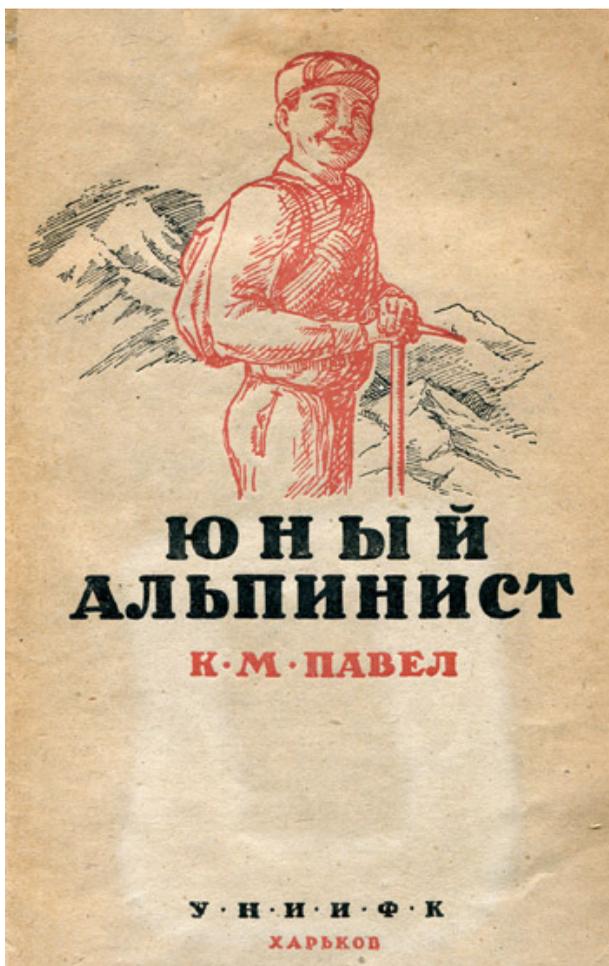


Павел К.М. Юный альпинист. Украинский научно-исследовательский институт физической культуры. (Краткое пособие в помощь работникам детских внешкольных учреждений и инструкторам альпинизма). Харьков, 1940 г.



Подготовка юного альпиниста до выхода в лагерь

Однодневные лыжно-туристские походы

Лыжно-туристские походы проводятся по выходным дням и во время школьного перерыва зимою. Эти походы пользуются одинаковым успехом у

ребят старшего и младшего возраста. Организация таких походов не сложная, но требует тщательной подготовки. Каждое мероприятие должно быть хорошо продумано. В зависимости от состояния материальной базы решается успех данного мероприятия.

Количество детей на одного руководителя в этих походах не должно превышать 20-25 человек. Руководитель назначает себе помощника из числа ребят, хорошо владеющих лыжами и пользующихся у них авторитетом.

К обязанностям помощника относится: следить во время движения за отстающими, оказывать помощь в починке лыжного снаряжения в пути, держать неразрывную связь с руководителем, который идет в голове колонны. Помощник имеет при себе инструмент для починки лыж и следует в колонне последним. Учитывая, что не все ребята одинаково хорошо владеют лыжами и что не все одинаково выносливы — маршрут лыжно-туристского похода составляют из двух вариантов: для сильных ребят и для менее опытных. Для сильных ребят километраж маршрута, в зависимости от условий погоды, температуры воздуха и состояния снежного покрова, составляет 14-20 километров в день; для менее опытных ребят 6-10 километров. Продолжительность лыжного похода 4 — 5 часов: с 10-11 часов утра до 4-5 часов дня. Маршрут для похода выбирается каждый раз новый. Он должен проходить по средне-пересеченной местности с разнохарактерным рельефом: горки, овраги, открытые поляны, спуски со склонов, подъемы, лесные просеки, кустарники, сады и ложбины. Целесообразно выбрать маршрут вблизи населенных мест, сел, хуторов. Не рекомендуется прохождение больших поселков, сел или пригородов, так как эти места не совсем удобны для продвижения на лыжах. Такие места лучше всего миновать или же проезжать их на трамвае, автобусе, поездом до места, где намечено начало маршрута.

Каждый маршрут предварительно изучается ребятами по карте двухверстке. Маршрут делится на отдельные участки или этапы: от села до села, или хутора, или же по другим ориентирам: лес, реки, возвышенности и пр. Это делается для того, чтобы предоставить ребятам самим вести лыжную колонну. Для каждого маршрута выделяются из числа ребят несколько человек ведущих. На обязанности ведущего лежит тщательное изучение всего маршрута и в особенности своего этапа. Он должен правильно вести колонну на протяжении всего этапа, ориентироваться на местности, пользуясь для этого картой, компасом, метеорологическими и другими данными, встречающимися в пути, как-то: по веткам деревьев и слоям древесины на пнях деревьев и т. п. Всякие поправки и указания в пути дает руководитель колонны.

В особо привлекательных местах: на высоких склонах, горках, удобных для катания, делается привал для завтрака и отдыха. Здесь, в ожидании отстающих, ребята развлекаются на спусках, упражняются в горно-лыжной

технике. В особо морозные дни с сильным ветром рекомендуется привалы делать у стогов соломы, усаживаясь с подветренной стороны, или же в помещении на хуторе, в селе, в школе. В морозный день нужно следить за тем, чтобы ребята не растягивались в пути и избегать долгих ожиданий. Особенно нужно опасаться ветра «поземки». В такую погоду ребята чаще всего, незаметно для себя, подвергаются обмороживаниям.

Руководитель в таких случаях обходит ребят и осведомляется о состоянии ног, ушей, пальцев рук, которые скорее всего подвержены обморожению. Лыжные походы разрешается предпринимать в тихую погоду при морозе не более 18°, в ветреную — при морозе не более 12°.

При ветреной погоде целесообразно использовать для проведения маршрута защищенные от ветра места: ложбины, лес, кустарник. Двигаться лучше под ветер, т. е. чтобы ветер был бы в спину или же дул сбоку. Это обстоятельство нужно всегда своевременно учитывать, определяя место выхода и направление.

Руководитель должен следить за тем, чтобы ребята не пили холодную воду у колодцев или ручьев, должен разъяснить ребятам, как нужно одеваться для лыжного похода. Ребята должны быть одеты несколько теплее, чем это диктуется необходимостью. Нельзя выходить в путь без запасной одежды. Лишнюю одежду всегда можно уложить в рюкзак. Для руководителя будет непростительной ошибкой, если он не учтет возможных изменений погоды в течение дня. Особенно тщательно нужно следить ребятам за состоянием своих ног. Ноги должны быть тепло обуты, но не тесно. В пути время от времени необходимо напоминать ребятам о том, чтобы они двигали пальцами ног, проверяли бы их чувствительность. В ветер «поземку» может быть обморожение полового члена. В такую погоду мальчики должны носить плавки или набедренник из фланели. Каждый должен иметь шерстяные рукавицы. Их можно сшить из сукна или другой плотной ткани. Сверх шерстяных рукавиц желательно одевать кожаные. На всякий случай руководителю необходимо иметь для ребят несколько пар запасных рукавиц и походную аптечку. Примерный маршрут однодневного лыжно-туристского похода для ребят старшего и младшего возраста приводим ниже. Маршрут рассчитан в пригородной зоне города Харькова.

Примерный маршрут

Все ребята возрастом от двенадцати лет и старше, участвующие в походе, выезжают одним из пригородных поездов с южного вокзала до станции Покатиловка (Мерефянская линия). Отсюда ребята на лыжах выходят по направлению к станции Жихорь (Северо-Донецкая ж. д.), лежащей на восток в 10 километрах от станции Покатиловка. По пути в Жихорь

руководитель выявляет, кто из участников слаб или мало подготовлен (это бывает видно по отставанию в пути). По приходе на станцию Жихорь руководитель объявляет об окончании первой части маршрута для слабых или мало подготовленных. Окончившие эту часть маршрута возвращаются ближайшим пригородным поездом в Харьков. Оставшиеся ребята, более выносливые, продолжают маршрут на с. Аксютинно (в 6 километрах от Жихоря). В Аксютинно останавливаются для второго привала. Двигаясь из Аксютинно, ребята, пройдя вновь шесть километров, приходят в с. Островеховку. Еще семь километров пути и ребята заканчивают маршрут в Мерефе, откуда поездом возвращаются в Харьков.

Таким образом весь маршрут в 29 километров по средне-пересеченной местности занимает 6 — 7 часов движения на лыжах с двумя привалами в пути.

Многодневные лыжно-туристские походы

Организация многодневных лыжных походов значительно сложнее предыдущих. Такие походы школьников могут быть организованы только в дни зимних каникул. В них участвуют ребята, проверенные и испытанные в предыдущих походах. Помимо составления списка участников похода и выработки маршрута, необходимо заблаговременно подготовить лыжное снаряжение, обувь, одежду, походное снаряжение и питание в пути, что связано с затратами средств. Последние состояются из сумм, отпущенных организациями, и поступлений от родителей.

Инвентарь подбирается с особой тщательностью. Следует предусмотреть возможные поломки в пути, поэтому необходимо иметь при себе инструмент и починочный материал, как-то: белую жесь, мелкие гвозди, винты, пряжки, запасные ремни, ушивальники (тонкие сыромятные ремешки), шипы, кольца для палок, проволоку, тесьму; из инструментов: молоток, отвертку, нож, ножницы, годные для резки жести, напильник, плоскогубцы и шило.

Лыжи типа "Муртома" должны быть хорошо пропитаны дегтем с жесткими креплениями. Палки бамбуковые с ремешками для рук. Взять запас лыжной мази на различную температуру. Обувь должна быть исправной с доброкачественной подошвой. Она должна быть разношенной (при новой обуви возможны потертости ног), свободной и хорошо смазанной. Каждый участник должен иметь запасную пару белья, фланелевые или байковые плавки, шерстяной плотной вязки свитер, лыжный костюм или суконную куртку, под костюмом плотные брюки; на ногах — шерстяные носки. Поверх шерстяных носков рекомендуется одевать байковые или плотной бязи портянки, предохраняющие от проникновения сырости к ногам. Портянки

удобны еще тем, что их можно быстро высушивать. В сильные морозы ноги рекомендуют обертывать газетной бумагой. На руках шерстяные рукавицы и сверху их кожаные.

Из походного снаряжения каждому необходимо иметь: рюкзак, металлическую кружку, ложку, полотенце, мыло, спальный мешок (один на двоих).

Для общего пользования: нож, карманный фонарь с запасной батареей, свечки, спички, котелок, чайник на 10 человек и походная аптечка с бинтами, ватой, йодом, борным вазелином или гусиным салом; ножницы и английские булавки. К общему грузу относятся и топорик, альпийская веревка, ледоруб, фотоаппарат.

Из продуктов питания каждому дается пачка печенья, конфеты, бутерброды, сахар, шоколад, сало и хлеб. Запас продуктов пополняется ежедневно, по мере надобности. Чай и горячее питание приготавливаются на месте стоянок с ночевкой. Общий груз каждого участника не должен превышать 8 килограмм.

Ночлег для школьников лучше всего организовывать в школах тех селений, по которым проходит маршрут. Договориться со школами всегда можно заблаговременно, так как они во время зимних каникул свободны. В санитарно-гигиеническом отношении помещение школы наиболее подходящее для ночлега ребят, чем что-либо иное, однако нужно позаботиться, чтобы помещение ко дню остановки в нем ребят было бы протоплено. Ребята, располагаясь в теплом помещении на чистом полу в спальнях мешках или на соломе, получают заслуженный отдых после дневного перехода.

Места ночевки должны быть конкретно учтены при составлении маршрута.

Имея карту двухверстку, можно подробно разработать маршрут лыжно-туристского похода; заранее наметить пункты ночевки, привалов и дневок; учесть километраж каждого дневного перехода. Переходы намечаются расстоянием 15 — 20 километров в зависимости от расположения населенных пунктов. В случае непогоды в пути — метели, оттепели или больших морозов, участники останавливаются на дневку и выжидают более благоприятной погоды.

В пути нужно двигаться со скоростью 4 — 5 километров в час. Каждый переход начинается с более медленного темпа, который постепенно усиливается к концу дня. Начинать переходы нужно с 9 — 10 часов утра. После пройденных 8 километров пути делается привал на один час затем, после двухчасового перехода, примерно через 15 километров — второй привал. Переход следует кончать с наступлением сумерек в 4 — 5 часов вечера.

В многодневном лыжно-туристском походе могут участвовать ребята в возрасте от 15 лет. Отбор наиболее выносливых производится на предварительных тренировках, перед походом все участники подвергаются медицинскому осмотру.

Все подготовительные работы проводятся при помощи участников похода. Включаясь в эту работу, ребята получают необходимые навыки по организации походов. Руководитель распределяет обязанности между отдельными ребятами и бригадами. Так например, одна бригада занимается исключительно подготовкой снаряжения; другая закупает продукты и распределяет их; третья ведет переписку со школами о ночлеге, получает сведения о состоянии снежного покрова в районе маршрута, метеорологические сводки и т. п.

До выхода в поход проводится собрание участников проверяется готовность к походу. Проводы ребят в поход обставляются торжественно с напутственной речью и оркестром музыки.

В школе и в клубе выставляется щит со схемой маршрута, где обозначается движение ребят, согласно сведениям, присылаемых участниками с пути.

Порядок и правила поведения ребят в лыжно-туристских походах, играх и на привалах

1. Скорость движения на лыжах устанавливается и регулируется руководителем похода в зависимости от состояния снега, рельефа местности и дальности маршрута.

2. Участники похода идут на лыжах один другому в затылок, не допуская больших интервалов. Для подтягивания отстающих делаются по мере надобности остановки. Впереди идет более опытный и выносливый лыжник (лидер). От времени до времени его сменяют другие участники, так как идущему впереди приходится прокладывать лыжи по глубокому снегу.

3. Если в пути застигнет метель, идущие на лыжах должны держаться друг друга возможно теснее, иначе отстающим грозит опасность сбиться с пути и заблудиться. Время от времени ведется проверка количества идущих, для чего по цепи передается расчет.

4. Если отряд многочисленный, тогда для облегчения проверки он разбивается на звенья (по 5 — 8 чел. в звене). На каждое звено выделяется звеньевой, который держит связь с начальником колонны.

5. Малейшее отклонение может сбить участников с правильного пути, а потому необходимо чаще проверять на карте проходимые места, запоминать отдельные ориентиры, находить на карте точку своего местонахождения.

6. Не разрешается в пути пить холодную воду или есть снег.

7. Если в пути у кого-либо случится поломка лыжи или палки, тогда отряд останавливается и использует для отдыха время, нужное для починки.

8. По окончании перехода делается привал. По приходе на привал лыжи очищаются от снега, проверяются ремни, крепления, кольца и наконечники палок. Лыжи оставляют в холодном помещении: сарае, сенах. Не рекомендуется вносить их в нагретое помещение, где они отпотевают, пропитываются влагой, а ремни размякают.

9. Приходя в помещение следует:

а) снимать обувь, носки, портянки, одежду и развешивать их для просушки в теплом месте. Ни в коем случае нельзя сушить обувь у огня. Кожа может перегреться и покоробиться;

б) умыться и переменить белье в том случае, если оно в пути пропотело;

в) после еды отдохнуть лежа 1 — 1,5 часа;

г) на ночь приготовить воду для питья;

д) во избежание простуды не выходить из теплого помещения раздетым.

10. Перед выходом в поход в морозный день смазать лицо, уши и руки жиром. Кроме того, рекомендуется ноги обматывать в газетную бумагу.

11. Утренний завтрак нужно принять за час до выхода. Непосредственно перед выходом не пить горячего.

12. После завтрака упаковать рюкзак, еще раз осмотреть снаряжение, смазать лыжи, выставив их на некоторое время на мороз и подготовиться к выходу.

Меры предосторожности при несчастных случаях в пути

Основное несчастье в походах — это отмораживания. При сильном морозе с ветром легко отморозить нос, щеки, уши, пальцы ног и рук. Для

предупреждения этого следует постоянно наблюдать за собою и друг за другом; нужно время от времени шевелить пальцами ног, проверять их осязаемость, потирать рукавицей лицо, ощупывать уши. Отмороженная часть тела становится мало чувствительной не сразу. Перед этим чувствуется покалывание или пощипывание. Этот верный признак следует не прозевать и тотчас предпринять ряд мер. Отмороженные места нужно оттирать снегом. Оттирать нужно чистым и мягким снегом. Оттирать нужно осторожно, но тереть нужно до тех пор, пока отмороженное место не покраснеет и не потеплеет, после чего его смазывают жиром. Отмороженное место может легко замерзнуть вторично, поэтому его надо закрывать или завязывать. При сильных отмораживаниях нужно быть очень осторожным. Вносить или вводить обмороженного сразу в теплое помещение не рекомендуется. Надо предварительно оттереть отмороженные части на улице или в холодных сенях, а затем уже ввести обмороженного в теплое помещение и напоить чаем.

При неосторожном падении или просто при подвертывании ноги можно растянуть связки в области голеностопного сустава. Это очень болезненное повреждение. Надо сейчас же снять обувь, если туго снимается — разрезать. Больной ноге нужен полный покой и ни в коем случае не становиться на нее.

Растянутый сустав сейчас же вспухает. Пострадавшего нужно доставить до ближайшего жилья, где на опухоль накладывают холодный компресс.

Для транспортировки больного нужно две пары лыж связать вместе, постелить на них одежду и тихонько везти его, головой вперед.

При переходах реки по тонкому льду, покрытому снегом, иногда проваливаются под лед. Помощь в таких случаях должна быть организована остальными участниками похода немедленно. Надо пододвинуть несколько лыж к краю образовавшейся полыньи и плашмя подползти, лежа на лыжах. Провалившемуся надо протянуть палку, лыжу или канат, за которые он мог бы ухватиться. Когда пострадавший ухватился за протянутое, надо медленно тянуть его к себе. Остальные ребята с берега следят за положением спасателя и должны предотвратить возможность провала его, так как края льда обычно легко ломаются. Нельзя подпускать к краю льда лишних людей. Как только провалившегося удастся вытащить, его надо сейчас же раздеть. Часть одежды можно снять с сухих товарищей (например, фуфайку, нижние брюки и т. п.) и надеть на пострадавшего, заставив его быстро двигаться на лыжах к ближайшему жилью, где можно было бы согреться и высушиться. Опыт показывает, что если сейчас же после выхода из ледяной воды начать усиленно двигаться, как говорится до пота, то дело может окончиться без заболеваний и простуды.

В пути могут иметь место и совсем непредвиденные случайности — кто-нибудь из ребят, несмотря на принятые меры предосторожности, все же заболел. В таких случаях больного необходимо немедленно отправить к врачу в больницу или домой по железной дороге в сопровождении одного или двух старших ребят. За здоровьем ребят в пути нужно следить с особенной тщательностью.

Работа на искусственном леднике

При изучении техники альпинизма большую помощь представляет искусственный ледник. Сооружение такого ледника не сложно. Для этого нужно выбрать овраг, карьер или склон, близ которого имеется вода. Путем насоса или крана водонапорной сети в сильный мороз заливают нужное место для «ледника». На поверхности снега образуется корка. Она должна быть настолько прочна, чтобы удерживать на себе человека, не проваливаясь. По такой корке хорошо учиться ходить на кошках, но лед этот не пригоден для рубки ступеней и забивания крючьев.

Для этой цели при заливке льда нужно возможно больше перемешивать воду со снегом, чтобы получить «кашу», которая, замерзая, представляет твердый фирн, по которому можно изучать ледорубную технику и охранение через ледоруб.

Время от времени после ряда занятий ледяной склон восстанавливается посредством новой заливки его водой. Желательно, чтобы близ искусственного ледника было бы отапливаемое помещение, куда ребята могли бы приходить греться и привязывать к ногам кошки. Тут же должна быть раздевалка.

Бивуачные походы с ночевками

Бивуачные походы устраиваются с наступлением теплых весенних дней. Имея спальные мешки и палатки-полудатки, походы с ночевками можно проводить и во время весеннего школьного перерыва в последних числах марта месяца. В это время года в лесу еще местами задерживается снег, ночью бывают заморозки с температурой 1 — 2° ниже нуля. В мае месяце ночевки в лесу не требуют специальных спальных мешков, их можно заменить одеялами, сшивая их наподобие спальных мешков. Проводить походы с ночевками без палаток не рекомендуется. Бивуачные походы можно проводить и в выходные дни, уходя на ночевку накануне этого дня, то есть в пятый день шестидневки вечером. В таком случае на протяжении шестидневки ведутся приготовления к походу. Идет запись, распределяется снаряжение, закупаются продукты, идет

разбивка на бригады. Все это должно быть закончено на четвертый день шестидневки.

Накануне выходного дня, вечером после школы, участники похода собираются на месте сбора и отсюда отправляются по заранее разработанному маршруту.

Маршрут и место бивуака выбирается в лесистой местности, в стороне от населения, там, где имеются дрова для костра и вода. Для палаток выбирается возвышенное место, защищенное от ветра деревьями. Расстояние для пешеходного перехода с рюкзаком (весом до 8 килограмм) дается до 10 километров. Участники похода выезжают из города автобусом, трамваем или поездом до места пешего перехода.

Маршрут движения до места бивуака может быть один для всех или же отряды движутся на место бивуака разными путями. Если движение идет вечером в темноте, то для «нащупывания» идущего соседнего отряда, отряды имеют сигнальные ракеты. Время от времени по мере приближения отрядов к месту бивуака даются сигналы световыми ракетами.

По прибытии на место бивуака каждая бригада ставит свою палатку, собирает сухие листья, сено или ветки для подстилки и устраивается в палатках.

Хозяйственные функции, как заготовка дров, разведение костра, доставка воды, варка пищи и мытье посуды, выполняются бригадами по очереди. Так например, одна бригада готовит ужин, в то время, как остальные бригады совершенно свободны от хозяйственных работ. Утром следующая бригада готовит завтрак, освобождая от наряда предыдущую и т. д. Такой порядок обеспечивает равномерную нагрузку ребят, устраняет споры и обезличивание работ. Кроме того, этим возлагается ответственность на бригады за добросовестное выполнение работ.

В подходящих для тренировки местах, склонах и обрывах ребята упражняются в приемах горолазания. Для этого берут с собою нужное снаряжение, как канаты, ледорубы, карабины и крючья. В свободное время проводят игры: борьба за знамя, волейбол, футбол и др. В теплые солнечные дни разрешается купанье.

Вечером ребята за костром проводят беседы и самодеятельность. Для развлечения берут с собою шахматы, шашки, музыкальные инструменты, радио и др.

Питание в походе обеспечивается на все время пребывания в пути и на бивуаке.

Примерный ассортимент и количество продуктов на одного человека на два дня похода состоит из:

Хлеба - 800 г

Колбасы -400 г

Сыра - 100 г

Масла - 50 г

Сахара - 150 г

Печенья - 100 г

Конфет - 100 г

Сухофрукт - 75 г

Картофель - 1 кг

Продукты концентраты:

Лапшевник в табл.-100 г

Кисель - 100 г

Сгущенное молоко или кофе (1 банка на 5 чел.)

Из посуды необходимо иметь котелок или ведро для варки и чайник на 20 стаканов, а для каждого участника металлическую кружку, ложку, вилку и нож.

Для рубки дров и установки палаток нужен небольшой топорик.

Все продукты, за исключением тех, которые предназначены для общей варки, распределяются между бригадами, также распределяется и снаряжение, как-то: палатки, спальные мешки, фонари, свечи и т. д.

За целость и сохранность снаряжения отвечает бригадир.

Ни в коем случае нельзя отходить от принципа бригадности как в распределении продуктов и снаряжения, так и в распределении хозяйственных функций. Иначе создается излишняя суэта и беспорядок.

Практическая работа с юными альпинистами в горах

В высокогорном лагере, в условиях здорового горного климата, ребята получают прекрасный отдых. Наряду с отдыхом они, на протяжении 20 — 24 дней, легко усваивают технику горолазания, совершают восхождения на зачетные вершины и перевалы. Изучая практику и теорию альпинизма, ребята сдают нормы на юного альпиниста и получают соответствующий значок.

Теоретические занятия в лагере проводятся в дни, свободные от практических занятий и походов; причем занятия по теории чередуются с выходами на скалы и ледник.

Практическим занятиям предшествуют тренировочные походы. Как тренировочные походы, так и практические занятия на скалах и леднике проводятся последовательно — легкие элементарные упражнения заменяются более сложными и трудными.

Количество занимающихся на одного инструктора составляет 8 человек. Возраст их 14 — 16 лет. При распределении ребят на учебные бригады учитывается их возраст, общее и физическое развитие. Девочки составляют отдельные бригады.

Инструктор-альпинист, работающий с ребятами в горах, должен быть не только высококвалифицированным специалистом с большим опытом работы, но и педагогом. В деле обучения ребят альпинизму особенно важно полное понимание ответственности, возложенной на инструктора, работающего с детьми. Инструктор должен пользоваться авторитетом у ребят. В своих требованиях он должен быть справедливым и настойчивым. Ни на минуту нельзя забывать о том, что вся работа с ребятами в горах должна проходить четко; каждый шаг должен быть продуман и проверен; выполнение приказаний инструктора и послушание — беспрекословным.

Если взрослых альпинистов приходится иногда уговаривать на скалах не бояться, то ребят приходится удерживать от проявления ими излишнего пыла и риска.

Чувство боязни у ребят в этом возрасте скрыто. Ребята недостаточно полно реагируют на опасности, могущие быть в горах, поэтому проявление малейшего нарушения дисциплины и неосторожности — должно быть тут же осуждено и разъяснено с указанием тех пагубных последствий, которые могли бы быть в результате непослушания и неосторожности.

На тренировочных походах ребята приучаются ходить гуськом, перепрыгивать с камня на камень, вырабатывая равновесие, побеждая боязнь

глубин, привыкая к ритму дыхания. В тренировочных походах выявляется, кто из ребят более вынослив и выдержан, кто слаб и недисциплинирован. Подготовка к походу знакомит ребят, как нужно распределять снаряжение и продукты по бригадам, как упаковать их и беречь, каков порядок движения.

Чтобы избежать толчеи и суеты в пути бригады должны выходить с интервалами в 10 — 15 минут.

В пути инструктор регулирует темп передвижения, поддерживает дисциплину среди участников, проводит самоконтроль между ними, объявляет привалы на отдых и завтрак и следит за правильным распределением продуктов.

На скальных занятиях ребята получают первые элементарные понятия о скалолазании. Для занятий выбираются места, расчищенные от зыбких камней, в стороне от камнепадов, различной крутизны и трудности. Обучение идет одновременно на нескольких канатах. Это дает возможность быстро и спокойно пропустить всех занимающихся, причем каждый из них может выбрать канат по своим силам и умению. Занятия нужно строить так, чтобы не было бы долгих ожиданий в очереди. Работа должна идти как по конвейеру. Один охраняет, другой подымается на охранении, третий помогает внизу связывать узел, четвертый охраняет на спуске и пятый спускается. Каждый, проделав одно упражнение, переходит к выполнению следующего приема. Так ребята один за другим чередуются в лазании и в выполнении обязанностей охранения.

Все упражнения проделываются на виду у инструктора. У каждого каната обучает отдельный инструктор. Он должен обеспечить надежную охрану; для этого он становится за своим учеником и принимает канат для дополнительного охранения, одновременно давая указания находящимся внизу. Внизу инструктору помогают более опытные и знающие ребята. Они проверяют правильность связывания узла, соблюдают порядок и очередь к канату, обеспечивают безопасность. Инструктор отмечает в журнале оценки за выполнение упражнений.

На подъемах и спусках впереди идет инструктор. Он выбирает наиболее подходящие места для занятий. Распределяет ребят на связки. Связка из трех — пяти человек составляется с таким расчетом, чтобы впереди связки шел более сильный и опытный из ребят. Слабый связывается непосредственно за ним. Это развивает у ребят чувство долга и помощи.

На леднике ребята обучаются ледорубной работе, ходьбе на кошках, охранению через ледоруб и карабин, подъемам и спускам по канату. Места для занятий на леднике выбираются у сераксов или трещин возле ледопада. Они должны соответствовать характеру проводимых занятий. Так например, такие места, где без самоохранения участник рискует падением, место, где является

необходимость применения каната, рубки ступеней и т. д. В числе выбранных мест могут быть и такие места, где грозит падение, однако, это падение не должно быть болезненным или опасным. Пять — семь метров неожиданного падения по ледяному склону не повредит ребятам, если это место будет заранее определено инструктором. Такие «примерные срывы заставляют ребят более внимательно относиться к делу, видеть ошибки товарищей и находить свои промахи.

Самодетельный поход с бивуаком проводится с целью предоставить ребятам полную самостоятельность в организации и проведении походов, как-то: подбор участников, выбор места для бивуака, составление списка снаряжения и продуктов, распределение обязанностей, доставка груза на место, разбивка палаток, приготовление пищи и установление дежурств.

Здесь ребята полностью проявляют свою инициативу, заботу и организаторские способности. Инструктор сопровождает этот поход в качестве консультанта и дает общую оценку бригаде, проводящей поход.

Восхождение на вершину или на перевал — является для ребят заключительным походом. Каждое восхождение требует тщательной и продуманной подготовки. Восхождение занимает один или два дня, в зависимости от дальности расположения от лагеря вершины или перевала.

В двухдневном восхождении приготовления к походу несколько сложнее, так как ребятам приходится в пути устраиваться на бивуак. Это связано с доставкой на бивуак палаток, спальных мешков, топлива и пр. Для ребят, бывших в самостоятельном походе с ночевкой, условия бивуака знакомы. Важно не перегружать участников излишним грузом. Достаточно иметь одну палатку-гималайку на четыре человека, а полудатку на шесть человек. Спальные мешки берутся с расчетом один мешок на два человека. Если переброска дров до места бивуака затруднена, можно обойтись и без горячей пищи. В последнем случае ассортимент продуктов должен отвечать разнообразному и сытному питанию.

Подготовка к восхождению должна быть закончена накануне похода. В день выхода еще раз проверяют наличие необходимых припасов и снаряжения. Весь груз распределяется равномерно между всеми участниками похода. Девочкам и младшим ребятам груз соответственно убавляется. Каждый отвечает за тот груз, который он несет. Подход к трудным местам идет в обычном порядке: инструктор ведет свою группу, распределенную на связки, в труднопроходимых местах инструктора действуют сообща. Несколько инструкторов обеспечивают прохождение групп по очереди: вначале проходит одна группа, затем другая и т. д. Ни в коем случае инструктор не должен устраивать гонок между группами. Движение групп все время идет по установленному порядку.

Нельзя допускать обезличивания и самотека в мероприятиях, проводимых с ребятами в горах.

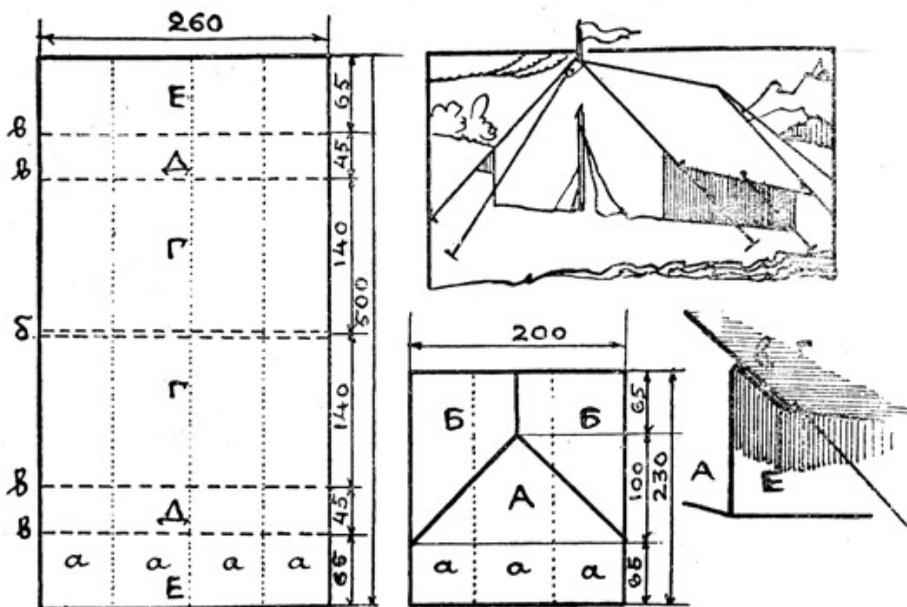
Первое условие, обеспечивающее успех, это — дисциплина участников, второе — расстановка сил и третье — выдержка и здоровое отношение к делу, без излишних увлечений.

После каждого похода дается 2-3 дня отдыха. Эти дни могут быть использованы на проведение теоретических занятий.

Календарь занятий иногда приходится изменять в зависимости от состояния погоды: солнечные и ясные дни отводить на практические занятия и походы, пасмурные и дождливые — на теорию. Лучшее время для лекций 10 — 11 часов дня. Выход на практические занятия — после завтрака.

Как самому изготовить походное снаряжение

1. Палатка



Палатка

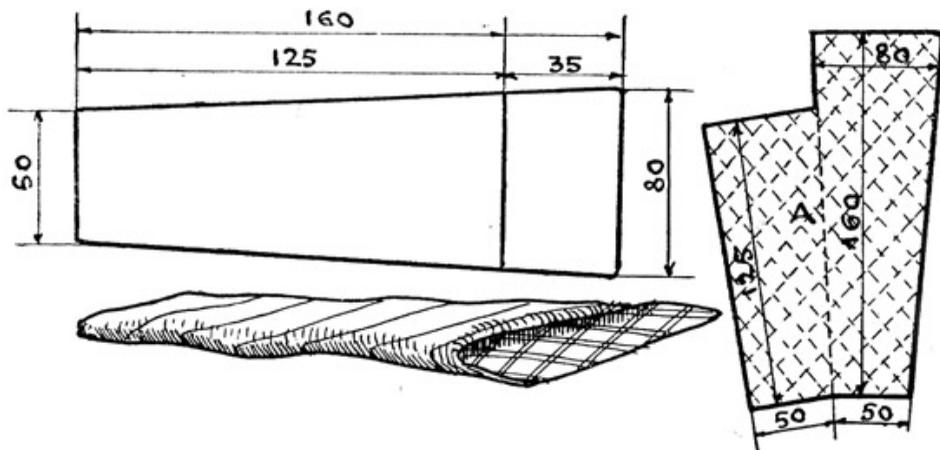
Одним из необходимых предметов снаряжения альпиниста является палатка. Удобной палаткой для бивуачных походов является палатка датского

типа (см. рис. 1). Палатка делается из полотна, бязи или плотной парусины. Палатка размерами 200X260X140 сантиметров вмещает 5 — 6 человек и весит около 4-х килограммов. Для растяжек берется тонкая веревка. Палатка ставится на палках высотой 140 см.

Для палатки прежде всего сшиваются двойным швом полосы бязи или полотна (рис. 1 а). Каждая полоса равняется 5-ти метрам. Всех полос четыре. Полученное полотнище и составляет скат (Г) (крыша палатки), стенки (В) и кровлю палатки. Кровля палатки делается двойной (В) и сшивается по линиям (в). Передняя (ББ) и задняя (А) части палатки выкраиваются из полотнища, сшитого из трех полос длиной 230 см каждая. Для палок в углах верхушки палатки делаются отверстия, которые обшиваются кожей или брезентом. Величина отверстия равняется острию палки. Такие же отверстия делаются на кровлях палатки с обеих сторон по четыре отверстия на каждой стороне. В эти отверстия пропускаются растяжки. Растяжками палатка прикрепляется к кольшкам. Следует следить за тем, чтобы палатка стояла бы совершенно правильно, а верх палатки был бы хорошо натянут.

На рис. 1 палатка сшита из полос шириною 70 см. Если материал для палатки уже 70-ти см, тогда соответственно увеличивается количество материала. При ширине материала в 70 см для палатки надо взять 27 метров.

2. Спальный мешок



Спальный мешок

Во время путешествия в горы, в бивуачных или многодневных походах необходимо иметь каждому участнику спальный мешок. Спальный мешок должен быть легким (весом не больше 3,5 — 4 кг).

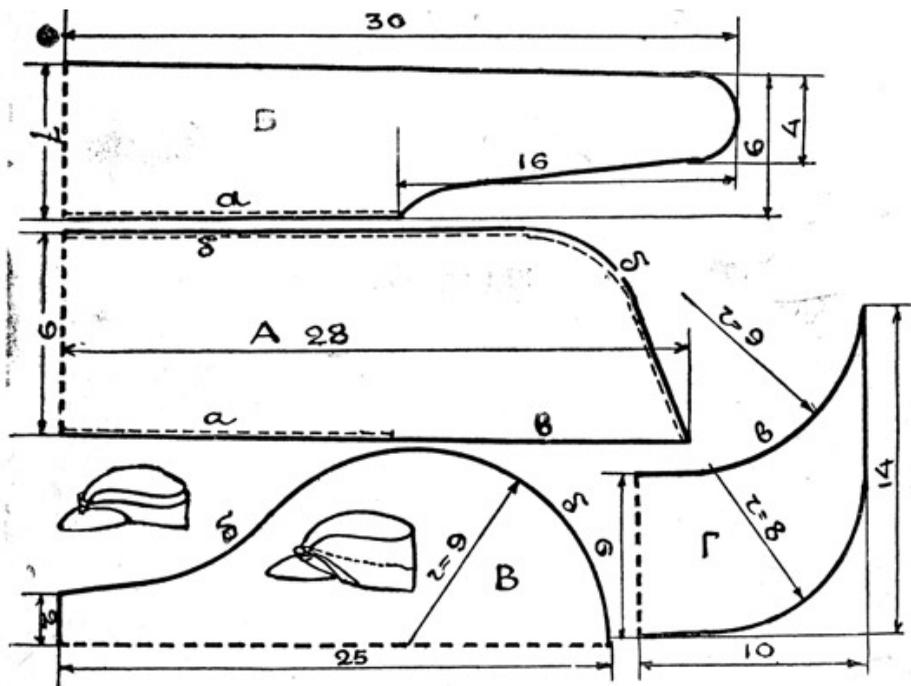
Для спального мешка употребляются следующие материалы: сатин и парусина для верхней покрышки по 3,5 метра, байка для подкладки 3,5 метра и ваты 2 килограмма. Сперва выкраивают из байки подкладку для мешка (рис. 3 А), оставляя с краев по одному сантиметру для швов. На выкроенной подкладке расстилают слой ваты. Такую же выкройку делают из сатина, накрывают им вату и начинают стегать.

Чтобы удобнее было стегать, мешок по углам прикрепляют к полу гвоздиками. Выкройка натягивается так, чтобы между полом и мешком можно было бы протягивать руку. Стегать нужно тонкими нитками. Одной рукой держат иголку с ниткой, а другую руку просовывают под мешок и направляют иголку. Нитку берут достаточно длинную, чтобы избежать частых узлов. Через каждые сделанные три прокола нитку протягивают и закрепляют, а затем снова прокалывают. Ручная стежка практичнее машинной, так как швейная машина спрессовывает слой ваты и стягивает строчку. Когда стежка закончена, выкройку складывают мешком и зашивают по краям. Верхняя покрышка из парусины выкраивается по полученному мешку.

Покрышка пришивается к мешку в нескольких местах. Каждый мешок должен иметь еще вкладыш (простыню), сшитый в виде мешка.

3. Альпийская шапка

Альпийская шапка является удобным головным убором в горах и в лыжных походах. Имея козырек и опускающиеся наушники, она прекрасно защищает глаза от резкого солнечного света, а уши и затылок от снега и ветра. Сшить ее самому очень просто.

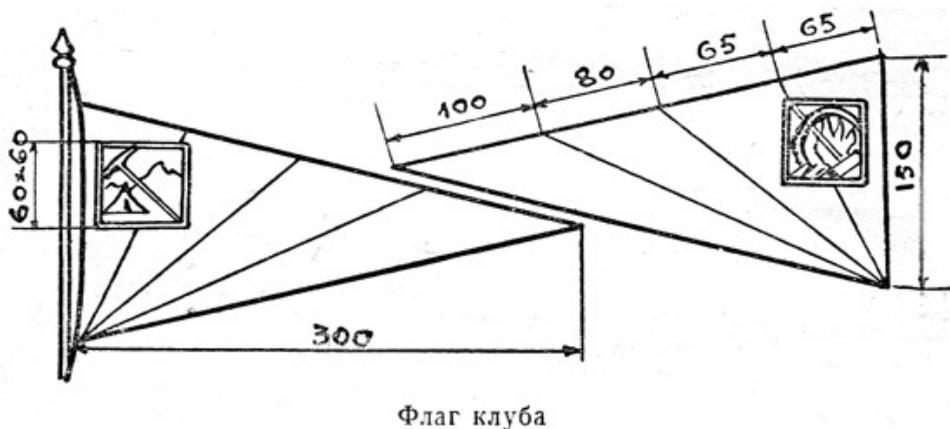


Шапка альпиниста

Для этого нужно иметь полметра сукна, фланели или байки. Для раскроя материал складывают вдвое: донышко (В) и козырек (Г) (рис. 2) по ширине, околышек (А) и клапаны (Б) по длине. На шов оставляют кругом по полсантиметра. Двухсторонний клапан делается двойным (из четырех кусков). Сначала околышек пришивается к донышку (шов-б), затем пришивают козырек (шов-в) и клапан (шов-а). После этого вшивается подкладка шапки. В козырек для прочности вкладывается тонкий эластичный картон. На рисунке размеры приведены для шапки большого размера (обхват головы 56 см.) Для меньшей шапки нужно соответственно уменьшить размеры.

4. Флаг юных альпинистов

4. ФЛАГ ЮНЫХ АЛЬПИНИСТОВ



Флаг размерами 3Х1.5 метра (рис.4) делается двухцветный: зеленый и белый. Первая от стяга (древка) полоса — зеленая: следующая белая, затем снова зеленая и белая. На одной стороне флагашивается клубный знак или же рисунок значка юного альпиниста. С обратной сторонышивается имеющаяся готовая эмблема пионерского флага — серп, молот и костер.

Перечень необходимого снаряжения для практических занятий и проведения бивуачных и лыжных походов для группы в 20 человек

1. Палатки полудатские - 4 штуки
2. Рюкзаки - 20
3. Спальные мешки - 20
4. Ледорубы - 10
5. Канаты альпийские - 4
6. Репшнур (вспомогат. веревка) - 1
7. Кошки - 10
8. Крючья - 5
9. Карабины - 3

10. Лыжи с креплениями и палками - 25 пар
11. Лыжная обувь - 25
12. Лыжные костюмы - 25 шт.
13. Компасы - 5
14. Электрофонарики - 5
15. Топорики - 3
16. Чайники - 2
17. Ведра - 2
18. Свистки -5
19. Аптечка походная - 1