожать камнепад или падение сверху участника. На крутых травянистых склонах рекомендуется использовать

для поддержки альпеншток, ледоруб, при этом ледоруб или альпеншток должны упираться в склон выше расположенных ног.

При спуске прямо вниз ступени нужно ставить параллельно или, слегка разворачивая носки в стороны, на всю ступню. Если склон не очень крут, спускаются спиной к нему, слегка согнув колени, быстрыми короткими шагами. Шаг должен быть пружинистым. По крутому склону рекомендуется спускаться боком.

На мокром травянистом склоне рифленая подошва забивается грязью и можно легко поскользнуться, поэтому требуется особое внимание. Грязь удаляется ударами альпенштока по ранту ботинка.

2) Осыпные склоны

Движение по осыпным склонам сопряжено с опасностью камнепадов. Легче и безопаснее двигаться по осыпи из слежавшихся или крупных камней. Признаки слежавшихся камней – более темная поверхность. Ногу надо ставить на камень ближе к склону. Двигаясь зигзагами, плотной группой следить, чтобы не оказаться над товарищами или ниже их. Для этого, рождая участок зигзага, следует подождать прохождения товарищей, идущих ниже или выше, в безопасном от камнепада месте.

Если склон крутой, то движение вверх или вниз происходит прямо по линии падения воды. Двигаться надо как можно ближе друг к другу чтобы каждый стронутый камень мог быть задержан; пока не набрал опасной скорости. Если камень не удалось задержать или кто-нибудь увидел летящий сверху камень, надо предупредить участников восхождения, сказав громко «камень!». Можно избежать опасности, отступив в сторону или прижавшись к вертикальной скале (большому камню). От мелких камней на открытом месте можно защититься рюкзаком.

А) Мелкая осыпь

Осыпь из мелких, сползающих при каждом шаге камней пересекает осторожно, наступая на нее и пробуя, не сползает ли она вниз или постепенным нажатием углубляют ногу в скол до прекращения сползания осыпи, после чего на нее переносят основной вес тела. По такой осыпи очень трудно подниматься, так как она постоянно сползает. В то же время по такой осыпи легче спускаться. При спуске ставят ступни параллельно с акцентом на пятку.

Б) Крупная осыпь

Движение по крупной осыпи осуществляют, переступая с одного камня на другой, меняя темп с целью максимального использования инерции тела с рюкзаком и избегая прыжков. При спуске и подъеме надо ставить ноги на края камней, ближе к склону. Не следует использовать камни и плиты имеющие значительный уклон, а также наступать на острые грани камней. Если попадается непрочный лежащий камень, необходимо предупредить идущего сзади, чтобы не наступали и за них не держались, словами: «Живой камень!»

В) Средняя осыпь

По непрочным лежащим камням средней величины («живой» осыпи) надо идти осторожно, избегать резких движений, чтобы не вызвать камнепада.

При движении по осыпям необходимо защищать тело от ссадин и порезов одеждой, даже если тепло или жарко.

II) *Переправы через реку*

Способы преодоления можно разделить на две группы: переправы по воде (вплавь или вброд) и переправы с помощью технических средств (перила или плавсредства). В рамках школы начальной туристской подготовки рассмотрим первую группу.

Водные преграды в несложных пеших путешествиях, как правило преодолевают по готовым мостам и кладям рис. 1.

Если они не имеют перил и неустойчивы, то первым проходит опытный турист. Он опробует переправу и организует страховку другим с помощью шеста или руки. Для лучшего сохранения равновесия каждому следует иметь шест.

Для переправы вброд выбирают участки реки где река широко разливается, течет несколькими руслами или снижена скорость течения воды рис. 2.

Если из воды торчат крупные камни, нужно идти ниже их по течению, где ударная сила потока ослаблена. Не рекомендуется снимать обувь, так как можно пораниться о дно или катящимися камнями. Продукты и намокаемые вещи перекладывают в верхнюю часть рюкзака.

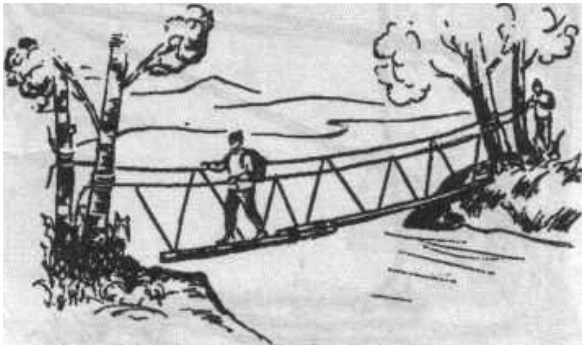


Рис 1. Переправа по готовым мостам, кладям

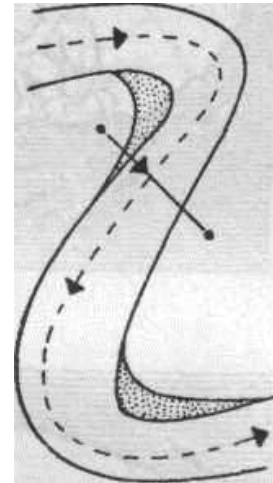


Рис2.Выбор места для переправы в брод.

Переправа вброд может проходить в одиночку с шестом, палкой или ледорубом.

Шест держится двумя руками, упирается в дно против течения. Ноги от дна не отрывать, двигаться приставными шагами. Если глубина рек выше колена, то в одиночку переправляться уже опасно. Организуют групповые переправы.

Переправа «стенкой» рис. 3.



Рис 3. Переправа «стенкой».

Движение «стенки» идет параллельно течению реки. Первым к потоку ставят сильного участника, он принимает основную нагрузку. За ним становятся в шеренгу все остальные положив руки на плечи друг друга или держась за лямки рюкзака соседа (не больше 6 человек). Передвигаются мелкими приставными шагами. Первый выходит тот, который шел ниже по течению.

Переправа «кругом». Переправляющиеся, крепко взявшись за плечи, образуют круг и передвигаются вращением по или против часовой стрелки.

Переправа «колонной». Группа выстраивается на берегу вдоль реки в колонну. Впереди выстраивается самый сильный участник с шестом в руках. В середине встают менее сильные члены группы. Туристы обеими руками держатся друг за друга. Первый участник входит в воду лицом к течению, за ним выстраиваются остальные. Колонна двигается приставными шагами. На противоположном берегу, первым из воды выходит последний участник.

Переправа по бревну. При переправе по бревну можно для страховки использовать шест, который ставится выше по течению или опытный турист заходит в воду и помогает перейти всем остальным.

Переправа в плавь возможна на спокойной реке и для умеющих хорошо плавать. Удобным местом для нее служат глубокие участки с пологим падением русла. Заранее рассчитывая на снос вниз по реке, туристы плывут под углом к течению. Не следует стремиться пересечь преграду по кратчайшей прямой.

Вещи рекомендуется сложить на легкий плот и толкать его по воде перед собой.

III) Преодоление завалов и зарослей

По лесным зарослям двигаются компактной группой с интервалом, обеспечивающим безопасность. Каждый должен внимательно следить за впереди идущим и повторять его успешные движения.

Придерживать ветки, чтобы они не ударили идущего сзади. Держать дистанцию.

Упавшие деревья не перепрыгивать, не наступать на них, а аккуратно перешагивать. Это необходимо для избежания травм, так как дерево может оказаться скользким (сырость, мох, грибки) или прогнившим.

Для защиты от сучков и веток использовать одежду с длинными рукавами.

При преодолении завалов на рюкзак не прицеплять (не привешивать) вещи, чтобы они не цеплялись за ветки и не затрудняли передвижение.

IV) Преодоление заболоченных участков

Болота. Труднопроходимые участки с болотами, озерами, ручьями встречаются и в густом лесу. Такая местность носит название лесисто-болотистой. Озера, реки и ручьи в такой местности обычно имеют заболоченные берега и топкое дно, что делает эти участки труднопроходимыми.

Проходимость болот обычно определяется внешними признаками. Так, моховые болота имеют участки со сплошным покровом и толстым слоем разложившегося мертвого мха или очеса. Окрина моховых болот более топкая, чем середина. Непроходимость болота можно определить по произрастанию камыша и пушицы. Участки болота, поросшие густым кустарником, ивой, елью, ольхой, обычно топкие. Поросли осины, березы указывают на слабость поверхностного грунта болота.

Болота, поверхность которых покрыта плавающим растительным покровом, считаются непроходимыми. Такие болота часто называют зыбунами. Свободная вода под растительным покровом определяется пробиванием этого покрова заостренным шестом.

Участки болот, поросшие сосновым лесом, практически повсеместно проходимы. В местах, где наблюдаются муравьиные и кротовые кочки, влаги меньше, что говорит о проходимости участка. Густые травы попеременно с осокой - признак проходимости болота в сухое время года.

Безлесные болота с редким кустарником, на которых растет бурый белый мох, обычно топкие и труднопроходимы. Основные признаки проходимости болота следующие.

Болото можно пройти, если его покрывают густые травы, вперемежку с осокой; на болоте видна поросль сосны; болото покрыто сплошной порослью мха.

Болото трудно пройти, если в нем среди мха попадаются лужицы застойной воды; на болоте растет пушица - трава, на которой после цветения остаются головки пуха; болото поросло густым кустарником, ивой, ольхой, березой, елью.

Болото пройти почти невозможно, если оно покрыто камышом; по болоту плавают травяной покров.

При этом заболоченные леса и луговые болота менее опасны, чем болота, образовавшиеся в результате зарастания стоячих водоемов.

При движении по болоту первый участник прощупывает путь практически на каждом шагу шестом. Как правило, этого первопроходца привязывают еще и веревкой длиной до 30 м. Кустарник, кочки, корневища - ориентиры для более или менее безопасного выбора пути. Намеченный путь в 10-15 м проходят быстрыми мелкими шагами по моховой полосе или прыжками по кустарнику, с кочки на кочку. Соблюдается интервал между участниками 5-7 м. Если турист с шестом провалился, он кладет шест поперек и опираясь на него пытается выбраться самостоятельно или с помощью веревки.

Однако следует помнить, что обходы болот занимают меньше времени и усилий, чем передвижение по ним.

Если удастся найти тропу, то двигаться по ней. Если тропы нет, то передвигаться с кочки на кочку.

Также, можно подвязывать на ботинки куски фанеры (заранее приготовить, зная маршрут ПВД). Альтернативный вариант: подвязывать ветки, сучки, кору и все, что годится для увеличения площади стоп.

Особенности преодоления препятствий зимой

В зимних условиях преодоление некоторых естественных препятствий заметно облегчаются – замерзают реки, озера, болота, однако зимой путешествовать тяжелее. Это в первую очередь вызвано влиянием низких температур на организм человека.

В зимних ПВД человек подвергается непрерывному и достаточно длительному воздействию холода. Успешное преодоление трудностей зимой зависит прежде всего от сопротивляемости человека холоду, которая определяется не столько общим физическим здоровьем, сколько навыками, привычкой и подготовленностью нервной системы. Естественно, что во многом сопротивление морозу зависит от наличия хорошей одежды. Необходимо также иметь сменную одежду, чтобы не перегреться во время пеших или лыжных переходов и не мерзнуть во время стоянок.

У) Движение в лыжном походе

В лыжном походе группа, по какой бы местности она ни шла, _следует в колонне по одному с интервалом 5-6 м на равнине и 10-15 м на спусках. Перед спуском необходимо тщательно осмотреть склон и выбрать наиболее безопасное и пологое направление. Чтобы ускорить движение большой группы в трудных местах (на спусках, подъемах, при переходе через ручьи, канавы), следует преодолевать их сразу в нескольких местах. Самый опытный турист прокладывает лыжню, его сменяют другие бывалые путешественники. Частота замены направляющих определяется местными условиями и силами самих лыжников.

Ведущий старается, чтобы лыжня проходила по удобным для движения местам, была по возможности прямой, не имела крутых поворотов. На спусках не следует приближаться к деревьям, камням и другим препятствиям. В лесу на ровном месте нужно выбирать между деревьями достаточно удобные широкие проходы и обламывать сухие сучья, которые могут повредить глаза идущим сзади.

При движении через озера, ручьи спускаться на лед надо очень осторожно, т.к. его кромка у берега может не выдержать и проломиться. Опасны на озерах и те места, куда впадают (или откуда вытекают) реки, ручьи. Открытое пространство озера, болота надо стараться пересечь с максимальной скоростью при минимуме остановок.

Стоит заметить, что и замыкающий лыжной туристской группы назначается достаточно опытный участник, в распоряжении которого находится ремонтный инструмент и медицинская аптечка для своевременного оказания помощи (при этом он останавливает всю группу).

VI) Передвижение по снежникам

При движении по снегу нужно выполнять основные правила:

- На мягком снежном склоне следует постепенно прессовать опору для ступени, избегая сильного удара ногой по снегу. Это помогает сохранить ступени, которые могут обрушиться от резкого удара и экономит силы.
- Если наст непрочный и не выдерживает веса человека, не надо стараться удержаться на его поверхности. Лучше резким ударом проломить наст, а затем нажимом подошвы уплотнить ступень под ним.
- Иногда на крутом настовом склоне можно удержаться, опираясь подошвой на край пробитой в насте ступени, а голенью - на наст, распределив таким образом вес тела на большую поверхность снега.
- Необходимо соблюдать принцип вертикального положения тела, особенно, если ступени не надежны.
- Длина шага ведущего не должна превышать длину шага самого малорослого (как правило, это женщина) участника группы.
- Все участники группы должны идти след в след, не сбивая ступени и заботясь об их сохранности и при необходимости исправлять повреждения.
- Идущий первым выполняет тяжелую работу, поэтому его надо периодически заменять. Это диктуется также соображениями общей безопасности, поскольку утомленный человек скорее ошибается в выборе пути.

В рыхлом снегу стараются идти, почти не сгибая коленей, амортизируя каждый шаг за счет проминающегося снега. В более твердом снегу на спуске следы пробивают ударом каблука. При этом для сохранения равновесия нужно опираться на ледоруб.

По ровным снежным склонам без камней и ледяных обнажений возможен спуск скольжением на подошвах ботинок, опираясь ледорубом (альпенштоком, лыжной палочкой) о склон - так называемое *глиссирование*. Положение при глиссировании напоминает стойку лыжника при спуске: ноги согнуты в коленях, одна на полступни впереди, часть веса перенесена на ледоруб, находящийся в руках и царапающий штычком по склону сзади-сбоку от альпиниста. Глиссирующий не должен терять контроль над скоростью и направлением движения. Нельзя решаться на скольжение по незнакомым склонам, если не видно конца спуска.