

12 коп.

Б. ЛЬВОВ

# КАК СБЕРЕЧЬ СИЛЫ НА ПОХОДЕ

---



1932

ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МОСКВА



**Б Л ь в о в.** „Как сберечь силы на походе“, — Брошюра предназначена для красноармейцев, написана простым и понятным языком. В брошюре автор излагает, как бойцы на походе должны соблюдать дисциплину марша и беречь свои силы на походе. Брошюра может быть полезной и для осоавиахимовского читателя.



Б. ЛЬВОВ

# КАК СБЕРЕЧЬ СИЛЫ НА ПОХОДЕ

---

## ПОХОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ (МАРШ)

«...Теперь, когда от событий 1920 года нас отделяет довольно длинный промежуток времени, уже трудно воспроизвести степень усталости и изнурения победных полков и дивизий нашего Западного фронта <sup>1</sup>.

На походе нередко были случаи, когда красноармеец, ступая по раскаленному зноем шоссе и как-то странно бережно ставя ступни ног, обмотанные тряпками, оставлял позади себя на земле влажные пятна кровавых следов. Он ступал по земле своим живым, до крови растертым мясом, но шел вперед, шел ради раскрепощения таких же, как и он, трудящихся соседней страны.

А как тяжел суточный путь в 20 километров при таком состоянии ног! Кровь сочилась у многих, но бойцы шли, не обращая на это внимания.

Изнурение сказывалось настолько, что на всяком привале и остановке в пути местность немедленно оглашалась сонным храпом сотен людей, свалившихся с ног по обочинам дорог.

Только тот, кто измерил своим шагом пути от Березины к Висле, знает, как трудно быть героем. А победителем — еще труднее»...

В будущей войне победит тот, кто знает, чего он

---

<sup>1</sup> Здесь рассказывается о войне с белополяками. (В. Путь на „К Висле и обратно“, стр. 79)



хочет, за что дерется. Поэтому каждый красноармеец прежде всего должен быть политически сознательным. Это нужно всегда — и в бою, и в мирное время.

Будущая война — классовая. Буржуазия ее навяжет нам, чтобы разгромить социалистическое отечество трудящихся всего мира. Трудящиеся СССР должны быть готовы дать сокрушительный отпор врагу.

В стане наших врагов есть много наших друзей. Есть много и таких, которые временно одурманены буржуазной агитацией и которые будут внимательно следить на войне за Красной армией. По действиям отдельных бойцов, взводов, рот они будут судить и о всей Красной армии. Поэтому при встречах с населением (особенно противника) боец должен быть образцом дисциплинированного, классово-сознательного и политически активного красноармейца.

Многие считают, что они умеют хорошо ходить потому, что им часто и подолгу приходилось бродить на охоте, каждый день издалека добираться пешком на службу. Конечно, кто в мирное время отмерил порядочно километров «на своих на двоих», тот и на войне будет уставать меньше, чем вовсе неприученный к ходьбе. Но одно дело пройти 20—30 километров в хорошую погоду, не торопясь, налегке, останавливаясь и отдыхая, где и когда захочется, и совсем другое — идти в строю во всякую погоду, по всякой дороге, неся на себе полное военное снаряжение.

Одна из высших школ физического образования как-то целое лето готовилась к маневрам. Физкультурники занимались маршами и бегом на десятки километров. Работали больше в трусиках и сандалиях. Подошли маневры. Школу одели в полное снаряжение. Вот тут-то и оказалось, что ребята не только не могут бегать, но и обыкновенного 25-километрового перехода многие не в состоянии сделать.

Случилось это от того, что в одиночку, налегке, без снаряжения слушатели школы ходить умели, когда же их одели и поставили в строй, этого умения оказалось мало.



Сберегая силы пехоты, ее будут стараться подвезти к месту боя по железной дороге, на автомобилях, на самолетах, на повозках. Несмотря на это ходить на войне пешком придется много, потому что не всегда под руками будет транспорт, не всегда его можно будет использовать.

Победа же в бою часто зависит от того, насколько быстро соберутся войска для удара в слабое место противника и насколько хорошо скроют свое движение. Скрытность особенно нужна теперь, когда самолеты противника все видят сверху и благодаря своей быстроте могут в 1½—2 часа облететь большое пространство, многое увидеть и донести своему начальству. Скрыть от самолетов поезд, колонну грузовых автомобилей или конный обоз, везущий бойцов, гораздо труднее, чем пехотную колонну. В отношении скорости выигрыш не всегда на стороне транспорта. Пехотный батальон скорее пройдет пешком 30 километров, чем погрузится и проедет их по железной дороге. Поэтому для ускорения движения войск придется сокращать отдых, для скрытности ходить ночью. Скрытность нужна не только для того, чтобы противник нам не помешал, но чтобы он не успел догадаться и подготовиться. Готового противника бить куда труднее, чем неготового. То же самое и быстрота. Вот тут и должен каждый боец позаботиться о себе. Командир не может ходить за всеми, как нянька, видеть все и всегда. Плохо завернул портянку — растер ногу. Напился плохой воды — заболел живот. Плохо пригнал снаряжение и сапоги — устал, намял плечи и ноги.

Что нужно сделать, чтобы уметь ходить в военном снаряжении, и как беречь на походе свои силы — рассказано в этой книжке.

## КАК СКОРО ХОДИТ ПЕХОТА

Когда пехота передвигается пешком, иначе говоря, совершает походное движение или марш, быстрота движения имеет огромное значение. На войне



бьет тот, кто быстро и сноровисто ходит, сберегая в то же время свои силы. Он и придет раньше, и устанет меньше, и преследовать будет настойчивее. Марш обычно рассчитывается на 10 часов похода. Из этих 10 часов на походе 2 или 2½ часа составляют нерабочее время: это отдых (большой привал) в середине перехода. На самый марш таким образом остается 7 или 7½ часов. Такой марш (походное движение) называется обыкновенным.

По хорошей ровной дороге пехота может в час пройти 4 километра, за 7½ часов — 30 километров, — это дневной переход. Если дорога похуже: грязно, идет дождь, очень холодно или наоборот очень жарко, придется идти медленнее, примерно по 3 или 3½ километра в час. Темной ночью, по песчаной или по глинистой дороге, после дождя, вовсе без дороги (прямо по полю), или по горам, по болотам проходить трудно даже и по 3 километра в час.

При переходе на большие расстояния (например 120 км) через каждые 2—3 дня марша боец получает для отдыха целый день. Этот отдых называется дневкой.

Дневки назначаются только при обыкновенных маршах, когда нет надобности спешить. Но на войне редко приходится ходить «с прохладцей». В бою дорога каждая минута: нужно поспеть на выручку своих, добить расстроенного противника, захватить раньше противника переправу через реку и т. д. В таких случаях назначаются усиленные марши. Те же 120 километров пехота должна уметь пройти не в 4—4½ дня, а в 3 или 2 дня. При хорошей тренировке и дисциплине марша совершить такой усиленный переход нетрудно, но для этого нужны знания и умение.

## ЦЕЛЬ МАРША

Марш может иметь целью: 1) сближение с противником для боя; 2) преследование разбитого противника и 3) выход из-под ударов более сильного противника.



Во всех этих случаях мы успешно справимся с задачей, если наша идущая маршем колонна готова к бою и двигается быстро.

Для этого нужно каждому бойцу уметь:

- 1) беречь ноги и правильно пригонять снаряжение;
- 2) правильно использовать привалы для отдыха и не пить во время жары зря воды;
- 3) знать свою боевую задачу;
- 4) соблюдать дисциплину марша;
- 5) бороться с внезапным нападением противника.

## БЕРЕГИ НОГИ

«Сила пехоты — в ногах», и действительно при походном движении главную работу выполняют ноги. Чаще всего пехота портит свои ноги, теряет возможность двигаться вследствие потертостей или обмороживания. Поэтому ногам и должен уделять наибольшее внимание пехотинец.

Особенно легко стираются грязные, с затвердевшей кожей ноги. Нужно приучиться каждый день мыть ноги холодной водой. Это уменьшит расход сил на походе, боец будет меньше уставать. Накануне похода ноги должны быть обязательно хорошенько вымыты.

Чтобы во время движения не натереть мозолей, полезно чисто вымытые ноги слегка смазать вазелином или каким-либо жиром (не соленым).

Грязные, немытые ноги сильно потеют. К ним прилипает портянка и трет ногу. На марше потная нога разогревается еще больше. Если переход велик, а ноги моются редко, они начинают преть, появляется опрелость и краснота. Небрежный уход за ногами ведет к загрязнению пор — маленьких отверстий в коже, через которые проходит воздух. От прелых ног часто исходит отвратительный запах. Если это случилось, надо сходить к врачу. Из-за плохого ухода ноги заболевают, и делают бойца негодным для похода.

Чтобы сберечь ноги, надо носить чистые



и сухие портянки. Грязные портянки не пропускают воздуха, и нога в них преет. Для смены всегда должна быть в запасе пара чистых портянок, не нужно лениться стирать и сушить их.

Чистые, сухие, мягкие, правильно одетые портянки лучше всего защищают ногу от потертостей. Если на марше сапог жмет или трет ногу, надо на первом же привале переобуться. Заметил, что ногу натер, — обратись сейчас же к лекпому. Он присыплет потертое место или обложит ватой. Это не дает растереть ногу еще больше, и часто потертость проходит.

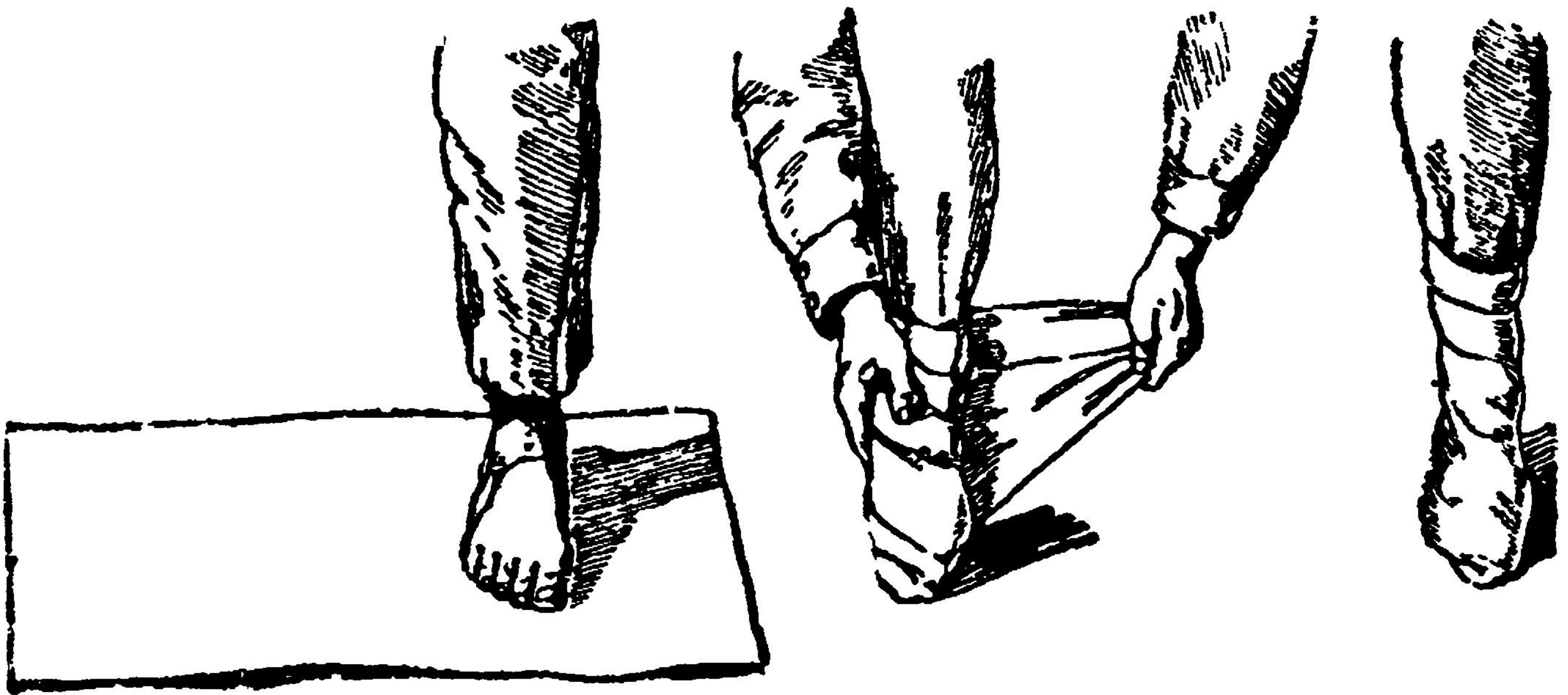
Бойцы нередко сами прокалывают образующиеся при потертостях пузыри или, еще хуже, раздирают их ногтями; к ссадинам прикладывают листья, мозоли срезают острым ножом. Иногда это оканчивается благополучно, но чаще занесенная грязь вызывает воспаление и нагноение. Поэтому, если ноги намяты, появились мозоли, нужно идти к врачу — он поможет или научит, что сделать.

После долгой ходьбы или большого перехода ногам надо дать отдохнуть. Для этого достаточно снять сапоги и походить босиком или в опорках, наблюдая за тем, чтобы не поранить и не застудить ног. Перед обуванием ноги надо вымыть, дав сначала им остыть. Разгоряченные ноги совать в холодную воду нельзя. Если нет мыла, придется обойтись без него, но ноги все-таки вымыть. Вымытые ноги надо насухо вытереть, особенно между пальцами, чтобы не было опрелости, и после мытья не ходить босиком.

Ногти на ногах следует коротко подстригать. Ногти подстригаются вровень с пальцем и только спереди. Неправильное подстригание ногтей вызывает их врастание в палец, причиняет боль и конечно затрудняет поход.

Очень важно уметь правильно одеть портянку. Плохо навернутая портянка трет ногу. Боец, не умеющий ее правильно одеть, должен попросить товарищей, командира или лекпома показать, как это сделать.





### Наматывание портянки

При обувании портянка должна быть чистой, сухой, мягкой; если на ней есть рубцы, швы, портянка не годится. Ногу обертывать портянкой надо туго и при этом так, чтобы не было ни морщинок, ни складок, особенно на пальцах и подъеме.

При обувании не следует обертывать ногу на весу, — ступня в этом положении имеет иную форму, чем при ходьбе, и портянка будет стеснять ногу. Поэтому портянку следует предварительно разостлать и на нее поставить ногу. Портянку, загрубевшую после сушки, надо хорошенько размять, иначе она натрет ногу. Боец с потертыми ногами негоден для похода. О всякой болезни ног надо докладывать командиру. Это не мелочь, как часто думают бойцы. Идешь не один, а в составе отделения, взвода. Твоя убыль ослабит их, а лишних бойцов в бою не бывает. Береги ноги сам. Помогай товарищу советом и примером. Заключи договор на соревнование: кто совершит без потертости все переходы на маневрах.

### ПОЛНАЯ УКЛАДКА

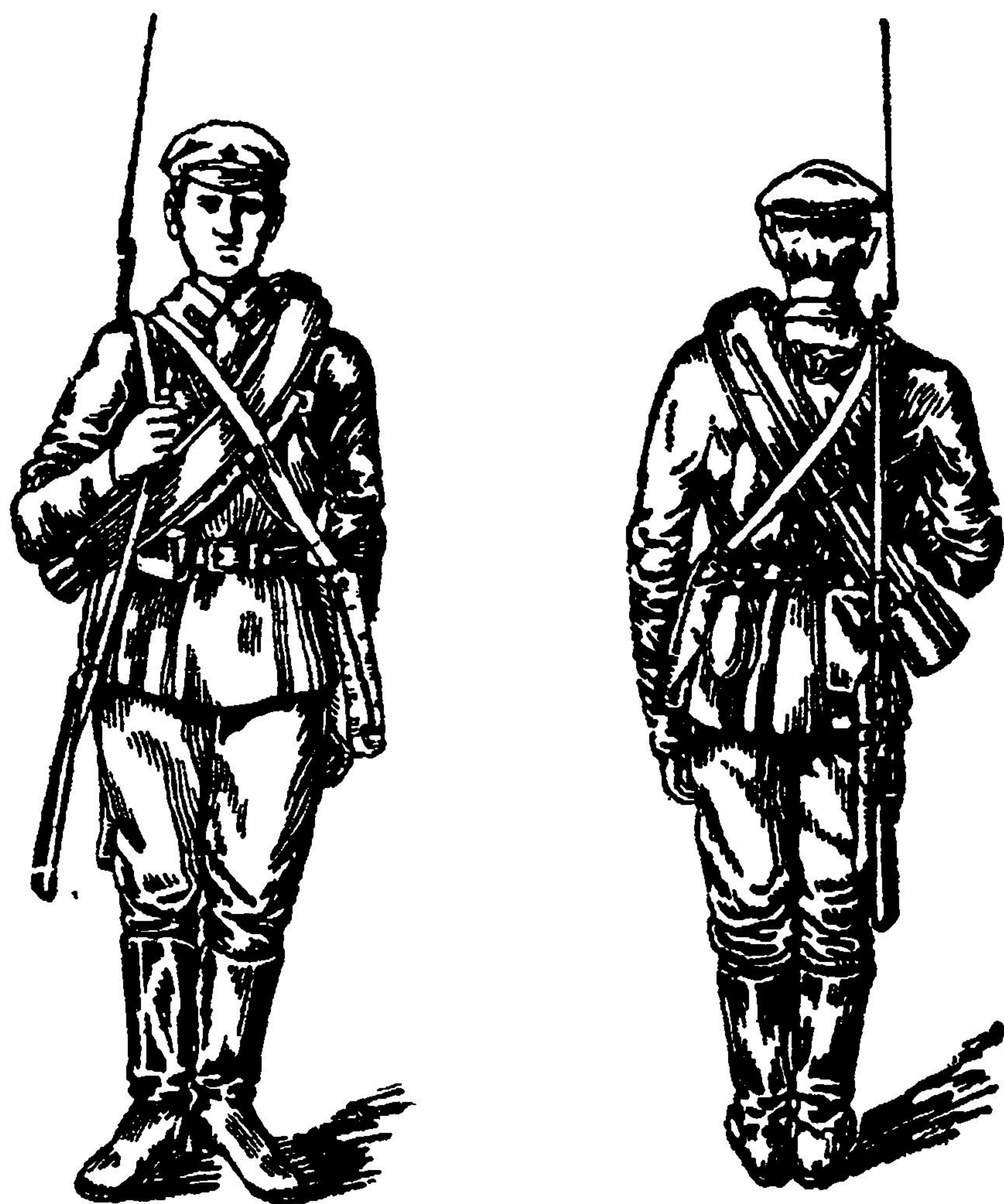
На походе красноармеец несет на себе полную укладку: одежду, оружие, патроны, шанцевый инструмент, баклагу для воды, противогаз, санитарный и противоипритный пакеты, запас белья, продовольствие, принадлежность для чистки, разборки и сборки вин-



товки, котелок и свое походное хозяйство — ложку, кружку, нитки, щетку и т. д. Некоторые бойцы несут кроме того защитные накидки и чулки (для защиты от ОВ).

Все это вместе с вещевым мешком (ранцем), под сумками, патронташем, шанцевым инструментом и ремнями весит 26—32 килограмма.

Вес укладки настолько велик, что без хорошей при-

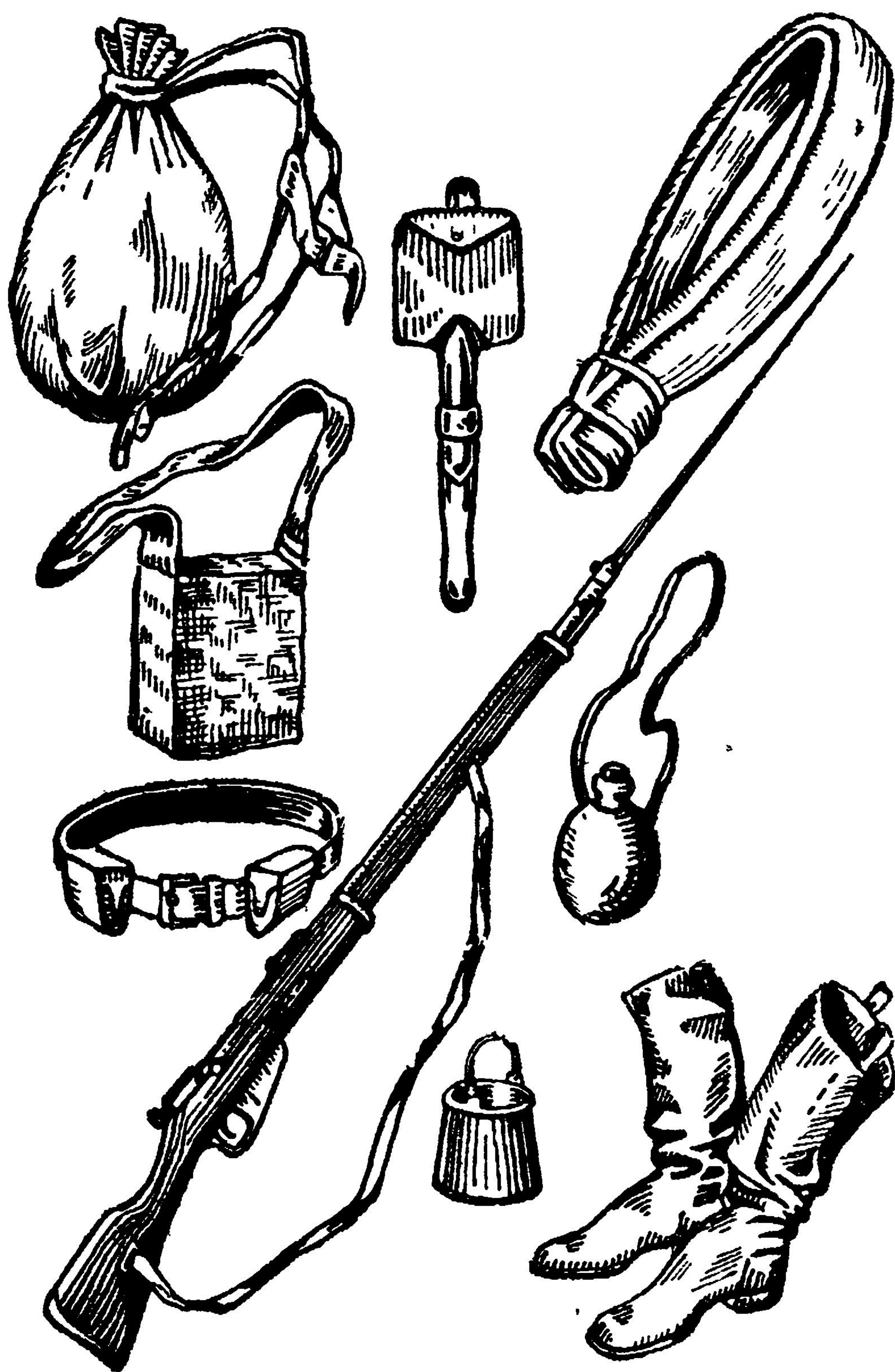


**С полной укладкой.**

гонки снаряжения и одежды пронести ее несколько десятков километров дело, требующее к себе внимания. Совсем не трудно бестолковой пригонкой и неисправным снаряжением сильно утомить себя. Снаряжение не должно стеснять дыхание, тереть, жать, болтаться, бить по ногам. Чтобы оно не мешало на ходу, его надо пригнать по своей фигуре. Вещевой мешок (ранец) приладить так, чтобы он висел на обоих плечах равномерно и не свешивался на одну сторону. Для этого при завязывании следует выровни-



вать ляжки мешка, иначе он оттянет одно плечо, и идти будет неудобно. Шанцевый инструмент (лопата, топор) вешается на пояс так, чтобы на ходу



**Не забудь перед походом осмотреть...**

не хлопал и между ногами не путался. Поясной ремень надо стянуть, иначе патронные сумки съедут к середине живота и будут тереть. Патронташ пригоняется так, чтобы он лежал удобно на середине плеча, не съезжал вниз и не налезал на шею.



Перед походом каждый боец должен тщательно осмотреть свою укладку, проверить, все ли в порядке, и взять только то, что полагается. Осмотр надо производить каждый раз перед началом движения (на большом привале, на ночлеге). Это не пустая затея. Нет ничего утомительнее, как плохо пригнанное снаряжение. Оборвалась лямка у мешка (ремень у ранца), — висит он на одном плече, итти мешает. Оборвалась пуговица у штанов или кальсон, — хоть в руках неси.

Скверно и при неправильной пригонке.

Затянул туго лямки мешка, — стеснил дыхание, сердце стало работать неправильно, затекли руки, — устал раньше других. Плохо стянул ремень, — все болтается и трет. Смотришь к концу марша кожу на боках и протер.

Только находящееся в порядке снаряжение не досаждают на марше, не мешают итти, не уменьшают без толку сил.

Перед походом каждый боец должен помочь соседу в пригонке снаряжения и попросить его помочь себе. Особенно ценны указания старослужащих молодым и неопытным бойцам.

Задача бойца научиться ходить без усталости с полной укладкой, втянуться в эту работу настолько, чтобы после 25—30 километрового похода сохранить силы для боя — главной работы на войне.

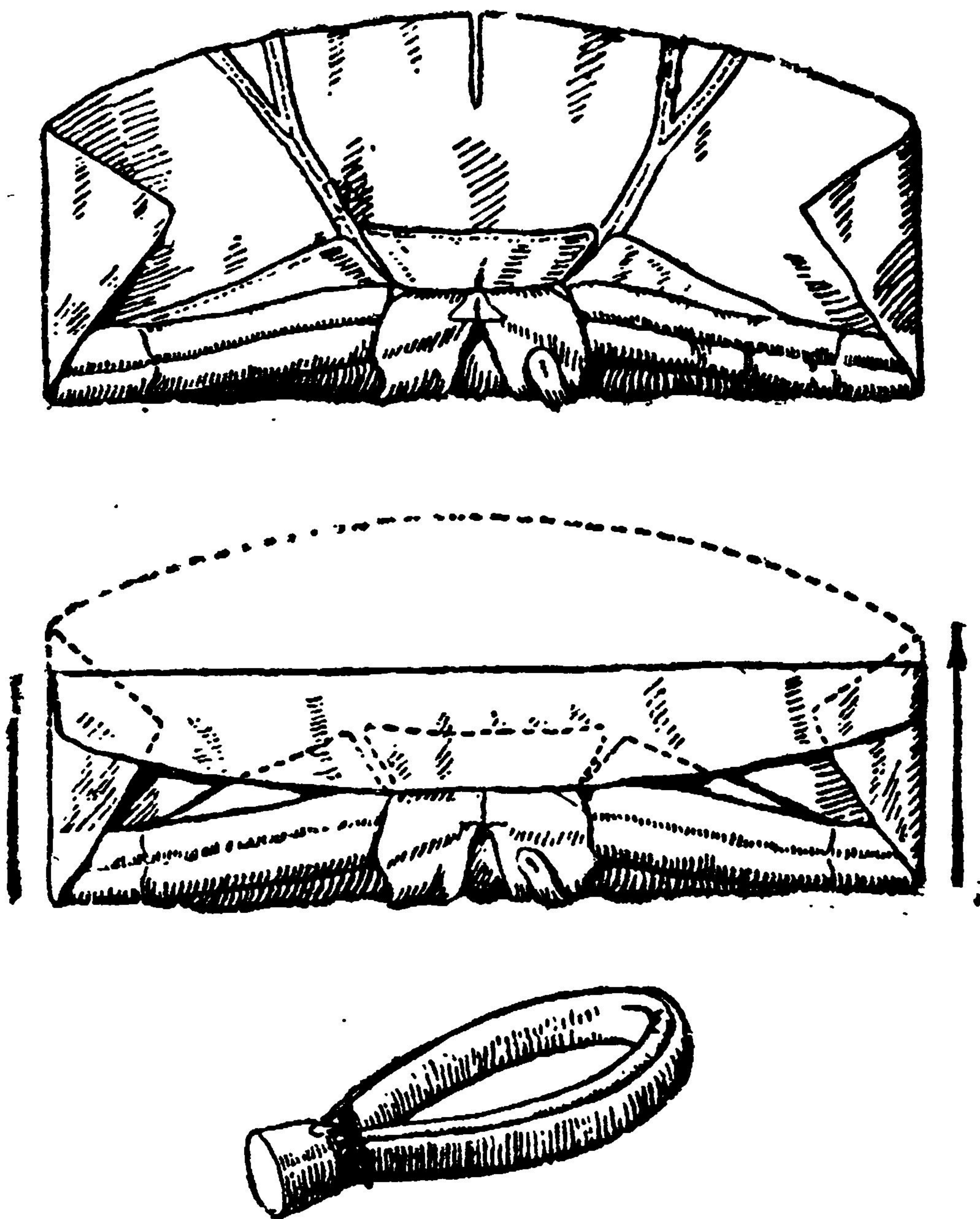
При втягивании в поход во время обучения вес укладки постепенно увеличивается и доводится до веса, несколько большего, чем вес укладки военного времени. Боец, привыкнув ходить с увеличенным грузом, уже легко справится с обычным весом укладки.

Для втягивания нужно время. За один раз выучиться ходить — нельзя. Поэтому в войсках пользуются всяким движением на занятия или на стрельбу для приобретения привычки носить полную укладку. Иногда совершают и специальные походные движения, начиная



с 5—7 и до 30 километров, с тем чтобы получить необходимую подготовку к большому походу.

Хочешь быть легким на ходу, не уставать от ходьбы с укладкой, — занимайся больше спортом и полевой гимнастикой в свобод-



**Правильно скатай шинель.**

ное время, но не только в трусиках, а и в полном снаряжении.

26—32 килограмма — предельный груз, который боец не переутомляясь может нести на походе. Если нагрузку увеличить, боец быстро устанет.

По неопытности многие красноармейцы таскают с собой совершенно ненужные вещи. Из-за лишнего груза устают раньше других и тем наносят вред не



только себе, расходуя без толку силы, но и всей войсковой части, потому что идут медленнее, а из-за них приходится задерживаться и остальным.

Береги свои силы; не таскай лишней вещи.

## УХОД ЗА ТЕЛОМ

На марше у бойца сильно увеличивается потливость. Пот в походном движении смешивается с пылью; образуется грязь, покрывающая лицо, руки и все тело. Эта грязь закупоривает поры в коже и очень часто ведет к заболеваниям. Белье от пота и пыли быстро загрязняется.

Чтобы избегнуть заболеваний и сберечь свои силы, нужно:

1) мыться как можно чаще — тогда тело меньше потеет, воздух проникает через поры; меньше усталость;

2) для мытья иметь всегда мыло и полотенце;

3) перед едой обязательно мыть руки, — с грязных рук вместе с пищей в желудок попадают бактерии — очень маленькие живые существа, невидимые глазом; они вызывают разные болезни;

4) носить в походе с собой зубную щетку и порошок и не забывать чистить зубы, — это убережет от заболевания.

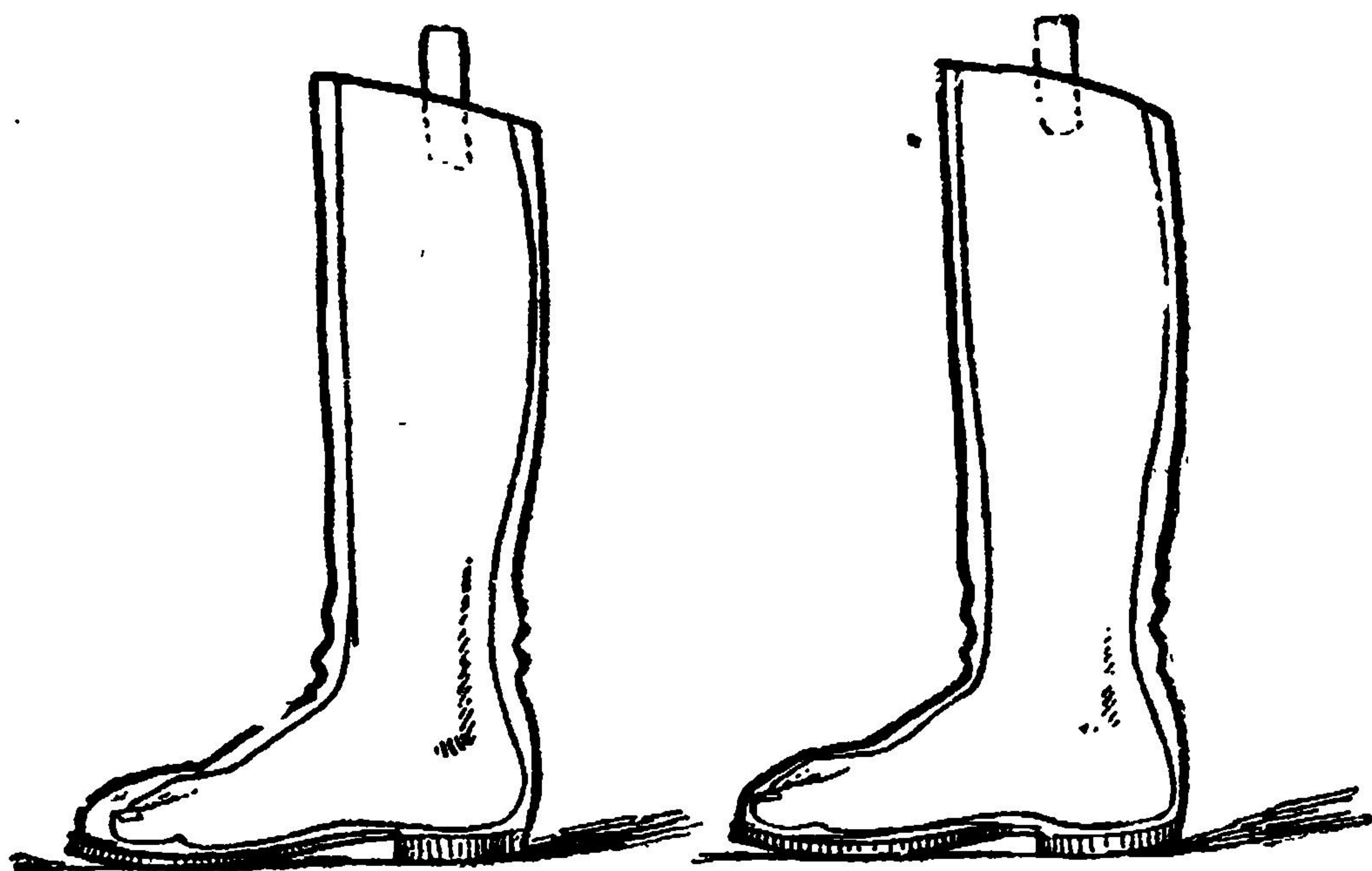
## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Пот, моча, частицы кала (испражнений), остающиеся на белье, грязь — могут быть причинами болезней кожи и всего тела (общих заболеваний), особенно если одежда и белье грязные, редко меняются и чистятся. Поэтому белье надо менять как можно чаще и не забывать чистить и выколачивать пыль из верхней одежды. Вши всегда у того, кто ходит в грязной одежде и редко меняет белье.

Чтобы в одежде легко было работать, она должна быть удобной, не мешать движению и свободному дыханию, не сдавливать шею, не перетягивать поясницу. Иначе говоря, одежду и белье надо хорошо пригнать.



Воротник рубахи должен быть достаточно широким и не сдавливать шею. Нужно помнить, что объем (толщина) шеи несколько изменяется в течение дня, смотря по тому, какую работу и в какой температуре исполняет все тело. В жару и во время работы шея несколько расширяется и делается как бы толще, в холод и во время отдыха — тоньше. Поэтому при пригонке смотри, чтобы воротник не сжимал шею вплотную. Тугой воротник на походе может вызвать обморок.



Правильно.

Неправильно.

#### Пригонка сапог.

Одежду следует одевать правильно и аккуратно. Криво застегнутый воротник гимнастерки или шинели, плохо скатанная и неудобно одетая скатка, слишком стянутые или очень распушенные шаровары, оборванные пуговицы, неаккуратно одетые исподние брюки — все это крайне мешает движению и нередко вызывает потертости. Поэтому перед походом одежда должна быть осмотрена и одета как следует.

Сапог хорошо пригнан, если в подъеме сидит плотно (но не жмет), задники не тесны, голенища не подпирают под коленом и не сжимают икру. Широкие сапоги, болтающиеся на ноге, или наоборот, узкие, сдавливающие ногу, вызывают потертости на пятках и лодыжках. Узкий сапог в жару натирает ногу, а в холод нога в нем зябнет. Если сапоги широки, в них надо вложить стельку (хотя бы из соломы) или



обертывать ногу 2 или 3 портянками. Новые сапоги в поход не годятся, их нужно поносить 2—3 дня.

Шинель, одетая в рукава, на походе может очень мешать движению, особенно если дорога грязная или идет дождь. Намокшие полы путаются между ногами, пачкаются о сапоги, шинель становится тяжелой и вызывает утомление. Чтобы полы не трепались на ходу, полезно пришить к ним (по концам) крючки и ими пристегивать полы к поясу. Это убережет бойца от бесполезной траты сил и шинель — от грязи.

Одежда, обувь, снаряжение должны быть всегда сухи и чисты, так как от этого зависит здоровье бойца. Зимнее обмундирование и шинель надо выколачивать, чистить чистой щеткой, проветривать и просушивать на солнце. Чистить и просушивать одежду в жилых помещениях не следует.



Пришил крючки и полы шинели пристегнул к поясному ремню.

Не следует пользоваться чужой одеждой, так как в ней могут быть вши и гниды, которые довольно часто переносят заразу от больных к здоровым.

Если боец обнаружил в своей одежде насекомых, он обязан поскорее обратиться за помощью к врачу, потому что „домашними средствами“ — ловлей и уничтожением — от них избавиться трудно.

## ДИСЦИПЛИНА МАРША

1. Если не знаешь, куда и зачем идешь, то всегда будет казаться, что идешь понапрасно от этого и усталость во много раз сильнее, и сил требуется гораздо больше. Поэтому перед походом, как и перед всякой работой в боевой или мирной обстановке,



красноармейцу рассказывают, куда он пойдёт, что и зачем будет делать. Перед маршем скажут: идем туда-то, километров столько-то, придем на место в таком-то часу, большой привал будет там-то; простоим на нем столько-то часов.

Если случилось, что этого почему-либо не сказали или не слышал, куда и зачем идут, — спроси. Тебе и скажут, если это не военная тайна.

Бывают конечно случаи, когда поставленная части задача перед выступлением не рассказывается.

«Итти — идешь, а куда и зачем — неизвестно», — приходилось слышать от красноармейцев во время войны с белополяками; но обижались зря, так как у поляков было много шпионов, и приходилось возможно дольше сохранять в тайне свои намерения.

Да и красноармейцы тогда были мало приучены держать язык за зубами: не понимали, что, рассказав крестьянину в попутной деревне о направлении движения своей части, они этим самым наносили большой вред. То, что узнавал их случайный собеседник, легко могло стать известным и противнику.

Надо твердо помнить: если чего-либо не говорят, значит, для пользы дела этого говорить не следует; если же сказали, то для того, чтобы ты понимал свою работу, а не, разбалтывал кому попало.

2. Чтобы войска не измотались на марше нужно соблюдать порядок еще больше, еще строже, чем обыкновенно! Это и есть дисциплина марша. Вот в чем она заключается:

1) Будь внимательным, передавай команды по колонне вперед и назад.

Например на дороге небольшая глубокая яма или попал участок шоссе с выбитой щебенкой. Подается команда «под ноги». Вниманием к передаче сэкономишь силы: сам не споткнешься и товарищу поможешь — он меньше устанет.

2) Иди по правой стороне дороги. Если



командир разрешил занять всю вершину дороги, будь внимательным к команде: «принять вправо и влево», чтобы не помешать проехать машинам или коннице, которые будут обгонять колонну.

3) Если идущие впереди остановились, дойди вплотную и остановись; с началом движения возьми положенную дистанцию.

4) Если оторвался сам или в составе отделения, не догоняй бегом. Это вызовет излишнюю усталость, а в колонне — беспорядок: идущие сзади будут думать, что бежать приказано, и тоже побегут. Догнать ушедших можно легко: стоит только ушить и ускорить шаг.

5) Всегда, когда только есть возможность, иди в тени, а не по солнцу. На остановках тоже укрывайся в тень. Это избавит колонну от наблюдения самолетов противника, а значит и бомб.

6) Не выходи из строя до привала, даже с разрешения командира. Догонять тяжело. Лучше дожидаться привала.

7) В летнюю пору, как только станет жарко, проси командира разрешить расстегнуть воротник и засучить рукава. Тело будет охлаждаться — идти станет легче.

8) Курить на ходу воспрещается. На привалах можно курить с разрешения командира. Ночью курить запрещено.

9) По команде «вольно» можно идти не в ногу и, если разрешено, — петить и разговаривать.

10) Если устал, не жалуйся и не ной: легче от этого не будет, а усталость увеличится.

11) На жалобу и нытье товарища отвечай бодро, шуткой: этим сэкономишь ему и себе силы.

12) Запомни сигналы воздушной и химической тревоги, чтобы зря не метаться, не вызывать беспорядка и не мешать другим.

13) Помогай застрявшим на дороге повозкам, не дожидаясь приказа. Особенно нужна помощь артиллерии и автомобилям. Загородившая дорогу повозка задерживает всех, а на марше время дорого.



14) Соблюдай сам дисциплину марша и требуй этого от товарищей, помогай командиру отделения.

15) Вызови на соревнование товарища или возьми на буксир отстающего.

## ПОМОГАЙ ТОВАРИЦУ

Марш — работа, требующая втянутости, навыка. В отделении всегда будут более слабые, непривыкшие или более тяжело нагруженные товарищи.

1) Заметил, что товарищ устал: спотыкается, поbledнел, тяжело дышит, — помоги ему — возьми винтовку, а если ее взял сосед, помоги нести скатку. Товарищ передохнет, наберется сил и благополучно дойдет до привала. Без твоей помощи он отстанет.

2) Будь внимателен к пулеметчику. В бою он первый твой защитник. Помоги ему на походе: он тяжелее всех нагружен. Его снаряжению и ему самому — первое место на повозке, если ее дали в отделение.

3) Видишь, что все устали, — расскажи что-нибудь веселое, занятное, — ити станет легче.

## НАЧАЛО ПОХОДНОГО ДВИЖЕНИЯ

В день выступления в поход подъем назначается: летом в 3 — 4 часа, зимой в 5 — 6. Смысл этого в том, что собираться, есть, пить удобнее, когда светло. Иногда приходится вставать и до рассвета, но такой ранний подъем назначается только, когда этого требует боевая обстановка. На сборы и еду нужно час-полтора.

За час или минут за сорок до выступления выдаются завтрак и чай. За завтраком, чтобы меньше потеть на ходу, полезно съесть щепотку соли (10 граммов), насыпав ее на хлеб.

Баклагу, предварительно вымытую, следует наполнить остуженной кипяченой водой или чаем, а пробку тщательно вымыть, а еще лучше — прокипятить.

Но вот все готово. Правильность пригонки одежды и снаряжения проверена. Бойцы выпалились, свежи, сыты. Войсковая часть выступает в поход.



С самого начала идти все-таки немного трудно. Кажется, что тело чужое, скованное, усталое, что снаряжение очень тяжелое, ремень винтовки врезывается в плечо, ноги плохо двигаются. Это чувствуешь, пока не разошелся и не втянулся. Поэтому начинают движение неособенно быстрым шагом и через 15 минут останавливаются на 5—10 минут, чтобы красноармейцы могли оправиться, переобуться, выправить недочеты в одежде и снаряжении, которые обнаружатся на первых порах.

Довольно скоро после начала марша идти становится легче. Уже не замечаешь, что походное движение — работа, как не чувствуешь и тяжести полной укладки. Это значит, что движение стало привычным, войсковая часть втянулась. После втягивания наступает лучшее время марша. Бойцы идут без всякого труда. Надо только двигаться ровным и спокойным шагом.

Движение в ногу на марше необязательно. Обычно нога устанавливается сама по себе, своя в каждом взводе. Происходит это отчасти потому, что движение в ногу сохраняет порядок в строю и каждый красноармеец не мешает другому свободно идти. Движение в ногу привычно. Оно не стесняет бойца, не мешает смотреть, что делается по сторонам, разговаривать и петь песни, если это разрешено.

Движение не в ногу заставляет смотреть под ноги. Невольно наступаешь на ногу соседу или он наступает на твою. Колонна растягивается. Движение становится беспорядочным, вызывает раздражение и утомление. Поэтому двигаются не в ногу только в особых случаях, например темной ночью, вблизи противника, когда нужно идти бесшумно.

## МАЛЫЙ ПРИВАЛ

После каждых 50 (первый раз через 15) минут движения делается для отдыха малый привал на 10 минут. Смотря по погоде, привал может быть и меньше 10 минут. В дождь, грязь и мороз стоять



10 минут на месте хуже, чем идти. В этих случаях привал сокращается.

На привале удобно справиться с естественными надобностями, поправить снаряжение. Остановившись на малый привал, надо снять и положить винтовку (если не составили в козлы), снять скатку. Летом — расстегнуть пояс и снять фуражку, расстегнуть воротник и самому лечь или сесть.

Во время движения кровь не совсем правильно совершает свое движение, так как тело затянато ремнями



Неправильно.

Правильно.

Отдыхает, подняв ноги.

и нагружено. Кровь скапливается в ногах и руках. Поэтому на малом привале, как только вышел из строя, надо разогнать застоявшуюся кровь.

Для этого довольно сделать несколько сильных выбрасываний рук вперед и в стороны, несколько раз наклониться вперед и назад всем корпусом, два-три раза присесть и встать. Эти движения разгонят кровь, и после привала идти будет легче.

Больше всего на ходу затекают ноги. Чтобы заставить течь кровь правильно, следует полежать, не снимая снаряжения (скатку можно снять), с поднятыми вверх и согнутыми в коленях ногами, лучше при этом найти для



поднятия ног какую-либо опору: заборчик, берег канавы, пень. Голову на землю класть не следует.

Красноармейцы на малом привале часто снимают без всякой нужды сапоги. Пользы в этом нет, а вред может быть, — за 10 минут ноги отдохнут, а портянки высохнуть не успеют, но простудиться легко. Торопясь обуться после приказа стать в строй, обычно портянки наматывают кое-как и в результате быстро натирают ноги. Снимать сапоги на малом привале надо не для отдыха, а для того чтобы переобуться, поправить портянку, если она завернута плохо. Лучше всего на малом привале ноги отдыхают, когда они подняты вверх. Если боец заметил потертость, то должен обратиться к лекпому или сам обложить потертое место ватой перед тем, как обертывать ногу портянкой.

## ДЫХАНИЕ И ЖАЖДА

На втором, третьем часу движения итти становится жарко. Через нос дышать трудно. Чтобы захватить больше воздуха, бойцы нередко открывают рот. Это вредно: с дороги поднимается пыль, воздух в рядах испорчен потом, дыханием. При дыхании через нос воздух несколько очищается и согревается. Когда дышишь через рот, испорченный воздух попадает прямо в легкие, во рту пересыхает, появляется жажда. Если дышать ртом в зимнее время, то легко простудиться.

К жаре в летнее время прибавляется жажда. Многие думают, что достаточно во время жажды напиться вволю, как все придет в порядок. Это неверно. Чем больше пьешь, тем больше хочется пить. Кто пьет очень много, в конце концов начинает испытывать полный упадок сил. Излишний груз в виде выпитой воды отягощает человека. Дело в том, что на марше в жару из тела вместе с потом уходят соли и главным образом поваренная соль. Воду человек возвращает своему телу, когда пьет. Но соли не возмещаются. От недостатка соли, человек больше потеет, чаще



мочится, задает этим своему организму лишнюю работу и вызывает излишнюю усталость.

Чтобы меньше хотелось пить во время маршей в летнюю пору, нужно съесть каждый день по 30 граммов соли, посыпая солью хлеб за завтраком, за обедом и ужином; 30 граммов, это — примерно столько, сколько теряет соли боец во время марша.

## ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Что же нужно делать для того, чтобы питье не вызывало утомления и не приносило вреда вместо пользы?

1) Перед походом в жаркий летний день, после еды надо выпить чаю или воды до полного утоления жажды.

2) Хорошенько вымыть и наполнить водой (еще лучше чаем) баклагу, вымыть или прокипятить пробку.

3) Всякий раз перед питьем необходимо слегка прополоскать рот, чтобы смыть пыль, насевшую с дороги, и сплюнуть.

4) Во время движения пить не следует. Если начинает мучить жажда или во рту становится сухо, надо двигать челюстями, как при еде. Во рту появляется слюна, и жажда исчезает. Если это не помогло, можно прополоскать рот, а воду выплюнуть.

5) На первых двух привалах воды не пить. При появлении жажды прополоскать рот и глотку (горло).

6) На третьем привале (через два часа после начала движения) перед питьем надо сначала прополоскать рот, отдохнуть, а потом медленно, маленькими глотками выпить полфляги воды (1-2 стакана). При питье воду надо глотать не вдруг, а держать как можно дольше во рту. Если до большого привала будет еще один малый, то баклагу надо опять наполнить.

7) На четвертом привале, прополоскав рот и отдохнув некоторое время, опять можно выпить полфляги.



8) Придя на большой привал (до обеда) следует прополоскать рот (полезно вычистить зубы); отдохнув можно выпить полфляги (2 стакана).

9) Во время обеда на большом привале надо съесть 10 граммов соли (чайную ложку) и после еды выпить чаю или воды досыта (стакана 4).

10) На большом привале, перед тем как наполнить баклагу, необходимо ее снова прополоскать и вымыть.

11) После большого привала на первом малом привале — пить не следует. На 2 и 3-м можно выпить воды по полфляги.

12) Придя на ночлег, надо прополоскать рот, отдохнуть минут 15 и после этого выпить полфляги воды.

За ужином съесть 10 граммов соли и после еды напиться до полного утоления жажды.

Эти правила называются питьевым режимом. Грубое нарушение этих правил вызывает желудочные (кишечные) заболевания. Чрезмерное питье всегда может быть причиной тяжелой болезни и даже смерти, несмотря на то, что выпитая вода вполне доброкачественная. Во время русско-японской войны одна из русских войсковых частей из-за неумеренного питья вполне хорошей воды в два дня потеряла до 16% своего состава.

В строй перед походом нужно становиться с баклагой, наполненной кипяченой водой или чаем.

Часто, особенно летом, кипяченой воды хватать не будет. Придется пить сырую. Пить воду из встреченных колодцев или ручьев нельзя без разрешения командира или санитарного инструктора. В сырой воде живут бактерии дизентерии, тифа, холеры. Такую воду можно пить только после уничтожения в ней бактерий. Для этой надобности у командира, санитарного инструктора и лекюма есть особые таблетки. Они растворяются в воде и делают ее годной для питья.

В будущей войне наши противники несомненно при-



меняют отравляющие вещества (ОВ). Очень многие из ОВ легко проходят сквозь почву и превращают воду (даже в глубоких колодцах) в негодную, не только для питья, но даже для умывания и стирки. Это заставляет к питью сырой воды относиться очень осторожно.

Если привал назначен в населенном пункте, то пить кипяченую воду (или молоко) следует из своей посуды. Если же по нужде придется пить сырую воду (молоко) из чужой посуды, то раньше следует узнать, нет ли больных в доме, чтобы не заразиться. Через сырую воду и молоко и чужую посуду легко передаются очень многие заразные болезни: тиф, дизентерия, сифилис и другие.

Каждый красноармеец должен понять, что питьевой режим необходимо строго соблюдать. Это его интерес и всей части. Разъясняй товарищам питьевой режим и своим примером помогай им понять его.

## БОЛЬШОЙ ПРИВАЛ

В хорошую погоду и по хорошей дороге, не чувствуя усталости, можно идти довольно долго. Все дело в том, насколько развиты мускулы, а боец втянут в поход. Если спустя 2-3 часа после начала марша у него спросить, как он себя чувствует, то обыкновенно отвечает: «отлично, идти легче, чем вначале». Можно подумать, что и усталости нет никакой. Однако усталость все-таки есть, но мы ее не чувствуем и замечаем только после нескольких часов марша, когда мускулы начинают болеть. Усталость появляется спустя 4-5 часов после начала марша, то-есть когда сделана большая половина дневного похода. Обычно в это время устраивается большой привал, иначе говоря, — остановка часа на 2-3 (на переходах меньше 20 километров большой привал обыкновенно не назначается).

Для большого привала выбирается деревня, село, город, а летом — лес на берегу ручья, — место, где вой-



ска найдут дрова и воду для приготовления пищи, мытья и где их трудно разглядеть самолетам противника. Огкрыто на привал войска не останавливаются.

Если холодно, а подходящего населенного пункта нет, или нужно спешить, то на большой привал останавливаются всего на час. Иногда и вовсе не останавливаются.

В жаркую погоду большой призал в населенных пунктах не назначается, потому что бойцы в поисках тени обычно расходятся по домам, по сараям, засыпают там и очень часто отстают. При остановке на большой привал винтовки составляются в козлы, снаряжение снимается. В теплую, хорошую погоду полезно снять сапоги и минут 15-20 полежать с поднятыми ногами.

Большой привал нужен для того, чтобы восстановить свои силы. Поэтому после еды нужно, не теряя времени, лечь отдохнуть. Танцевать, петь и т. д. можно и после отдыха.

Для сна не следует забираться далеко от своих. Спится после еды и ходьбы обыкновенно очень хорошо. Но отойдешь подальше, чтобы не мешали спать, и заснешь крепко; проснешься, а своих нет, — ушли. Поэтому спать следует только около своего взвода, чтобы по сигналу «сбор» тебя разбудили, если сам не услышишь.

Если на марше сильно пропотел, на привале нужно сменить белье, а не спать в мокром. Не следует ложиться спать голым: легко обжечься на солнце или схватить сильный кашель и насморк, даже в летнюю теплую погоду.

Если нет чистой смены белья, можно временно, пока высохнет белье, одеть верхнюю одежду на голое тело. Перед сном боец должен осмотреть тело и ноги и, если есть потертости, пузыри, ссадины, то обратиться к врачу или лектому.

Нередко на большом привале бойцы остаются голыми, чтобы загореть, принимая солнечные ванны. При незнании свойств солнечных лучей в жаркий летний день даже приученную к солнцу кожу можно в полчаса сжечь до пузырей. Лицо всегда открыто, а ведь и на нем



после иного жаркого дня местами трескается и шелушится кожа, местами оно горит и болит. Солнечные ванны приносят пользу только, когда их делают по указанию врача. На походе они вредны, так как вызывают излишнее утомление; после солнечной ванны нужен отдых.

Если случился ожог (от солнца), обожженные места нужно сейчас же смазать вазелином или каким-нибудь жиром (не соленым). Но лучше обратиться к врачу



Правильно

Неправильно.

**Отдыхает на привале.**

Не следует развешивать на привале белье для просушки как попало. В бинокль его можно рассмотреть с расстояния в 5-6 километров. Это на-руку противнику. Белье хорошо заметно и с самолета, когда разложено на открытом месте по земле; это помогает самолету противника отыскать наш привал. Зная, как отдыхают войска, можно догадаться, куда они идут, и помешать выполнению боевой задачи. Не следует также устраиваться спать на открытом месте. Заметив привал, самолет противника может сбросить бомбы, заставив уйти с места, и лишить целую часть отдыха.

В теплое время на большом привале очень полезно выкупаться. Купанье освежит, итти будет легче, боец будет чувствовать себя бодрее, крепче. Не



следует только лезть в воду, пока совсем не остыл, или купаться сейчас же после еды.

Перед купаньем сначала надо остыть (некоторое время посидеть голым). Однако недолго. Дождаться, пока станет холодно, не следует, потому что в воде трудно согреться. Купанье, когда озяб, так же как и долгое сиденье в воде, пользы не приносит. Если для купанья нет времени, в жаркое время следует обтереться мокрым полотенцем.

Часто сразу же после марша бойцы моют ноги холодной водой. Это приносит конечно облегчение, но лишь на короткое время. Кровеносные сосуды ног от холода воды сразу сжимаются, и как будто становится легче, но затем ноги от прилива крови начинают гореть и отекают. На отекающие ноги трудно одеть сапоги, ходить больно.

## УСИЛЕННЫЙ МАРШ

На войне нередко бывает нужно спешно перейти из одного места в другое. Пехота, чтобы попасть в срок туда, куда приказано, должна проходить по 40-50 километров в день, а то и больше. В этом случае для движения 9-10 часов мало. Марш, при котором войска идут больше 10 часов в день, называется усиленным.

Усиленный марш требует очень большого напряжения сил. Пройти в день 50-60 километров работа не шуточная. Для облегчения похода, если боевые условия позволяют, идут мелкими колоннами (в большой колонне идти жарче, воздух в ней хуже) по нескольким дорогам, тщательно выбирают лучшую дорогу, дают для отдыха лучшие квартиры, особенно хорошо кормят; летом выбирают для марша прохладное время дня, привалы делают чаще и длиннее.

На усиленных маршах, если можно, берут даже подводы у местного населения, на которые бойцы складывают свои вещевые мешки (ранцы), а когда подвод много, то и скачки. На роту под вещевые мешки и



скатки нужно не меньше 3 4 парашютных подод. Понятно, что без мешков и скаток идти легче и пройти можно больше, но и этой помощи конечно мало, если боец не будет сам беречь свои силы, соблюдать дисциплину марша и помогать товарищам.

## ОХРАНЕНИЕ И МАСКИРОВКА НА ПОХОДЕ

Чтобы пехота могла на походе двигаться безопасно и быстро, высылаются походное охранение. Его задача — отбрасывать и уничтожать мелкие части противника, не допускать разведчиков к нашей колонне, охранять колонну от неожиданного нападения (самолетов, конницы, бронесил, пехоты противника) и исправлять, где нужно, дорогу.

В охранении дозоры и заставы идут часто без дорог. Служба в походном охранении тяжелая и ответственная. Подразделения несут ее по очереди. Понятно, что чем лучше каждый боец исполняет свои обязанности в охранении, тем спокойнее, с меньшей усталостью пехота выполнит марш. При встрече с противником не придется зря разворачиваться в боевой порядок, при неисправности дороги бить ноги о вылезший из шоссе щебень, стоять часами перед обвалившимся мостом и т. д.

Чтобы замаскировать колонну от наблюдения самолета бойцов ведут по обочинам дороги, оставляя свободной проезжую часть. Пехоту, идущую таким способом, с самолета видно плохо. Идти по обочинам труднее, утомительнее, чем в колонне, но с этим необходимо мириться.

Чтобы затруднить работу самолетов-разведчиков и штурмовиков, большие пехотные колонны делят на несколько мелких и ведут их по разным дорогам; стараются идти по ночам, в тумане, не позволяют скапливаться на мостах и гатях большим массам войск и обозов. Такие узкие места охраняют от воздушного противника пулеметами и пушками.

Чтобы не бегать от бомб самолета и сберечь свои силы, надо соблюдать указанный на случай воздушного



нападения порядок, а наблюдателю и дежурному у пулемета — как можно внимательнее следить за небом. Остальным бойцам — иметь наготове исправный противогаз и при нападении самолетов спокойно, не суетясь, исполнять то, что приказано. Надо помнить, что беспорядок затрудняет работу наших пулеметов и командиров и облегчает работу противника.

## МАРШ НОЧЬЮ

В будущей войне пехоте придется часто совершать ночные марши. Днем самолеты могут видеть идущую колонну, и противник по направлению ее движения легко догадается о наших намерениях. Могут атаковать колонну конница и танки.

Днем самолет может сбросить химические бомбы на дорогу, заставить надеть противогазы, в которых быстро ходить нельзя, и этим задержит движение колонны.

Чтобы противник не мог нам помешать, дневные марши заменяются ночными.

Ночные марши особенно удобны летом. Днем по жаре идти утомительно. Ночью напротив прохладно. Несмотря на эту выгоду, ночные марши применяются только в двух-трех последних переходах от противника, когда очень важно скрыть движение войск. Делается это потому, что ночные марши в течение нескольких ночей подряд в большинстве случаев сильно утомляют бойцов.

Темной ночью по плохой дороге или вовсе без дорог идти очень тяжело. Ровным шагом идти нельзя. Равнения в рядах нет. Боец все время толкает соседей, либо толкают его самого. Чтобы не оступиться, не упасть, нужно быть очень внимательным. Это быстро вызывает усталость.

Чтобы противник не заметил передвижения, воспрещается курить, разговаривать, идти по середине шоссе, зажигать фонари.

Перед началом ночного марша особенно тщательно проверяется пригонка снаряжения. Звяканье котелка, бренчанье кружки в вещевом мешке ночью слышны



очень далеко. Противник слушает внимательно. На всякий подозрительный шум он отвечает огнем. Поэтому на ночном марше снаряжение должно быть пригнано так, чтобы оно не производило лишнего стука (в котелок натолкать сена, травы; металлические вещи в мешке переложить бельем).

В темноте задним трудно видеть передних. Чтобы увеличить видимость, на пояса и скатки бойцов сзади иногда привязываются белые повязки (платки). Такие повязки хорошо иметь каждому бойцу. Они облегчат движение. идущего впереди будет лучше видно, и это помешает оторваться от него, идущие сзади не будут налезать на передних.

Малые привалы ночью не 10-минутные, а 15- и 20-минутные, так как ночное движение утомит больше дневного. Большие привалы совсем не назначаются. На малых привалах ночью бойцы нередко засыпают частью от усталости, частью от того, что раньше не успели выспаться. Пользы от такого сна нет, а вред есть. Разоспавшийся на привале часто дремлет на ходу, спотыкается толкает соседей, вносит беспорядок и только больше утомляется. Поэтому борись со сном на привале. Не отходи один от отделения в сторону (уйдешь — уснешь и отстанешь), становись в строй и проверь, все ли товарищи налицо. Если кого-либо не хватает, — доложи командиру отделения.

Труднее всего идти на рассвете. Поэтому при расчете марша стараются вести колонну так, чтобы движение было закончено к рассвету, а бойцы, если можно, немедленно легли спать.

Ити ночью легче, если днем хорошенько выспаться. Сберегая свои силы, бойцы должны спать днем, даже



С белыми повязками для ночного марша.



если и не особенно хочется. Точно так же и после марша при первой же возможности каждый боец должен лечь спать, хотя бы пришел на место и в 12 часов дня.

## МАРШ В ЖАРУ, ХОЛОД, ДОЖДЬ

В жару марш очень утомителен. Тело разгорается. Ноги сильно потеют в сапогах. Мучит жажда. От духоты и жары нередко перегревается тело, и это вызывает солнечные и тепловые удары, — очень опасные заболевания. Они начинаются сильной жаждой, слабостью, головокружением. Кожа при этом делается сухой, пот перестает выделяться, дышать становится трудно, сердце бьется быстро и слабо. Больной теряет сознание и падает.

Пораженного ударом нужно немедленно, до прибытия врача, положить в тень, снять снаряжение, расстегнуть пуговицы на гимнастерке и брюках, дать пить холодную воду и облить голову водой.

Для предупреждения теплового и солнечного удара походное движение летом назначается на самую прохладную пору — от 5 до 10 часов — или, если переход велик, — от 4 до 10 часов и с 17 до 22 так, чтобы на самое жаркое время дня приходился отдых. За время отдыха можно вполне восстановить свои силы: поесть и выспаться.

Однако летом уже часов с семи жарко. Поэтому на марше нужно расстегнуть воротник, открыть грудь, засучить рукава, чтобы больше свежего воздуха доходило до тела. На голову под фуражку хорошо положить белый платок, а еще лучше — капустный лист или лопух: это убережет от солнечного удара.

Чтобы воздух в рядах был свежее и чище, колонну размыкают.

Во время очень большой жары чаще устраивают привалы, делают их длиннее.

Если по пути встретится ручей, река или пруд, разрешают остановиться и обмыть лицо.

В жару на привалах, где нет тени, не следует ложиться: пока человек стоит, ходит или сидит, кровь



отлизает от головы, но как только он лег на нагретую землю, голова согревается, и кровь быстро приливает к мозгу. Прилив крови к голове в жару очень часто вызывает головную боль. Поэтому на солнцепеке, на горячей земле лучше отдыхать сидя.

Зимой боец от движения согревается, и значит холод на марше менее страшен, чем жара. Мучителен холод только на остановках. Поэтому малые привалы в морозные дни укорачиваются до 5 минут.

На походе в мороз легко обморозить нос, щеки, руки, уши. При обмороживании кожа делается белой и мало чувствительной. Если во-время не растереть обмороженного места, кровеносные сосуды сжимаются, кожа лишается притока крови и становится вовсе нечувствительной. Если и после этого кожу не растирать (суконкой или снегом), чтобы она мало-по-малу согрелась, то может наступить следующая степень обмороживания, когда кожа чернеет и покрывается пузырями.

Уши от холода оберегает правильно одетый шлем. Нос и щеки в мороз нужно время от времени потирать, на руках носить рукавицы. Сапоги пригонять просторные, чтобы можно было надеть суконную или две летних портянки. В сильные морозы хорошо обматывать ноги под портянкой газетой, предварительно смазав ее каким-нибудь жиром (не соленым).

Небольшой дождь в жаркий летний день может сделать марш легким: освежит воздух, прибьет пыль. Сильный ливень или продолжительные дожди превращают дорогу в грязь и сильно тормозят движение. Идти по грязи трудно; одежда и снаряжение намокают и становятся тяжелыми, обувь от дождя и грязи портится, делается грубой, — появляются потертости. Сберегая свои силы, боец на остановках должен стараться хорошенько просушить и вычистить оружие, одежду, снаряжение и, особенно, привести в порядок обувь.

---



## СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
Походное движение (марш) . . . . .	1
Как скоро ходит пехота . . . . .	3
Цель марша . . . . .	4
Береги ноги . . . . .	5
Полная укладка . . . . .	7
Уход за телом . . . . .	12
Одежда и обувь . . . . .	—
Дисциплина марша . . . . .	14
Помогай товарищу . . . . .	17
Начало походного движения . . . . .	—
Малый привал . . . . .	18
Дыхание и жажда . . . . .	20
Питьевой режим . . . . .	21
Большой привал . . . . .	23
Усиленный марш . . . . .	26
Охранение и маскировка на походе . . . . .	27
Марш ночью . . . . .	28
Марш в жару, холод, дождь . . . . .	30

Редактор Б о р г е н с    Техн редактор Х е н о ч.

---

Уполномоч Главл № Р-32290. Тираж 70 000    С а н о в производство 22/VII 1932 г.  
Подписан к печати 26/VII 1932 г. Авт. листов 1<sup>3</sup>/<sub>4</sub>. Печ. листов 1. Формат 72×94<sub>32</sub>.  
Бум листов 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>. В 1 бум. листе 132 288 печ. знаков. Заказ № 2526.

---

Первая типография Огиза РСФСР «Образцовая». Москва, Валовая, 28.