**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеский центр «Росток»**

**муниципального образования**

**город-курорт Геленджик**

**Методические рекомендации**

**«Несколько полезных советов начинающим походникам»**

(методические рекомендации адресованы

учащимся, начинающим заниматься туристскими походами,

педагогам дополнительного образования)

**Составитель:**

Гончарова Елена Антоновна,

методист МБУ ДО «ДЮЦ

«Росток»

город-курорт Геленджик, 2017

**Несколько полезных советов начинающим походникам**

1. Мы все привыкли к холодильникам. Они сохраняют продукты, они охлаждают воду. А что делать летом в лесу, где нет цивилизации? **Как сохранить воду холодной?**

Для этого существует простой дедовский метод (или бабушкин, уж они-то наверняка больше хлопотали с едой…) Итак, сосуд с водой оберните мокрой тканью и поставьте в тень. Вода будет испаряться, а сосуд охлаждаться. Так можно остудить слегка тёплую воду.

2. **Как очистить воду?**

Когда вы выбираете место для стоянки палаточного лагеря, то прежде всего смотрите, есть ли поблизости вода. Конечно, лучше всего остановиться у чистого источника. Но иногда бывает, что вода в речке мутная. Даже очень. К примеру, речка протекает по глинистой почве или недавно прошёл дождь. А пить хочется.

Попробуйте сделать следующее:

В сантиметрах 30-50 от речки, где вода течёт под камушками, выкопайте неглубокую ямку. Вы сразу заметите, что вода набирается туда. Через несколько минут муть осядет, и вы сможете набрать воду из своего самодельного колодца. Только осторожно, не наступайте на его край, чтобы почва не обвалилась.

Но это ещё не вся процедура. Вода недостаточно чистая, чтобы её пить. Налейте воду в пластиковую бутылку и, перевернув бутылку пробкой вниз, поставьте её на землю. Осадок должен опуститься в пробку через какое-то время. Осторожно поднимите бутылку и, открыв пробку, аккуратно слейте эту грязную воду из пробки. Ну вот и всё, что можно сделать. И только после этого кипятите свою с трудом добытую воду.

3. **Как продезинфицировать воду в походе?**

В походе не обойтись без воды. Если вы набрали воду из какого-то источника, то она может быть непригодной для питья. Её нужно прокипятить. Но если нет времени кипятить воду для питья, то попробуйте её продезинфицировать.

Рецепт прост: две капли йода на ведро воды. Соблюдайте пропорции, большое количество йода в воде принесёт вред!

4. **Как сделать рукомойник в лесу?**

Пластиковая бутылка – это гениальное изобретение, которому нашли большое количество применений.

Итак, вам нужен рукомойник. Возьмите пластиковую бутылку и верёвку (1-2 метра). Ещё вам понадобиться пробка от какого-нибудь моющего средства (например, от «FAIRY”), которая открывается , а не откручивается. Пробку нужно хорошенько отмыть от этого самого средства и надеть на бутылку. Затем отрежьте дно бутылки, чтобы воду было легко наливать, и она свободно текла вниз при открытом горлышке. Последнее, что осталось сделать – привязать бутылку к дереву пробкой вниз.

5. **Как высушить вещи в походе?**

Бывает, что в лесу очень сыро, и за день вещи не успевают высохнуть даже на солнце. Не отчаивайтесь! Всё можно высушить возле костра. Но и тут надо иметь сноровку. Если вы постирали футболку и хотите её быстро высушить, возьмите длинную толстую палку, проденьте её сквозь рукава футболки. Теперь вы можете стать недалеко от костра, а футболку держать поближе к огню. Из неё тут же начнут выходить клубы пара, и примерно через 20 минут ваша футболка будет сухой.

Чтобы высушить обувь, тоже есть один способ. Некоторые сушат свои кроссовки прямо на камнях, которыми ограждён костёр (хорошо, что не на углях!). этого делать не стоит. Для пары кроссовок найдите две толстые палочки небольшой длины (30 см). Воткните их в землю рядом с костром и наденьте на них обувь. Теперь вам не стоит бояться, что через некоторое время вы найдёте два чёрных уголька вместо своих башмаков.

6. **К вопросу об обуви.**

Ботинки перед путешествием обязательно надо разносить - несколько раз выйти в них на тренировки, в поход выходного дня. Желательно их протирать жиром или специальной мазью, чтобы они не пропускали влагу. Если нет спецраствора, поставьте ботинки на 30 минут в мыльную воду, и они 2-3 дня не будут пропускать воду. Нужна и сменная обувь, например кроссовки, в которых ходят на биваке, чтобы ноги отдохнули от тяжелых ботинок. Нельзя использовать обувь на высоком каблуке, сандалии, босоножки или тапочки.

На ночь обувь ставят под крыло палатки или кладут под дно, приподняв его у входа. Опытные туристы имеют для нее специальный мешок из плотной ткани и никогда грязные ботинки или кроссовки не поставят внутрь палатки.   
Промокшую обувь необходимо сразу же снять, обмыть теплой водой, а еще лучше - водой, смешанной с молоком, или только молоком, которое не только консервирует обувь, но и отлично удаляет соль и другие средства, применяемые зимой для борьбы со снегом и ладом, смягчает кожу. Затем плотно набить бумагой и поставить для сушки вдали от источников тепла.

6. **Как отмыть чайник от гари после костра?**

Попили чайку в походе и …прощай, чайник! Обычно он бывает сильно закопчён. Как же отмыть чайник после костра?

Маленький совет: перед тем, как поставить чайник на огонь, его нужно обмазать снаружи полностью глиной или жидкой грязью. И тогда гарь намного легче смывается.

7. **Добывание огня**.

Огонь, как известно, разжигают в походе обычными спичками. Думаю, что в хорошую погоду ими вы разжигать умеете. Но бывают экстремальные ситуации, при которых разжечь огонь не так уж и просто. Так что приходится брать в поход помимо спичек дополнительные средства для разжигания костра.

Спички - Если брать дублирующий коробок спичек, то его нужно положить в другом месте рюкзака и в пакетик, чтобы не потерялся и не промок.

Зажигалка - Думаю, что это средство самое оптимальное. Не боится сырости, долго может гореть, но и есть минусы: неудобно подлезать с зажигалкой к костру, и бывает сильно нагреваются её части.

"Спичка" из органического стекла - Перед походом не поленитесь отрезать от листа оргстекла толщиной 3-4 мм полоску шириной 3-5 мм и длиной около 20 см. Будучи разожженной, такая "спичка" будет гореть достаточно долго для того, чтобы "процесс пошел". Как правило, одной такой "спички" хватает на 2-3 "трудных" костра.

8. **Ещё один добрый совет.**

Не берите с собой жидких горючих. Рюкзак в походе как бетономешалка: что можно просыпать - просыпите, что можно пролить - прольете... Если, к примеру, керосин разольётся в рюкзаке, то вы ещё несколько лет будите про него вспоминать. Помимо этого можно запросто спалить рюкзак. Мокрые дрова в принципе разжечь можно, но это, во-первых, трудно, а во-вторых, для этого надо иметь сухие дрова. Последнее отнюдь не парадокс, ибо только в очистительном пламени сухих дров высохнут и загорятся мокрые. Вот почему рекомендуем спрятать на ночь хотя бы одну охапку хвороста под полог палатки. Если вам стеснительно делить свое ложе с топливом, можете заботливо укутать его пластиком. Но не оставляйте топливо на ночь без присмотра. Если ночью и не будет дождя, то обильная роса сделает свое "мокрое дело".

Снимаясь со стоянки, не поленитесь залить костер двумя котелками воды. Помните, что даже основательно погаснувший костер хранит в себе скрытые возможности по части возгорания.

**Если эти советы вам пригодятся – будем очень рады! Лёгкой дороги в новых туристских маршрутах!**