

С. В. Минделевич
ТУРИЗМ ДЛЯ ВСЕХ

А. А. Бирюков
ПАР КОСТЕЙ НЕ ЛОМИТ



С. В. Минделевич

**ТУРИЗМ
ДЛЯ ВСЕХ**

А. А. Бирюков

**«ПАР КОСТЕЙ
НЕ ЛОМИТ»**

ББК 75.81
М61

Автор: МИНДЕЛЕВИЧ Сергей Владимирович — журналист, инструктор горного туризма, кандидат в мастера спорта по туризму. Автор более 300 публикаций в центральной печати, половина которых посвящена туризму и путешествиям; лауреат творческих конкурсов на лучшие публикации.

Рецензенты: Дворниченко В.В. — кандидат исторических наук, член Союза журналистов СССР; Рыжавский Г. Я., Шмайгер Д. В. — мастера спорта СССР по туризму.

ББК 53.54
Б 64

Автор: БИРЮКОВ Анатолий Андреевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной медицины Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры, автор учебника по массажу и нескольких книг о бане.

Рецензент: Кафаров К. А. — кандидат медицинских наук, доцент ГЦОЛИФКа.

Редактор НИКОЛАЕВ В. Р.

С. В. Минделевич

ТУРИЗМ ДЛЯ ВСЕХ

ВСТУПЛЕНИЕ

Ежегодно десятки миллионов советских граждан отправляются в путешествия по плановым туристским маршрутам и в самостоятельные походы. Из года в год число любителей странствий растет. Это и понятно — туризм способствует сохранению и укреплению здоровья, патриотическому воспитанию, решает проблемы общения, рационального использования свободного времени.

Однако при всей кажущейся простоте и легкости несложных походов они требуют не так уж мало знаний, умений, навыков. Как разжечь костер под дождем? Как спать в палатке, чтобы не замерзнуть в холодную погоду? Что нужно взять с собой в дорогу? Любые ли продукты годятся для походного «стола»? На многие такие вопросы ответит эта книжка. В ней рассказывается, как организовать и провести поход, сделать его интересным для всех, не нанести вреда ни природе, ни себе. Изложение ведется с приведением большого числа примеров из походной жизни: автор за 20 лет путешествий сам совершил десятки походов.

Книжка, надеемся, поможет всем недостаточно подготовленным туристам и тем, кто отправляется в поход выходного дня, и тем, кто собирается самостоятельно путешествовать с рюкзаком во время отпуска, и тем, кто купил путевку на плановый маршрут с активным способом передвижения, и педагогам, собирающимся в поход со школьниками. Как сказал сирийский писатель Абуль-Фарадж: «Пусть каждый возьмет из этой книги то, что ему больше по душе, пусть сорвет те розы, которые ему нравятся».

С РЮКЗАКАМИ ПО СТРАНЕ

..Путешествия дают впечатления и познания такие же живые, как морская вода, как дым закатов над розовыми островами архипелага, как гул сосновых лесов, как дыхание цветов и голоса птиц.

Константин ПАУСТОВСКИЙ

Наше время получило много эпитетов: век атома, космоса, ЭВМ... Вторую половину нашего столетия по праву можно назвать и именем уникального социального явления, захватившего буквально весь мир, — туризма. Куда бы мы ни обратили взор, даже в самые «глухие» места — в пустыни Средней Азии, к ледникам Памира и Тянь-Шаня, снежным просторам Арктики,— везде цепочка следов, лыжня, огонек костра современных землепроходцев. И так не только в нашей стране. Недаром с 1980 г. по всей планете ежегодно 27 сентября отмечается как Всемирный день туризма. Решением ООН признано, что туризм является одним из наиболее желательных видов человеческой деятельности, заслуживающих похвалы и поощрения со стороны всех народов.

Туризм — это общение с природой и друзьями; познание своей Родины и знакомство с памятниками истории и культуры; встречи с интересными людьми и физическое совершенствование человека. А. С. Макаренко считал, что в каникулярный период нет лучше метода развития и образования молодежи, как летние походы.

Туризм — это постоянные открытия. И не только новых путей, уникальных природных явлений. Главное — это открытие человека. В походе лучше узнаешь своих спутников и самого себя. Кто, например, первым придет на выручку сильно уставшему или натершему ногу товарищу? Кто добровольно вылезет из палатки под проливной дождь помогать дежурным? На кого можно полностью положиться, кого пригласишь в свою связку или экипаж байдарки? В суровых, порой, природных условиях вырабатываются стойкость, мужество, взаимовыручка и на деле проверяется, что стоит каждый

— независимо от его чинов, званий и положения в обществе.

Туризм — это и спорт. Он включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию и в физкультурный комплекс ГТО. Ежегодно около 2,7 млн. путешественников получают значки «Турист СССР», а 360 тыс. присваиваются спортивные разряды.

К тому же туризм — это самый демократичный вид отдыха, он не ставит никаких ограничений ни по физической подготовке (кроме спортивных походов), ни по возрасту. Сколько раз приходилось встречать на слетах резвых ребяташек и моложе 3—4 лет! Правда, чаще туда прибывали они за спиной своих родителей, в рюкзаке. Но скоро и сами наденут их, став школьниками. Жаль, что не получил пока широкого распространения опыт детсада № 3 Кутаисского автомобильного завода, где уже семь лет существует туристский клуб «Церодела» для дошколят.

Для туризма не ограничен и верхний возрастной предел. Вот, например, А. С. Шевченко, одна из старейших преподавательниц Белорусского университета имени В. И. Ленина, и Л. А. Картавенко, пенсионерка (ей уже за 601), совершили пешее путешествие от Минска до Астрахани. За 43 дня эти отважные женщины прошли 2115 км — примерно по 50 км в день. Лидия Александровна так говорит о походах: «Это моя жизнь — без них я уже не могу. Ходьба сделала меня абсолютно здоровой». Более 20 лет страдала она тяжелым заболеванием, и лишь после того как занялась туризмом, болезнь отступила.

Или вот другой удивительный пример. Из абхазского села в Москву пришел (именно пришел!) участник Великой Отечественной войны, кавалер 15 государственных наград Р. Чантурия — 3221 км он преодолел за 59 дней в свои неполные 72 года. И это не первый столь длительный вояж Р. Чантурия — приходил он в столицу и на Олимпиаду-80, а в другой год его путь (6400 км!) лежал через все города-герои до самого Бреста. О тяжелой контузии, полученной на фронте, о не менее тяжелой операции, которую перенес несколько лет назад, он и думать забыл. Так что не в возрасте дело.

Главное — состояние души. «Не физическая сила двигает человека, — считал известный путешественник Карло Маури, — а его вера в свои силы».

Для множества людей походы оказались лучшим лекарством, избавили от разных недугов и болезней. И как современно, словно бы о туризме, звучит завет выдающегося мыслителя средневекового Востока Абу Али ибн Сины (Авиценны):

Подвижный, быстрый человек

Гордится стройным станом

Сидящий сиднем целый век

Подвержен всем изъясам.

...Микстуры, порошки — к здоровью ложный путь.

Природою лечись — в саду и чистом поле

Туризм способен удовлетворить самые разные стремления людей. Каждый в нем избирает для себя ту сложность (от простейших прогулок за городом до труднейших спортивных экспедиций), тот вид походов (пешие, горные, авто- и мото, на лошадях, лыжах, плотах, байдарках и др.), которые более всего соответствуют его устремлениям, интересам и возможностям.

Туризм дает также простор для реализации различных увлечений, способствует раскрытию талантов в области фотографии, живописи, поэзии, музыки, радуется тех, у кого есть «хобби» конструировать, мастерить что-то своими руками...

Туризм экономически выгоден государству: так, только продажа путевок на плановые маршруты приносит многомиллионный доход. Или вот другой аспект: заядлые путешественники не боятся непогоды и болеют весьма редко. На Омском заводе синтетического каучука, например, провели интересное исследование — выяснили, сколько в расчете на 100 работающих «пробюллетенили» заядлые туристы и «домоседы». Разница составила 618 дней в году! Образно говоря, если бы «домоседы» оторвались от телевизоров и диванов, стали бы ходить в походы, каждый из них проболел бы за год на 6 дней меньше.

Экономисты подсчитали, что в масштабах всей страны

сокращение потерь рабочего времени только из-за простуд хотя бы на 1 % даст прибавку материальных благ на сумму не менее 10 млрд, руб.!

Все замечательные стороны туризма наиболее полно раскрываются в самодеятельных походах. Их приверженцы, не обращаясь за путевками в советы по туризму и экскурсиям, сами, по зову души, отправляются на природу — хотя бы на выходные дни или на весь отпуск; самостоятельно разрабатывают маршруты, подготавливают походы и без чьей-либо помощи преодолевают встретившиеся в пути трудности и препятствия. Такая полная самостоятельность дает наилучшие возможности и для раскрытия талантов, и для воспитания характера, и для выбора маршрута по душе, и для объединения людей по интересам.

Несколько лет назад во Всесоюзной научно-исследовательской лаборатории туризма и экскурсий провели исследование «Социальная эффективность самодеятельного туризма». Полученные данные сравнили с рассчитанным социологами идеальным распределением времяпрепровождения граждан на ближайшие 10—20 лет. Оказалось, что туристы по ряду показателей даже выше идеала, хотя и рассчитывался он на 35-, а не 41-часовую рабочую неделю! И общественной деятельностью они занимаются больше (2,2 ч в неделю), чем остальные люди, на 2 ч в неделю больше занимаются с детьми, на 2—3 ч больше читают. В походах обычно не делят работу на «женскую» и «мужскую». Видимо, поэтому 67% мужей-туристов делают по дому работы не меньше, чем их жены. Активному же отдыху эти люди уделяют в 40 (1) раз больше времени, чем нынешние горожане. Получается, что самодеятельные туристы значительно ближе к идеалу человека будущего...

К тому же среди семей, где муж и жена ходят в походы, намного меньше разводов! Способствуют этому и общие интересы, и совместный (всей семьей, вместе с детьми) отдых, и то, что в путешествиях будущие супруги лучше узнают друг друга. Те, кто регулярно ходил в самодеятельные походы, более самостоятельны, подготовлены к преодолению трудностей,

приучены заботиться о тех, кто рядом, лучше владеют хозяйственными навыками.

Что скрывать, сколько еще молодых жен, не умеющих сварить суп или даже пельмени! До сих пор, спустя несколько лет, с содроганием вспоминаю «фирменное» блюдо, которым нас накормили такие неумехи * — манную кашу... с чесноком. Полдня потом группа не могла двинуться дальше по маршруту...

Говорить о пользе туризма можно бесконечно. Недаром в нашей стране ему уделяется столь большое внимание. О туризме упоминается и в Конституции СССР (статья 41-я). Неоднократно принимались постановления ДК КПСС, Совета Министров СССР, ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ о дальнейшем развитии и совершенствовании туристско-экскурсионного обслуживания населения, которыми, в частности, ставилась задача более массового охвата туризмом трудящихся и более полного использования его в целях совершенствования идейно-политического, трудового и нравственного воспитания молодежи. О том же говорится и в постановлении ЦК КПСС «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма» (1985 г.) И это правильно — походы и пьянство несовместимы.

О том, что надо сделать при подготовке любого самостоятельного похода, о требованиях к его участникам и руководителю, правах и обязанностях туристов говорится в «Правилах проведения туристских спортивных походов», утвержденных Центральным советом по туризму и экскурсиям (ЦСТЭ) ВЦСПС. Это закон для любителей странствий.

Все походы разделяются по видам туризма (т. е. по способам передвижения — пешие, водные и т. д.) и сложности. Самые простые — походы выходного дня (название говорит само за себя) и некатегорийные. Более трудные, более спортивные — категорийные: от первой, наиболее простой до высшей, шестой категории сложности (к. сл.). Она определяется по совокупности трех «параметров» похода — его продолжительности, протяженности и естественным препятствиям на маршруте. Например, длительность походов 1-й к. сл.

(«единичек») — не менее 6 дней, 2-й — 8, 3-й — 10 (без учета дней отдыха — дневок). В пешей и лыжной «единичке» надо пройти не менее 130 км, в «двойке» — 160. А количество и вид естественных препятствий (переправы, пороги, перевалы, глухая ненаселенная местность и т. д.) определяются по сравнению с эталонными маршрутами, перечень которых утвержден ЦСТЭ.

Первые ступени туристского мастерства — выполнение норм значков «Юный турист» и «Турист СССР». Последний вручается тем, кто достиг 14 лет, сдал зачет по основам туризма и в течение года участвовал в походах общей продолжительностью не менее 5 дней и прошел при этом не менее 75 км пешком или на лыжах (в горах — 60 км), или не менее 100 км проплыл на гребном судне, или не менее 150 км проехал на велосипеде. Летом надо дважды переночевать в полевых условиях (скажем, в палатках). Как видите, требования не столь уж трудны.

Для выполнения же норматива третьего (взрослого) спортивного разряда необходимо участвовать в 5 походах выходного дня и в одном походе 1-й к. сл.

Чтобы походы приносили пользу, удовольствие, заканчивались без травм, необходимо знать «азбуку» туризма — его основные правила, технические приемы, походную этику. Иначе и впросак легко попасть, и до беды недалеко. «Когда знаешь — не трудно, трудно — когда не знаешь» — гласит китайская поговорка.

Поэтому далее речь пойдет о «туризме для всех» — о простых летних, наиболее массовых, пешеходных походах (хотя сказанное в целом верно и для всех других), с которых обычно и начинается приобщение новичков к туризму.

ПЕРЕД ПОХОДОМ

*Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно
немало.*

Два важных правила запомни для начала.

Что лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало.

Омар ХАЙЯМ

Итак, вы решили отправиться в поход. С чего начать? Разумеется, с организации группы — своих будущих спутников. Ибо, как показывает опыт, успех путешествия в первую очередь определяется не красотами природы или деликатесами, которые удалось раздобыть, и даже не погодой (хотя и это, конечно, тоже важно), а психологической атмосферой в группе. Дружный, сплоченный коллектив способен противостоять любой непогоде, весело преодолеть и скучный, однообразный участок пути; обиды же и склоки отравят всем жизнь и на самом увлекательном маршруте.

Для тех, у кого еще не сложился коллектив постоянных спутников, есть два варианта: присоединиться к какой-то группе или создать ее самим. Узнать о готовящихся походах можно в коллективе физкультуры предприятия, спортивном или туристском клубе. (Походы выходного дня в крупных городах регулярно организуются турклубами для всех желающих, о чем сообщается в местных газетах, афишах.) Там же вы имеете возможность оставить и свое объявление. Допустим, такое: «Приглашаются любители древней архитектуры для похода по Сванетии в июне. Звонить по телефону...» Чаще всего группы организуются из хорошо знакомых людей — друзей, сослуживцев, однокурсников...

Авторы некоторых пособий считают, что члены группы должны иметь примерно одинаковые возраст и физическую подготовку, сходные навыки и знания. Такие требования, думаю, справедливы лишь для спортивного маршрута. Ведь если их понимать буквально, то необходимо прежде всего запретить семейные походы: дети и их родители всегда будут иметь разный возраст,

физподготовку, не говоря уж про знания. Главное же — чтобы всех объединяли близкие интересы, общая цель.

...Уже в конце путешествия по Кавказу в команде возникли споры. Один из ребят просил устроить дневку и сходить «недалеко» (километров за десять) в древний город — посмотреть музеи, уникальную сванскую архитектуру. Вася, оказывается, давно мечтал это увидеть. Коля возражал — надо, мол, пользоваться хорошей погодой и двигаться дальше. Две девушки вообще предлагали поход закончить — большая часть его позади, все устали.

Причиной конфликта и стали разные интересы, цели туристов. Один мечтал посмотреть Сванетию, другой — пройти путь потруднее. Лена хотела отдохнуть, не «надрываясь» под рюкзаком, а Оле все равно было куда идти, лишь бы с Петей... Начались ссоры. И руководитель решил... возвращаться домой. Решил, безусловно, правильно — с таким «микроклиматом» в коллективе продолжать путь нельзя. Но все, даже девушки, вернулись домой неудовлетворенные отдыхом и больше вместе в походы не ходили...

Подобные трения возникают порой и в простых воскресных вылазках за город. Как же устранить разногласия? Прежде всего стараться подбирать спутников со сходными интересами. (Обратите внимание на пример объявления — в поход по Сванетии приглашаются не все, а «любители древней архитектуры».)

Туризм, как уже говорилось, явление многогранное. И у одного похода обычно несколько целей — туристы хотят увидеть новые интересные места (познавательные цели), позагорать и поиграть на природе (оздоровительные цели), потренироваться перед дальним вояжем (учебные цели), побыть вместе с друзьями (цель — общение)... А те, кто говорят, что отправились в путь «просто так», не правы: в таком случае их личные цели выражены — и для них самих — не столь явно. Из всех целей надо выделить главную, объединяющую всех, — то, ради чего, собственно, и отправились на маршрут.

Допустим, кое-кто предпочитает трудные маршруты, им нравится преодолевать бурные реки, горные перевалы, глухую тайгу... То есть для этих людей важнее спортивная, а не «развлекательно-экскурсионная» сторона похода. Поэтому такая группа для выполнения главной цели — прохождения маршрута — способна пожертвовать и днем отдыха, и посещением музея...

Для тех же, кто идет с детьми младшего возраста, главной целью должны стать отдых и развлечение детей, постепенное втягивание их в занятия туризмом. И не стоит ставить перед собой еще какие-то иные цели, которые этому способны помешать. Вопрос о «турист ятах» в группе надо заранее оговорить со всеми, чтобы присутствие ребенка на маршруте ни для кого не явилось неожиданностью. Ведь в пути придется прежде всего учитывать интересы малышей, их физические возможности. Так что лучше для подобных путешествий объединяться 2—4 семьям с наследниками примерно одинакового (хотя это и не главное) возраста.

Что же касается разной физподготовки, то это, вообще говоря, плохо: одни будут «убегать» вперед, другие — плестись где-то позади. И создается основа для психологического дискомфорта (и для быстроногих, вынужденных долго поджидать всех, и для «черепаш»). Опытный руководитель, однако, сумеет выровнять общий темп за счет разного веса рюкзаков.

Не раз и не два в походе потребуются коллективные усилия. Трудно, скажем, принести одному тяжелое бревно для переправы, доставить в больницу товарища, подвернувшего ногу. Не всегда это можно сделать, если путешествуешь вдвоем-втроем. Поэтому туристские «Правила» требуют, чтобы даже на самом простом маршруте группа состояла обычно не менее чем из четырех человек.

Однако очень большой «толпой» трудно управлять, при движении она сильно растягивается, всем вместе непросто уехать в одном автобусе... Оптимум — человек 6—15 (в однодневный поход допустимо брать и больше). Если путешествовать хотят многие, лучше

организовать несколько отрядов (каждый со своим руководителем), идущих друг за другом с интервалами по времени или по близким маршрутам, встречаясь на общем привале.

Часто вызывает споры соотношение мужчин и женщин. «Хватит нам уже слабого пола, — «опускают шлагбаум» некоторые руководители, — кто груза-то носить будет?» Думается, в простых походах, даже 1-2-й категории, «вопросы пола» непринципиальны. Важно не «количество», а «качество». И одна-единственная капризная девица способна испортить настроение всем. А груза-то не столь уж много... Известны и чисто женские команды, без происшествий и конфликтов, в хорошем стиле проходившие достаточно сложные маршруты.

Когда отправляетесь в незнакомый для вас район, неплохо бы пригласить с собой человека, знающего места. К сожалению, малоопытные туристы часто не запоминают трассу движения, ориентиры и не способны толком ответить на вопросы о них. Да и сам путь за прошедшее время мог измениться — мост разрушило паводком, тропа над обрывом обвалилась...

Также весьма желательно иметь в группе медика-профессионала, хотя бы студента старших курсов.

Руководителем похода, как правило, является наиболее опытный и уважаемый всеми турист. Обязательно взрослый (т. е. совершеннолетний, не моложе 18 лет). Перечислить здесь все требования — и писанные, и неписанные — к нему сложно. Он должен обладать необходимым походным опытом и знаниями, иметь организаторские способности, уметь гасить различные конфликты... Руководитель несет ответственность (вплоть до уголовной!) и за подготовку группы к походу, и за все происшедшее в пути. И слушаться его должны все без исключения.

Руководство туристской группой — прекрасная школа работы с людьми. Опытные руководители походов обычно и на своей основной работе будут — или уже являются — активистами: хорошими профорганами, комсоргами, депутатами... А став начальниками, сумеют быстро найти общий язык с подчиненными.

Когда группа скомплектована, сразу же надо выбрать ответственных за питание, снаряжение, медицинское обеспечение, дневник похода... Делать это стоит не в приказном порядке, а с учетом склонностей и желания каждого. При необходимости назначаются также заместитель руководителя, казначей (он хранит «финансы» и ведет учет расходов), реммастер (собирает ремнабор и ремонтирует снаряжение в пути), фотографы (вторые снимают не только для себя, а для всех, для отчета), физорг и культорг (организаторы спортивных игр и досуга)... Часто еще до похода распределяют — кто в какой палатке спит, когда дежурит по кухне, кто и когда будет направляющим. Экипажи лодок должны быть примерно равноценны по силам, на каждой надо назначить старшего.

И был бы не скучен путь...

Вместе с первым основным вопросом — с кем идти, решают и второй, не менее важный — куда.

Разумеется, и район похода, и непосредственная трасса движения (нитка маршрута) прежде всего должны соответствовать целям путешествия и быть по силам всем членам группы. Если, допустим, вы собираетесь «вырваться» на пару дней на природу, главным образом чтобы побыть с друзьями, позагорать, то не стоит ехать далеко, планировать длинный пеший переход, иначе не останется времени на отдых.

Нужно придерживаться основного принципа: от простых походов — к более сложным. Новичкам не стоит отправляться в глухие, ненаселенные места (допустим, дальневосточную тайгу), где так легко заблудиться, а до населенных пунктов идти неделю- две. Тем же, кто впервые собирается в горы, ехать из европейской части СССР на Памир или Тянь-Шань просто нелепо — гораздо ближе не столь высокие Карпаты или Кавказ, где всегда возможно при необходимости быстро выйти к людям.

Тут надо отметить интересный парадокс: для иных туристов их родной край оказывается подчас менее знакомым и изученным, чем далекие Урал или Кольский

полуостров. Однако же и недалеко от дома столь* ко интересного!

Бывалые путешественники обычно договариваются задолго, куда отправятся вместе на следующий год. Конечно, приходится учитывать и имеющиеся средства (дальняя дорога стоит не дешево), и время — в короткий отпуск жалко 5—7 дней тратить на дорогу. Выбирать есть из чего — как известно, территория нашей страны составляет шестую часть всей земной суши, на ней встречаются все формы рельефа, климатических зон, растительных поясов. Перефразируя В. Высоцкого, можно сказать: лучший маршрут — это тот, на котором еще не бывал. Завидую иногда новичкам: им еще предстоит увидеть незабываемые селигеровские закаты, белоснежную двугорбую громаду Эльбруса на фоне ослепительно синего неба, спокойную гладь озер Алтая, в которой отражаются вековые кедр...

Выбрав район, обязательно узнайте, не совпадает ли время похода с обычным в тех местах сезоном непогоды, периодом паводка или массового схода лавин (время их наступления в различных регионах различается на месяц-полтора), не проходит ли выбранный маршрут по одному из 120 заповедников или 1500 заказников, созданных в нашей стране, или по иным территориям, для посещения которых нужно специальное разрешение.

Есть смысл воспользоваться уже разработанными маршрутами — их в каждом номере публикует журнал «Турист» в разделе «Сто путей — сто дорог» (там печатаются и карты), издательство «Физкультура и спорт» выпускает серию путеводителей для туристов «По родным просторам», в маршрутно-квалификационных комиссиях (МКК) и турклубах хранятся отчеты о походах других групп. Если же решите самостоятельно разработать свою трассу движения, то соблюдайте следующие принципы.

Прежде всего постарайтесь максимально учесть пожелания своих спутников. Скажем, предусмотрите радиальные выходы в интересные места, для экскурсий, осмотра достопримечательностей. (Радиальным

считается участок относительно небольшой протяженности, начальная и конечная точки которого совпадают. В категорийном походе сумма таких участков не должна превышать по протяженности четверти всего маршрута.)

В первые дни, когда люди еще не втянулись в ритм движения, не акклиматизировались, физические нагрузки должны быть небольшими. Для этого уменьшают дневной километраж, планируют в начале радиальный участок (хорошо бы кольцевой, чтобы не ходить по одному и тому же пути), который проходится налегке. Нагрузки надо снижать и к концу похода, когда начнет сказываться усталость.

Трудность пути должна нарастать постепенно, а самые сложные препятствия желательно проходить ближе к середине маршрута, когда все уже «испытали себя» на более простых участках — как бы тренировочных перед сложными.

Так же должна нарастать и эмоциональная нагрузка. Нельзя, скажем, в первые дни посетить 3-4 музея или интересных памятника, а потом лишь идти, идти, идти... Замечу, что монотонность пути (много часов по пыльному проселку среди полей, по тропинке вдоль однообразной — хотя и красивой — речушки) утомляет порой больше, чем груз за плечами. Постарайтесь, чтобы любой поход имел свой «эмоциональный центр» (его называют доминантой): обзорную точку, с которой открывается прекрасный вид, памятник истории или культуры, что-то еще (например, исток Волги). Доминанта не должна находиться в начале маршрута, когда туристы и без того перегружены новыми впечатлениями.

Предусмотрите и более простые запасные варианты маршрута на случай, если кто-то заболит, испортится погода или препятствие по курсу окажется излишне сложным или опасным. Расстояния, замеренные курвиметром по карте, всегда меньше реального пути. Поэтому их необходимо увеличивать на 10—15%, а для горной местности — на 20%.

Откуда же взять нужные сведения? Конечно, из книг, отчетов о походах. Обязательно стоит поговорить

с побывавшими недавно в тех краях людьми. Иной раз приходится и писать запросы в местные организации — турклубы, советы по туризму и экскурсиям, сельсоветы... Еще до отъезда из дома надо отчетливо представлять весь будущий путь, все его участки.

В Приэльбрусье любят вспоминать такую историю. Как-то утром шли по поселку Терскол две дамы — в купальниках, шлепанцах и с зонтиками от солнца. «Скажите, — спрашивают томно, — где тут пляж?» — «Какой пляж?! — изумляются прохожие. — Горы кругом!» — «А как пройти к морю?» — интересуются тогда дамы. Им объясняют: в Приэльбрусье никакого моря нет, идти к нему надо через Главный Кавказский хребет, и не один день, что в шлепанцах и купальниках вряд ли осуществимо. Дамы в растерянности: «Неужели нас обманули?!..» Им, оказывается, сказали, что Терскол находится на высоте 2150 м над уровнем моря. Вот они и решили, что до моря всего 2 км, и отправились искупаться перед завтраком...

Сразу же после разработки многодневного маршрута составляют график движения (хотя его и называют так, но это таблица). В ней отмечается, какие и какой протяженности участки туристы собираются преодолевать в тот или иной день похода. И каким способом — на автомашине, лошадях, пешком...

В пешем походе группа взрослых обычно проходит 15—25 км ежедневно, а тренированные люди и больше (но бывает и по 2—3 км, если рядом топает малыш). Это зависит от веса рюкзаков, физической подготовки участников и их возраста, от рельефа местности, встретившихся препятствий и погоды. Последняя, увы, труднопредсказуема. Все остальное же, как и уменьшение нагрузок в начале и конце похода, необходимо учитывать при составлении графика движения.

Сразу же, используя имеющуюся информацию, намечайте ориентировочно места биваков. Туристы, предполагающие устроить ночлег «там, куда дойдем», нередко попадают впросак — место оказывается опасным или неудобным (например, нет воды, дров).

Не забудьте отвести время и для общественно

полезной работы, экскурсий, учебных занятий... Через каждые 3—5 дней — в зависимости от подготовленности туристов и трудности пути — в удобном, красивом месте планируют дневку. (Но это вовсе не день безделья, как считают некоторые. На дневке чинят снаряжение, ходят на экскурсии, делают разведку предстоящего пути. А уж после всех дел — отдыхают.) Предусмотрите в графике и 1—2 резервных дня на непредвиденные задержки, непогоду.

Однако график движения — не догма. Конечно, надо стараться его соблюдать. Но зачем идти целый день под проливным дождем, если есть возможность его переждать? Почему не устроить дневку раньше, если кто-то неважно себя чувствует?.. Словом, в каждом конкретном случае необходимо принимать разумное решение.

Своя ноша не тянет!..

За двадцать лет занятий туризмом еще ни разу не встречал человека, которому бы доставляли радость килограммы за спиной. Они не самоцель (ведь это только в шутку Ю. Ким в одной из своих песен посчитал задачей туристов «как можно больше груза подальше отволочь»). Поэтому каждый стремится облегчить рюкзак, что достигается разными способами.

Прежде всего тактически правильным построением маршрута. Совсем не обязательно весь груз тащить на себе от начала до конца. Перед длительным походом часть продуктов имеет смысл сразу же доставить на вторую половину пути (туристы называют подобное «сделать заброску») — предусмотреть для этого радиальный выход пешком или на лошадях, отправить из дома по почте до востребования в населенные пункты, через которые предстоит идти. Иной раз целесообразно специально построить маршрут так, чтобы удобнее было сделать заброску — скажем, пройти через поселок, где есть почта.

Другой основной принцип — не брать ничего лишнего. Кажется, это очевидно. Однако вытряхните вещмешок у какой-нибудь молоденькой девушки — чего там только

нет! И платица, и юбочки, тюбики губной помады всех цветов... Однажды в походе по Кольскому полуострову у одной туристки обнаружили электробигуди, которые она уже неделю тащила по ненаселенной, неэлектрифицированной местности... Все, что понадобится после похода, в «цивилизации» (в том числе и бигуди), целесообразно отправить по почте в конечный пункт маршрута.

Часто дополнительный груз возникает из-за неорганизованности. Не определили четко, кому что брать, вот и прихватил кто-то лишний топор, купили лишние продукты.

Тут только надо отличать лишнее от ненужного в данный момент, в начале пути. Испортилась погода, и совсем не лишними окажутся плащи, смена одежды, которую непредусмотрительно оставили дома. Экипировка должна быть рассчитана и на критическую ситуацию (аптечка обязательна!). А в дальнем путешествии необходимо иметь и НЗ (неприкосновенный запас) не только продуктов на случай возможных задержек на маршруте, но и некоторого снаряжения — спичек, сухого горючего и др.

Ясно, что легкие вещи предпочтительнее (не в ущерб безопасности и удобству). Однако промышленность порой выпускает таганки, байдарки и палатки, которые без автомобиля перемещать затруднительно. Не зря опытные путешественники используют самодельное снаряжение, более легкое и удобное.

И еще два способа облегчить экипировку — уменьшить ее количество за счет универсальности и группового пользования. Первое — это когда один предмет выполняет разные функции. Допустим, весла и лыжи служат также и стойками для палатки; теплая куртка вместе с пристегивающимся к ней коротким мешком («слоновой ногой») — спальным мешком.

Снаряжение, как известно, разделяют на личное и групповое. Личное — это то, что служит лишь его владельцу и есть обычно у каждого туриста: одежда, обувь, рюкзак, зубная щетка... Общественной (групповой) экипировкой пользуются несколько человек или даже все. Это палатки, ведра, топоры, аптечка... И

вот если какой-то «личный» предмет сделать «общественным», то их в сумме потребуется меньше. Опытные люди обычно вместо индивидуальных спальных мешков предпочитают многоместные, делая их из спальников-одеял; тогда на трех человек достаточно двух мешков, да и спать так теплее. Не каждый берет мыло и зубную пасту, а по одному куску и тюбику на палатку. Если же договориться с двумя-тремя опытными фотографами, что они будут снимать всех, то отпадет необходимость в обилии фототехники в группе.

В однодневных походах вес груза у каждого мужчины, как правило, не более 7—11 кг, в несложных многодневных — до 17—25 кг. Из них личные вещи составляют 8—11 кг, общественное снаряжение — 4—7 кг, продукты — около 1 кг на человека в день.

Вес продуктов играет существенную роль только в дальних путешествиях. Чтобы уменьшить его, часть продовольствия стараются приобрести непосредственно на маршруте (если это гарантировано!), используют продукты в легкой упаковке (никогда не берут стеклянных банок) и высококалорийные, а вместо тяжелых натуральных — концентраты и сублиматы. Туристы отказались даже от тушенки в металлических банках, поскольку в этих консервах много жидкости. А зачем же таскать в рюкзаке воду?!

Правда, сублимированные продукты стоят дороже, да и достать их труднее. Поэтому приходится искать разумный компромисс между весом продуктов, их разнообразием и стоимостью.

Немало нужно туристу

Снаряжение для похода, как и продукты, подбирается в зависимости от вида путешествия, его сложности, района и других особенностей маршрута. Для однодневной прогулки, например, палатка, разумеется, не нужна, а вот на маршрут по безлесной или лесопарковой зоне необходим примус. Для путешествий по Северу, в горах требуется больше теплых вещей, а в тайге, тундре — средства от гнуса, накомарники.

В любом случае экипировка должна быть прежде всего прочной, надежной и удобной. Представьте, например, последствия, если на крутом склоне внезапно оборвется лямка у рюкзака, соскочит при замахе топор с топорщица...

Все снаряжение — и личное, и общественное — разделяют на обычное и специальное. Первое нужно для всякого похода: котелки, одежда, спички... Второе — лишь для данного вида путешествий (а иногда только для конкретного маршрута). Допустим, специальный инвентарь для походов в горах — веревки, страховочные карабины, ледорубы; для конного путешествия — седла и разная упряжь... О специальном снаряжении далее мы говорить не будем — для простых пеших походов оно практически не нужно. Лишь иногда может понадобиться веревка, чтобы натянуть «перила» при переходе речки по кладу или при движении по крутому склону, да кое-что еще потребуется для выполнения общественных заданий.

Поговорим сначала о личных вещах. И начнем, конечно, с предмета, который отличает туристов от прочих отдыхающих — с рюкзака. Впрочем, для однодневного маршрута не менее удобен походный пояс с несколькими емкими карманами на застежках-«молниях» или поясная сумка «банан». И то и другое не стесняет движений, оставляет руки свободными.

Рюкзак же нужен большой, вместительный (и женщинам тоже), с широкими плечевыми лямками. Не надо покупать вещмешок, у которого они пришиты рядом или закреплены за одно кольцо — рюкзак тогда отвисает и не ложится всей плоскостью на спину, нести его тяжело.

Авизент — капроновая ткань с пленочным покрытием, из которой шьют разноцветные рюкзаки, весит меньше, чем привычный тускло-зеленый брезент. Особенно велика разница в весе при их намокании. Но авизент все же пропускает влагу, хотя и значительно меньше брезента. К сожалению, капроновая ткань гораздо дороже и быстрее прожигается искрами костра.

Многие туристы отдают предпочтение станковым рюкзакам, у которых есть рама из металлических трубок.

Благодаря ей вещмешок касается спины только широкими ремнями, оставляя зазор вдоль нее; поэтому не надо заботиться о мягкой прокладке под спину. Такие рюкзаки носить, как и укладывать, легче — центр тяжести у них ближе к спине, а система ремней в большинстве изделий позволяет перенести часть нагрузки с плеч на область таза.

Однако с высоким «станком» трудно идти через густой лес, пролезать под поваленным деревом... Поэтому он более удобен для походов, маршрут которых проходит по дорогам, тропам или открытой местности. Например, тундре, через простые перевалы в горах.

Перед походом любой рюкзак, даже не раз испытанный «в деле», надо тщательно проверить. Если лямки узкие или натирают плечи, подшейте к ним более широкие (на 3—4 см) куски плотного войлока или пенополиуретана, обшитого байкой. На тренировки надо выходить не налегке, а с полной будущей выкладкой — иначе не узнать, где рюкзак жмет, а где трет.

Приехавшие в Гималаи путешественники и альпинисты часто бывают поражены тем, что местные носильщики-шерпы переносят тяжелые грузы за спиной фактически лишь с помощью одного налобного ремня. Если подобной «головной ляжкой» оснастить обычный рюкзак, нагрузка на плечи уменьшится. (Как это сделать, описано в журнале «Турист» № 3, 1984 г.)

Рюкзак должен плотно прилегать к спине всей задней стенкой, а не стоять на пояснице, не свисать ниже ее. Достигается это выбором рюкзака по росту и правильной подгонкой лямок. Если они коротки, то будут больно врезаться в плечи, если длинны — рюкзак отвиснет, нести груз станет неудобно.

Иные любители странствий вкладывают внутрь рюкзака большой непромокаемый мешок, другие предпочитают раскладывать все вещи по полиэтиленовым мешочкам — в одном, скажем, свитер, в другом — носки, в третьем — белье для сна...

Лучшая обувь для несложных походов — туристские ботинки с рифленой подошвой «вибрам». Их надо покупать на номер больше, чтобы вложить дополнительную войлочную стельку и надевать на два

носка (один шерстяной). В обуви с гибкой подошвой (кедах, тапочках) ходить с рюкзаком плохо — ступня чувствует все неровности, все камешки на тропе, поэтому легко набить мозоли. Впрочем, сойдут и кеды, если у них хороший протектор и в них дополнительно положить две стельки — твердую и мягкую. Совершенно недопустимо использовать обувь на высоком каблуке, а также идти по маршруту в сандалиях или босоножках — есть шанс ушибить пальцы на ноге.

«Новые сапоги всегда жмут» — поверим такому авторитету, как Козьма Прутков. Однако не только новую — всякую обувь перед походом стоит хорошенько разносить. А ботинки пропитать жиром или специальной мазью, чтобы кожа их стала мягче и не пропускала воду, например, продающейся «Гидрофобной смазкой для обуви». (Рецепт самодельной мази: смешайте, предварительно награв, 50 г парафина и 200 г олифы; не дожидаясь остывания раствора, добавьте еще 100 г резинового клея, перемешайте, влейте 100 г касторки и доведите до однородной массы; полученной смесью промажьте ботинки.)

Желательно иметь и легкую сменную обувь (допустим, полукеды), в которой ходят на биваке, давая отдых ногам.

Одежда наиболее подходит спортивного типа: рубашки-ковбойки, легкие брюки или хлопчатобумажный тренировочный костюм, не стесняющий движений. Модные узкие джинсы не позволяют высоко поднять ногу, т. е. мешают подниматься по крутому склону, перелезть или перешагнуть через поваленные деревья. Голову желательно защищать от солнца и ветра косынкой, легкой шапочкой с козырьком, панамкой.

Традиционная верхняя одежда туриста — штормовой костюм. Он хорошо защищает от ветра, небольшого дождя, предохраняет тело от микротравм — например, от царапин о сучки и ветки, от ожогов у костра и о крапиву. Хотя штормкостюм при сильном дожде промокает, но, даже будучи мокрым, продолжает защищать от ветра и быстро сохнет. Некоторые туристы

перед походом наносят на него гидрофобную пропитку для тканей, продающуюся в магазине в аэрозольной упаковке. Такой костюм из брезента все же тяжел (сухой — около 2 кг), поэтому бывалые походники шьют себе ветрозащитные костюмы из легких капроновых тканей. Есть и в продаже подобные куртки-анораки с капюшоном, надеваемые через голову. Они, правда, быстро промокают.

Не забудьте и свитер — порой даже в летние дни вечером становится прохладно. Он согреет и когда промокнете под дождем, ведь шерсть и мокрая греет.

Всегда надо иметь с собой плащ (хотя бы просто кусок полиэтиленовой пленки), укрывающий человека вместе с рюкзаком. Удобен плащ с капюшоном и завязками посередине (не под подбородком!), оставляющий свободными руки, чтобы в любой момент была возможность высунуть их наружу. В многодневный поход не забудьте захватить и запасное белье, еще одну-две рубашки.

На ноги надевают по две пары носков — шерстяные и хлопчатобумажные, в любой последовательности, кто как привык. Некоторые туристы сверху натягивают еще капроновые чулки, которые предохраняют носки от протирания и пыли. Небольшие дырки в чулках не играют роли — используют целую их часть, не натягивая до конца. Швы и штопка на носках не должны иметь рубцов, которые натирают ноги. Летом достаточно по три пары и тех и других носков. Кстати, опытные туристки никогда не носят колготки или чулки с поясом: одна из причин — их нельзя быстро и при всех сменить на марше, если ноги промокли.

Когда ботинки промокают, стоит на время движения по болоту, мокрой траве поверх носков надевать полиэтиленовые пакеты (целые!). Они, правда, за 2—3 часа обычно протираются.

Спальные принадлежности. Это прежде всего спальный мешок. (В теплую погоду допустимо заменять его шерстяным одеялом.) Он должен быть чуть длиннее роста его владельца. Хорошо зарекомендовали себя прямоугольные (без капюшона), расстегивающиеся

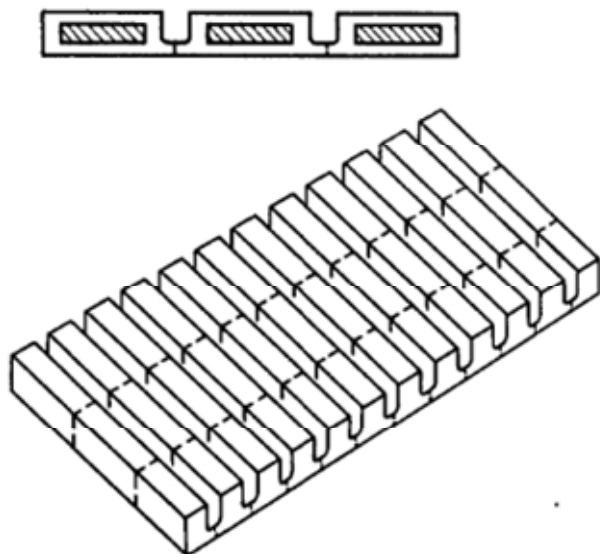


Рис 1. Коврик-подстилка

полностью мешки (около 2 кг). Два таких мешка обычно соединяют в многоместный спальник на трех человек. Если «молнии» разные, то прибегают к помощи завязок или пуговиц. Их пришивают так, чтобы края мешков перекрывались на 5—10 см. Спальник нужно всегда носить в непромокаемом чехле.

А чтобы изолировать тело от холодной земли, под спальник кладут надувной матрац или коврики размером примерно 40X100 см (от плеч до ног). Он к тому же смягчает неровности почвы под дном палатки. Ночевать в холодную погоду или в сыром месте без подобной подстилки опасно для здоровья — есть шанс получить простудные заболевания, застудить почки и т. д.

Надувные матрацы, как правило, тяжелы (до 3 кг), холодны и быстро прокалываются. Поэтому они годятся лишь для летних воскресных походов. В обычную

палатку помещаются два таких матраца. Если они имеют высокие бортики, то спать среднему (при ночлеге втроем) неудобно. Тогда изголовья матрацев не надувают и кладут их поперек палатки, а под ноги — любую одежду, другой «мягкий» инвентарь.

Предпочтительнее более легкие самодельные коврики из пластин пенополиуретана, неломкого и не очень твердого пенопласта, зашитых между слоями тонкой капроновой ткани наподобие патронташа так, чтобы коврик можно было сложить для укладки в рюкзак (рис. 1). Иногда обходятся и без чехла, сшивая или склеивая матерчатой лентой с одной стороны соседние пластины. Поролоновые же коврики у туристов не прижились — поролон сильно проминается под тяжестью тела, что существенно уменьшает теплоизоляцию, быстро намокает, впитывая влагу даже из воздуха, и плохо просыхает. Его необходимо постоянно носить в герметичном чехле.

Почти идеальной подстилкой является коврик для ванной комнаты из пенополиэтилена, выпускаемый заводом пластмасс г. Ижевска. Он имеет размеры 110X70X1 см, весит 350 г и стоит 3 руб. Его можно сгибать «трубой» и вставлять в бескаркасный рюкзак (тогда сохраняется форма вещмешка и под спиной будет ровная, мягкая поверхность) или разрезать на 2—3 куска и соединить их, чтобы они складывались.

Из гигиенических соображений хорошо бы иметь и отдельный комплект белья для сна — легкий тренировочный костюм, чистые носки. Холодной ночью пригодится и шерстяная шапочка.

Личная посуда. Ложка для туриста не менее важна, чем рюкзак. Знаю ребят, которые ее носят на шее, как талисман. Ложки предпочтительнее алюминиевые — деревянные порой ломаются или уплывают при мытье посуды в речке. Кружка же желательнее эмалированная, граммов на 300 воды — алюминиевая обжигает и губы, и руки.

Миски используют и алюминиевые, и эмалированные, хотя последние тяжелее. Чья-то маленькая миска — это беда для всей группы. Когда у ее владельца на свежем воздухе разыгрывается

аппетит, он предпочитает «присвоить» чужую посуду повместительнее... Это тоже нужно учитывать, чтобы избежать конфликтов.

Туристам часто приходится есть стоя, для этого более подходит посуда с ручкой — низкие кружки или ковшики емкостью 0,7—1 л.

Туалетные принадлежности — зубная щетка, зубочистки, расческа, мыло... Полотенца должны быть для рук и для ног.

В пути также пригодятся несколько запасных полиэтиленовых мешочков, мазь от комаров и солнца, индивидуальный медицинский пакет, личные документы, блокнот с твердой обложкой, шариковые авторучки и карандаши, спички...

Теперь об общественном снаряжении. Оно включает в себя прежде всего предметы для организации ночлега, приготовления пищи, преодоления естественных препятствий.

Палатки для простых походов в принципе подходят любые. Лишь бы они были целы и не слишком тяжелы.

Наиболее распространены двускатные палатки в форме «домика». Самая предпочтительная из промышленных — «памирка». У нее часто пол и крышу делают из серебристого прорезиненного перкаля и потому ее называют также «серебрянкой». Высота «памирки» — 1,2 м, чистый вес (без стоек и колышков) — около 3 кг. В ней свободно укладываются на ночлег три человека, а при необходимости — и четверо. Другой подходящий тип палатки — «полудатка». Она немного выше (1,5 м) и чуть шире. Но сделана обычно из брезента и потому весит от 5 до 6 кг, а мокрая — ужас сколько! К ней обязательно надо сделать тент из полиэтилена, который закрывал бы и боковые стенки, даже доходил бы до земли. Тент закрепляют веревками, привязанными к его углам. Удобен и круглый шатровый походный дом «Лотос».

Продаются палатки с оттяжками из бельевых или пеньковых веревок. Они вытягиваются, сильно намокают и быстро ветшают. Поэтому их, как и прочие короткие или надвязанные оттяжки, лучше сразу же

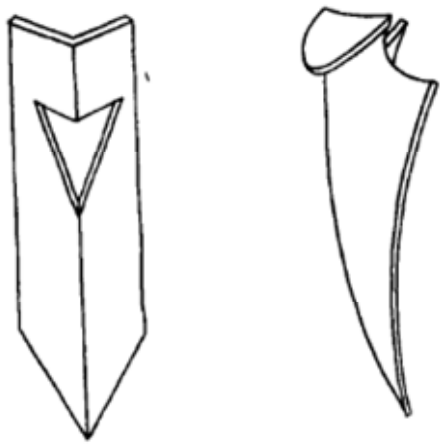


Рис. 2 Колышки для закрепления палатки

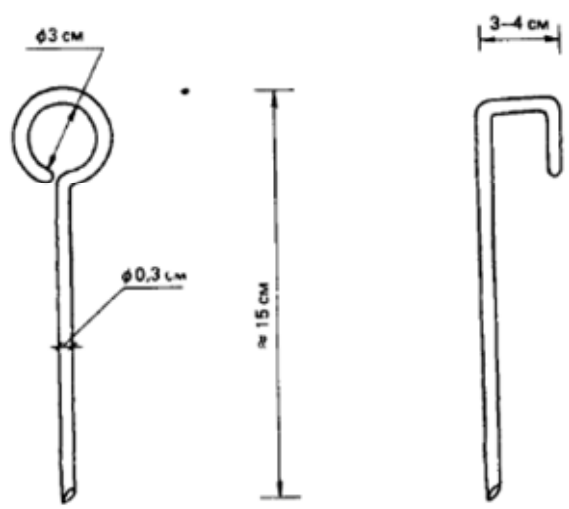


Рис. 2а Шпильки для закрепления палатки

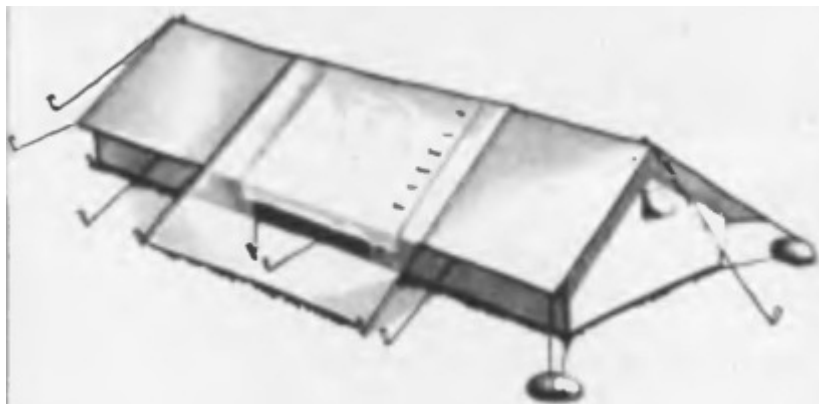


Рис. 3 Установка палаток тандемом

заменить тонким капроновым шнуром. А «подозрительные» места и швы на крыше промазать резиновым клеем.

Если путешествие предстоит в район, где много гнуса, для защиты от него целесообразно к входу палатки пришить полог из марли или частого тюля (в виде занавески, закрепленной к бокам и крыше жилища). Делают полог по длине с запасом, чтобы без затруднений пролезать под него, а когда потребуются, — подтянуть к крыше. Его целесообразно пропитать репеллентом, защитные свойства которого сохраняются надолго. Например, самодельной смесью в виде студня, составленной из равных частей ацетилцеллюлозы, ацетона и диметилфталата. Учтите, полог ухудшает обмен воздуха и в палатке будет душно.

К походному «дому» обязательно возьмите стойки (разборные удобнее носить) и колышки, шпильки (рис. 2 и 2 а). Чтобы колышки не пачкали вещи в рюкзаке, к ним нужен мешочек из плотной ткани.

В непогоду опытные туристы часто ставят палатки «тандемом» — метрах в полутора друг от друга по одной оси, входом навстречу (рис. 3). Их передние центральные оттяжки связывают внатяг, а к пуговицам

или крючочкам, пришитым вдоль крыши у входов (но не к самой крыше!), пристегивают кусок плотной материи (его часто пришивают к одной палатке наглухо), закрывают полиэтиленом — и тамбур готов! В тандеме удобно собраться всем, веселее переждать непогоду, а дежурным не приходится мокнуть под дождем, разнося пищу по палаткам. Да и готовить, если есть примус, можно в тамбуре, не выходя наружу.

Кое-кто обходится и без палаток. Между двумя деревьями натягивают веревку, перекидывают через нее крышу — тент из полиэтиленовой пленки или прорезиненной ткани. Под ним на земле стелят другой кусок полиэтилена (пол), на него кладут коврики, спальные мешки. По краям крышу прижимают камнями, бревнами. Если пленка длинная, ложиться целесообразно поперек ее (боком ко «входу») — получается «общежитие» человек на десять. Спать так — особенно в середине — не холоднее, чем в палатке. Только не надо натягивать тент высоко, достаточно в полутора метрах над землей — чем он ниже, тем будет теплее.

Кухонные принадлежности. Для однодневного похода, если собираются разводить костер, хватит одного ведра (или котелка, кастрюли) — для чая. В путешествиях с ночлегом для приготовления нормального обеда понадобятся три (в многочисленной группе еще больше), желательно плоско-овальной формы, вставляющиеся одно в другое (так называемые каны). Такие ведра носить удобнее. Опасны медные нелуженые, оцинкованные или эмалированные ведра и кастрюли — одни могут стать причиной отравлений, у других на огне порой отскакивает эмаль и попадает в пищу. Лучше всего посуда из сплавов алюминия (толщина стенки 0,8—1,2 мм) или нержавеющей стали (толщиной около 0,5 мм). Для ведер надо сшить матерчатый чехол, иначе все в рюкзаке будет испачкано копотью.

Вместимость посуды выбирают такой, чтобы на каждого туриста приходилось в итоге от 1,5 до 2 л. Например, для группы в 9—10 человек подходит комплект ведер или кастрюль 6, 6,5 и 7 л; для 6—7 человек — 5, 5,5 и 6 л. Удобен набор из четырех емкостей от 5 до 7 л

— если группа небольшая, берут три меньшие, если большая — три большие. К ним обязательно нужны крышки. Если у крышки есть длинная алюминиевая ручка, то следите, чтобы она не была опущена вниз, к огню, иначе расплавится.

Дежурным поварам необходимы также 1—2 половника, брезентовые рукавицы (снимать ведра с огня), консервный нож, щетка для мытья посуды и кусок клеенки, заменяющий стол. Пригодится и металлическая мочалка — отскабливать случайно пригоревшую кашу. Иногда берут еще сковородку и будильник.

Ножей достаточно иметь по одному на 3—4 человека (но не менее двух на группу). Носить их всегда нужно в сложенном виде или в чехле.

Костровое хозяйство. Какой же костер без дров! Для их заготовки обычно хватает одноручной пилы-ножовки и одного-двух хороших плотничьих топоров с длиной топорища 40—50 см. Легкие «туристские» топоры с обрешиненной ручкой годятся только для обрубки веток. Хотя большой топор и тяжелее, он и пила экономят силы и время туристов на привалах, полностью оправдывая себя. Разумеется, при их транспортировке зубья и лезвия надежно защищают чехлом — хотя бы из разрезанной вдоль резиновой или твердой хлорвиниловой трубки. Такой чехол удерживается с помощью надеваемого сверху кольца из резинки. Перед походом не забудьте проверить, плотно ли насажено топорище, и заточить инструмент, но не очень тонко (под более тупым углом) — на тонком лезвии при ударе по твердым сучкам появляются зазубрины.

Если перед выездом в воскресный поход или на маршруте выяснилось, что топор сидит на топорище неплотно, болтается, его надо на ночь опустить в воду. Древесина разбухнет, и топор сядет плотнее — до тех пор, пока топорище не высохнет.

Хотя спички положено иметь каждому, стоит взять на всех несколько коробков как НЗ. Их надежно упаковывают от влаги — скажем, запаивают в полиэтилен. Особенно хороши так называемые «охотничьи» спички, которые горят и при ветре, и в дождь.

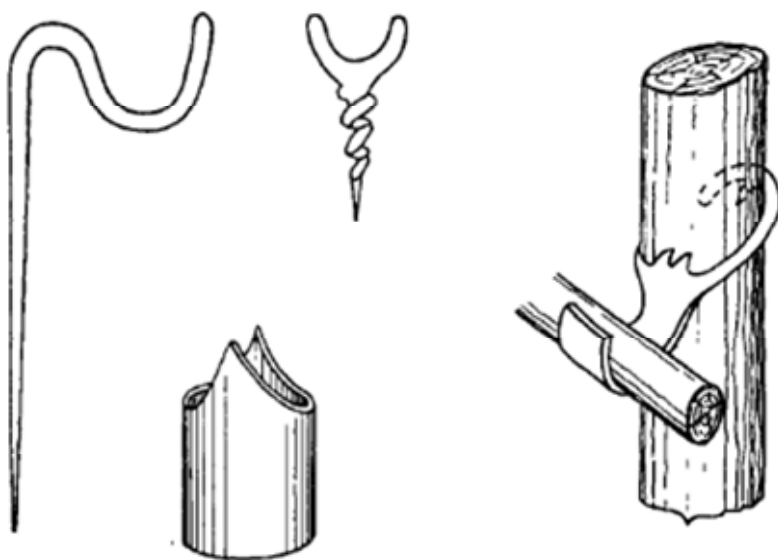


Рис 4 «Рогульки» для костра

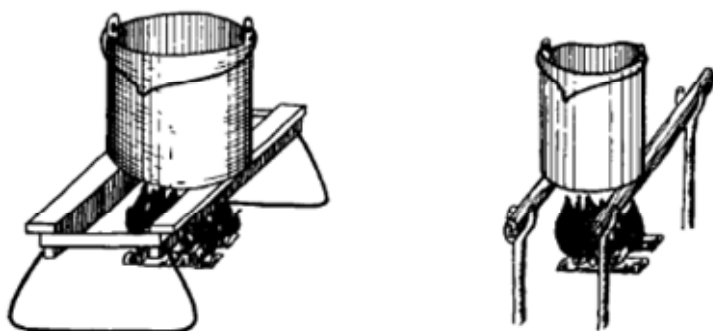


Рис. 5 Таганки



Рис. 6 Костровая сетка с тросиком

Для подвешивания ведер над огнем удобен тонкий (диаметром около 2 мм) металлический тросик, который натягивают между деревьями. Если его длины не хватает, сбоку, где нет пламени, подвязывают прочные веревки. Ведра на него цепляют с помощью крючков, цепочек. Надставляя их, регулируют высоту посуды над костром. Можно использовать и веревку (но не страховочную!), протянутую на высоте 2,5—3 м над огнем. За нее карабинчиками цепляют цепочки с ведрами. Если костер невысок, то веревка не перегорит.

Если ничего этого нет, позаботьтесь о металлических «рогульках», которые превратят в стойки для перекладки любые прочные палки (рис. 4). Чтобы долго не возиться со стойками и прочим, иные туристы предпочитают иметь разборные таганки, служащие подставкой для ведер или котелков (рис. 5). Тогда на огонь можно ставить любую посуду с плоским дном, даже без ручек или дужек, например сковородку. При этом достаточно небольшого, «низкого» кост-

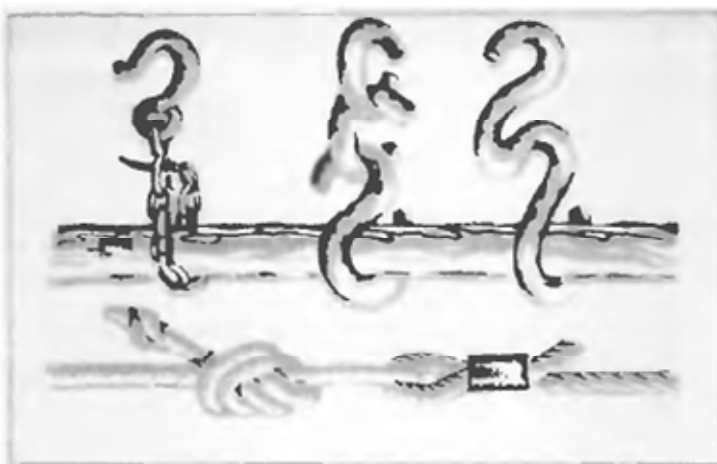


Рис 6, а. Крючочки и цепочки для костра

ра: его пламя меньше сдувается ветром и требуется меньше дров.

В последнее время туристы стали применять и костровую сетку — металлический «гамак» (размером 60—80 X 40—50 см, вес — около 1 кг), натягиваемый между деревьями (рис. 6 и 6 а). Он предохраняет траву от выжигания и не оставляет следов костра на природе. Однако необходимо очищать землю под сеткой от опавшей хвои, сухой листвы и другого горючего материала, который способен поджечь провалившийся вниз тлеющий уголек. Особенно выгодно применять костровую сетку в заснеженных или влажных местах (на болоте) — отпадает необходимость рыть глубокую, до земли, яму в снегу или устраивать настил для костра; влага не подтекает под него и не тушит огонь.

В дождливую погоду костровых выручит взятая из дома растопка — палочки плексигласа, таблетки «сухого горючего», кусок свечки...

Быстрее приготовить еду на примусах. Их берут не менее двух на 6—12 человек, а в больших коллективах

— 3—4. Туристы предпочитают «Шмель» или «Шмель-2» (для большой группы «Шмель-3» с двумя горелками). Захватите к ним комплект запасных частей, воронку. Бензина (чистого, без масел и не этилированного!) требуется 100—200 г на человека в день. Носить его надежнее в металлической канистре — пластмассовые всегда пахнут. А разогревать примус бензином нежелательно — от этого горелка покрывается копотью, нужно денатуратом или четвертью таблетки «сухого горючего», которую кладут под ручку. Для ускорения варки и экономии топлива используют автоклавы (скороварки), а к примусам делают чехлы из асбо- или стеклоткани, закрывающие их (кроме бачка с горючим) вместе с котелками. Обращение с примусами требует определенного навыка, этому надо научить заранее всех. Как и мерам безопасности: нельзя заливать топливо выше нижней кромки отверстия для насоса или в горящий, а также неостывший примус; использовать его при обнаружении течи бензина. Лучше не оставлять работающий примус без присмотра, не ставить на солнцепеке или около палатки.

В каждую палатку необходим фонарик. Если зажигать его только при размещении на ночь, то одного комплекта батарей хватает на 6—8 дней. Но на холоде или при повышенной влажности они разряжаются значительно быстрее. А вот для «вечного» электродинамического фонарика («жучка») они и вовсе не нужны.

Вместе с фонариками (но не вместо них!) берут и свечи. Новички обычно ставят их в кружку и нередко опрокидывают, обливая стеарином спальник или прожигая в нем дыру. Поэтому необходим подсвечник — подвесной или приворачивающийся к стойке палатки. Изготовить его можно из металлических коробочек из-под киноплёнки 2X8. Три такие крышечки соединяются «этажеркой» с помощью цепочек или мягкой проволоки. В средней дно разрезается от центра к краям, а полученные «лепестки» отгибаются вверх. Они удерживают свечу от падения и позволяют использовать свечки разных диаметров. Верхняя крышечка — это отражатель потока горячего воздуха,

она не дает ему и искрам поджечь палатку. Нижняя служит для собирания капающего стеарина. Она же «предохранитель» на случай выпадения свечки, которую по мере сгорания просовывают через «лепестки» вверх. Зажим- «крокодил» вверху позволяет вешать подсвечник в любом месте — и в палатке, и на «улице». Стандартную белую свечу длиной около 20 см разрезают на 2—3 части; этого хватает на 3—4 вечера. Цветные и прочие «художественные» изделия из воска сгорают значительно быстрее.

Прочая экипировка. В походе с ночевками для различных бивачных работ часто требуется лопата, предпочтительнее брать саперную, с короткой или снимающейся ручкой.

Ориентироваться в пути помогут карты, путеводители, бинокль или подзорная труба, шагомер, компасы — конструкции Адрианова (с визиром) или жидкостные, стрелка которых меньше «рыскает» при ходьбе или беге.

В экипировку также часто включают безмен (взвешивать продукты), определитель растений, несколько фляжек или термосов (с металлической колбой), хозяйственное мыло (кусок на 6—8 человек), ракетки для бадминтона, волейбольный мяч, рыболовные принадлежности.

Необходим также ремонтный набор. Для однодневного похода достаточно несколько иголок с нитками, английских булавок, пуговиц, 1—2 м тонкой резинки. В продолжительном путешествии состав ремнабора увеличивается (соответственно и его вес — до 1—1,5 кг). В нем нужно иметь все, чтобы починить любой элемент экипировки: оторванную лямку или подметку, палатку или примус. Кроме названного, у запасливого реммастера найдутся пассатижи, кусачки, шило, дратва, трехгранный напильник, отвертка со сменными лезвиями, надфили (круглый и плоский), набор шурупов и гвоздиков, проволока стальная и медная (диаметром 1—2 мм, по 1—2 м), брусок для точки ножей и топоров, ножницы, тесьма (киперная лента), материал для заплаток, тонкая капроновая веревка (около 20 м), кусок войлока или запасные

стельки, изолента хлорвиниловая, клей «Момент» или «Суперцемент», лампочки к фонарям. Для некоторых походов часть инструментов не нужна, но «починочный материал» желательно иметь весь.

Аптечку нужно упаковать так, чтобы в пути ничего не побилось, не пролилось, не раздавилось и не просыпалось. Хрупкое (термометр, пузырьки, ампулы и др.) предпочтительнее носить в прочном жестком чехле. Все лекарства обязательно должны быть с этикетками. Приведем примерный состав аптечки для многодневного похода (вес около 1,5 кг): бинты широкие и узкие — по 3, индивидуальные пакеты (помимо личных) — 3, бинт эластичный — 2, лейкопластырь широкий и узкий — по 1 рулону, бактерицидный пластырь — 3, перцовый пластырь — 3, вата — 200 г, клей БФ-6 — 1 тюбик, йод — 50 г, синтомициновая (или пенициллиновая, тетрациклиновая) эмульсия — 50 г, паста Лассара — 50 г, стрептоцид белый в порошке — 30 г, детский крем — 1 тюбик, сульфадиметоксин — 20 табл., тетрациклин — 20 табл., сульгин — 10 табл., амидопирин — 20 табл., валидол — 10 табл., валокордин (корвалол, кордиамин) — 1 флакон, фталазол — 20 табл., пурген — 10 табл., сода питьевая — 50 г, борная кислота — 20 г, марганцовокислый калий — 20 г, нашатырный спирт — 40 г, термометр — 2, пипетка — 1, жгут резиновый — 1, витамин С — 150 г, перекись водорода — 50 г, мазь Вишневского — 50 г, валерьяновые капли — 50 г, спирт (или одеколон) — 150 г, ножницы — 1, анальгин — 40 табл., бриллиантовая зелень — 1 флакон.

Жестче рацион – легче ноша

Предположим, залили в бак автомобиля другое горючее (солярку) — мотор заглохнет. Аналогично и с туристами, взявшими не то «топливо», — и идти тяжелее, и настроение скверное. Мало продуктов — голодно, много — нести тяжело. Как сложно здесь найти «золотую середину»! Потому-то так мало желающих занять «хлебную» должность, а в иных группах завхоз на маршруте незаслуженно превращается в «козла отпущения»...

Только полноценным питанием можно восполнить те немалые энергетические затраты, которые несет ежедневно каждый путешественник — до 3000—4000 ккал на несложном маршруте, до 2800—3000 ккал в дни пассивного отдыха.

Почти в каждом туристском пособии приводятся таблицы калорийности продуктов. Однако завхозу перед простым походом этими таблицами пользоваться необязательно — достаточно придерживаться рациона, близкого к привычному, домашнему. Так же и с режимом питания — желательно ежедневное горячее трехразовое. Лишь иногда, когда обед приготовить нельзя (допустим, нет дров), он заменяется едой, состоящей из консервов, сыра, колбасы, козинаков... Тогда вечером готовят «усиленный» ужин. Меню лучше составить заранее на все дни похода.

Рацион питания нужно сделать максимально разнообразным. А продукты выбирать сохраняющиеся долго и полегче, покалорийнее, которые можно быстро приготовить. Постарайтесь, чтобы соотношение белков, жиров и углеводов в дневном рационе было близко к 1:1:4 — так рекомендуют медики. Белков много в мясе и рыбе, сыре, горохе, бобах и фасоли; углеводов — в сахаре, который практически полностью состоит из них, конфетах, меде, варенье, мучных изделиях, крупах; жиров — в масле и сале. Нужны и различные витамины, минеральные соли — их много в свежих овощах и фруктах.

Брать же меньше продовольствия в надежде на «подножный корм» (грибы, ягоды) или охоту, рыбалку нельзя — это дело случая. Помню, на Алтае наш завхоз решил разнообразить меню рыбной пищей. Ушел с удочкой на зорьке и пропал. К обеду, наконец, появился. «Ну, — спрашиваем, — где же улов?» Он помолчал, бросил удочку в костер и тоскливо так говорит: «Знаете, ребята, ни в лесу, ни в речке рыбы нет...»

Вариантов меню и раскладок существует множество. Поэтому приведем лишь самый общий рацион при трехразовом питании. Ежедневно на каждого туриста в среднем необходимо, в граммах: хлеб (черный, белый)

— 350—400; крупы и макаронные изделия (манки по 50—60 г на порцию, остального по 70—80 г) — 180—220; супы (концентраты) — 30—40; мясо консервированное — 100—130; колбасные изделия, сало-шпик, ветчина (или рыбные консервы) — 50—80; масло — 40—50; сыр — 30—40; молоко сгущенное — 50; сахар, конфеты — 130—150; сухофрукты, лук, чеснок, орехи — 50; соль — 5—10; желателены и специи.

Калорийность этого набора 3000—3500 ккал, вес вместе с упаковкой 1—1,4 кг. Если вместо хлеба взять сухари (150—180 г), то вес рациона уменьшится до 0,8—1,2 кг.

В последнее время среди части опытных туристов появилась тенденция использовать в не слишком длительных (до 15 дней) походах малокалорийные раскладки (менее 2000 ккал) весом 400—500 г. «Жестче рацион — легче ноша», — говорят участники таких путешествий. Опыт показывает, что и при таком питании любители странствий возвращаются домой живые и здоровые, не чувствуя физического истощения. Опытнейшая туристка В. Шацкая так объясняет этот «парадокс» (Турист. — № 9. — 1985): «Рассматривать физическую нагрузку только как расход энергии неверно. Это одновременно и повышение энергетического потенциала организма. Под нагрузкой активнее идут биохимические процессы, лучше усваивается пища — следовательно, ее надо меньше».

В. Шацкая рекомендует первую неделю применять рацион весом около 400 г, затем увеличить его до 500—600 г. Например, такой (в скобках указан вес продуктов в граммах). Завтрак (136): сухарь (15), пеммикан (20), суп (концентрат в пакетиках, 45), наполнитель (геркулес или вермишель, 20), какао (6), сухое молоко (30). Вместо обеда (145): сухофрукты (35), колбаса (40), халва (35), конфеты (20), печенье (15). Ужин (109): сухарь (15), суп (45), наполнитель (20), масло (25), чай (4). Разное (76): сахар (63), лук, чеснок (10), соль (3). Общий вес дневного рациона — 476 г.

Стоит подчеркнуть, что психологическая подготовка к такому скудному питанию играет немаловажную

роль. Перед подобным походом нужно бы и дома устраивать «голодные» дни, чтобы снять страх голодания.

Вернемся к обычным походам. Каждый завхоз поклянется, что у него в группе собрались одни гурманы. Конечно, всем хочется, чтобы пища была вкусной. Поэтому не скупитесь на приправы, тем более что вес их незначителен, — аджику, перец, лавровый лист, различную сушеную зелень, томатную пасту... Лук и чеснок не только улучшают вкусовые качества блюд, но и вообще полезны, так как обладают противомикробными свойствами. Долька чеснока, съеденная на ночь, дезинфицирует полость рта и небные миндалины, предупреждая простудные заболевания.

Хлеб стоит брать максимум на 2—3 дня — он тяжел и быстро черствеет, крошится. Иметь в длительных походах муку, думаю, нецелесообразно — тогда нужна и сковородка (впрочем, и в крышке от кана или примуса получаются неплохие лепешки, оладьи), к тому же приготовление этих вкусных вещей требует дополнительного масла и времени, т. е. печь что-то на большую группу возможно только на дневке.

Из макаронных изделий лучше взять рожки или тонкие макароны. Сыр предпочтительнее твердых сортов или колбасный — он сохраняется дольше. Поскольку сливочное масло нельзя хранить летом более двух-трех суток, то лучше брать с собой топленое. Сахар удобнее иметь кусковой.

Если в пути не собираетесь покупать свежие овощи и фрукты, в длительное путешествие возьмите и витаминные препараты — «Гексавит» или «Ундевит», аскорбиновую кислоту с глюкозой... Недостача в рационе, например витамина С, ослабляет организм, он становится более восприимчив к респираторным и инфекционным заболеваниям, любым токсическим влияниям, быстрее утомляется. Учтите, что при значительной физической нагрузке, а также в жару потребность в витаминах увеличивается (на 20—30%).

В однодневном походе — именно походе, а не пикнике на лужайке — тратить 2—3 ч на приготовление обеда нелогично (завтракают и ужинают дома).

Используют уже готовые к употреблению продукты (кроме быстропортящихся): котлеты, консервы, яблоки... Завхозу надо лишь проследить, чтобы не забыли соль, сахар, чай... Горячее питье или готовят на месте, или берут из дома в термосах. На расстеленной клеенке организуется общий стол. Это прекрасный момент для общего знакомства, общения, даже сплочения коллектива. Есть в одиночку или вдвоем-втроем, в стороне от всех, у туристов считается крайне неприличным.

Перед дальней дорогой все продукты упаковывают так, чтобы они остались в целости, чтобы их удобно было учитывать завхозу, выдавать дежурным и носить.

Крупы, сухое молоко, сухофрукты, рожки, конфеты удобно- упаковывать в литровые полиэтиленовые пакеты из-под молока. Они герметичны и достаточно прочны, что позволяет обойтись без матерчатых мешочков. В один пакет обычно помещается крупа на одну варку на группу в 6—10 человек. На упаковке обязательно пишется ее содержимое и вес продукта. Гречневую крупу желательно предварительно прожарить, а пшено обязательно несколько раз промыть и затем высушить.

Аналогично упаковываются сухари в виде кубиков. Насушенные же ломтиками нельзя помещать в мешок «навалом» — они в рюкзаке поломаются и искрошатся. Их укладывают плотно друг к другу, заворачивают в кальку и помещают в старый (но чистый!) капроновый чулок. На нем между пачками делают узелки. Получается гирлянда, от которой легко отрезать порцию сухарей, не распечатывая остальное. Подобная упаковка — в чулках — годится также для печенья, конфет, сухофруктов, лука...

Сухофрукты загодя промываются несколько раз теплой водой и высушиваются на чистой бумаге (не в духовке!).

Колбасу надо смазать подсолнечным маслом и завернуть в кальку. Так же поступают и с сыром. Сало, корейку, грудинку, сыр, колбасу нельзя класть надолго в полиэтиленовый мешок — они «задыхаются» без доступа воздуха.

Если не удалось достать топленого масла, можно перетопить сливочное и в полужидком состоянии залить в полиэтиленовые банки с широким горлом или металлические из-под растворимого кофе. Последние надо предварительно проверить на герметичность, налив в них воды. На всякий случай банку кладут в полиэтиленовый пакет.

Растительное масло, томатный соус из бутылок переливают во фляжки или полиэтиленовые банки с плотно закручивающейся крышкой. Если она протекает, то натяните сверху резиновый напальчник или детский воздушный шарик.

Готовь сани летом

Знаете, как готовился к походу на Северный полюс известный японский путешественник Наоми Уэмура? Осваивая свое спасательное средство — надувную лодку, он проплыл по Амазонке около 600 км. Чтобы постигнуть законы Севера, искусство езды на нартах и общения с ездовыми собаками, Наоми год прожил среди гренландских эскимосов. В одиночку прошел пешком по Японским островам — 3 тыс. км за 52 дня, совершил на собачьей упряжке «тренировочное» путешествие в 12 тыс. км(!) из Гренландии на Аляску, на что потребовалось полтора года. Во всех этих экспедициях отработывались тактика походов, рацион питания, радиосвязь, проверялось снаряжение. И мы знаем, что в 1978 г. Наоми осуществил свою заветную мечту. А на обратном пути с полюса «попутно» пересек с севера на юг и всю покрытую вечным льдом Гренландию. Основа его успеха — во всесторонней, скрупулезной подготовке. (Однако напомню, что в советском туризме одиночные путешествия по соображениям безопасности не поощряются.)

К любому походу необходимо тщательно готовиться. Это является залогом его успешного проведения. Конечно, перед воскресной вылазкой за город не нужно тренироваться так, как Уэмура. Но худо будет, если и к длительному путешествию вы отнесетесь, как к однодневной прогулке.

Собственно, к последней готовится обычно только руководитель; участникам достаточно прийти к месту сбора в подходящей одежде, захватить еду. Ему же надо обдумать план похода (чем будут заниматься туристы, кроме ходьбы), изучить маршрут (иногда и заранее пройти его, чтобы не блуждать с группой), узнать о местных достопримечательностях. К более длительным путешествиям готовятся все. Чтобы ничего не забыть и быстро привыкнуть к дисциплине, к четкому выполнению указаний командира, следует все поручения записывать. Академик П. Л. Капица однажды метко заметил, что говорить можно о любви, о делах же нужно писать.

Тренировки перед многодневным путешествием обычно начинают за несколько месяцев. На них группа изучает и отрабатывает все приемы, которые могут понадобиться в пути, — технику движения и преодоления препятствий, бивачные работы, взаимоотношения в коллективе... Для проверки снаряжения пройдите хотя бы 10—15 км в той же одежде и обуви, переночуйте в тех же палатках и спальниках, с какими собираетесь в дальний вояж. Пусть уж протекающая палатка, натирающий ногу ботинок или неработающий (хотя и только что купленный) примус выявятся недалеко от дома, потом менять их будет негде. Сразу же обсудите раскладку продуктов, научитесь готовить сублиматы, опробуйте незнакомое блюдо — тогда на маршруте будет меньше претензий к завхозу. Часто оказывается, что кто-то не ест какие-то продукты, для него требуется взять что-то другое.

Неплохо бы загодя познакомить всех с трудностями пути — показать фотографии, слайды, обсудить тактику преодоления препятствий, чтобы к ним туристы были психологически готовы. А как поступить в экстремальной ситуации — застала непогода, кто-то получил травму и не может идти, ветром унесло палатку?.. Группа должна иметь «запас прочности», чтобы любители странствий были готовы к любым неожиданностям. Для этого они, например, учатся разжигать мокрые дрова и укрываться от дождя, переправляться вброд, оказывать первую помощь и транспортировать больного, изучают запасные и аварийные варианты пути...

Что касается использования альпинистской веревки (разумеется, не бельевой, которая весьма непрочна), то для простого похода достаточно освоить подъемы и спуски «спортивным» способом, движение по «перилам», страховку товарища на переправе. Каждый должен уметь делать грудную обвязку из веревки и вязать основные узлы — «проводник», «схватывающий», «булинь»...

Часто приходится слышать: да мы все это и так знаем! Как-то пришлось мне вести курс туризма в пединституте. Объявляю однажды: «В воскресенье проведем занятия по оказанию доврачебной помощи». Что тут поднялось!.. «Зачем нам это надо? У нас целый курс был по медицине, 40 часов и практика в больнице!» Однако никто из 20 студенток даже искусственное дыхание не сумел правильно сделать. Как и «справиться» с травмой ноги. За «переломанную» ногу дергали, крутили ее, ставили «больного» с размаху на нее. После подсказки шину все же наложили. И довольные, успокоились. «Что дальше, — спрашиваю, — так и оставите товарища в лесу, пока нога не заживет?..» Конечно же, и транспортировать «пострадавшего» без носилок они не умели. А ведь все сдали зачет по оказанию первой помощи!

Да, много требуется знать и уметь грамотному туристу. Недаром в утвержденных ЦСТЭ программах курс начальной туристской подготовки занимает 100 учебных часов, средней подготовки — 160, высшей — еще 200. Итого — 460! Не меньше чем весь курс высшей математики или физики в техническом вузе.

На тренировочных выходах и начинает складываться коллектив — члены группы ближе узнают друг друга, преодолевают различные неправильные психологические установки, нормы поведения. Например, робость, страх. Или вот кто-то привык на отдыхе вставать утром не торопясь, долго «раскачиваться». Ему придется менять свой стиль, иначе он станет регулярно задерживать остальных. Старайтесь не смеяться над неумением новичков, а стиль более опытных людей не «ломать» приказами — объясните аргументированно, почему выгоднее

сделать по-другому. Обязательно нужно найти у каждого его «сильные» стороны, похвалить, подбодрить человека. Англичане говорят: «Если кошку не гладить, у нее высыхает спинной мозг».

Заранее надо готовиться и к физическим нагрузкам: регулярно заниматься общефизической подготовкой, бегать на выносливость (т. е. не на скорость, а на продолжительность), подниматься по лестницам без лифта... Очень помогает и сдача норм ГТО. Тренировочный эффект достигается только при достаточно высокой интенсивности занятий. Наибольшую пользу приносят такие нагрузки, при которых у мужчин пульс повышается до 130—170 уд/мин у тех, кому от 20 до 29 лет, до 120—160 — кому 30—39 лет, 110—150 — в возрасте 40—49 лет и 100—140 — у тех, кому 50—59. У женщин того же возраста пульс допускается на 10 уд/мин выше. (В покое он не должен превышать 80.) Перед началом тренировок, как и перед походом, необходимо пройти медицинский осмотр (хорошо бы в врачебно-физкультурном диспансере) и получить разрешение врача.

Об этом хочу сказать особо. Далеко не все болезни выявляются при беглом осмотре. А любители странствий нередко их скрывают и от врача, и от руководителя группы. Помню, сколько неприятностей доставила нам девушка, умолчавшая о своем хроническом вывихе коленного сустава. Два дня потеряли, пока доставили ее с маршрута к автобусу. Знаю и трагический случай, когда один турист отправился в поход через две недели после сердечного приступа, где-то достав «липовую» медицинскую справку...

Даже тем, кто перенес «привычные» грипп, ангину, ОРЗ, месяц лучше походить лишь в воскресные походы.

Организованные самостоятельные туристы отличаются от «дикарей» еще и тем, что имеют походные документы — маршрутную книжку или лист. Первая выдается группе, совершающей категорийный поход, второй — в остальных случаях. В этих документах делаются отметки, подтверждающие прохождение всего пути, на железнодорожных

станциях, почте, в сельсовете, спасательной службе... Маршрутная книжка или лист выдаются группе в коллективе физкультуры или турклубе. Перед категорийным походом нужно предварительно получить «добро» маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Заявочные документы туда надо представить не позднее чем за 15 дней до отъезда из дома.

Оформление походных документов — не пустая формальность. При этом становится ясна и подготовленность группы, и достаточность набора снаряжения, продуктов. Наличие утвержденного маршрута и сроков дисциплинирует путешественников, позволяет проходить путь по силам и не лезть «куда захочется», а также найти группу при ее задержке в пути. Насколько все это важно, говорит такой факт: за год среди погибших туристов в Крыму 92% (I) составили «дикари». На их долю приходится также 70% всех сильно травмированных и 87% потерявших ориентировку.

...Пожалуй, неплохо еще перед отъездом узнать сводку погоды (хотя всецело полагаться на нее не стоит). И в путь!

НА МАРШРУТЕ

*Судьба моя, мечта моя - далекие пути.
Да вечное движение, да ветры впереди
Глаза пристанционные зеленые сверкнул, —
До отправления повода остались пять минут*

Н. ДОБРОПРАВОВ

Перед коротким воскресным походом, собравшись на вокзале или у станции метро, сразу же проверьте — все ли пришли, все ли необходимое взяли. А в электричке или на первом привале, перед началом движения надо перераспределить снаряжение и продукты, чтобы рюкзак каждому оказался по силам. Некоторые группы перед дальним путешествием специально встречаются для этого за два-три дня до отъезда.

Помню, как-то раз новички-«рационализаторы»

поручили «для удобства завхозов» групповое снаряжение одним туристам, а продукты — другим. В результате на «финише» похода рюкзаки у его участников по весу резко отличались: продукты съели, а снаряжение-то осталось без изменений... Поэтому опытные люди сначала распределяют общественную экипировку (по возможности одинаково по весу) и только потом, с учетом уже имеющегося у каждого туриста груза, — продукты. Когда снаряжения немного, его можно раздать только мужчинам.

Вещи нужно выдавать тем, кому они чаще понадобятся: медику — аптечку, реммастеру — ремонтный набор, завхозу — безмен, командиру — бинокль и всю документацию... Комплект принадлежностей для ночлега в палатке поручают ее жителям, а ее саму — тому, у кого нет спального мешка или одеяла, чтобы положить в мягкий рюкзак под спину (напомню, что чаще спят в многоместном мешке, поэтому спальные бывают не у всех). Обладателю станкового рюкзака достаются «негабаритные» вещи — пила, гитара (ее привязывают к вещмешку грифом вверх)... Необходимо учитывать и объем вещей, и их совместимость — скажем, «владельцу» бензина и примусов разрешается из продуктов иметь только консервы. Представительницам прекрасного пола предлагают легкие, но объемные продукты — сухари, макароны... Свои личные вещи несет каждый сам.

Разница в весе между «мужским» и «женским» рюкзаками должна быть не меньше 30%. Например, у Васи — 20 кг, у Оли — 14. (Килограммы за спиной нести гораздо легче, чем в руках — в сумке, чемодане...) Это не означает, что все девушки, скажем, несут одинаковые по весу вещмешки. Руководитель обязан (!) распределить груз с учетом физического развития, тренированности, возраста и самочувствия туристов — кому побольше, кому сегодня поменьше. Главное — чтобы все шли одинаково, никто не отставал, не шел «через силу».

Укладка рюкзака — дело не простое. Поэтому попросите опытного человека вам помочь, проконтролировать ваши действия на первых порах.

В рюкзак без каркаса прежде всего кладут что-то мягкое под спину — чаще всего спальный мешок или палатку, сворачивая их так, чтобы они лежали во всю ширину задней стенки вещмешка. Под спиной не должно быть складок или твердых предметов, которые способны стереть спину до крови.

Самое тяжелое (консервы, крупы) желательно класть на дно. Конечно, вниз нельзя помещать ничего бьющегося или хрупкого — хлеб, сухари, вермишель... Поплотнее «забейте» нижние углы, к которым крепятся лямки, — мешочками с крупой, носками.

Потом кладут громоздкие вещи (скажем, ведра), а все свободное пространство вокруг них старательно, не оставляя никаких пустот, заполняют более мелкими. Все предметы предварительно надо надежно упаковать. Сверху кладут то, что может потребоваться прежде всего — допустим, аптечку, флягу. Тяжелое стараются поместить равномерно относительно оси рюкзака, иначе нагрузка на плечи окажется неодинаковой. Рюкзак должен быть плоским и высоким (а не шарообразным), тогда его центр тяжести будет ближе к спине и нести груз станет легче.

В большинстве случаев внутрь рюкзака укладываются все вещи. Иногда палатку закрепляют снизу (у станкового — всегда), а веревку, коврик или штормовку — под клапаном. Нельзя под клапан класть гитару — будет цепляться в узких местах, да и товарища есть риск ударить, неожиданно повернувшись. Снаружи вообще ничего не должно болтаться! Двуручная пила (в чехле и желательно без ручек) крепится сбоку «станка» или привязывается дугой поверх обычного вещмешка (зубьями, разумеется, назад, от человека). Руки стараются оставить свободными (в них лишь иногда «посох», альпеншток).

В карманы вещмешка кладут «мелочь» — компас, блокнот, личную посуду, нож, спички, шапочку, очки от солнца и др.

Если рюкзак уложен неудобно, не поленитесь сразу же его переложить; иначе идти будет трудно. Не стоит надевать вещмешок на голое тело — натрет спину, плечи.



Рис. 7 Закрепление фотоаппарата при движении

Умело уложенный вещмешок способен служить и термосом. Если утром в спальный мешок засунуть флягу с чаем, предварительно упаковав ее в полиэтиленовый мешочек и обернув рубашкой, то и спустя несколько часов чай останется горячим.

Хорошо всегда иметь под рукой фотоаппарат — часто возникают неожиданные сюжеты для съемки, останавливаться же и доставать камеру из рюкзака долго. Однако носить аппарат через плечо мешает ляпка вещмешка, а не шее он отвисает, раскачивается при ходьбе, утомляет. Простейший способ этого избежать — надевать на грудь кольцо из тонкой резинки и прижимать им фотоаппарат (рис. 7). Понадобилось сделать снимок — оттянули резинку и вытащили из-под нее аппарат, аналогично закрепили его потом.

Ленивый устает больше

...Раннее утро. Редкие, как бы несмелые трели птиц, капельки росы на траве и палатках. Низко над землей стелется туман; над горизонтом медленно поднимается огненный шар солнца...

Зазвенел будильник в одной из палаток, там зашевелились. Тихонько, стараясь не разбудить остальных, вылезают наружу дежурные. Да, не хочется просыпаться, когда нет еще и пяти часов. Но ведь позже встанешь — позже выйдешь. Лучше подняться пораньше и двигаться «по холодку»... В 5.30, когда завтрак почти готов, пришло время общего подъема. За «столом» командир напоминает о том, что ждет сегодня путешественников, советует, как одеться. В 7.00 рюкзаки уже упакованы, место привала убрано. Руководитель спросил всех о самочувствии, определил порядок движения. И туристы двинулись по маршруту...

Но вскоре, минут через 15—20, командир устроил привал — «подгоночный». Один тут же переложил натирающий спину рюкзак, другой перешнуровал жмущие ботинки, третий снял свитер — словом, каждый устранил то, что мешало идти. (Опытные туристы такую остановку часто не делают.)

Замечу: продолжительность любого привала считают «по последнему», иначе отставшие отдохнуть не успеют. За 1—2 мин до его окончания (через 10—15 мин отдыха) стоит об этом предупредить: «Осталась минута!» Туристы приводят себя в порядок, снимают лишнюю одежду, которой «утеплялись» на привале, чтобы не продуло, убирают вещи в рюкзаки. Их надевают лишь по команде, когда все уже готовы. Иначе кому-то придется стоять с грузом, ожидая, пока соберутся остальные.

Следующие после «подгоночного» привалы — через 45—50 мин движения. Но на трудном пути (в частности, на крутых затяжных подъемах) или при слабой физподготовке путешественников могут быть и через 30 мин. А вот значительно увеличивать время перехода, более часа, нежелательно. Именно правильное чередование отдыха и нагрузки позволяет идти весь день без большой усталости. Не обязательно с точностью до минуты выдерживать время перехода, особенно если чуть раньше встретилось подходящее для привала место. Отдых на солнце пеке силы не восстановит.

...Время близится к часу дня, большая часть дневного пути позади. Пора останавливаться на обед. Удобнее вон там, в тени деревьев, неподалеку от ручейка. Туристы подкрепились, отдохнули, переждали самое жаркое время (на все от 1,5 до 3 ч), и в четвертом часу дня — снова вперед! Еще два-три перехода, а затем, не позднее 19 ч, остановка на ночлег.

Такой режим дня имеет и научное обоснование. Советский ученый-медик Л. Я. Глыбин установил, что человеческий организм переживает в течение суток пять физиологических «подъемов» — около 1, 6, 12, 17, 21 ч (по «летнему» времени) и столько же «спадов» — около 3, 10, 15, 19, 23 ч. На 6 ч приходится самый значительный физиологический подъем, который мы обычно просыпаем. Наиболее работоспособен человек до 14 ч, а лучшее время для сна — с 23 до 6 ч. Конечно, желательно использовать «подъемы» активности для движения, а «спады» для отдыха. Однако точно соблюсти все рекомендации не удастся — и по жаре ходить не хочется, да и питание все же трех-, а не четырехразовое, как советует Л. Я. Глыбин. Однако приведенный выше режим наиболее близок к оптимальному.

И пусть не смущает вас столь непривычно ранний подъем. Именно такого распорядка люди придерживались с древних времен (да и сейчас придерживаются в деревнях). Только урбанизация, резко изменившая образ жизни, привела к тому, что горожане стали жить вопреки своему естественному биоритму. Каждый может проверить, что если лечь спать между 22—23 ч, то встать в 5—6 ч утра совсем несложно. Даже легче, чем в 9—10 ч. Ранний же подъем способствует более высокой работоспособности, лучшему самочувствию на протяжении всего дня.

Но вот провозились со сборами утром (долго ждали, покуда дежурные вымоют ведра), и шли потом по жаре. Поэтому двигались медленнее и до намеченного места обеденного привала добрались с опозданием. Поскольку отстали от графика, отдых пришлось сократить, хотя и сильно устали... Так поздний выход на маршрут, как и

другие нарушения распорядка (еще и засиделись у костра до глубокой ночи!), ведут к дополнительному утомлению, которое может перейти в переутомление. Тогда и дневка не всегда выручит.

Сон в любом случае должен быть не менее 7—8 ч. Только у дежурных он короче. Но ведь каждый дежурит в походе не часто. (Приходится признать, что любители песен у костра часто мешают отдыху своих спутников. Это не по-товарищески!)

Даже на дневке не затягивайте с подъемом и завтраком. Иначе пройдет она бездарно — и запланированные дела не сделаете, и толком не отдохнете.

Хорошо шагать пешком.

Аристотелю принадлежат слова: «Жизнь требует движения». Интересно, существовали ли в его времена туристы?.. Хотя их, конечно, тогда называли иначе — странники, паломники. (В Древней Руси известен по крайней мере один «плановый» маршрут — из варяг в греки). Они бы, вероятно, уточнили мысль древнего философа применительно к себе: путешественникам требуется движение размеренное, без спешки и суеты. А знай они метрическую систему мер, добавили бы: со скоростью 4—5 км/ч.

Дело в том, что идти с постоянной скоростью значительно легче, чем постоянно то замедляясь, то разгоняясь, от «рваного», как говорят, темпа устаешь намного больше. Если же встретилось препятствие, на котором группа растягивается (кладь через реку, лесной завал), то после него идущий впереди должен сбавить скорость, пока все не преодолеют препятствие и не догонят группу. (Если отстали — прибавьте шаг, и разрыв постепенно сократится. Бегать с рюкзаком нельзя, от этого быстро устаешь). Скорость должна быть меньше и на подъемах. После же привала не бросаются вперед как спринтеры со старта, а плавно «разгоняются» минут за пять до нормальной «крейсерской» скорости, которая должна быть по силам всем.

Если для кого-то скорость мала, пусть возьмет часть груза у более слабых. Их принято ставить сразу за направляющим (идушим первым), чтобы тот замечал, когда они начинают отставать, и сбавлял темп. Не стоит ставить подряд более трех женщин, иначе трудно будет при необходимости быстро прийти им на подмогу. Когда же темп для кого-то велик, надо без стеснения об этом сказать.

Сказанное никоим образом не означает, что малышей нужно всячески оберегать от физических нагрузок, что они неспособны пройти 3—5 км, а то и больше (в зависимости от возраста). Вот что пишут по этому поводу супруги Б. и Л. Никитины: «Держась за палец взрослого, уже двухлетний ребенок у нас никогда не отставал, как бы быстро этот взрослый ни шел. Малыш мог так бежать рядом и километр, и два. Передышки для него нужны совсем короткие: посидит у папы на плечах полминуты-минуту и снова бежит как ни в чем не бывало...»

Руководителю совершенно не обязательно постоянно идти впереди. Обычно он находится там, где ему удобнее контролировать действия всех, помочь другим. Сложное препятствие он, как правило, проходит первым, подавая пример. Если же туристы двигаются по дороге, руководителю целесообразно находиться в конце, чтобы видеть всех.

Ведет же группу направляющий, которого назначают обычно заранее. Он выбирает наиболее простой и безопасный путь, определяет места привалов, задает темп движения, предупреждает об опасности («Осторожно, яма!»), подает различные сигналы и команды («Мостик переходить по одному!»). Периодически ему обязательно надо оглядываться — не отстал ли кто? Идущий первым должен хорошо знать выбранный маршрут. В сомнительных случаях необходимо советоваться с руководителем.

Порой физически сильные ребята вырываются вперед настолько, что и не видно их. По многим соображениям поступать так недопустимо. Скажем, оставшимся понадобится помощь: потребуется ремнабор, аптечка или веревка, которую унес ушедший...

Замыкающим ставят одного из самых опытных (прежде всего!) и выносливых. Его основная задача — следить, чтобы никто не потерялся, помогать отстающим, предупреждать об опасности («Машина сзади!»). Позади него не должен остаться ни один член группы. Если кто-то отстал, об этом сразу же сообщают направляющему. Он сбавит темп или устроит привал пораньше. В большой или растянувшейся группе трудно «докричаться» до каждого. Поэтому все указания, команды необходимо передавать по цепочке.

Идти «толпой», без сомнения, веселее, чем строем. Однако в «толпе» труднее выдержать необходимый темп движения — приходится постоянно маневрировать (кого-то обходить, «притормозить», чтобы не наткнуться на другого), и устаешь быстрее.

Цепочкой по одному нужно двигаться в густом лесу, по болоту, через брод, на опасных камнепадами склонах. Желательно каждому иметь свое постоянное место в строю, тогда туристы сразу же заметят, если кто-то из их соседей отсутствует.

Дистанция между туристами на тропе, дороге обычно около 2 м. Ближе идти не стоит: наткнешься на товарища, если он внезапно остановится, не увидишь яму или камень впереди, окружающий пейзаж — все загородит рюкзак перед носом.

По дорогам шагают навстречу транспорту, чтобы увидеть его издали, т. е. по левой обочине, в колонне по одному. В принципе там, где автомашины ездят редко, допустимо идти и без строя. Но вдруг машина выскочит из-за ближайшего поворота?..

Шоссе с интенсивным движением переходят в месте, удаленном от ближайшего поворота не менее чем на 100 м, и не гуськом. Группа останавливается на обочине и, когда близко не окажется машин, по команде: «Переход!» — все дружно, шеренгой перебираются на другую сторону.

При ходьбе ногу ставят на всю ступню (не на ранты ботинок и не на носок), выбирая по возможности ровную горизонтальную площадку, на которой уместится вся подошва. Через отдельные кочки, бревна, камни старайтесь перешагивать, не вставая на них.

На подъемах шаг делают короче, а носки ног разворачивают «елочкой».

На привалах опытные туристы на рюкзаки никогда не садятся — сомнется укладка, образуются складки под спиной, да и продукты подавить недолго. В крайнем случае садятся на «спину» вещмешка, положив его карманами вниз. На станковый садиться вообще нельзя — каркас не всякого выдержит.

Хорошо бы кому-то вести письменный хронометраж — когда встали утром, вышли на маршрут, прошли какой-то ориентир или препятствие, сколько потратили на это времени, во сколько остановились на привал и пошли дальше... Это позволит определять расстояние и то, на чем группа теряет время (обычно на долгих сборах или затянутых привалах). Хронометраж, как и дневник с кратким описанием пути, окажет неоценимую услугу позже, когда потребуется рассказать о походе или составить отчет.

И еще: при каждом удобном случае ходите босиком (разумеется, там, где нет стекляшек и других опасных предметов, и без рюкзака). Это верный способ закалить организм, избавиться от простудных недугов. Мы изнежили наши ноги: чуть промочили или застудили их — вот и насморк. В Друскининкайском центре лечебной физкультуры, например, каждого пациента, вне зависимости от характера заболевания, заставляют ходить босиком по специально оборудованной «трассе» — вначале по зернистому песку, затем по камушкам в воде...

«У природы нет плохой погоды»!..

Замечательный поэт-песенник и заядлый турист Юрий Визбор очень верно выразил чувство тревоги за тех, кого застала непогода в пути:

Непогода в горах, непогода.

В эту смену с погодой прокол..

Лишь бы те, кто сейчас на маршруте,

Завтра в лагерь спуститься б смогли!

Приближение непогоды обычно заметно заранее, что позволяет своевременно укрыться от нее, разбить

лагерь. Особенно опасайтесь грозы. Опасность для жизни создается и тогда, когда молния рядом с туристом. В грозу нельзя находиться на открытых возвышенных участках местности, около отдельно стоящих глыб, отвесных стен, не рекомендуется прятаться под обрывами, в нишах, мелких гротах. В пещере уйдите подальше от входа и сядьте не ближе 2 м от стен на какой-либо изолирующий сухой предмет — рюкзак, спальник, бухту веревки...

Не подходите в грозу ближе чем на 10—15 м к одиноким деревьям, столбам, каменным турам, топографическим знакам... Если непогода застала в лесу, лучше укрыться среди самых низких деревьев. Молния чаще всего попадает в дуб (54 случая из ста), тополь (24), ель (10), сосну (6), бук (3) и не поражает клен и березу. Опасно находиться у берега реки или большого водоема и тем более купаться. Сидя в мокрой палатке, не прикасайтесь к ней самой или стойкам (особенно металлическим). Нередко молния бьет и в горящий или хотя бы дымящий костер.

Кстати сказать, недавно американские специалисты после десятилетних наблюдений опровергли народное поверье насчет того, что молния, как и артиллерийский снаряд, в одно и то же место дважды не ударяет.

Ненастную погоду способен предсказать любой внимательный человек, используя «информацию к размышлению» — местные метеорологические признаки и народные приметы. Приведем некоторые.

На горизонте появляются тонкие перистые облака, вытянутые в виде нитей с загнутыми концами. Такие облака постепенно затягивают все небо и переходят в перисто-слоистые, располагающиеся плотным слоем. Если эти облака закрывают Солнце и Луну, вокруг них появляются белые круги.

Вечерняя или утренняя зори приобретают красную, иногда даже багрово-красную окраску. Солнце садится в тучу. Вечером теплее, чем днем. Образовавшийся вечером туман тает до восхода солнца, не стелется по земле, а поднимается вверх. Ветер в горах ночью дует из долин в горы, днем — наоборот.

Сильно мерцают звезды (красноватым или ярко-синим цветом). Стрижи летают низко, а пчелы — допоздна. Муравьи прячутся в муравейники. На земле не видно насекомых, а земляные черви выползают на поверхность. Дым клубится и стелется по земле

Превосходным барометром служат растения. Фиолетовые цветы с оранжевыми глазками фиалки душистой перед дождем прячутся, никнут. Хотя еще не наступил вечер, складывают бело-розовые лепестки цветы ветреницы дубравной, а также цикория обыкновенного, вьюнка полевого... Уходит под воду кувшинка белая. Перед ненастьем складывает свои трехлопастные листики клевер луговой. Вышло солнце, но желтые соцветия одуванчиков почти не видны, сжались. А когда на одуванчиках появляются пушистые шарики, то перед дождем сдуть их заметно труднее, они словно приклеены. Заблаговременно начинают избавляться от излишка воды некоторые растения, на их листьях появляются капли воды или сока. Так, «плачут» перед дождем клен, ива, каштан конский, осокорь, черемуха, камыш... Сильно пахнет белая или желтая акация, горицвет весенний, жимолость...

Чтобы прогноз был точным, его надо делать по многим признакам, а не двум-трем приметам. К тому же, путешественнику-горожанину, не привычному к жизни на природе, трудно бывает правильно оценить то или иное явление. Вот, например, в пособиях для туристов приводится такая «народная примета» плохой погоды: «Скот жадно ест траву». Как же проходящие мимо деревни туристы (сомнительно, чтобы они вели скот с собой) определяют: жадно он ест или не жадно? Тут, думается, немаловажно еще знать, как давно этот скот кормили...

В «Правилах» сказано, что в связи с опасными для жизни и здоровья участников природными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему руководитель группы обязан изменить маршрут и прекратить поход. Причем усложнение маршрута допускается лишь в исключительных случаях и не дает

оснований для последующего повышения категории сложности путешествия.

Когда «семь верст – не крюк»

Только в тренировочных походах оправдано умышленное усложнение пути. Тогда допустимо идти и через бурелом рядом с дорогой, и вброд недалеко от моста... Во всех же других путешествиях излишне сложные или опасные препятствия предпочтительнее обойти.

Летом чаще всего на пути встречается лес. Перед движением через него напрямик нужно надеть брюки, штормовки, желательны и головные уборы, чтобы не пораниться о сучки, ветки, крапиву. Идти следует с интервалом 4—6 м, тогда не хлестнут по лицу ветки, задетые идущим впереди. Ему стоит отводить их не вперед, а вверх или вниз — они станут тогда качаться вертикально и никого не ударят. И обязательно предупреждайте идущих позади: «Ветка!», «Яма!» Идти надо кучно, не отставая.

Через заболоченный лес пройти труднее. Для этого все вооружаются длинными (около 2 м) шестами. Их используют для дополнительной опоры при прыжках с кочки на кочку или корневища деревьев, при переходах протоки по упавшему дереву; иной раз приходится из этих жердей сооружать временный мостик. Кстати, у берега речушки или протоки грунт обычно суше и тверже. Болота-сплавнины, которые пружинят под ногами, и зыбкие (с «окошками» чистой воды, зарослями камыша) надо обходить.

Двигаться вверх по крутому склону предпочтительнее не «в лоб» (по линии падения воды) — так значительно тяжелее, а наискось или серпантинном (зигзагами). Используйте микрорельеф (неровности почвы), стараясь всегда ногу ставить на всю ступню и только на горизонтальную поверхность. На камни лучше не вставать. Если же придется, то на большой камень наступают так, чтобы нога оказалась ближе к склону (рис. 8). Тогда меньше шансов, что камень опрокинется. Прочность опоры в сомнительных случаях попробуйте



Рис. 8 Как наступать на камень на склоне

сначала определить палкой-альпенштоком. На крутом рельефе ее держат двумя руками, опираясь концом на склон — образуется дополнительная точка опоры.

Старайтесь идти так, чтобы не оказаться друг под другом. Иначе, нечаянно столкнув камень, можно ушибить товарища. Если же увидели, что покатился булыжник, немедленно кричите: «Камень!» Часто на таких склонах безопаснее двигаться прямо вверх плотной группой, останавливая покотившиеся из-под ног идущих впереди камни, пока они не набрали большой скорости.

Небольшой, до 2,5 м, отвесный уступ (камень, стену оврага) преодолевают так (рис. 9). Самый крепкий парень, сбросив рюкзак и надев штормовку с капюшоном, становится согнувшись под стенкой. Остальные взбираются наверх, наступая сначала на его коленку, потом на плечи (не на поясницу!). Те, кто вылез раньше, подают руку следующим (рис. 9, а). Последнего вытаскивают за обе руки. Ступенями часто служат и палки, которые двое туристов держат в руках или кладут на плечи.



Рис. 9 Преодоление уступа



Рис. 9, а
Захват руки

Серьезной преградой являются реки. Однако начинающие туристы обычно прокладывают свои маршруты в более-менее «обжитых» местах. Около же деревень, поселков, пастушеских хижин, как правило, есть мосты, клады. И предпочтительнее пройти туда, затратив даже лишний час, чем переходить глубокую реку. Так что, выйдя к ней, организуйте разведку вдоль берега — ищите жильё, кладь или брод. Последний видно по тропкам, сбегаящим к реке, по колее, продолжающейся на другом берегу... Мелкое место скорее всего находится в широком участке реки или там, где она дробится на отдельные рукава, протоки. У крутых берегов обычно глубже, чем у пологих.

Через небольшую речушку часто имеется кладь — лежащее поперек русла бревно, дерево. Обязательно проверьте прочность и устойчивость кладя. Иногда параллельно бревну (не прямо над ним!) натягивают веревку, которая помогает сохранять равновесие. За эти «перила» лишь слегка придерживаются при переходе. По кладя нельзя двигаться одновременно двоим, троим — она будет сильнее раскачиваться. Ступни на бревне ставят поперек него или идут приставным шагом, боком.

Рискованна бывает и переправа по лежащим в глубоком потоке камням. Они мокрые, скользкие, а некоторые неустойчивы — есть шанс упасть в воду. Вообще во всех случаях, когда есть риск «осложнений»,

метрах в 20—30 ниже переправы нужно поставить 2—3 человек, умеющих хорошо плавать.

Для переправы вброд выбирается наиболее мелкое место, с небольшой скоростью течения. Метров на сто ниже русло реки должно быть чистым — без камней, коряг и других предметов, способных нанести травму; нельзя переправляться вблизи порогов, водопадов, гидротехнических сооружений...

Тот, кто идет первым, прощупывает дно шестом — нет ли ям, коряг, крупных камней. Когда на шест хотят опираться, его ставят выше по течению, чтобы давлением воды его прижимало ко дну. В любой момент у переправляющегося должно быть не менее двух точек опоры (нога — шест или две ноги).

Там, где поток посильнее, переходят вброд «стенкой» — шеренгой по 2—4 человека (рис. 10). Крепко держа друг друга за плечи или пояса, туристы идут поперек реки так, чтобы вода была лишь в стоящего выше всех по течению, самого сильного парня.

Брод на равнинных реках в принципе возможен при глубине реки по пояс самому низкорослому в группе. Быстрые и бурные же горные потоки (напор в них огромен!) допустимо переходить при глубине только до колена. Если воды больше, дождитесь утра, когда уровень потока ниже.

Переправляться всегда надо в обуви, чтобы не поранить ноги об острые камни, стекляшки... Не возбраняется предварительно снять носки, вытащить стельки. Но ботинки (или кроссовки) на ноге должны сидеть плотно, не болтаясь. После переправы сразу же переоденьтесь (оставив, конечно, сухое белье для сна). Когда предстоит несколько переправ подряд, менять одежду после каждой в теплый день не стоит — так можно намочить все.

К переправе, как и к выбору безопасного места для купания, следует отнестись со всей серьезностью. (Кстати, купаться сразу же после перехода или еды нельзя.) По статистике, половина несчастных случаев со смертельным исходом в пеших путешествиях связана



Рис.10 Переправа «стенкой»

именно с водой. Так что в целях безопасности иной раз придется сделать крюк, пусть даже и в семь верст...

С компасом и без него

Азимут, считают новички, это научный способ заблудиться. На самом же деле — это всего лишь угол, отсчитанный по часовой стрелке, между направлением на север и избранным направлением движения или выбранным ориентиром. При движении по азимуту ошибка возможна в пределах 100 м на 1 км пути, но неопытные люди способны и на гораздо большую. Поэтому незначительные препятствия (деревья, валуны и др.) обходите поочередно то справа, то слева. Тогда отклонения будут взаимно компенсироваться. Подойдя к водоему, заметьте на другом берегу ориентир, находящийся по вашему азимуту, и продолжайте путь от него, после того как обойдете водную преграду.

Старайтесь использовать промежуточные ориентиры

— это повышает точность движения. Определив направление, заметьте на нем через визир компаса хорошо видимый предмет — дерево, камень. Дойдя до него, выберите следующий ориентир и т. д. Там, где их нет (в поле, степи), «штурману» с компасом удобнее идти на 10—20 м позади направляющего, сзади отклонения от истинного курса видны отчетливее.

При движении определяйте пройденное расстояние — или по времени, зная свою скорость, или считая пары шагов (предварительно измерив длину своего шага при разной скорости). Иначе можно проскочить нужную точку.

Очень трудно издали выйти на небольшой точечный объект (памятник, хижину и др.), особенно если он виден только вблизи — находится в низине, в лесу. Поэтому длинный прямой путь по азимуту предпочтительнее заменять ломаной линией от одного четкого ориентира до другого. Старайтесь использовать линейные ориентиры — реку, шоссе, железную дорогу, линию электропередачи, — мимо которых проскочить невозможно.

Без компаса проще всего определять положение сторон света по звездам, солнцу и часам. Направление на север укажет Полярная звезда (последняя звезда хвоста Малой Медведицы). Она находится на продолжении прямой, проходящей через две крайние звезды ковша Большой Медведицы (рис. 11).

Солнце в средних широтах летом восходит на северо-востоке, заходит на северо-западе; лишь в дни весеннего и осеннего равноденствия (дважды в год) оно восходит точно на востоке и заходит на западе. В период перехода на летнее время солнце на юге в 14 ч. Летним днем направление на север укажет (с точностью до 25°) биссектриса угла на часах между часовой стрелкой, направленной на солнце, и цифрой 2 на циферблате (рис. 12). Причем до 14 ч юг будет вправо от солнца, а позже — влево.

При потере ориентировки не поддавайтесь панике и не давайте повода для нее другим. Остановитесь, обдумайте сложившееся положение. Попробуйте забраться на какую-то возвышенность, дерево — не

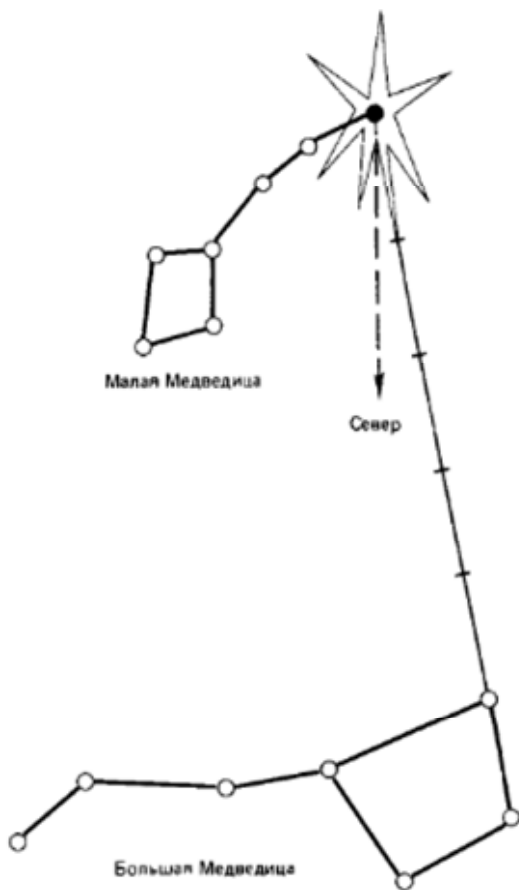


Рис.11 Положение Полярной звезды

видны ли оттуда какие-либо ориентиры. (Надо заметить, что после минутного пребывания в темноте чувствительность человеческого глаза возрастает в 10 раз, через 20 мин — в 6 тыс. раз, через 40 достигает предела, увеличиваясь в 25 тыс. раз! При идеальных условиях человек способен с горы заметить горящую спичку на расстоянии 80 км!)

Что же касается ориентирования по местным признакам (лишайникам на камнях, годичным кольцам на пнях

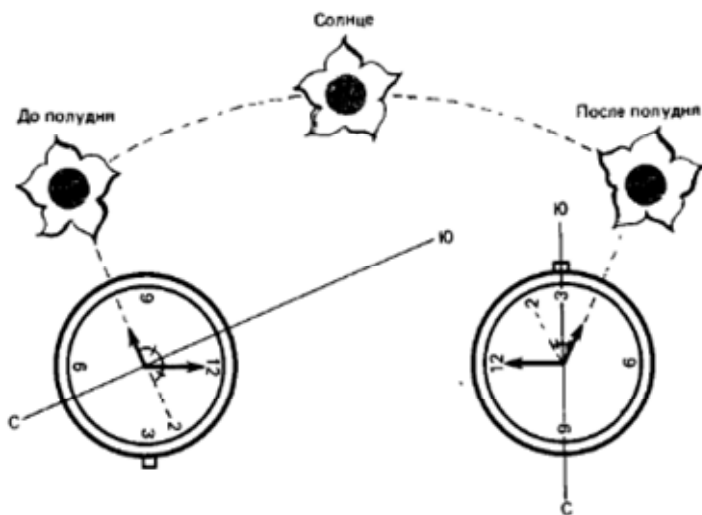


Рис.12 Определение сторон света по часам

и даже просекам, которые порой прорублены не точно с севера на юг), то с большим юмором и знанием дела поведал об этом в «Комсомольской правде» журналист Л. Репин, оказавшийся однажды с двумя товарищами в тайге Красноярского края. Вот его рассказ: «Все небо сплошь затянуто тучами. Ни проблеска. Однако я знаю несколько проверенных способов ориентирования в лесу. Например, по мху, растущему на стволах старых деревьев. Дело в том, что он растет всегда на северной стороне дерева. Или на южной. Забыл, на какой. Но, обежав несколько гектаров тайги, я не обнаружил ни одного дерева, поросшего мхом. Пришлось выложить резервный способ ориентации — по кронам деревьев. С южной стороны, это я уже точно помнил, они много гуще. Мы тщательно оглядели крону ближайшей сосны, и мнения наши разделились как раз на четыре части (я показал дважды в разные стороны). С другой сосной получилась такая же картина. Кроны прочих деревьев настолько переплелись, что у нас зарябило в глазах. Поэтому мы взяли и пошли куда глаза глядят — прямо».

Однако есть целый ряд примет, которыми все же можно пользоваться, но обязательно в комплексе с другими. На стволах сосен натеков смолы больше с южной стороны, которая сильнее обогревается. Кора дубов, лип, кленов, берез с юга гладкая, а с севера — шершавая, более темная. Особенно хорошо это заметно на осине, тополе. У берез кора с северной стороны покрыта трещинами, наростами, темными пятнами. Муравейники в подавляющем большинстве случаев располагаются с южной стороны деревьев или кустов. Живой компас — ягоды земляники. Самые спелые из них всегда находятся на южной стороне кустика. Сама ягода краснее, сильнее «загорела» тоже с юга. Аналогично и у плодов малины, черемухи, шиповника...

Яства в котелке

Врачи с древности и до наших дней считают, что лучше время от времени недоедать, чем постоянно переедать. Однако на маршруте хотелось бы избежать и того и другого. Поскольку основная часть дневного пути (следовательно, и физических нагрузок) приходится на первую половину дня, то завтрак, как и ужин, по калорийности должен содержать примерно 30% суточного рациона. А обед несколько меньше. Переедать ни утром, ни днем нельзя, ибо туристы, особенно в жару, становятся сонливыми, работоспособность их падает. После обеда полезен пассивный отдых не менее 20—30 мин.

Интервалы между приемами пищи старайтесь не делать большими. На малом привале можно съесть по горсточке сухофруктов и орехов или 2—3 кусочка сахара, 1—2 конфеты, яблоко... Сахар поступает в кровь уже через 10—15 мин после приема, глюкоза еще быстрее.

Внимательно проверяйте все продукты перед их употреблением. Чтобы не было отравлений и кишечных заболеваний, запрещается пища с просроченным сроком хранения — например, супы в пакетиках, консервы. Рыбные консервированные продукты допустимо хранить в обычных условиях несколько недель, а молочные —

шесть месяцев. Дата их изготовления обозначена на крышке банки — последние цифры в первой строке шифра обозначают месяц и год изготовления. Опасайтесь бомбажа — вздутия банки из-за размножения в ней гнилостных бактерий. Если надавить на вздутую крышку, то при бомбаже выпячивается крышка с противоположной стороны банки. Использование таких консервов недопустимо! Нельзя также продукты из вскрытой банки оставлять в ней до следующей трапезы.

Все овощи и фрукты, разумеется, необходимо тщательно мыть, а при возможности обдать кипятком. И уж, конечно, обязательно вымойте с мылом руки перед едой. Выполнение общеизвестных, элементарных правил гигиены позволит избежать многих неприятностей.

Ни в коем случае не употребляйте незнакомые грибы, ягоды и травы или те, в съедобности которых не уверены. Это иногда вызывает серьезные отравления, вплоть до смертельного исхода. (В принципе отравиться можно даже картошкой, если она хранилась на свету — позеленевшие от света клубни содержат яд — соланин.) Вообще во всех сомнительных случаях «подозрительные» продукты, в том числе и «подножный корм», лучше выбросить или уничтожить, чтобы ни у кого не возникало соблазна попробовать.

Но, с другой стороны, «подножное питание» — прекрасная добавка к довольно скудному походному рациону, которая разнообразит его. В нашей стране произрастает свыше тысячи съедобных растений. Скажем, в черемше (вид дикорастущего лука) содержатся белки, жиры, углеводы и другие биологически активные вещества, столь необходимые человеку; витамина С в ней в 15 раз больше, чем в плодах лимона или апельсина. Несколько стебельков черемши восполняют суточную потребность организма в этом витамине. Много витаминов в плодах рябины. В листьях известной всем крапивы двудомной имеются белки и углеводы, а витамина С в 3—4 раза больше, чем в апельсине или лимоне, есть в них витамин К и другие ценные вещества. В пищу употребляют молодые стебли

и свежие листья. Из них делают вкусный суп, а отварив — пюре и салаты (в сочетании с чистяком весенним, медуницей лекарственной, орляком) и даже напиток. Для последнего молодые стебли крапивы надо растереть до появления густого зеленого сока, залить холодной кипяченой водой, перемешать, процедить и добавить сахар по вкусу.

Весной прикорневая часть стебля камыша озерного сладка на вкус и съедобна как в сыром виде, так и в супах. Пригодны в пищу молодые побеги, листья и корневища лопуха. Их употребляют в сыром виде, пекут, добавляют в супы, салаты, винегреты. Хорош в салатах, зеленых щах щавель обыкновенный и конский.

Весьма полезен чай, приготовленный из часто встречающихся растений: бадана, душицы, земляники, зверобоя, ежевики, кипрея, липы, малины, смородины, шиповника...

Завхоз ежедневно контролирует расход продуктов. Брать их у туристов надо равномерно, чтобы каждый разгружался за день примерно на вес суточного рациона. Поскольку часто это не удается, каждые 2—3 дня продукты целесообразно перераспределять.

Дежурных «по кухне» назначают обычно двух-трех (кроме костровых, если готовят на костре). Желательно, чтобы все они жили в одной палатке — тогда утром не перебудят соседей, вылезая из нее. Удобнее, когда суточное дежурство начинается с приготовления ужина. В результате не придется передавать дела (посуду, продукты) следующему наряду в темноте.

Еще совет: никогда не создавайте ажиотажа при раздаче еды. Пусть все прежде усядутся, успокоятся. Убедитесь, все ли здесь. Истинные джентльмены дают возможность сначала получить порции дамам и детям.

Болотная водица для питья не годится

Суточная потребность человека в воде 2,5—3 л. А при высокой температуре и малой влажности воздуха — до пяти.

Но вот парадокс: начинающие туристы в жару пьют много, а жажда не уменьшается. Почему? Да потому, что

вместе с потом из организма «вымывается» соль, которая способствует удержанию воды в теле. Больше пьешь — больше потеешь, все меньше соли (и следовательно, воды) остается в организме.

Так что во время движения и на малых привалах пить не рекомендуется. (Однако для малых детей, еще не осознающих взрослые премудрости, стоит всегда иметь фляжку с жидкостью.) Удержать себя от частого питья трудно лишь в первые два-три дня, а дальше привыкаешь пить реже. Вот в завтрак, обед или ужин — пейте сколько хотите (но все же не больше трех кружек). Не спешите, помните, что чувство жажды исчезает лишь через 10—15 мин после питья. Особенно хорошо утоляют жажду чай (прежде всего зеленый), отвар шиповника, несладкий компот, но не простая вода. В длительный поход целесообразно брать и различные экстракты, сухие соки. Чтобы пыль и жара не сушили полость рта, старайтесь дышать носом. Уменьшить чувство жажды помогают кислые конфеты-леденцы, сушеный чернослив или курага, даже простой гладкий камешек во рту.

Большая часть желудочно-кишечных заболеваний у туристов вызвана недостаточно чистой водой. Избегайте пить ее сырую (кроме родниковой или из чистых ручьев в высокогорье), особенно из водоемов со стоячей водой, ниже по течению от населенных пунктов. Всегда лучше сходить, пусть и не близко, за чистой водой, чем пить грязную. Предпочтение следует отдавать подземным водам — они защищены от загрязнения и нет необходимости дополнительно их очищать. Воду же из реки, канала, какого-то водоема необходимо обеззаразить. Самый надежный способ — кипячение (8—10 мин). Если жидкость взята из подозрительного или сильно загрязненного источника (что допускается лишь в крайних случаях), кипеть она должна полчаса. Прозезинфицировать воду можно также алюминиевыми квасцами (щепотка на ведро), кристалликами марганцовки (до очень слабой розовой окраски воды и дать ей постоять час), таблетками пантоцида, которые продаются в аптеках, — 1—2 таблетки растворить в 1 л воды и выдержать в течение 30 мин. Если вода сильно

загрязнена, дозу пантоцида надо удвоить. При этом муть оседает на дно, вода светлеет. Ее профильтровывают через несколько слоев марли (переливают в другое ведро). Для дезинфекции пригоден и 5%-ный раствор йодной настойки: 2—3 капли на 1 л воды, хорошо перемешать и дать отстояться в течение часа.

В средней полосе для стерилизации воды допустимо использовать бересту березы (лучше молодую), кору ивы, вербы, дуба и бука. На ведро воды берут 100—150 г коры и кипятят 30—40 мин или настаивают в теплой воде не менее 6 ч.

Можно взять молодые ветки ели, сосны, пихты, кедра или можжевельника обыкновенного (другие виды хвойных растений большей частью ядовиты) из расчета 100—200 г на ведро воды и кипятить их 30—40 мин. Затем туда же бросить несколько щепочек коры ольхи, дуба, ивы (ветлы) или сосны, еще прокипятить 10—15 мин, дать остыть. После того как ветки и кора из ведра будут вынуты, на дне окажется бурый, плохо растворимый осадок. Его сливают, воду с ним употреблять нельзя.

В степи для аналогичных целей пригодна трава ковыля, перекати-поля, тысячелистника или фиалки полевой из расчета 200—300 г на ведро с кипячением 20—30 мин.

Однако упомянутыми способами нельзя очистить воду от ядохимикатов и химических удобрений, которые вносят на поля. Поэтому в сельских районах брать воду стоит только из колодцев или тех мест, где ее берут местные жители. Но и тогда ее надо обязательно прокипятить!

Страх опаснее голода

Лето 1981 г. Цепочка людей с рюкзаками медленно удаляется от места ночлега на реке Жукопе. На биваке у погасшего костра остались одиннадцать чистых мисок. Сегодня в них не было ничего съестного. Да и в рюкзаках туристов из пищи сохранились лишь две банки томатного сока...

Нет, путешественники не теряли продуктов. Их и не было — совершался экспериментальный поход «на голодании», которым руководил москвич, мастер спорта

Г. Рыжавский.

Особенно приподнятое настроение было у завхоза Тамары Гайдаровой: никаких забот о питании не предвиделось. «Раскладка» предельно простая, хотя и разнообразная: вода горячая кипяченая, вода холодная кипяченая, вода теплая сырая, вода холодная сырая. Эти «блюда» дежурным предстояло готовить ежедневно утром и вечером. Добавка желающим — без ограничений.

Закончился этот интереснейший эксперимент полным успехом — все 11 человек благополучно (и самостоятельно) добрались до «финиша», хотя и довольно похудевшие. Их добровольный «пост» продолжался две недели! За это время туристы с рюкзаками по 15—16 кг прошли по Валдайской возвышенности 406 (!) км. Через лесные чащобы, речушки, огромные болота... Ни упавших духом, ни больных, ни отставших не оказалось. Все были жизнерадостны, веселы, каждый вечер пели песни и даже выпускали свою походную юмористическую газету «Экстремум».

Замечу, что на «выживаемость» испытывали себя не «сверхчеловеки» — обычные люди от 19 до 57 лет, самых разных профессий и увлечений, в том числе и новички в походах.

Зачем они пошли на это? А почему оказался «за бортом по своей воле» (так называлась его книга) Ален Бомбар? Как известно, он решил доказать, что потерпевшие кораблекрушение могут спастись, имея лишь самую примитивную экипировку. И показал, что люди в море большей частью гибнут не от голода, жажды или переохлаждения — от страха. Чтобы такого не случилось и с туристами, лишившимися продовольствия вдали от жилья (лодка перевернулась, съели звери), и вышли на маршрут Генрих Рыжавский и его коллеги. И доказали — даже без продуктов у туристов есть все возможности и силы выйти благополучно к людям.

Через три года эксперимент успешно повторили. На сей раз маршрут выбрали водный, по реке Белой, около 500 км. (Подробности об этом в журнале «Турист» № 12, 1981 г. и № 5, 1985 г.)

Однако самим, если это не вызвано аварией

ситуацией, подобные опыты с голоданием проводить не стоит — нужно знать специальную методику, требуется психологическая подготовка, надо отличать полное голодание от хронического недоедания... Подобные «самодельные» эксперименты чаще всего заканчиваются не столь благополучно, как описано выше. Иное дело, когда нет другого выхода. Вот, скажем, несколько лет назад трое туристов из Паневежиса в походе по Горному Алтаю заблудились. Продукты кончились. Один пошел за помощью. Оставшиеся ждали его — без пищи! — 26 суток, потом их нашли.

Еще несколько случаев. 12-летний камчатский школьник Саша Кормишин потерялся, когда пошел в лес за ягодами. Безостановочно шел все время и на 15-й день встретил людей. Японская альпинистка Сейкичи Китамура упала в глубокую пропасть и провела там 26 дней. Стойкая спортсменка пила только воду из небольшого ручейка... Все они уцелели благодаря своему мужеству, самообладанию. Поддавшись же страху и отчаянию, человек окончательно утрачивает способность контролировать свои действия и принимать правильные решения.

Большую опасность представляет не только само голодание, но и процесс восстановления. Он должен быть примерно равен периоду «воздержания» от пищи. Начинать целесообразно с разбавленных соков, соблюдать молочно-растительную бессолевую диету. Категорически противопоказаны жирные белковые продукты (мясо, сыр, тушенка, грибы). Не стоит стремиться побыстрее достичь прежнего веса: чем он медленнее прибавляется, тем лучше для организма (не более 300—400 г в день).

Словом, без нужды нет необходимости в длительном голодании. Но уж если вы внезапно остались без пищи, то не нужно отчаиваться: без еды человек может обходиться до двух месяцев.

Дом, который построил сам

День близится к вечеру, пора подумать о ночлеге. Останавливаться на бивак надо не позже чем за 1,5—2 ч

до наступления темноты. В сумерках устраивать лагерь и не столь удобно, и небезопасно. Последний перед биваком переход не обязательно выдерживать 40—45 мин. Если раньше увидели подходящее место и мало шансов, что дальше найдется другое, останавливайтесь, не раздумывая, и приступайте к устройству своего «походного дома».

Основные требования к месту бивака — его безопасность, наличие дров (если нет примуса) и воды. Впрочем, не страшно, если ручей или колодец и за километр — дежурные сходят туда и за полчаса воду принесут. Конечно, лагерь хотелось бы разместить в красивом месте, с хорошей панорамой окрестностей.

Однако нельзя располагать лагерь на холме или у самой воды, около одиноко стоящих деревьев — там, куда при грозе может ударить молния. Опасно и в высохших руслах рек, на отмелях — если выше по течению пройдет сильный дождь, то палатки затопит. Их надо стараться ставить подальше от высоковольтных линий, склонов, на которых возможны камнепады или оползни, от сухих или гнилых деревьев, которые порой падают и без видимых причин. Лучше не располагать жилище на тропинке или дороге, даже если ими вроде бы не пользуются. Самое удобное место — на опушке леса, полянке. Проверьте, нет ли поблизости нежелательных соседей — муравейников, звериных нор.

Как-то в Подмосковье наша группа расположилась на лугу у речки. Он, правда, почему-то был огорожен жердями, но что стоило нам через них перелезть! Только устроились, видим — бежит человек и кричит что-то. Оказывается, на этот луг с ближайшей фермы выпускают по ночам пастись быков. Лагерь, конечно, пришлось срочно переносить...

Начинающие путешественники нередко, придя на место бивака, не спешат заняться делами, бродят взад-вперед, и оборудование лагеря невероятно затягивается, не остается времени ни на отдых, ни на песни у костра. В хорошей же группе все работы заканчивают за 1,5—2 ч (не более уходит и на сворачивание лагеря), а затем уж наступает «свободное время». Не думайте, что ночь длинная, все еще успеете.

Ведь завтра опять рано в дорогу, а невыспавшемуся, плохо отдохнувшему человеку идти будет тяжело, он станет задерживать других.

В хорошую погоду не обязательно сразу же ставить палатки, гораздо важнее засветло набрать дров — не только на ужин, но и на вечерние посиделки, и на завтрак. Никогда не откладывайте это на утро, иначе наверняка опоздаете с выходом на маршрут.

Руководителю стоит заранее распределить бивачные работы — кто ставит палатки (не только свою), кто занимается костром, идет за водой. Все остальные же отправляются за топливом или очищают место стоянки от стекляшек, бревен, консервных банок... Перед тем как разойтись, туристы достают из рюкзаков ведра, костровые принадлежности, топоры и пилы, палатки, продукты на ужин, переодеваются. А руководитель решает, где ставить жилища, делать «столовую», копать яму для мусора, где будут туалеты. Чтобы не получилось — кто-то своим «домом» занял единственное пригодное для костра или общего «стола» место.

Естественные надобности нужно отправлять подальше от лагеря и мест, где берут воду. И разумеется, не на тропинке. Нечистоты заваливают камнями, листьями... На долгой стоянке — дневке — необходимо на удалении 20—25 м устроить уборную или две (для мужчин и женщин, в разных концах): выкопать небольшие ровики. Их, понятно, при уходе с бивака закапывают.

Для жилища выбирают место сухое и ровное, без кочек и бугров (их, впрочем, можно срезать лопатой), защищенное от ветра. Прикиньте при этом, достаточно ли удобная площадка осталась для других палаток. Затем убирают ветки, камни, шишки... На утоптанной или глинистой почве по периметру палатки (под самыми ее стенками) выкапывают неглубокую (4—7 см) канавку для отвода воды, которая иначе будет затекать под дно «дома» и его промочит. Жилище стараются расположить задней стенкой к ветру и — обязательно! — входом в противоположную от близких оврагов, ям или берега сторону, чтобы туда случайно никто не упал, вылезая

ночью из палатки. На некрутом склоне ее размещают по линии падения воды входом вверх, иначе туристы во сне будут скатываться друг на друга. Удобно подвесить палатку за коньковые оттяжки между деревьями. Под палатку, у которой дно промокает, желательно подстелить кусок полиэтилена под размер «пола».

Для установки обычной (не шатровой) палатки достаточно двух человек и 2—3 мин. Но порой... «Палатка хлопает краями и валится на вас или обвивается вокруг вашей головы и приводит вас в бешенство. А дождь льет не переставая. Палатку достаточно трудно укрепить и в сухую погоду, но когда идет дождь, эта задача по плечу лишь одному Геркулесу. Вам кажется, что ваш товарищ, вместо того чтобы помогать, просто валяет дурака. Только вам удалось замечательно закрепить свою сторону, как он дергает за свой конец, и все идет насмарку...

Вы идете в обход палатки к товарищу, чтобы высказать ему все, что вы об этом думаете. В это время он тоже пускается в путь в том же направлении, чтобы изложить вам свою точку зрения. И вы ходите друг за другом и переругиваетесь, пока палатка не падает бесформенной кучей, а вы стоите над ее развалинами, глядя друг на друга, и в один голос негодуяще восклицаете: «Ну вот! Что я тебе говорю!»

Да, всякое дело требует навыков и слаженности. Иначе получится точно так, как у героев Джерома К. Джерома...

Все палатки с металлическим каркасом нужно устанавливать в соответствии с заводскими инструкциями. Конечно, неплохо бы потренироваться в этом заранее, до выхода на маршрут. Где, например, какое-то звено каркаса вдруг окажется лишним, а какого-то не обнаружится вовсе.

У обычной бескаркасной палатки сначала растягивают и закрепляют шпильками дно — прежде углы по одной диагонали, потом по другой. (Просовывать шпильки и тем более колышки непосредственно в петельки пола не стоит, они быстро оборвутся. Лучше загодя привязать к ним по небольшому веревочному кольцу). Затем ставят стойки и закрепляют централь-

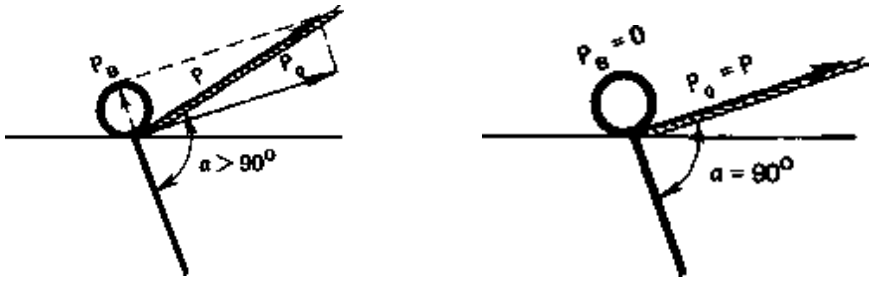


Рис. 13. Как правильно воткнуть в землю колышек или шпильку для закрепления палатки

ные (коньковые) оттяжки. Иногда на рыхлом грунте палки проваливаются, под них надо что-то подложить — например, пустую консервную банку. На сучок ставить не стоит — ночью стойка с него соскочит.

Боковые оттяжки растягиваются парами — одновременно или две задние, или две передние. Вход предварительно нужно застегнуть хотя бы на одну петельку вниз, иначе палатку можно так растянуть, что она и не застегнется. Угловые оттяжки новички часто натягивают в направлении сторон (стенок) палатки, из-за чего на ней появляется множество морщин. Полагается же — в направлении диагоналей дна. При слабом ветре использовать средние боковые оттяжки не обязательно.

Длину оттяжек выбирают такой, чтобы угол между ними и землей был не более 45° , иначе колышки будут плохо держаться в почве (рис. 13). При угле в 30° для выдергивания колышка потребуются вдвое большие усилия, чем при угле в 45° , — палатка устоит и в непогоду. Оттяжка должна быть перпендикулярна оси колышка. В противном случае появляется выдергивающая сила, и на рыхлом грунте при ветре колышек не устоит, вылетит.

На каменистой или песчаной почве закрепляют оттяжки камнями, привязав свободные концы веревок к петлям дна. При этом удобно ставить палатку и одному — сначала положить камни в петли боковых оттяжек, потом закрепить коньковые (рис. 14).



Рис. 14 Как поставить палатку одному

«Построили дом» — осмотрите его со всех сторон: не перекошен ли, хорошо ли натянуты веревки, нет ли где складок (именно по ним начнет протекать палатка в дождь). Полиэтилен из-под дна не должен выступать, иначе вода, капающая с крыши, станет по нему затекать под жилище.

На дно прежде всего стелят все коврики (так, чтобы они оказались обязательно под поясницей). На них мягкие и сухие вещи. Под ноги кладут веревку, разложив ее равномерно, «мягкие» и хорошо упакованные продукты — компот, крупы, концентраты супов.,. Под голову обычно помещают рюкзак (разумеется, не

станковый!), накрыв его штормовкой, свитером...

Опытные туристы предпочитают спать головой к выходу. (Если только при этом голова не оказывается ниже ног). Так удобнее залезать в спальник (особенно многоместный) и выглянуть наружу, не вылезая из него. Когда же туристы лежат ногами к выходу, мешок нередко высовывается наружу и намокает.

Если спят в многоместном мешке, то на ночь одеваются легко. Слишком тепло одетый человек быстро потеет и замерзает. Ведь при влажном белье никакие свитера и телогрейки не согреют. (Один совет: если поверх спальников постелить плащ или полиэтиленовую пленку, то будет значительно теплее; правда, она сильно шуршит, когда «жильцы» ворочаются.)

В хорошую погоду вход на ночь не застегивают; при ветерке достаточно использовать 1—2 застежки. Если плотно закупориться, то изнутри на стенках и крыше начнет конденсироваться выдыхаемая людьми влага — палатка как бы потеет, станет капать на лицо и спальные мешки.

С краю спать несколько холоднее, поэтому там обычно спят мужчины. Когда нет тента, то касаться в дождь крыши нельзя — она в этом месте начнет протекать. Тогда проведите пальцем изнутри по ней от места капли до дна — вода потечет по следу пальца, и капать перестанет.

В некоторых районах мошкара — сущее бедствие. Да и в других краях такие злющие комары встречаются! Жужжит, звенит над ухом, полночи не уснешь. И чего только против них не применяют: выгоняют «живность» полотенцем, мажут всякой, «химией», нещадно курят в палатке... А есть несколько простых и более надежных способов. Скажем, в пустой консервной банке пробить топором снизу несколько небольших отверстий и прикрепить ее к палке. Положить в банку несколько горячих углей из костра, а потом кусок влажного мха или потеки смолы, которые встречаются на стволе сосны, ели. Теперь достаточно «раздуть кадило», и густой дым выгонит всех комаров из палатки. На ночь дымокурницу ставят у входа с подветренной стороны.

Когда нет ветра, то несколькими такими «кадилами»

можно отгонять всякую мошкату от находящейся у костра группы.

Выручат и «зеленые друзья». Отпугивает мошкату цветущая черемуха: ее листья и цветки выделяют особые вещества — колины, которые губительно действуют на мелкие организмы. Поэтому есть смысл устроить бивак около черемухи, положить в палатке или повесить у ее входа свежие листья, несколько веточек (не ломайте много!). Подобными свойствами обладают и стебли полыни горькой, и пижмы обыкновенной. А чтобы мошкату не донимала сидящих у костра, бросьте в него стебли обыкновенной ромашки.

Утром, если нет дождя, все вещи сразу же вытаскивают наружу (на клеенку, плащ), чтобы не мешать друг другу укладывать рюкзаки. Начинайте это, не дожидаясь завтрака, иначе можете не успеть, и выход с бивака задержится.

Уходя, тщательно уберите место стоянки, сложите оставшиеся дрова под деревом, закопайте или сожгите весь мусор. Если он отсырел и не горит, воспользуйтесь дырявым полиэтиленовым пакетом. Капли расплавленного полиэтилена неплохо горят и помогут разгореться санитарному костру. Обязательно залейте костер, даже если не видно горящих угольков. Заложите кострище дерном, полейте его. И посмотрите внимательно кругом — ничего ли не забыто?..

Манит нас огонь костра

Долго еще москвичи не забудут жаркое лето 1972 г., когда столица была затянута пеленой дыма от горящих в округе торфяников. Тогда и устно, и на страницах газет туристов обвиняли в многочисленных поджогах. Лишь несколько лет спустя ученые установили причины самовозгорания торфяников и предложили способ предупреждения этого явления.

И хотя не всегда упреки в адрес любителей странствий справедливы, иной раз, к сожалению, бывают виноваты и они. Непотушенный полностью костер, брошенные окурки или спичка способны стать причиной лесного бедствия.

Да всегда ли необходим костер? В однодневный поход, например, целесообразнее взять горячее питье в термосах из дома. В заповедниках, заказниках, многих пригородных зонах отдыха разведение огня вообще категорически запрещено.

Для костра предпочтительнее выбирать защищенное от ветра место, не ближе 5—6 м от палаток, деревьев, кустарников, так, чтобы на них не летели искры. Над огнем не должно быть веток, а снизу — выступающих из земли корней. Никогда не разводите костер в хвойных молодняках, около хлебного поля, на слое сухой травы, хвои, мха. Пламя способно распространяться на них со скоростью ветра. При устройстве костра на россыпях камней в лесу или на торфянике огонь уйдет в глубину, и даже от хорошо залитого костра спустя много часов способен вспыхнуть пожар. Желательно использовать старое кострище. Если его нет, на выбранном месте снимают дерн и кладут его в тень земель вверх. Дерн надо поливать 2—3 раза в день.

Вблизи будущего костра в радиусе 0,5—1 м очистите землю от всего, что способно загореться от искр — сухой хвои, листьев... Стойки (когда нет тросика или таганка) вбиваются так, чтобы огонь не касался их. Желательно выбирать палки с сучками сбоку — если взять с развилкой наверху, то при забивке стоек придется бить топором в эту развилку и ее легко расщепить.

Заранее стоит приготовить разнокалиберные полешки для растопки и поддержания огня до тех пор, пока не образуется достаточно углей. (Когда они есть, костер уже так просто не потухнет). Больше всего жара дают еловые, кедровые и сосновые дрова. Лиственные породы горят хуже, самые предпочтительные из них — береза, дуб, ольха. «Всем известно, что осина не горит без керосина», — шутят туристы.

Для растопки подходят сухие тонкие щепки из хвойных деревьев, тонкие еловые веточки. В дождь можно расколоть толстую чурку — древесина внутри чаще всего сухая.



Рис. 15 Стенка от ветра для костра

Во влажном месте сделайте из толстых веток настил. На нем (а без настила — прямо на земле) — миниатюрный шалашик из щепок, внутрь которого помещают кусок мятой сухой бумаги или смолы, огрызок свечки, бересту (ее снимают только с мертвых деревьев)... Пока пламя не разгорится, укройте его от дождя и ветра — пусть, например, кто-то держит сверху тент от палатки или плащ, сделайте стенку из камней или палок (рис. 15). Огонь от растопки должен касаться еще не горящих щепок. Затем постепенно подкладываете дровишки потоньше. Не спешите класть большое полено — оно не загорится и потушит огонь. Дрова не набрасывайте кучей, а кладите с промежутками, чтобы имелся доступ воздуха к пламени.

Применять для растопки бензин опасно и неэффективно — он воспламеняется мгновенно, подобно взрыву, и быстро сгорает, не успев высушить и поджечь дрова.

Наиболее популярные виды костров следующие. «Шалаш» обычно применяется для растопки, варки



Рис 16. Ночлег без палатки у нодьи

еды в одной посуде или в дождь. «Колодец», «звезда», «таежный» дают хороший жар и образуют много углей, на них удобно готовить пищу в 2—3 ведрах одновременно. «Полинезийский» используется при недостатке дров. «Нодья» горит ровным жарким пламенем несколько часов без дополнительного топлива (при диаметре бревен 35—40 см — всю ночь). Служит она чаще всего для обогрева при ночлеге без палаток. Устраивать ее проще всего так. Сначала на трех прямых, без веток, бревнах делают многочисленные зарубки топором. Потом разгребают вдоль уже горящий костер или угли, кладут туда хворост, мелкие полешки и, когда они воспламятся, заготовленные два бревна под острым углом к ветру на расстоянии примерно половины их диаметра, так, чтобы угли оказались в основном между бревнами. После того как они разгорятся, сверху кладут третье. Люди располагаются с наветренной стороны (рис. 16). По мере выгорания бревен их поворачивают (например, с помощью двух топоров, воткнутых с торцов бревна), чтобы они вновь

равномерно прилегали друг к другу.

Не кладите в костер лапник или ветки с листьями — от них образуется густой дым, и еда будет им пахнуть, да и на ведрах окажется много копоти.

О дровах. В лесу обычно достаточно много лежащих на земле сучьев, веток от упавших деревьев. Несложно добыть отмершие ветки — отпилить ножовкой, обломать руками. Допустимо и расколоть пень. Гнилые же деревья горят плохо, особенно в сырую погоду — впитывают много влаги. Только в крайнем случае (и получив предварительное разрешение лесничества) валят небольшие сухостойные мертвые деревья.

Делают это так. Сначала определяют, куда дерево должно упасть, чтобы не задеть остальные и не скатиться в обрыв или реку. Со стороны предполагаемого падения делают подпил или подруб примерно на треть диаметра. Затем начинают пилить или рубить с противоположной стороны, на 10—15 см выше. Желательно, чтобы кто-то одновременно шестом (не руками!) толкал ствол в сторону падения. И конечно, никто там не должен находиться. Как только дерево начнет крениться, отскакивайте подальше, а то ударит еще комлем или ветками. Будьте все время внимательны, не отвлекайте товарищей разговорами. Наклонно растущие деревья валят лишь в сторону естественного наклона.

Ветки сразу же обрубаются (иначе «добычу» трудно унести) ударами топора по ним у самого ствола, со стороны комля.

Разрубать поваленные деревья удобнее на бревне или полене. Причем по тонким стволам ударять топором надо несколько сбоку, наискосок. Тогда обрубленная часть не взлетит вверх и никогда не ударит туриста.

Иной раз оказывается так: есть двуручная пила, а второго человека нет, все разошлись. Тогда возьмите прочную ветку и привяжите ее с небольшим изгибом вверх к обеим ручкам пилы. Она станет меньше гнуться и можно будет пилить ею, как ножовкой, одному. Или привяжите одну ручку к гибкому кусту или тонкому дереву — он будет вашим «напарником» (рис. 17).



Рис. 17. Как пилить двуручной пилой одному

Дрова на завтрак лучше заготовить с вечера, укрыть их от дождя и росы полиэтиленовой пленкой. Это избавит вас и от преждевременного подъема.

Когда готовится пища, лишние люди у костра только мешают и сами подвергаются опасности быть ненароком обваренными кипятком. Дежурные же должны быть одеты в рубашку или штормовку, брюки... И не босиком. В это время не надевайте ничего из легко прогорающих синтетических тканей. Предохраняя руки, кашу над огнем удобнее помешивать длинной палочкой-«мешалкой», выструганной из любой прямой и прочной ветки. Только обязательно сухой — иначе еда может приобрести неприятный привкус.

Нельзя готовить еду и одновременно над тем же костром сушить вещи — иначе они могут оказаться в котле. Коли время не терпит, разведите другой. Вокруг него на палках, веревках на высоте 1—2 м развешивают мокрые вещи. Стельки из ботинок вынимают, а их сами ставят на палочках внутренней частью к огню (не подошвой). После сушки они должны остаться мягкими, даже чуть влажными, иначе натрут ноги. Не оставляйте,

пусть на короткое время, вещи у огня без присмотра!

А уж если не уследили за костром, пошел «пал» (или встретили лесной пожар на маршруте), немедленно дружно начинайте его тушить всем, что есть под рукой: сбивайте пламя штормовкой, пучком свежих веток с листьями, забрасывайте землей или дерном, заливайте водой. С верховым пожаром небольшой группе не справиться, поэтому нужно срочно вызвать подмогу.

Болезнь одного подводит всех

Болезни и травмы в походе чаще всего происходят из-за того, что пострадавшие элементарно не берегут себя, свое здоровье. «Подумаешь, — отвечают они на предостережения, — мне же хуже будет». Но хуже оказывается всем — у заболевшего или травмированного человека приходится забирать груз, доставлять туриста в больницу или домой, т. е. всем раньше времени сходить с маршрута. Поэтому есть смысл прислушаться к словам Л. Дербенева:

*Если дождик налетает с ветерком.
Прежде чем схватить простуду, ты учти.
До аптеки верст четыреста пешком
Надо будет за горчичником идти*

Примерно в трех четвертях всех травм в походах страдают ноги — из-за ушибов, ссадин, мозолей... Основная их причина — тесная, не разношенная обувь, грязные носки (последние способствуют образованию потертостей и мозолей, поэтому носки надо каждые 2—3 дня стирать). Из заболеваний чаще других встречаются отравления, расстройства желудка, простуды.

Целесообразно использовать «зеленую аптеку», которая всегда рядом с туристами, — растения. Скажем, подорожник, растущий буквально повсюду (кроме районов Крайнего Севера), служит людям с древних времен — быстро останавливает кровотечения, способствует заживлению ран. Недаром в народе его называют также «порезником», «поранником». (Настой подорожника также помогает избавиться от кашля, им

полощут горло при ангине). Сорвав несколько листьев его и хорошенько обмыв и немного помяв, приложите их гладкой стороной в 2—3 слоя к ране так, чтобы листья закрывали область кожи раза в два-три больше раны. Если рану нечем перевязать, используйте нижний, самый тонкий слой коры березы — бересты; она к тому же обладает и сильными бактерицидными свойствами. Аналогичный «бинт» допустимо сделать из коры ольхи, калины, вербы, дуба, бука, клена, ели, сосны, лиственницы, тополя и других деревьев.

При ранениях также помогут листья чистотела, эвкалипта, ореха грецкого, жимолости съедобной, календулы лекарственной (ноготки).

При укусах комаров, слепней, пауков к пораженному месту нужно приложить толченые свежие листья подорожника, свежий сок полыни горькой. Если укусила пчела или оса, используйте чебрец, паслен черный, сок из свежих листьев пижмы обыкновенной, одуванчика лекарственного.

Плоды и цветки рябины народная медицина рекомендует в качестве слабительного и потогонного средства. (Подробнее о «зеленой аптеке» написано в журнале «Турист» № 6 и 9, 1985; № 5, 1986 г.).

Собирать листья, цветки, траву для лечения лучше в первой половине дня, когда обсохнет роса. В пасмурные дни содержание целебных веществ в них меньше. Растения, растущие около дорог, в черте города, содержат много вредных веществ, впитанных вместе с выхлопными газами автомашин, промышленными загрязнениями.

...Простуды же возникают из-за переохлаждения в непогоду, излишних купаний, чрезмерного загорания, пребывания вспотевшим и легко одетым на ветру, в результате ночлега или сидения на холодном грунте без теплоизоляции. Последнее способно вызвать и другие опасные болезни. Поэтому на привале садиться надо на пенек, поваленное дерево, в крайнем случае на сложенную вдвое-втрое штурмовку.

Нередко люди потеют и простужаются, а также перегреваются (что грозит тепловым ударом) вследствие излишне теплой одежды. Одеваться надо не только «по

погоде», но и с учетом физических нагрузок. То есть так, чтобы тело ощущало приятную свежесть, а не тепло. Перегрев затрудняет работу всех систем организма, вызывает быстрое переутомление. Поэтому опытные путешественники перед тем, как надеть рюкзаки (это самая лучшая «грелка»), снимают свитера, куртки, а на привале, наоборот, надевают их.

Несомненно, полезно купание (на потную кожу и комаров садится в 2—3 раза больше). Однако продолжительность его индивидуальна и зависит от погоды, температуры воды, физического состояния туриста. Вначале купаться нужно недолго, увеличивая время пребывания в воде постепенно. Например, малозакаленному человеку медики рекомендуют при температуре воды 17°C первый раз побыть в воде только полминуты, второй раз — 40 с, третий — 1 мин и т. д., максимально — до 2 мин. Выйдя на берег, сразу же нужно растереться полотенцем, побегать, попрыгать.

Загорать первый раз достаточно 10—15 мин, в последующие дни прибавляйте по 5 мин. В высокогорье и около больших водоемов солнечная радиация значительно сильнее, там солнечные процедуры надо сократить в полтора-два раза. Чрезмерное загорание ведет к падению работоспособности и может вызвать головную боль, слабость и повышение температуры. А солнечные ожоги на спине и плечах не позволят нормально носить рюкзак.

Плохо поступают туристы, скрывающие свои болезни или переутомление от медика группы или руководителя. Последний должен ежедневно опрашивать всех о самочувствии, контролировать состояние подопечных (хотя бы по пульсу).

Вот признаки значительного переутомления: учащенное (до 38—46 в мин) дыхание, значительное покраснение кожи, неуверенный шаг, снижение интереса к окружающему, неточность в выполнении команд, жалобы на усталость («тяжело»), боли в ногах, одышка, пульс 160—180 уд/мин. Такого человека следует немедленно и значительно разгрузить, дать ему отдохнуть — устроить привал не менее чем на 20 мин.

Что скрывать, есть еще любители брать в поход бутылку. Они мотивируют это якобы какой-то пользой алкоголя. Исследования же ученых неопровержимо показывают обратное. Например, спиртное ничуть не согревает организм в холодную погоду, а наоборот, увеличивает теплоотдачу. Употребление алкоголя вызывает лишь расширение сосудов кожи, кровь приливает к ней, и выпивший ощущает теплоту. Усиленный же приток крови к коже приводит к тому, что она во внешнюю среду отдает большое количество тепла. И тело в результате охлаждается быстрее, хотя человек того и не замечает. А это может привести и к простуде, и к обморожениям в холодную погоду.

Прием алкоголя не способствует и снятию напряжения, утомления после тяжелого походного дня. Наоборот, тормозит восстановительные процессы и приводит к снижению работоспособности на длительное время.

Установлено, что алкоголь задерживается в важнейших органах (мозгу, печени, сердце, желудке и других) на срок от 2 до 15 дней! Повторные выпивки задерживают алкоголь там еще дольше. Поэтому зря думают, что принятие стопки-другой на дневке или перед ней безобидно — к моменту движения все, мол, «выветрится». Увы, заблуждение! У принявших «дозу» падает работоспособность и скорость реакций, ухудшается координация, они становятся невнимательными и не могут быстро и точно мыслить, допускают опасные ошибки.

Не менее вредно и курение. Никотин, содержащийся в табаке, суживает сосуды, непосредственно питающие сердечную мышцу. Это приводит к кислородному голоданию сердца, которое при физической работе и так вынуждено трудиться с повышенной нагрузкой и потому нуждается в дополнительных порциях кислорода. В результате у курильщиков часто возникают боли в области сердца.

Из-за сужения сосудов повышается и кровяное давление (на 20—25%). Следовательно, сердцу приходится преодолевать дополнительное сопротивление, чтобы протолкнуть кровь. Пульс увеличивается. А тут еще и

значительная физическая нагрузка! Выводы делайте сами...

Все ли вытерпит природа!

Один из остряков как-то сказал: «Турист — это человек, измученный цивилизацией и вымещающий свои страдания на природе». К сожалению, в этих словах есть доля правды.

Представьте: все 9 млн. самостоятельных туристов, занимающихся в секциях и клубах, вышли одновременно за город — кто на тренировку, кто просто отдохнуть. И в каждой группе срубили по несколько деревьев — для стоек палатки (два кола на трех человек, всего около 6 млн.), для перекладки костра и стоек для нее (еще более 1 млн. деревьев), на дрова, оборудование «столовой»... Еще обломали множество зеленых веток, чтобы подстелить под палатку... Страшная картина! А если это происходит регулярно, каждые выходные? Такое опустошение не способен принести и самый жестокий ураган...

Наблюдениями установлено, что каждый из туристов расходует в день $0,1 \text{ м}^3$ дров. За год по стране это составляет более 3 млн. м^3 ! Правда, большинство путешественников грамотные, используют валежник или тонкоствольный сухостой. А остальные? И сколько их, этих остальных? К тому же в пригородных, бесчисленное количество раз «прочесанных» отдыхающими лесах, уже и не осталось практически сухостоя. Что же рубят, что же горит в кострах? Уж не живые ли еще вчера елки и березки?..

«Все недоброе в сердце человека должно бы, кажется, исчезнуть в прикосновении с природой — этим непосредственным выражением красоты и добра», — считал Л. Н. Толстой. И от каждого из нас зависит, сможет ли природа и впредь доставлять радость нам, нашим детям и внукам.

Для этого, в частности, всем любителям странствий необходимо обзавестись простейшим «природосберегающим» снаряжением — готовыми

стойками и колышками для палаток, тросиком или таганком, складными стульчиками для отдыха на биваке, ковриками или надувными матрацами для сна (летом и без них ничего не случится, если подстелите лишнее одеяло; рубить же лапник для подстилки — варварство!). А наличие примусов или портативных газовых плиток позволяет обойтись и без костра.

Все ли осознают, что безжалостно срубленный куст рос 5—8 лет, а дерево — втрое дольше? (Особенно опасна рубка на берегах рек, склонах холмов и оврагов — растительность там способствует укреплению почвы и предотвращению ее эрозии.) Если, например, выкопать куст папоротника, то взрослое растение появится на том же месте только через 25 лет!

А сколько растительности просто вытаптывается! Кстати, австрийские ученые установили, что при восхождении по склону человек оказывает на почву давление 400 г на 1 см², при спуске же оно увеличивается порой до 57 кг — более чем в сто раз! Поэтому они призывают придерживаться тропинок и дорожек.

Более трех лет не будет расти трава на месте кострища. Последствия же лесных пожаров сохраняются на полвека! Нельзя и втыкать топоры в стоящие деревья — через зарубы проникают вредители, деревья от этого быстрее погибают.

Многие полевые цветы занесены в книгу исчезающих видов. Да и сохраняются сорванными они значительно меньше садовых. Так что не трогайте их — честное слово, не довезете до дома, по дороге завянут. Для украшения же походного «стола» достаточно нескольких ромашек и метелочек иван-чая.

Есть люди, которые сбивают ногами или палками «ненужные» грибы — поганки, мухоморы. А ведь любые грибы нужны лесу. Часть их находится в симбиозе (своеобразном сожительстве) с корнями деревьев, способствуя их полноценному питанию. Эта лесная дружба была замечена давно, не зря же народ дал грибам такие точные названия: подберезовик, подосиновик, поддубовик. Не могут жить друг без друга, например, сосна и масленок. Многие грибы разлагают

опавшие листья и хвою, участвуя тем самым в образовании плодородного слоя почвы. Некоторыми грибами питаются, а иногда и лечатся дикие животные. Сбивая «вредные» грибы, мы нарушаем естественную жизнь леса, обедняем почву грибными спорами и уменьшаем этим грибные запасы (как и тогда, когда вырываем грибы с корнем, а не срезаем их ножом).

Запомните: в природе нет ничего лишнего, ненужного. Поэтому не трогайте и поберегите любые, даже кажущиеся вам бесполезными растения, любых животных и насекомых — бабочек, муравьев, пауков...

Некоторые люди любят похвастаться тем, что они друзья животных. Так ли это? Вот увидели, допустим, мышь — и кинули в нее камнем. Про змей уж и говорить нечего! Любую безобидную змейку тут же забросают чем придется. Змея же никогда не нападает на человека первой.

Рыбалка — занятие увлекательное. Но если дежурные отказываются готовить добычу, то улов нередко выкидывают. Как это назвать?! Нельзя ли свою «спортивную страсть» удовлетворять не столь безжалостно ко всему живому? Существуют и нормы вылова: для членов общества охотников и рыболовов — не более 5 кг в сутки на человека (кроме случаев, когда вес одной пойманной рыбы больше 5 кг), для остальных туристов — не более 3 кг.

Сердобольные хозяева часто берут в поход своих собак, истосковавшихся в тесной городской квартире по свободе. Это беда для всякой мелкой лесной живности. Собака очумело носится взад и вперед, гоняется за мышами и прочими зверюшками, вспугивает птиц, высиживающих яйца... А поймает кого — придушит. Пусть уж лучше находится на поводке или вообще останется дома.

Голоса людей, их крики и вопли «транзисторов» распугивают всех зверей и птиц далеко окрест. Встречая таких шумных путешественников, поневоле удивляешься: неужели им недостаточно ежедневного городского шума, почему не хотят они послушать удивительную тишину леса, пение птиц?..

Редких птиц или животных вблизи запрещено даже

фотографировать, к ним нельзя подходить — близость человека беспокоит их, они из-за этого меняют среду обитания и погибают.

А каким словом назвать тех, кто оставляет надписи на живых деревьях, намалевывает свои инициалы на уникальных творениях природы? Наглядный пример — изгаженные таким образом знаменитые Красноярские столбы.

Те, кто по-варварски относятся к природе, так же ведут себя и по отношению к людям, оставляя свои «визитные карточки» в виде мусора, разбитых банок и бутылок... Брошенная же бумага пролежит, не сгнивая, два года, целлофановый пакет — 10—15 лет, полиэтиленовый — 200! В Японии, например, ежегодно регистрируется около 30 несчастных случаев из-за таких пакетов, выброшенных в море или другие водоемы, — дети и взрослые тонут, задохнувшись в облепившей лицо пленке... Неожоженная консервная банка будет валяться 90 лет. А осколки стекла способны, как мины, сработать и через несколько веков! Сколько уже людей, в том числе и детей, получили травмы из-за стекляшек, которые запросто прорезают кеды.

Разве трудно было все это убрать, закопать? (Банки из-под консервов надо предварительно обжечь на костре, чтобы они быстрее разлагались и не собирали мух). Или унести с собой, до ближайшего мусорного ящика, урны — ведь пустая банка или бутылка не тяжелее полной...

Что ж, для таких дикарей (без кавычек) существуют и жесткие правовые меры. Скажем, нарушители правил пожарной безопасности в лесу и те, кто засоряют его различными отходами и отбросами, могут быть оштрафованы на 10 руб., а их руководитель (как должностное лицо) — на 50. При возникновении пожара возбуждается уголовное дело.

Штраф — и довольно значительный — накладывается за причинение вреда муравейникам, за каждый срубленный куст или дерево. В зависимости от породы и возраста оно «потянет» от 11 до 150 руб. штрафа. К рубке приравнивается и обдирание коры берез, поломка верхушек елей. Наказуемо и

самовольное, без разрешения, использование на костры сухостоя, уже срубленных ранее или поваленных ветром деревьев. Очень строго — вплоть до лишения свободы — наказываются нарушения правил охоты и рыболовства.

Настоящий турист — друг природы. Он и сам не причинит ей вреда, и не допустит, чтобы по варварски относились к ней другие.

Вспомнят добрым словом

Для истинных туристов стало делом чести, чтобы их походы служили и другим людям, приобретали общественный смысл. Следует прислушаться к словам академика А. Е. Ферсмана: «Мы не можем просто гулять по раздолью нашей Родины. Мы должны быть участниками ее переустройства и творцами новой жизни».

Невозможно перечислить все полезное, сделанное туристами. Это тема целой книги, и она есть. Любители странствий собирают сведения об участниках революции и героях войны, приводят в порядок места их захоронений и устанавливают там мемориальные памятники и таблички, организуют выставки и музеи, участвуют в охране памятников истории и культуры и помогают местному населению (дают концерты, читают лекции, участвуют в уборке урожая и т. д.), выполняют новые туристские маршруты...

Туристы являются одними из самых активных потребителей даров и красот природы. Кому же, как не им, беречь и охранять ее! Так, в Куйбышевской области за пять лет туристы высадили 203 тыс. саженцев на площади более 30 га. Лет десять назад активисты Горьковского городского турклуба решили производить лесопосадки в местах, пострадавших от пожаров. Только в один день 1983 г. 400 горьковчан на территории Игумновского лесничества посадили более 100 тыс. саженцев сосны и ивы. Подобная инициатива подхвачена и в других областях.

Путешественники на своих маршрутах следят за выполнением другими людьми правил охраны природы,

сообщают в сельсоветы и лесничества о появлении большого числа вредителей леса (например, шелкопряда, жуков-короедов, долгоносиков). В прессе неоднократно сообщалось о том, как туристы задерживают браконьеров, тушат лесные пожары, совершают рейды вместе с лесниками и работниками рыбоохраны.

Для большинства туристов стало правилом в пути очищать родники, расчищать и маркировать тропы. Скажем, одесситы на поляне у слияния рек Далара и Ненскры — популярном месте стоянок самодеятельных туристов на Западном Кавказе — собрали и закопали 350 консервных банок! «Не делайте из природы помойную яму!» — призывает табличка на месте их захоронения.

Большую работу делают путешественники и для своих коллег — благоустраивают приюты и места биваков, оборудуют обзорные площадки, места переправ... Широкою поддержку получило предложение журнала «Турист» о создании «Уральского меридиана» — большой, хорошо оборудованной туристской тропы через весь Урал. Уже создано несколько ее участков, в том числе тропа Петра Бажукова, названная по имени юного партизана, погибшего в этих краях от рук колчаковцев. Проложили ее на общественных началах студенты Уральского университета, школьники и учащиеся ПТУ Свердловска.

Всегда — и в сложнейшей экспедиции, и в простеньком походе по родному краю — можно найти себе дело по душе, по силам группе. Дело, которое пойдет на благо другим людям, обществу.

Аварии на тропе

Несколько лет назад два студента техникума, самовольно сбежав с летней практики, двинулись на «взятие» Эльбруса. Раньше они участвовали в несложных походах, были однажды в альплагере и потому сочли восхождение посильным.

Да, оно считается несложным. Но... при определенной подготовке. Студенты же, видимо, больше

надеялись на «везение». Не подумали (или не знали?), что погода в высокогорье портится внезапно, да так, что и в трех метрах ничего не видно, ветер в прямом смысле валит с ног.

Однако пошли. Вдвоем, без ведома спасательной службы, без карт и необходимого снаряжения, связавшись чуть ли не бельевой веревкой, ориентируясь лишь визуально на вершины Эльбруса, далеко не по самому простому пути...

При подъеме на гору ребята сорвались и скатились метров на двести. Падение их не остановило — снова полезли вверх. Когда поднялись до высоты 4500 м, началась пурга. Прошли еще немного, видимости никакой, решили возвращаться. Один из них сильно переохладился и дальше идти не мог. Тогда другой отправился вниз один. Он спустился с горы и добрался до ближайшего коша пастухов, которые вызвали спасателей. Но те не успели — оставший замерз...

Подобное легкомысленное отношение к трудностям и опасностям походов, к сожалению, не столь уж редко. Некоторые любители странствий ставят себя в ситуации, в которых несчастье, кажется, предопределено заранее, еще до выхода на маршрут. Анализ ЧП показывает — большинство их произошло прежде всего из-за плохой подготовки, неумения, недисциплинированности, а иногда чистого авантюризма самих туристов.

В нашей стране делается многое, чтобы обеспечить безопасность самодеятельных походов. Созданы маршрутно-квалификационные комиссии (МКК) из наиболее опытных и авторитетных специалистов, проверяющие готовность групп к заявленному маршруту. Комиссии и секции по видам туризма ведут большую методическую и учебную работу. Существует и контрольно-спасательная служба (КСС). Разработаны и утверждены правила организации и проведения походов.

Однако есть еще любители идти на ничем не оправданный риск, пренебрегать «Правилами». Это нередко приводит к самым печальным последствиям.

Аварии способствует, в частности, недостаточный авторитет руководителя, слабое знание пути, потеря ориентировки на местности, тактически неправильная

разработка маршрута. Он, допустим, включает препятствия, которые не соответствуют опыту туристов, поход проводится в неблагоприятный климатический период... В четверти несчастных случаев одной из причин является переутомление. Это и понятно — уставшие люди менее внимательны, реакция на неожиданную ситуацию у них замедляется. Но иные руководители при хорошей погоде буквально гонят участников вперед, идут по 10—12 ч в день (не считая привалов), да еще по сложному рельефу! Что увидят путешественники, которые «пролетают» по три перевала в день или, пренебрегая опасностью, идут в сплошном тумане?!

Но самое страшное — это низкие дисциплина и сознательность туристов. Нарушение дисциплины — не только пренебрежение указаниями руководителя или попытки уговорить его двигаться в опасных условиях. Но и самовольное, без необходимости изменение утвержденного маршрута и графика движения, употребление спиртных напитков, замена одного вида передвижения другим (скажем, в пешем походе пытались сплавиться на сделанном наспех плоту или начали переезды на попутных машинах, не приспособленных для перевозки людей) и др.

Далеко не безобидны и «мертвые души» в походной документации. Создается видимость сильного, «боеспособного» коллектива, МКК дает разрешение на поход. А группа-то значительно слабее. Последствия очевидны...

Нужно отметить, что нарушители, как правило, мало думают и о своих товарищах. (Из документов расследования гибели студента на Эльбрусе. На вопрос начальника краевой спасслужбы: «Ведь у вас были бензин, примус, палатка, рядом камни, за которыми можно укрыться. Не появилось ли у тебя мысли, что, укрой ты товарища от холода, нагрей воды, он остался бы жив?») уцелевший студент ответил: «Таких мыслей у меня в голове не было»).

Любая «мелочь» способна отразиться на безопасности туристов (потому-то мелочей в серьезном походе и нет). Вот повесили сушиться спальный мешок

близко к огню, не проследили за ним, он и прогорел. Спать в нем теперь ночью будет холодно, есть риск заболеть. А другого-то нет... Не научили всех работать с примусами, и в пути они оказались сломаны. Группа на несколько дней осталась без горячей пищи, без возможности кипятить воду... Таких примеров — бессчетно.

Еще одна причина ЧП — слабая моральная и психологическая подготовка. Бывает, пройдя трудный участок, туристы решают, что все сложности позади, «расслабляются»... Беда может произойти вследствие паники или замешательства. В книге Ю. Штюмерера приводится такой пример. Группа лыжников, совершающая путешествие по Карпатам, попала в метель. И один турист через несколько часов замерз. Он скончался, лежа в спальном мешке, в укрытии; товарищи, находившиеся с обеих сторон, оказывали ему помощь. Но пострадавший морально сдался (видимо, от страха) и не сопротивлялся внешней среде.

Пусть не запугают вас эти истории. Походы не более опасны, чем занятия любым другим видом спорта, и процент пострадавших от общего числа путешественников ничтожен. Для наглядности: в прессе сообщалось, что как-то в мае в Москве утонуло 45 человек. Примерно столько же самостоятельных туристов погибает по всей стране за год.

Упомянутых трагедий в походах большей частью можно было избежать, если бы каждый турист чувствовал свою ответственность за все на маршруте — начиная от снаряжения и запасов продовольствия и кончая психологической атмосферой и дисциплиной в группе. И конечно, за жизнь и здоровье своих товарищей.

ВЕРНУВШИЕСЬ ДОМОЙ (Вместо заключения)

*Крылья сложили палатки —
Их кончен полет..*

Ю. ВИЗБОР

Замечали ли вы такую особенность: перед походом, на вокзале, собирается шумная, веселая толпа туристов. А из дальнего вояжа те же люди возвращаются, как правило, тихие, задумчивые. Сильно устали? Да нет. Соскучились по дому? Конечно, но не в этом дело. Грустно, что поход так быстро закончился, что уже пришла пора расставаться с коллегами-единомышленниками, с которыми так сдружились в пути.

Но нужно ли расставаться надолго? Кто мешает собрать рюкзак и вновь встретиться с друзьями на природе через неделю-две — в любые выходные? Совсем не обязательно для этого ехать за тридевять земель. Можно собраться и у кого-то дома, посмотреть слайды и фотографии, вспомнить интересные эпизоды путешествия, обсудить, все ли в нем делалось правильно.

Хорошо бы сделать интересный альбом — дневник похода (с фотографиями, рисунками, схемами), веселую стенгазету. Ее стоит вывесить в клубе, в организации, где вы работаете или учитесь — это наверняка привлечет еще кого-то из сослуживцев к туризму, сделает и их заядлыми любителями странствий.

Возвращаясь домой — в электричке, поезде — надо разобраться со снаряжением. Если брали чьи-то личные вещи, их нужно вернуть владельцам (на маршруте ведь ведра или палатку носит не обязательно их хозяин). Взятое в пункте проката советую сразу же собрать где-то или назначить время, когда все это снаряжение туда принесут. Причем принесут в «работоспособном» состоянии — высушив палатку и спальные мешки, починив, заштопав то, что требует ремонта, чтобы не поминали вас лихим словом другие люди, взявшие эти

вещи позже.

Если категорийное путешествие официально оформлялось, то руководителю группы необходимо отчитаться перед МКК. Обычно для простых походов достаточно устной защиты — рассказа туристов о путешествии, просмотра слайдов, фотографий и других материалов, подтверждающих прохождение маршрута всеми участниками и правильность выбранной походной тактики; часто туристов просят составить паспорт маршрута или письменный отчет — техническое (а не лирическое!) описание пройденного пути. Такой документ поможет другим группам выбрать себе трассу движения и пройти ее благополучно. После защиты отчета МКК выдает справки о совершенном походе.

На основании их засчитывается сдача норм ГТО по туризму, присваиваются туристские значки и спортивные разряды. Пригодятся такие справки и позже, когда захочется отправиться в более сложный вояж и потребуются подтверждение вашего опыта. Ведь чем труднее, тем интереснее, не правда ли? А чем поход длительнее, тем больше новых интересных мест есть возможность увидеть, больше окрепнуть физически, дольше побыть с друзьями, в конечном счете лучше отдохнуть.

Удачи вам на порой нелегких, но всегда интересных туристских тропах, хорошей погоды и верных, надежных друзей. Счастливого пути!

А. А. Бирюков

«ПАР КОСТЕЙ НЕ ЛОМИТ»

Десять преимуществ дает омовение, ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин

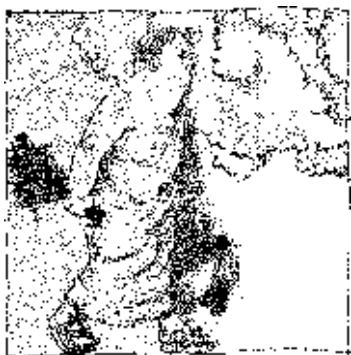
Из древнеиндийского трактата

ВСТУПЛЕНИЕ

Баня... В нескольких словах трудно дать заслуженную оценку этой древней и удивительной процедуре. О ней написаны солидные трактаты, ей посвящены докторские и кандидатские диссертации, всемирные и европейские конгрессы... И это не случайно — на протяжении тысячелетий баня считалась у многих народов мира одним из лучших оздоровительных и лечебных средств. Да и само слово «баня» происходит от латинского «бальнеум», что означает: прогнать боль, хворь.

Отрадно, что в последнее время значительно возрос интерес к банной процедуре, появились новые конструкции бань, а их строительству стали больше уделять внимания, хотя предстоит сделать еще очень многое, чтобы по-настоящему возродить древнее банное искусство. Следует почаще вспоминать очень верные слова большого знатока бань и их физиологического влияния на организм человека доктора медицинских наук, профессора И. М. Саркизова-Серазини. Он утверждал, что по эффективности гигиенического, профилактического, лечебного и восстановительного воздействия банная процедура не уступает ни одному самому хорошо организованному отдыху, а также самому модному и дорогому лекарству. Можно смело утверждать, что баня наряду с физической культурой, закаливанием — составная часть здорового образа жизни человека.

В этой книжке мы вкратце осветим историю бани, расскажем о физиологическом действии банной процедуры на организм человека и дадим советы, как пользоваться баней для укрепления здоровья.



ОТ ШАЛАШЕЙ ДО ДВОРЦОВ (ИЗ ИСТОРИИ БАНИ)

*Когда бы не баня,
все бы мы пропали.*

Баня как гигиеническое, лечебно-оздоровительное и закаливающее средство была известна уже в глубокой древности. Ее знали и применяли все народы мира. Ученые находят следы бани или сходного сооружения, предназначенного для ухода за телом, которые относятся к доисторической эпохе. Внешняя форма такого сооружения была различной, чаще всего оно было приспособлено к местным особенностям, климатическим условиям, образу жизни народов. Однако во всех случаях это была баня с горячим воздухом, в которой источником тепла являлась горячая вода или раскаленные камни: они обливались водой и за счет парообразования воздух увлажнялся и нагревался.

Когда люди начали париться?

Историю возникновения и развития бани можно проследить по древним литературным источникам Египта, Ассирии, Вавилона, Греции и Рима.

Доказано, что баней пользовались еще первобытные люди. Погружение в горячий источник было, вероятно, вначале простым инстинктивным движением человека, чтобы согреться или облегчить свои страдания. У скифов, по описаниям Геродота, существовали бани в виде шалашей.

По сообщениям испанских завоевателей Америки, ацтеки и другие американские индейцы строили парные бани в виде куполообразных земляных сооружений. Для

получения пара они, подобно жителям Древней Руси, использовали нагретые камни, поливая их водой.

Все это позволяет думать, что баня, как изобретение, не может принадлежать какому-либо народу или стране, она возникла вначале случайно, а затем как потребность древних жителей в чистоте и исцелении от болезней. Веками накапливался опыт использования разного рода бань, приобретались определенные навыки, которые сосредоточивались главным образом в руках знахарей, жрецов и служителей храмов.

Первые бани (ванны, парильни и т. п.), по сообщениям, изложенным в трудах отца истории Геродота, у разных народов появились, по-видимому, одновременно на стадии родового и племенного общества. В одних случаях это были естественные водоемы, в других — бассейны, ванны, души и парильни с горячим, сухим или влажным воздухом.

Еще 3000 лет назад водные процедуры заняли видное место в народной медицине Востока.

В Древней Индии баня играла первостепенное значение, как в лечебной практике, так и в гигиеническом и профилактическом отношении.

В священных книгах древних индусов, написанных 1500 лет до н. э., имеются самые ранние ссылки на врачебную науку, где указано, как пользоваться горячими ваннами, источниками.

Водные процедуры в виде купания, обливания и парения с похлестыванием веником по телу широко использовались и у славянских племен Древней Руси. Это были уже сформированные, пусть эмпирически, процедуры, которые применялись с определенной целью и задачей.

А вот что касается родословной получения пара, то на этот счет существует множество точек зрения. В разной литературе выдвигаются различные теории. Некоторые полагают, что парная баня проделала путь с Востока на Север через славянские племена, другие утверждают, что никому, кроме народностей угро-финской группы, она не была известна.

Возможно, началом парной бани послужили капли дождя, попавшие через протекающую крышу на горячие

камни домашнего очага, или вода, случайно вылитая на очаг нашими древними предками. Образовавшийся горячий пар от воды, коснувшись тела человека, вызывал приятное тепло.

Имеются предположения, что впервые для использования человеком горячего пара послужил случай, когда из-под земли вырвался горячий гейзер и от приятного тепла уставший человек ощутил облегчение. С тех пор стали применять пар с гигиенической и лечебной целями.

Во все времена у большинства народов мира имелись свои обычаи и традиции использования горячих источников и импровизированных бань. Однако не сразу люди поверили в благотворное действие горячих источников, а это в какой-то мере тормозило строительство пусть даже примитивных бань-шалашей (землянок), какими пользовались древние народы.

Но постепенно люди обратили внимание на то, что водные процедуры, горячие источники, бани помогают избавляться от недугов, снимать усталость, поднимать настроение. Так появилась потребность в более постоянном применении термовоздействий, что способствовало сооружению бань.

Например, в Риме в 317 г. до н. э. строятся уникальные акведуки — своеобразный символ технического гения древних римлян. По ним ежедневно в Вечный город поступал 1 млн. м³ воды — ровно половина того объема, который получает Рим сегодня. Акведуки снабжали водой 11 больших терм и 856 обычных городских бань.

В Древнем Риме в баню ходили не только с гигиенической целью, но и почитать стихи, попеть, порисовать, пофилософствовать и т. д. Микеланджело в банях были созданы замечательные скульптурные произведения, которые до настоящего времени являются шедевром мирового искусства.

О роскоши римских терм, которых к концу I в. до н. э. в городе было уже 170, а в IV в. н. э. около 1000, сохранились высказывания многих историков, известных полководцев. Так, Александр Македонский, посетив термы, воскликнул: «Разве можно царствовать среди

такой роскоши!» А Сенека писал: «Теперь дырой назовут баню, если она поставлена не так, чтобы солнце круглый день заливало ее через огромные окна, если в ней нельзя в одно и то же время мыться и загорать, если нельзя из ванны видеть поля и море...»

Мне довелось видеть подобные термы в Помпее, обнаруженные в результате раскопок. Здесь в свое время в районе амфитеатра размещались не только таверны, но и гостиницы и термы. Рядом с амфитеатром располагалась полестра, в центре находился удлинённый бассейн для занятий плаванием и прыжков в воду. Тут же на открытом воздухе юноши состязались в беге, борьбе, фехтовании, поднятии тяжестей, играли в мяч.

Без терм не мыслился ни один римский город, а в Помпеях, помимо частных бань в патрицианских домах, действовали еще и две общественные бани, так называемые Стабиевы и Форумские. Кроме них, до извержения Везувия были наполовину построены Центральные термы, самые роскошные, которые так и остались незаконченными.

Стабиевы термы, площадь которых занимает 3,6 га, расположены на пересечении улиц Стабиевой и Изобилия. Их ансамбль сложился во II в. до н. э.

В Форумских банях полностью сохранился кальдарий, т. е. парилка. Это удлиненное прямоугольное помещение, перекрытое сводом, заканчивается углублением с круглым окном над мраморной чашей, в нее поступала теплая вода. Кальдарий обогревался горячим воздухом, который циркулировал по керамическим каналам и трубам, проложенным в стенах и под полом. В каналы воздух попадал из подземных печей, в них согревалась вода в больших котлах. В некоторых домах были оборудованы частные бани. Особым комфортом отличалась баня в доме Юлии Феликс, получившая название «Венериум» («Достойная Венеры»).

Римская баня состояла из комнат для раздевания, мытья, парной и холодной комнаты с бассейном для купания. Купание обычно сопровождалось смазыванием тела ароматическими маслами и энергичным массажем.

О широком распространении и применении бань свидетельствуют памятники городского благоустройства Древнего Рима — крупные бани-термы (с III в. до н. э. и позднее), которые были рассчитаны на несколько тысяч купающихся одновременно. Стоимость посещения бани являлась символической. Дети могли мыться бесплатно.

При термах имелись массажные комнаты, площадки для занятий физическими упражнениями и состязаний, отдыха, народных собраний и даже библиотеки. Здесь же происходили пиршества, театральные представления, устраивались художественные выставки, чтения, торговля разными товарами.

Каждый мог выбрать себе то, что было ему по душе. Одни пробовали ловкость и силу в борьбе, другие гуляли по тенистому парку и любовались статуями известных мастеров искусства. В конце дня и те и другие уходили с запасом новых сил, отдохнувшие и обновленные не только физически, но и нравственно.

О роскоши императорских римских бань можно судить, например, по такому факту: Поппея, жена императора Нерона, не довольствовалась для мытья в бане простой водой, какой мылись все, она постоянно купалась в ослином молоке и специально для этой цели держала 500 ослиц. Богатые римляне, не задумываясь, следовали ее примеру. Кстати будет добавить, что и сейчас молоком ослицы пользуются в косметических целях: смоченным в нем тампоном протирают кожу лица.

Каждый новый император, восходя на престол, строил общедоступные термы. Так, построенные в 215 г. императором Каракал лей бани могли одновременно вмещать свыше 2500 человек и имели 1600 мраморных сидений.

Императорские римские бани украшались с небывалой роскошью, стены в них были расписаны картинами знаменитых художников, а полы покрыты мозаикой. Посреди залов струились фонтаны, выполненные известными скульпторами. Мебель отделывалась золотом, слоновой костью и серебром. Вход в бани украшали статуи, привезенные из Греции или сделанные в Риме знаменитыми скульпторами. В банях прислуживали сотни рабов, среди них были

массажисты, врачи, музыканты и т. д.

В некоторые римские бани вода подавалась по серебряным трубам, в женских банях скамьи иногда делались тоже из серебра, а ванны и тазы — из белого мрамора.

Обычно императорские термы имели большие ванны с холодной, прохладной и теплой водой. После посещения парного отделения римляне погружались в бассейн с теплой водой, затем с прохладной и холодной (то, что сейчас называют контрастными ваннами, которые успешно используют для восстановления сил после физической или психозэмоциональной нагрузки, а также с целью закаливания).

Богатые римляне посещали баню два раза в день — утром и вечером. В то время ни один народ не расходовал такого огромного количества воды, как римляне, а именно 500—600 л в сутки. (К примеру, в Москве сейчас на каждого жителя ежедневно подается до 700 л воды, а наша столица снабжается водой лучше многих столиц современного мира).

Термы строились не только на территории Римской империи, но и на завоеванных землях. Так, будучи в Лиссабоне, мне удалось посетить древнеримские бани. И на собственном опыте убедился, что трехчасовое пребывание в храме здоровья не было потерянным временем.

В исторических документах эти бани известны как «Термы Августа». Их строительство относится к I в. н. э. Бани были снабжены различными хитроумными механизмами для подачи воды, которая к тому же имела целебные свойства. Но землетрясение, произошедшее в середине XVIII в., почти полностью разрушило термы. Сейчас усилием администрации Лиссабона весь комплекс бань восстановлен и принимает посетителей.

Римские врачи много писали о пользе банных процедур при лечении различных заболеваний. У Асклепиада был девиз: «Вылечить быстро, верно и приятно», а любимыми средствами у него являлись вода, тепло, массаж.

Примеру Асклепиада последовали известные врачи Цельс, Гален и др., которые рекомендовали бани при ревматизме, слабости, усталости, а также при многих других заболеваниях.

Все вышесказанное свидетельствует о том, что у древних римлян был своеобразный культ здоровья и чистоты тела. Они считали, что физическая чистота неотделима от общей культуры. Существовало даже мнение, что форма купания и степень его распространения могли быть использованы для определения уровня культуры, присущей определенной группе людей или стран.

Всяк со своими традициями

После падения Великой Римской империи бани как средство гигиены, профилактики болезней и их лечения надолго исчезают из жизни римлян. Распространение христианства не способствовало развитию медицины, а с ней и бань. В то же время арабские народы продолжали применять бани в медицине и быту.

Выдающиеся ученые восточной медицины Ар-Рази (850—929 гг.) и Абу Али ибн Сина (Авиценна) (980—1037 гг.) на основе учений и трудов Гиппократ и Галена разработали новые оригинальные методы лечения больных.

В трудах Авиценны содержатся рекомендации, касающиеся поддержания чистоты тела, использования природных источников с гигиенической и лечебной целями, даются подробные описания применения массажа и бани. Идеи арабских ученых способствовали распространению бань и массажа на более научных основах в Персии, Турции, Хиве, Бухаре, Армении и Грузии.

Бани на Востоке не были такими роскошными, как в Греции и Риме. Типичные восточные бани можно встретить, например, в Бухаре, Ташкенте, Тбилиси и других городах.

В Бухаре было много бань, некоторые из них и в наши

дни продолжают функционировать, сохранив тот же облик, что и много веков тому назад. Таковыми являются бани Хаммоми Саррофон и Хаммоми Базрри-Корд. Эти полуподземные сооружения втиснулись среди рыночных зданий и едва возвышаются над мостовой улицы своими куполами.

Бухарские бани представляют большой интерес как типичные памятники гражданского строительства Бухары XVI в. Спустившись на три ступеньки вниз, вы оказываетесь в раздевальне. Чтобы попасть в мыльное или парное отделение, нужно спуститься по ступенькам еще на два метра. Мыльное отделение имеет четыре ниши, в которых моются и отдыхают. Из мыльной проходят в парильню, а также в более прохладное помещение, где отдыхающие продолжают потеть. В мыльном отделении имеются специальные ниши, где банщики-массажисты моют и массируют чаще всего ногами. (Кстати, и в современных алма-атинских, тбилисских, ташкентских и других банях можно увидеть, как делают ножной массаж).

Источником тепла и парообразования является огромный котел с водой, вмазанный в стену. Пар от кипящей воды поступает через специальные отверстия. Восточные бани отличаются от римских тем, что воздух слишком насыщен паром и потому после каждого посещения парилки следует отдыхать на свежем воздухе или в более проветренном помещении.

Русский вариант

История бань на Руси и в России средних веков имела свои особенности. Летописец Нестор (IX в.), например, писал, что бани встречаются по всей стране и что русские очень любят париться, а затем валяться в снегу или купаться в проруби. Арабский путешественник Ибн-Даста, побывавший на Руси в X в., отметил, что в деревнях бани представляют собой землянки, которые используются и как жилище. Это действительно так, в старину вначале строили баню (в ней первое время и жили), а затем жилище. И сейчас еще встречаются такие

бани в Саратовской, Тамбовской, Челябинской и других областях.

Вот как, к примеру, описывается в церковных книгах посещение русской земли апостолом Андреем: «Удивительное видел я в славянской земле на пути своем сюда. Видел бани деревянные, и разожгут их докрасна, и разденутся и будут наги, и обольются квасом кожевенным, и поднимут на себя прутья гибкие и бьют себя сами, и до того себя бьют, что едва слезут, еле живые, обольются водою студеною, и тогда только оживут. И творят так каждый день никем не мучимые, но сами себя мучат, и этим совершают омовение себе, а не мученье».

Многочисленные историки и исследователи-этнографы отмечают, что в России в деревнях был обычай париться даже в печке.

Профессор Страхов описывает, как русские парили стариков в печи: «Кто-то по старости или болезни бывает слаб и дряхл так, что сам не в силах влезть в печь, тогда другие укладывают его на доску и вдвигают, затем в печь влезает другой, здоровый, чтобы парить и мыть немощного».

Целебную силу бани в печи я испытал и на себе, когда во время уборочных работ у меня вдруг сильно заболела поясница, да так, что я не смог двигаться. Вызвали местного врача, осмотрела она меня, дала пачку таблеток и велела принимать по несколько штук в день. Выпил я их, а двигаться по-прежнему не мог. Видя, как я мучаюсь, бабка Аксинья, у которой мы остановились, предложила мне свои услуги: «Ты слазий в печь, да с веником попарься, вмиг встанешь и хворобу твою как рукой снимет». Подумав, я согласился...

На следующее утро печь была истоплена березовыми дровами. «Теперь выгребем золу, сполоснем и пусть дозревает», — как бы про себя причитала хозяйка избы. Потом принесла охапку золотистой соломы, постелила ее в печи и скомандовала: «Ну а теперь давай полезай, с богом, в печь, у меня все готово». Я хотел подвинуть табурет, чтобы удобнее было забраться. Но бабка Аксинья остановила: «Не так это делается! Ну-ка, берите стол и двигайте к печке».

Ребята пододвинули вплотную его к нише печи. Я с их помощью влез на стол, и по нему было удобно влезть в печь.

В печке была невыносимая жара, но тепло и приятный запах соломы уменьшили боль. Взяв приготовленный березовый веник, стал стегать себя до тех пор, пока были силы... Из печи вылезать было легче, как-то и боль стихла, да и уверенности прибавилось. Здесь же, на столе, моя целительница растерла мне поясницу денатуратом, завязала шерстяным платком и велела лезть на печь.

На следующее утро я был почти здоров, а через день приступил к работе...

Но вернемся в прошлое.

На Руси в баню ходили все. Так, в летописях XI—XII вв. уже упоминается водопровод, построенный для «Ярославова дворища». Московские князья для бани воду брали из Москвы-реки или Неглинной, за которой надо было спускаться с высокого холма (это делали слуги). Позднее, а именно в начале XVI в., по приказу Ивана Калиты проложили от реки в глубь берега, за стены Кремля, дубовую трубу и подавали воду к глубокому колодцу — тайнику, из которого уже бадейкой разносили ее в нужные места.

В XVII в. был построен новый, более современный водопровод. Вода самотеком поступала по специальной галерее в колодец, находившийся в подвале Свибловой башни. Оттуда при помощи конного привода вода подавалась в бак на башне, затем по свинцовым трубам проводилась в царские бани.

О любви русского народа к бане свидетельствуют многие исторические факты, литературные произведения и труды ученых. Так, историк Страхов в своей работе «Сказание русского народа» описал обычай русских царей, которые при встрече иноземных послов и гостей вначале приглашали их в баню. Тем самым подчеркивали и гостеприимство, и свою культуру.

В баню приглашались и недруги: так, княгиня Ольга отомстила древлянам за убийство мужа, князя Игоря. «...Пришедшим древлянам приказала Ольга при готовить баню, говоря им: «Вымывшись, придите ко

мне!» И разожгли баню, и вошли в нее древляне и стали мыться, и заперли за ними баню, и повелела Ольга зажечь ее от дверей, и сгорели все».

Бельгиец Оливье Брюнель, занимавшийся торговлей на севере России, поражался «дикостью» русских, которые после мытья с покрасневшей кожей бросались в горы снега и проваливались до земли, а с трудом выбравшись, повторно шли в баню.

Вспомним великого русского полководца А. В. Суворова. В детстве он был больным и хилым, и только благодаря физическим упражнениям, закаливанию и бане стал крепким и выносливым человеком. О нем пишут следующее: «В бане Суворов выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали ведер десять холодной воды...» Прославленный полководец часто напоминал своим солдатам: «Военный человек должен любить сильный мороз и сильный жар, и проливной дождь».

На Руси без бани не обходилось ни одно пиршество. Накануне свадьбы после «утренников» невеста приглашала подруг пойти с ней в «жарку банюшку», которая уже была натоплена. В баню же шли и молодожены на следующий день после брачной ночи — таков был обряд.

Большим знатоком и любителем русской бани был А. С. Пушкин, прекрасно описавший ее в поэме «Руслан и Людмила». Вот сцена посещения хазарским ханом Ратмиром «великолепной русской бани»:

*Разостлан роскошью ковер,
На нем усталый хан ложится.
Прозрачный пар над ним клубится.
Над рыцарем иная машет
Ветвями молодых берез,
И жар от них душистый пашет*

О любви А. С. Пушкина к бане свидетельствуют и воспоминания П. И. Бартенева: «В банях, куда ездил Пушкин с Нащокиным, тотчас по приезду в Москву (есть сведения, что А. С. Пушкин посещал Сандуновские бани. — А. Б.) он, выпарившись на полке, бросался в ванну со

льдом и потом уходил опять на полок».

Высоко ценил русскую баню и великий русский артист Ф. И. Шаляпин. Он с большой охотой рассказывает: «Любил я с отцом ходить в баню... Там мылись мы и парились часами, до усталости, до изнеможения».

Баньку почитали Л. Н. Толстой, А. И. Куприн, И. С. Тургенев, Н. В. Гоголь, В. А. Гиляровский и многие другие известные люди.

О популярности старых московских бань мы знаем из рассказов большого знатока старой Москвы и ее быта В. А. Гиляровского, который утверждал, что «единственное место, которое ни один москвич не миновал, это баня». «Москва без бань — не Москва», — писал он. И все же у каждого москвича есть свои излюбленные и неповторимые бани, которые, по их мнению, являются непревзойденными. И представьте себе, что каждый это может доказать.

Если вы спросите любого танцора из ансамбля И. А. Моисеева, какие бани лучше, они не задумываясь, ответят: «Оружейные». А вот спартаковские футболисты назовут Центральные бани, большинство же борцов, боксеров укажет на Сандуновские. Заядлый парильщик и большой знаток бань заслуженный тренер СССР А. В. Тарасов назовет лучшими Селезневские. В. М. Шукшин предпочитал Астраханские... Можно было бы назвать еще многих известных спортсменов, артистов, архитекторов, ученых, которые с благодарностью вспоминают Сандуновские, Центральные бани и искренне сожалеют, что в последние 10—15 лет они утратили свою былую славу.

Самые старые бани в Москве были кирпичные, построенные у Каменного моста, топились они по-черному, с целью более быстрого и лучшего их нагрева. Нередко бани строились на Москве-реке, чтобы после парения разгоряченные посетители могли летом купаться, а зимой окунуться в ледяную воду проруби и снова вернуться в парную. Таких бань в Москве было 60, и «все они имели постоянное население, свое собственное, сознававшее себя настоящими москвичами».

Каждое сословие, пишет В. А. Гиляровский, имело

свои излюбленные бани. Богатые и вообще люди со средствами шли в «дворянское» отделение. Рабочие и беднота — в «простонародные» за пятак. О послед* них В. А. Гиляровский пишет как о «поликлинике». Люди приходили в баню не только помыться и попариться, но и подлечиться от болезней, простуды, прострела и т. д.

Финская баня

Последние пять лет почти все страны мира стали уделять большое внимание бане, и в этом огромную роль сыграла Финляндия. Прежде всего за счет сконструированных быстро собирающихся щитовых бань и самой электропечи. Однако в каждой стране имеются свои национальные банные традиции и особенности пользования теми же финскими банями. При этом каждый специалист глубоко убежден в том, что его баня лучше построена, а методика применения банной процедуры является самой полезной. Так, например, финны считают, что при возросшем жизненном темпе и постоянной спешке человек лучше всего восстановит свои силы и успокоит до крайности напряженные нервы только в финской сауне. Слово «сауна» означает сооружение, поэтому нельзя «принять» сауну, можно войти в нее. Следовательно, сауна — это финская баня и отличается от русской лишь сухим жаром.

Финны пользуются баней уже примерно две тысячи лет. Условия жизни, требовавшие большого физического напряжения, а также доступность строительных материалов и топлива могут объяснить популярность сауны как необходимого средства гигиены и восстановления сил.

В финском национальном эпосе «Калевала» рассказывается о том, какими заядлыми купальщиками были его герои, что сауна всегда занимала важное место в жизни финнов. Дети рождались в саунах, невеста посещала сауну перед тем, как идти к алтарю, стариков приносили туда умирать. Сауна считалась лечебным и профилактическим средством от многих болезней. Старая финская пословица гласит: «Если настроение

плохое и сауна не помогла — других средств нет». Использовалась сауна и как печь-сушилка для солода, конопли, льна, грибов и других сельскохозяйственных продуктов.

С сауной связаны и многие суеверия. Древние финны считали огонь священным и поэтому смотрели на сауну как на святое место. Здесь поклонялись умершим, изгоняли хворь и даже улаживали неудачные любовные дела.

Некоторые финны считают, что плескание воды на камни являлось одной из форм жертвенной церемонии. Финское слово «пар», который образуется от вылитой воды на раскаленные камни, первоначально означало «дух» и даже «жизнь». В сауне предписывалось вести себя благопристойно, шум, крики и ругань запрещались, а нарушителей обязательно наказывали.

Для финнов посещение сауны — это своего рода образ жизни, возможность отдыха и размышления, акт физического и умственного восстановления.

В Финляндии существует несколько видов сауны. Многие считают прототипом сауну, находящуюся полностью или частично под землей. Предполагают, что она могла уже существовать, когда люди жили в пещере. Кстати, такие подземные бани, или, как их называли, баня-шалаш, баня-землянка, широко использовались во время второй мировой войны партизанами в лесах Белоруссии.

Типичная сауна — это бревенчатое помещение, расположенное среди деревьев, преимущественно на берегу реки, озера, водоема. Метод возведения бревенчатых стен ничем не отличается от наших бань, какие встречаются в Белоруссии, на Тамбовщине, в Сибири, на Урале, в Подмосковье.

Каждая индивидуальная сауна отличается от другой по конструкции и деталям, но основные принципы не изменяются и остаются теми же, что были присущи первичной форме финской бани, так называемой «дымовой сауне». Условно такую баню называли «курная», или «черная», т. е. без трубы. Белой баней называли постройку с дымовой трубой. Она представляет собой бревенчатую хижину с простейшим

камином, в который навалены камни. У стены имеется деревянная скамья, чтобы люди могли лежать. При сгорании дерева в камине камни накаляются докрасна. После того как дрова прогорят и дым выйдет, через маленькую дверь входят люди и ложатся или садятся на скамью под потолком, температура воздуха в сауне колеблется от 70 до 100°С. Спустя некоторое время на камни льют воду, чтобы вызвать волну горячего пара, но степень влажности воздуха быстро уменьшается по мере того, как влага впитывается окружающими стенами. Многие парильщики, как и в России, используют традиционный березовый веник. После выходят на свежий воздух охладиться и если возможно, то ныряют в речку или озеро. Зимой — обтираются снегом или окунаются в проруби.

Для финна в старину сауна была любимым местом отдыха. Там он мог «смыть» нервную и физическую нагрузку после недели напряженного труда.

Сегодня в Финляндии при каждом доме в сельской местности имеется маленькая сауна, которая при возможности располагается на берегу реки, моря или озера. В городах сауна обычно размещается в зданиях, а крупные общественные бани открыты с утра до позднего вечера. Сауны имеются также в деловых конторах, на заводах, в больницах, гостиницах, спортивных залах, школах и т. д.

Финны утверждают, что сауна — это стимул как для тела, так и для души. Финские специалисты считают, что сауна не последнюю роль играет в достижениях экономики, науки, искусства и в установлении спортивных рекордов.

К месту будет сказать, что Финляндия — единственная страна в мире, которая имеет музей бань. Он расположился под открытым небом на площади около 10 га. Самый старый экспонат — финская баня, построенная в 1764 г.

Финны сохранили баню не только как реликвию прошлого, но придали ей современную окраску благодаря всестороннему изучению воздействия сухого жара на организм человека. По данным статистики, в стране саун больше, чем легковых автомобилей;

каждые три человека из четырех пользуются сауной регулярно. На каждую баню приходится 4 человека (по данным 1987 г.) (т. е. саун в стране столько же, сколько и телевизоров).

В 1987 г. отмечался юбилей финского и международного общества «Сауна» — соответственно 50 и 10 лет. Это общество не только объединяет любителей и энтузиастов сауны, но и занимается изучением физиологического влияния ее на организм человека. Оно издает собственный журнал «Сауна». Финны проводят различного масштаба выставки саун, международные конгрессы по сауне. Имеется специальное общество «Пуутало», которое занимается постройкой бань: энтузиасты в течение 2—3 ч в состоянии поставить баню, в которой через час можно париться.

Финская сауна — суховоздушная баня: относительная влажность воздуха в парном отделении 5—15%, температура воздуха 90—130°С. Такой сухой воздух облегчает теплоотдачу и дает возможность легче переносить высокую температуру как детям, так и пожилым людям.

Возникает вопрос: а как же при сухом воздухе пользоваться веником, ведь он сразу облетит. Чтобы этого не случилось, перед процедурой воздух сауны слегка увлажняется опрыскиванием стен. В бане финны обычно пьют квас, кофе, национальный напиток «Сима» и едят поджаренную колбасу.

Сауна способствует восстановлению организма после трудового дня, улучшает настроение и укрепляет здоровье.

Японская баня

В Японии баня является не только местом, которое посещают в целях гигиены, но в ней встречаются для бесед, отдыха, получения новой информации. Ряд общественных бань имеет дорогие рестораны, кинозалы, читальни. Предприимчивые политиканы используют бани в качестве трибун, особенно во время избирательных кампаний.

Японская баня (фуру, офуро) — это пассивное нахождение в каком-то сосуде, который заполняется горячей водой.

Без привычки японская баня переносится с трудом, в нее ходят только здоровые люди. Шутка ли сказать, после 8—12-минутного пребывания в бочке с горячей водой пульс доходит до 140 уд/мин и больше!

Почти во всех офуро имеется сад, аквариум, специальные цветники с тропическими растениями, все это располагает к отдыху и способствует хорошему настроению. В холодную погоду офуро служит местом, где можно согреться. А при выходе из нее даже в самую жаркую погоду японец испытывает свежую прохладу.

Офуру состоит из раздевальной комнаты, которая имеет несколько небольших кабин. В них есть специальные корзины, куда кладется белье. В мыльном отделении предусмотрен бассейн. Вода в нем проточная, температура которой нередко достигает 50°C. Вокруг бассейна аккуратно в ряд расположены деревянные тазы или ведерки, которые вмещают до 3 л воды. Прежде чем войти в бассейн, японец моется, затем погружается до подбородка в горячую воду и сидит 30—40 мин. После изрядного потения он вылезает из бассейна, садится здесь же на пол и жестким полотенцем или специальной рукавицей растирает все тело. После такого рода самомассажа погружается в бассейн. На этом и заканчивается банная процедура. При выходе из мыльного отделения японец надевает юката (хлопчатобумажное кимоно) и отдыхает.

В Японии имеются и необычные бани, это опилочные. В круглую бочку насыпают опилки, в которые и зарываются по шею на 8—12 мин. Опилки, нагретые до 50—55°C, благоухают ароматом и хорошо впитывают пот.

Бани на любой вкус

Учитывая все возрастающий интерес людей к парной, в последнее время стали больше внимания уделять их строительству. В Киеве, например, баню даже «осовременили»: здесь по назначению врача можно

принять специальный душ, хвойную или какую-нибудь лечебную ванну. Квалифицированные специалисты проконсультируют, как правильно попариться и, конечно, как сделать оздоровительный самомассаж. Выходя из такой бани, невольно скажешь: «Помылся, что вновь народился».

Сейчас бани предусматриваются проектами больниц, гостиниц, домов отдыха, фабрично-заводских профилакториев. При спортивных сооружениях бани строятся с бассейнами, массажными и комнатами отдыха с горячим чаем. А в США, например, бани имеются даже при залах заседаний: в парную отправляются после утомительных деловых бесед снять напряжение и восстановить силы, поднять настроение.

На выставке, состоявшейся в Москве на ВДНХ, финны демонстрировали бани, которые можно брать с собой в путешествие: они выполнены в виде прицепов к автомашине. Оборудуют парными также морские и речные суда. Например, кто плавал на комфортабельных морских лайнерах «Шота Руставели», «Казахстан» или на речном пароходе по Волге «Зосима Шишков», знает, какие там великолепные бани и какое наслаждение принять банную процедуру после обжигающего солнца — загар становится более красивым и дольше сохраняется. Хорошо попариться и в сырую ненастную погоду.

Современные бани в ряде случаев выполняют роль «поликлиники»: в них можно проконсультироваться с опытным инструктором лечебной физкультуры, массажистом, квалифицированным специалистом физической культуры и т. д. Такие бани есть в Москве, Ленинграде, Риге, Алма-Ате, Владивостоке, Сочи и многих других городах.

Современная баня может приехать и в поле к механизаторам, чтобы снять у них усталость, повысить работоспособность — особенно это необходимо во время посевной и уборочной кампаний. Такую баню на колесах создали специалисты Харьковского экспериментального завода нестандартизированного оборудования. Баня располагается в большом крытом автоприцепе, в котором имеются несколько отсеков,-

четыре ступеньки по лестнице с торца фургона — и вы в парикмахерской, тут же врач и массажист. Сбоку фургона еще одна дверь. Она ведет в предбанник-раздевалку. Дальше душевая на четверых и, наконец, сама сауна.

Такая баня со временем будет использоваться в пионерских лагерях, геологами и в отдаленных населенных пунктах.

Баня XXI века

Когда я собирался в командировку в Алма-Ату, один знакомый академик-медик, как бы напоминая, сказал: «Не забудь сходить в «Арасан» — их знаменитую баню». Про себя подумал: «Видел я бани и в Европе, и в Америке, если будет время — забегу...»

Однако любопытство взяло верх. На следующий же день я отправился в «Арасан», что в переводе с казахского означает: «целебный, теплый источник».

Первый этаж замысловатого здания расположен во рве, склон которого покрыт подстриженной травой и разнообразными садовыми цветами, оригинальными фонтанчиками.

Посредине здания, как бы через ров, перекинулся ажурный мост-лестница, соединяющий баню с «материком», где имеется подъезд для транспорта, пешеходные дорожки, стоянка для автомашин.

Лестница, по которой входят люди в здание, является продолжением той, что находится внутри вестибюля. Их разделяет огромная дверь, сделанная из меди и цветного стекла. Кассы расположены здесь же, под ажурной лестницей. Невозможно не обратить внимания на яркое красочное табло, которое лаконично знакомит с правилами пользования баней, с прейскурантом на виды услуг.

Подошел к кассе и подаю деньги. Кассир спрашивает: «Вы в какую баню желаете?» Оказывается, в этой бане множество разных бань. Билет напоминает праздничное приглашение, и его хочется сохранить как сувенир. Если вы идете в восточную баню — билет зеленого цвета, в русскую — желтого, в финскую — синего, в люкс —

стального, в душевые — голубого и т. д.

Вестибюль центрального входа скорее напоминает концертный зал. Чистота, уют, цветной мрамор. Днем он освещается естественным светом через круглые окна, вмонтированные в потолок, который украшен фигурной лепкой.

В общем вестибюле и в раздевалках финской, русской и восточной бань ненавязчиво звучит музыка. Мужские бани располагаются на втором этаже, женские на первом.

Оздоровительные бани «Арасан» — многофункциональное предприятие. Прогрессивная технология обеспечивает гигиеническое, лечебно-профилактическое, закаливающее, бытовое и коммунальное обслуживание.

При строительстве комплекса использовали все лучшее, что создавало славу средневековым баням разных стран и народов. В результате были определены оптимальные принципы построения куполов, конструкции «дышащих» стен (которые никогда не покрываются влагой), обогрева полов, подбора мраморных плит с различной температурой их поверхности.

Сеанс рассчитан на два часа, а чтобы он прошел с пользой, по радио объявляется порядок процедур, время на каждую из них. Желающие могут сеанс провести самостоятельно, по своей методике, но этих двух часов хватает с избытком, так как в баню не допускается ни один лишний человек — билеты продаются строго по количеству раздевальных шкафов.

Пока человек находится в бане, по его желанию личные вещи могут быть постираны, отутюжены и, если необходимо, выполняется мелкий ремонт — пришить пуговицы, подшить манжеты у брюк, подбить каблук или прикрепить оторванную ручку у сумочки, починить зонт, молнию и т. д.

В качестве дополнительных услуг (по желанию) посетителю предоставляются в разовое пользование халаты (которые соответствуют цвету билета), а также простыни, полотенца, шлепанцы.

Общая единовременная вместительность «Арасан» — 350 посетителей. В сутки обслуживается до 1650

человек.

Посетители в зависимости от состояния своего здоровья, желания и настроения могут выбрать соответствующий отдых: от утонченной процедуры расслабления мышц, массажа (советской, финской или восточной систем), пассивного отдыха в восточной бане до активного купания в бассейне и контрастных водных процедур после финской или русской парной.

Желающие оздоравливаются в водолечебном отделении или избавляются от лишнего веса в тренажерном зале, в лечебно-физкультурном кабинете. За функциональным состоянием посетителя следит врач, который дает рекомендации и на дом. Занятия в тренажерном зале рассчитаны на один час. В нем, а также в группах здоровья или ритмической гимнастики посетители могут заниматься периодически или же регулярно. Для этого приобретают абонемент на месяц и тренируются через день.

Вот как выглядят в этом оздоровительном комбинате русские бани. Кроме традиционных обязательных помещений, в них имеются массажная, мозольная, парикмахерская, буфет.

Представьте себе, что вы взяли билет на 12-часовой сеанс, а времени только 11 ч. Можно бы погулять, но на улице непогода... Не огорчайтесь: в ожидальней вы можете отдохнуть, почитать, послушать музыку. Здесь же в киоске — все нужное для бани, а также газеты, журналы, товары первой необходимости...

При входе в раздевальную посетителей встречает инструктор, которому предъявляются билет-приглашение и билеты на накидку или простыню (если не захватили их из дома), а также на массаж. Березовый веник (для любителей есть и солодковый, и дубовый) — символ русской бани — желающие могут приобрести здесь же.

В раздевальной 32. пронумерованных шкафа (столько же в мыльном отделении и скамеек для мытья). Вдоль шкафа стоят деревянные скамейки, а вдоль стены — мраморные сиденья, которые подогреваются горячим воздухом.

Сняв обувь, вы сразу ощущаете расслабление организма, так как тепло от горячего мраморного пола передается через ноги всему телу.

Из раздевальной (укрывшись простыней) вы можете пройти в буфетную зону, где есть фрукты, минеральная вода, соки, кумыс, чай зеленый и черный, а также мясные и рыбные закуски.

...Открыв дверь мыльного отделения, вы попадаете в разноцветный зал, где на каждого посетителя имеется своя скамейка, которая более горячая, чем в раздевальной, с двумя тазами для мытья. Здесь оставляются мыло, мочалка и другие банные принадлежности, а сами можете посетить парилку или душ, или же перед парилкой поплавать в бассейне.

В следующем зале расположено 32 дождевых нисходящих душа, т. е. на каждого посетителя отдельная душевая кабина, а также четыре контрастных устройства, которые предназначены для закаливания и снятия напряжения. Такого рода конвейер исключает нарушение гигиенических требований любителей бани.

В парильном отделении внизу на уровне 40—50 см имеется несколько деревянных скамеек, на которых могут париться малоподготовленные к высокой температуре люди: здесь она не превышает 50°С. На верхней полке парятся опытные парильщики, которым по душе более жаркая атмосфера, до 90°С.

Температура и влажность воздуха в парилке регулируются путем «поддачи» воды в печь на специальный металл, нагретый докрасна. В парилке имеется приточно-вытяжная вентиляция, поэтому воздух постоянно меняется и всегда свежий.

Очень продумано размещение светильников, создающих обстановку спокойствия, расслабления и уюта. Парилки рассчитаны на определенное число посетителей, поэтому всегда можно лечь, отдохнуть, попариться лежа, что особенно полезно для пожилых людей и тем, у кого есть отклонения в состоянии здоровья.

При выходе из парилки расположены контрастные и обыкновенные души. Ополоснувшись, посетитель по желанию может идти в купальный бассейн (температура

воды 21 °С) с площадью зеркала воды 118 м², который находится под большим куполом.

После бассейна здесь же, на деревянной скамейке можно отдохнуть и полежать (число скамеек рассчитано по числу посетителей) в хорошо проветренном помещении.

После русской парилки вы можете получить классический массаж у квалифицированного массажиста, которых в штате бани 36 человек. Для проведения массажа имеются специальные отсеки — кабины с горячими и удобными мраморными массажными столами.

В этой бане вас могут помыть особой мочалкой-рукавицей, сплетенной из волос конского хвоста.

В заключение следует добавить, что в отделке помещения использованы гранит, мрамор, гипсовые изделия с русским узором и орнаментом, художественное литье. Все вместе подчеркивает и создает «русский дух».

Финские бани (сауны) отличаются интерьером раздевальных и моечных, состоящих из индивидуальных душевых кабин. Каждое отделение имеет суховоздушную парную, бассейн, массажную. В раздевальном отделении потолок покрыт ажурным светлым металлом, как это заведено в современных общественных финских банях. Светильники также подчеркивают своеобразие финских бань. Из раздевалки можно зайти в кафетерий, где имеются чай, кофе, соки, воды и т. д.

Очень важно то, что ни в русском, ни в финском, ни в восточном отделениях не разрешается курить и никто не курит. Исключено употребление и спиртного.

В парилке температура воздуха регулируется термopаpами и постоянно поддерживается на уровне 100°С. На полу — деревянные решетки, предохраняющие подошвы ног от жжения (в раздевалке у инструктора можно получить специальные шлепанцы).

В парилке разница температуры между нижним полком (который предпочитают дети, новички и не совсем здоровые люди) и верхним составляет 15—20°С.

Влажность воздуха поддерживается в пределах 10—20%.

При выходе из парилки можете отдохнуть на горячей мраморной скамейке, принять любой температуры душ, испытать контрастные процедуры или окунуться в бассейн. К вашим услугам массажисты, которые могут удивить гостя финским или восточным массажем.

В раздевальне двое весов. В достаточном количестве и фенов для сушки волос.

Как русская, так и финская бани резко отличаются от прочих бань тем, что здесь никогда не пахнет «баней»: это достигается благодаря хорошей вентиляции и уборкой через каждые два часа, а раз в неделю — капитальной.

Восточные бани представляют собой набор куполообразных помещений с различной температурой окружающего воздуха, поверхности пола и мраморных лежаков (суф).

Уже при входе в раздевальное помещение вы невольно ощущаете восточный колорит по национальному орнаменту стен, своеобразной лепке и расцветке на потолке. Спокойная мелодия, исполняющаяся на национальном инструменте, как бы готовит вас к банному ритуалу.

Пройдя через входную дверь, вы попадаете в огромное помещение, отделанное мраморной плиткой мягких тонов различных цветов. Если вы с друзьями в раздевальне разговаривали громко, то здесь невольно заговорите шепотом, а то и вовсе замолчите: сама обстановка успокоит вас.

Методист предложит вначале понежиться в центре зала на огромном мраморном «пяточке» (суфе), который возвышается над полом на 40—50 см. Температура суфы — градусов под пятьдесят...

Лежа на спине, вы невольно обращаете внимание на белоснежный купол со стеклянным отверстием, через которое просматривается голубое небо. Сбоку на суфе написано: «Время нахождения 20 минут». Этого достаточно, чтобы основательно пропотеть.

Несмотря на то что в центральном куполообразном отделении имеются 8 душевых и 14 кранов для набора

воды, чтобы помыться, в помещении не чувствуется влажности воздуха. Это достигается приточно-вытяжной вентиляцией.

Ополоснувшись под душем после 20-минутного обогрева на суфе, вы отправляетесь в нишу, потолки которой оформлены розовым мрамором. Этот отсек от общего зала изолируется при помощи стеклянных дверей. По истечении 15 мин вы будете такими мокрыми, будто только что вылезли из воды.

Приняв душ, посетитель направляется в последнюю потельню, где температура суфы достигает 65°C и предусматривает пребывание в этом режиме 15 мин. При такой температуре человек невольно начинает поворачиваться с боку на бок, причем делает это за время сеанса 5—6 раз.

После глубокого прогревания на горячих суфах посетитель по желанию может испытать на себе восточный массаж, который выполняется по большей части ногами.

Номерное отделение состоит из шести номеров. Два номера шестиместные, а остальные на четверых. В номерах имеется комната отдыха, где можно выпить воду, чай, сок. Помимо этого — парилка, бассейн, контрастные установки, душевые, комната для проведения массажа. В раздевальном отделении — ванночки для ополаскивания ног, медицинские весы, фен для сушки волос.

Детское отделение отличается красочно оформленными панно, яркими светильниками из цветного металла и литого стекла, декоративными обрамлениями конструкций.

В холлах выделена специальная игровая зона с подогреваемым паркетным полом. Дети могут ползать, забавляться разнообразными игрушками. В моечном отделении специальные скамейки, высота которых рассчитана на детей, оборудован и плескательный бассейн. Массаж для детей сочетается с гимнастическими упражнениями.

Детское отделение работает так: одна неделя в четные дни для отца и сына, а по нечетным для матери и дочери. В следующую неделю дни меняются.

Продолжительность сеанса тоже 2 ч. Для взрослых стоимость билета 1 р., для детей — 50 к.

Душевой павильон предусмотрен для людей, которые по ряду причин не могут воспользоваться парной баней. Павильон состоит из мужского и женского залов. Всего 26 душевых кабин, каждая имеет скамью и маленький шкаф. В мыльном отделении душ и мраморная скамья. Продолжительность сеанса 45 мин, стоимость билета — 35 к.

Здесь же есть возможность посетить кабинеты массажиста, парикмахера, мозолиста, сделать маникюр.

Термогидролечебница отличается от восточной, финской, русской бань и номеров тем, что все процедуры ведутся по назначению дежурного или участкового врача. Дежурный врач лечебницы определяет конкретную методику использования бани, водных процедур: душа Шарко, восходящего, игольчатого, контрастных процедур, гидромассажа, ручного массажа, различных ванн... При водолечебнице имеется лечебно-физкультурный кабинет с тренажерным залом, где пациенту порекомендуют комплекс лечебной физкультуры в зависимости от недомогания.

При бане есть общее кафе на 48 посадочных мест, в котором можно заказать горячий обед.

...Вот такой он, банно-оздоровительный комплекс «Арасан». Хотелось бы со временем «комбинаты здоровья» увидеть и в других городах нашей страны.



ВЛИЯНИЕ БАНИ НА ОРГАНИЗМ

*Баня легкость
и бодрость дает*

Физиологическое действие банной процедуры на человека многогранно и складывается из ряда сложных процессов, развивающихся в организме под воздействием того или иного физического фактора (тепла, воды и др.)- В результате изменяется функциональное состояние органов и систем, а также внутриклеточный обмен веществ. Это повышает сопротивляемость организма воздействию неблагоприятных условий и способствует развитию защитных и компенсаторных механизмов. В итоге человек становится крепче, работоспособнее, здоровее.

Комплекс воздействий на организм человека различных раздражителей во время банной процедуры в первую очередь оказывает влияние на кожу. Наружная поверхность ее представляет собой обширное рецепторное поле, являющееся периферической частью кожного анализатора, с помощью которого организм воспринимает огромное количество раздражений, поступающих из окружающей среды. При этом каждому раздражителю соответствует свой специфический вид кожной чувствительности: тепловой, холодовой и тактильный. В банной процедуре присутствуют все перечисленные компоненты воздействия: тепло, холод, вода, похлестывание веником, массаж. Кожа принимает участие в терморегуляции

организма, что в условиях бани имеет существенное значение. Она является органом пото- и саловыделения, а также удаления вредных веществ, участвует в газообмене.

В коже очень развита сосудистая сеть, которая под влиянием высокой температуры бани может вместить свыше $\frac{1}{3}$ всей массы крови организма. В коже более 2 млн. потовых желез, через которые под влиянием горячего пара (воздуха) выделяется за 20—30 мин от 600 до 1200 г пота.

Банная процедура оказывает на кожу многообразное влияние: улучшает трофические процессы, очищает ее от слущивающихся клеток эпидермиса, стимулирует секреторную функцию потовых и сальных желез. Тепло и другие факторы бани улучшают сократительную функцию мышц кожи, способствуют увеличению эластичности и упругости кожи. Особенно это полезно после снижения веса, после беременности, когда необходимо повысить мышечный тонус кожи. Под влиянием горячего пара (воздуха), похлестывания веником расширяются не только поверхностно расположенные кровеносные сосуды, но и более глубокие, питающие мышцы, что оказывает благотворное влияние на весь организм.

Значительно воздействие бани и на органы дыхания. Вначале наиболее интенсивному раздражению теплом подвергаются слизистые оболочки верхних дыхательных путей, а затем и легкие. Это увеличивает кровоток и повышает газообмен, что оказывает терапевтический эффект. Огромная поверхность легких и ее кровеносной системы способствует испарению большого количества воды, нагретой до температуры тела, что облегчает теплоотдачу. Углекислого газа в выдыхаемом воздухе, как известно, в десятки раз больше, чем в атмосферном. Вот почему в плохо проветриваемой парилке, если к тому же там находится много людей, воздух быстро делается непригодным для дыхания.

В парильном отделении, где и без того повышены температура и влажность, воздух должен быть по возможности свежим. Поэтому необходимо постоянно следить за гигиеническим состоянием парилки,

своевременно проветривать, мыть ее, включать приточновытяжную систему вентиляции.

Воздействие банной процедуры на сердечно-сосудистую систему проявляется прежде всего расширением и увеличением количества функционирующих капилляров. Под влиянием горячего пара, похлестывания веником число раскрытых мельчайших сосудов и ширина их просвета резко возрастают, в результате чего облегчается продвижение крови по артериям и венам, устраняются застойные явления в малом и большом кругах кровообращения, что облегчает работу сердца. Одновременно ускоряются обменные процессы в клетках, повышается поглощение тканями кислорода.

Итак, под действием жара в парилке происходит значительная активизация процессов кровообращения. Изменяется и кровяное давление: у гипотоников оно заметно повышается, у страдающих гипертонией (начальная стадия) оно понижается.

Однако высокая влажность (чаще всего это бывает в паровых восточных банях) создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Потоотделение при этом затрудняется, процессы терморегуляции осуществляются с большим трудом. При посещении парилки минутный объем кровообращения возрастает, по некоторым данным, примерно на 150%. Максимальная частота пульса у находящегося в парной в пассивном положении в среднем составляет 125 уд/мин, а при похлестывании веником доходит до 160 уд/мин и более.

Но особенно возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему при сочетании парной с холодowymi процедурами (обливание холодной водой, обтирание снегом и др.), о чем следует помнить в первую очередь больным людям.

Исследования показали, что банная процедура оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему здоровых людей. Тем же, у кого имеются отклонения в ее деятельности, до посещения парной необходимо проконсультироваться у врача.

Изучая влияние бани на восстановление и

повышение работоспособности утомленных мышц, ученые пришли к выводу, что парилка является активным раздражителем и способствует максимальному повышению работоспособности утомленных мышц. Эффект усиливается при проведении массажа и самомассажа.

Наш многолетний опыт работы со сборными командами СССР по различным видам спорта и проведенные исследования показали, что функциональные способности нервно-мышечного аппарата после бани повышались. Однако не во всех случаях баня давала желаемый эффект. Так, после бани с высокой влажностью (80—100% при температуре воздуха 60—70°C в парилке) уменьшалась мышечная сила, появлялись усталость, слабость, плохое настроение и снижалась работоспособность.

При пользовании сухим жаром (температура воздуха 90—120°C и влажность 10—25%) через 10—12 мин после тренировки в течение 9 мин (два захода по 4 и 5 мин с перерывом между заходами 5—10 мин) сила мышц кисти возрастала на 1,2 кг. И вечерняя тренировка проходила отлично. Если же температура в сауне превышала 120°C (при вышеуказанных равных условиях), сила мышц у испытуемых не увеличивалась. При температуре 70—90°C, влажности воздуха 30—70% и больше сила мышц понижалась, испытуемые чувствовали себя вялыми, не отдохнувшими, и вечерняя тренировка была неудачной.

Баня способствует расслаблению, благодаря чему снимаются боли и симптомы утомления. Увеличивается эластичность, гибкость в суставах. С этой целью банной процедурой широко пользуются космонавты, спортсмены, артисты балета, цирка и представители других профессий.

Наши многолетние наблюдения позволяют утверждать, что банная процедура, особенно в сочетании с самомассажем, благотворно сказывается на функции суставов и сухожильно-связочного аппарата. Под влиянием

горячего воздуха, похлестывания веником увеличивается эластичность и подвижность связочного аппарата. Отечность, болезненность после физических перенапряжений легко устраняются. Баня способствует выведению из суставов продуктов распада. Поэтому при заболевании суставов, в частности при деформирующих артритах, баня, особенно в сочетании с массажем и похлестыванием веником, является наиболее эффективным методом лечения.

Тепло, постегивание веником, контрастный душ, перераспределение крови и лимфы в организме способствуют притоку кислорода и питательных веществ, что активизирует кровообращение и усиливает окислительно-восстановительные процессы в суставах. Не случайно при восстановительном лечении после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата баня является неизменным компонентом комплексного лечения. Банные процедуры стимулируют регенеративные процессы, в том числе костной ткани, предупреждают развитие артрозов, контрактур, способствуют быстрому восстановлению функции.

Баня активно влияет на газообмен, минеральный и белковый обмены, увеличивая выделение из организма минеральных солей и мочи. Под действием банной процедуры в коже образуются продукты белкового обмена — гистамин, ацетилхолин, которые являются биологически активными веществами. Все это положительно сказывается на функции внутренних органов, которые быстрее освобождаются от «шлаков», и жизнедеятельности организма в целом.

Баня, усиливая возбуждательные процессы в центральной нервной системе, повышает газообмен, увеличивая минутный объем дыхания и потребление кислорода тканями.

Почки — основной орган, отвечающий за соблюдение водного и солевого баланса, в частности, их функции тесно связаны с деятельностью потовых желез. Наиболее же выраженное проявление действия бани — повышение потоотделения: чем суше воздух в парном отделении, тем больше испаряется пота, и этим облегчается

работа почек.

...Один из моих знакомых как-то спросил у меня:

— А ты не задумывался над смыслом финской поговорки «гнев и ненависть в бане сгорают»?

На это я ему ответил, что баня снимает усталость, напряжение, поднимает настроение и т. д.

— Вот именно: снимает напряжение, поднимает настроение... Следовательно, баня существенно влияет не только на мышцы, суставы, но и на центральную нервную систему.

Так считает член-корреспондент АМН СССР, Герой Социалистического Труда, генеральный директор Межотраслевого научно-технического комплекса «Микрохирургия глаза» С. Н. Федоров. Здесь построены бани для восстановления сил сотрудников, чья работа связана с большим нервным и физическим напряжением.

Учеными доказано, что банная процедура улучшает функциональную способность центральной нервной системы, стимулирует регенеративные процессы в периферических нервах.

Возбудимость нервной системы, в зависимости от исходного функционального состояния и методики банной процедуры (контрастные ванны, повышенные температура и влажность воздуха, похлестывание веником, массаж и др.), может понижаться или повышаться. Известно, в частности, что субъективные ощущения во время пребывания в бане обычно выражаются положительными эмоциями. Адекватная реакция на комплекс банной процедуры проявляется приятным ощущением согревания тканей, уменьшением боли (если имелась в мышцах, суставах), улучшением общего самочувствия.

Различные термические и физические воздействия в бане являются хорошим средством для снятия нервного напряжения. Тепло отвлекает от неприятных переживаний, дает возможность отключиться от навязчивых мыслей, от мелких забот.

Однако бывает и так, что баня оказывает на нервную систему не успокаивающее, а возбуждающее действие. Это происходит в том случае, если нарушена методика

банной процедуры. Неблагоприятные реакции могут возникнуть, если организм не подготовлен к восприятию высокой температуры, если пребывание в парилке не соответствовало возможностям организма, если смена температуры была излишне резкой и т. п.

Несоблюдение правил приема банной процедуры может привести к ухудшению общего состояния, раздражительности, общей слабости, потери аппетита, сна. Чтобы избежать подобных неприятных ощущений, следует внимательно прислушиваться к собственному организму, не пытаться насильно навязывать ему непривычный режим закаливания или соревноваться в длительности нахождения в парилке, или кто выдержит более высокую температуру.

При посещении бани необходимо соблюдать общие гигиенические правила: не входить в парилку, не обмывшись под душем; натошак или сразу после приема большого количества пищи; после употребления алкогольных напитков; в состоянии сильного утомления или непосредственно перед сном. Не рекомендуется париться во время менструаций. Перед баней следует освободить кишечник и мочевой пузырь.

Не всем людям старше 70 лет и детям до двух лет (в этих возрастах терморегуляция менее совершенна) рекомендуется посещать парное отделение. Не советую также пожилым людям в парилке «идти в ногу» с молодыми людьми. Некоторые любители сильного жара порой не осознают, что из приятной, полезной и целительной процедуры баня может стать вредной.

А вам показана парная?

Всем, кто имеет какие-либо нарушения здоровья, прежде чем воспользоваться парилкой, рекомендуем внимательно изучить противопоказания, разработанные известным исследователем термо- и гидровоздействий на организм человека, заведующим главным управлением Чехословацких государственных бальнеологических учреждений профессором М. Матейем.

Абсолютные противопоказания при заболе-

ваниях сердечно-сосудистой системы: острый инфаркт миокарда в I и II стадиях реабилитации (до 6 мес); гипертоническая болезнь III стадии и злокачественная гипертензия с систолическим давлением свыше 200 мм рт. ст.; кардиомиопатии и патология с повышенным сопротивлением в малом круге кровообращения; острые воспалительные поражения сердечно-сосудистой системы; общий атеросклероз с поражением органов; острые тромбозы с венозной недостаточностью; ишемическая патология нижних конечностей III стадии; резкое уменьшение массы тела; склонность к кровотечениям; заболевания сердца в стадии декомпенсации.

Относительные противопоказания: гипертоническая болезнь I—II стадии с систолическим артериальным давлением в покое свыше 220 мм рт. ст. и диастолическим давлением 120 мм рт. ст. (но без охлаждения в холодной воде бассейна!); компенсированный гипертиреоз; нестабильная стенокардия; недостаточность сердца при нагрузке 75 Вт.

При заболеваниях дыхательных путей противопоказанием являются: острые вирусные заболевания; острые специфические и неспецифические воспаления; бронхоэктатическая болезнь; хронические декомпенсированные респираторные заболевания с перегрузкой сердца; злокачественные опухоли или метастазы.

При заболеваниях нервной системы: эпилепсия и эпилептиформные припадки; сирингомиелия; миастения; сосудистая миелопатия; центральные параличи сосудистой этиологии; экстрапирамидные заболевания с нарушениями моторики; болезнь Паркинсона; острые воспалительные заболевания центрального, периферического и вегетативного отделов нервной системы; тяжелые нервно-вегетативные нарушения; мигрень.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата: острые воспалительные заболевания, острые ревматические заболевания с признаками активности процесса; острые компрессивные

корешковые синдромы и дископатия при спондилезе, активная кортикостероидная терапия.

При заболеваниях почек: острые специфические и неспецифические воспаления; острые интерстициальные нефриты; камни почек и мочевыводящих путей с нарушением функций почек или с гидронефрозом; опухоли; водно-электролитные нарушения.

При заболевании желудочно-кишечного тракта: острые и подострые заболевания; хронические гепатиты; хронические воспаления брюшины; желчнокаменная болезнь с частыми приступами; понос; колостомия и энтеростомия; опухоли; мелена и рвота с кровью; проктоколиты.

При гинекологических заболеваниях: острые воспалительные заболевания; состояние после недавних оперативных вмешательств; осложненная беременность.

При заболеваниях кожи: острые экземы — мокнущие и импетигиозные формы, микробная экзема, детские экземы до двухлетнего возраста; почесуха при злокачественных заболеваниях; острая стадия псориаза — свежие высыпания, прогрессирование болезни, псориатические эритродермии, пустулезные формы; оспенноподобный подагрический парапсориаз; очаговый псориаз с переходом в грибovidный микоз; диффузная и прогрессирующая склеродермия с системными поражениями; все острые заболевания или их обострение; наличие гнойной сыпи; контагиозные инфекционные кожные заболевания (пиодермии, дерматомикозы, эпидермофития); туберкулез кожи; проказа, туляремия; вирусные заболевания кожи; венерические заболевания в контагиозной стадии и во время лечения; паразитарные заболевания кожи; пузырьчатка и аналогичные заболевания; кожные проявления злокачественных заболеваний; первичные и вторичные эритродермии; кожные геморрагии.

Суммируя эти столь подробные противопоказания к пользованию парной, важно запомнить, что от банной процедуры нужно воздержаться в следующих случаях:

1) в острой стадии всех болезней и в периоды обострения хронических заболеваний с одновременным повышением температуры тела; 2) при заболеваниях органов кровообращения, осложненных органическими изменениями сердечной мышцы, сосудов (особенно атеросклерозом), а также декомпенсацией сердечной деятельности и сердечно-сосудистой недостаточностью; 3) при заболеваниях с выраженными органическими изменениями внутренних органов (нервной системы, легких, печени, почек и т. д.); 4) при злокачественных новообразованиях.

Баня как средство адаптации к климатическим перепадам

Люди давно обратили внимание, что погода и здоровье — понятия тесно связанные. В прохладные, ветреные дни мы простужаемся, жаркое летнее солнце угрожает нам тепловым ударом. Это известно каждому. Доказано, что изменение солнечной активности, влажности и прочие атмосферные перепады осложняют сердечно-сосудистые, респираторные и другие заболевания.

«Погода должна измениться», — часто говорят пожилые люди, почувствовав боль, ломоту в суставах. Если предсказания оправдываются, то мы удивляемся их «прозорливости». А удивляться, в общем-то, нечему: организм людей с ослабленными приспособительными механизмами чутко реагирует на изменения погоды. Особенно на организм людей, как считают ученые, влияют перепады температуры, влажности и атмосферного давления.

Каков же механизм этого воздействия? В основе влияния погоды на организм человека лежит нарушение содержания кислорода в окружающем воздухе. Так, например, с повышением температуры и влажности количество кислорода уменьшается, и наоборот. Вот почему плохо себя чувствуют больные: ведь им и так не хватает кислорода, а тут дополнительная «нагрузка». Организм не успевает приспособиться к столь резкой перемене,

что ведет к ухудшению самочувствия.

Впрочем, здоровый человек благодаря хорошим адаптационным возможностям почти не ощущает изменения погодных условий, так как его организм находится в своеобразном динамическом равновесии с условиями внешней среды. Он быстро приспосабливается к колебаниям погоды и не замечает даже значительных изменений метеорологических факторов. А вот люди, страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, особенно чувствительны к перемене погоды.

А нельзя ли уменьшить реакцию организма на перепады температуры, влажности воздуха и атмосферного давления? Оказывается, можно. Для того чтобы избежать неблагоприятного воздействия тех или иных погодных факторов на организм, рекомендуем регулярное посещение парилки. Наши наблюдения показали, что после этого человек быстро приспосабливается к колебаниям погоды и не замечает даже значительных изменений метеорологических факторов.

Более того, изменения в парилке температуры, влажности воздуха, его давления и других факторов активизируют деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной, нейрогормональной систем. Это оказывает тренирующее действие на различные органы, системы и организм в целом.

Нами были проведены наблюдения над людьми, которые тяжело переносили погодные изменения. Им было рекомендовано (с лечащим врачом) 1—2 раза в неделю посещать парную. По истечении 6—8 мес 80% из наших подопечных ответили, что стали чувствовать себя намного лучше, а некоторые вовсе перестали реагировать на погодные изменения.

Аналогичные данные были получены и среди спортсменов, которые при переезде из одних климатических условий в другие быстрее акклиматизировались и легче переносили резкие погодные перепады.

Больным людям преклонного возраста и детям, перед тем как начать посещать парильное отделение с целью тренировки адаптационных механизмов к

неблагоприятным погодным условиям, необходимо посоветоваться с врачом. Он подскажет, какой лучше выбрать метод закаливания с учетом заболевания и общего состояния организма.

Какая баня лучше?

Меня как-то спросили: «Какая баня лучше?» Я подумал и не смог ответить, казалось бы, на простой вопрос. И в самом деле, какая баня лучше?.. Тут же поймал себя на мысли: а что имеется в виду под словами «лучшая баня»?..

Для того чтобы сказать, какая баня лучше (вероятно, имеется в виду полезней), надо знать, с какой целью идешь туда: помыться, попариться, закалить свой организм или просто отдохнуть после трудового дня...

И здесь, думается, пора сделать одно уточнение. Употребляя до сих пор слово «баня», я подразумевал под ним в одних случаях помещение, которое состоит из раздевалки, мыльного отделения, душевых и парилки. В других — только парилку (парную, потельню). О последнем, собственно, и пойдет речь дальше.

В настоящее время известно множество разнообразных видов и конструкций парных бань: восточные, русские, финские, японские, турецкие, русско-римские, греческие, арабские, «бани в чемодане» и др. Однако все перечисленные бани будет правильнее разделить на три основных типа — в зависимости от температуры и влажности воздуха в парильном отделении: 1) бани суховоздушные (городская общественная баня-каменка типа русской или финской) с температурой воздуха от 70 до 120°С, влажностью от 5 до 25%; 2) бани паровые с температурой воздуха от 50 до 70°С и влажностью от 75 до 100%; 3) водяные, или японские, бани.

У каждой из этих типов бань есть свои достоинства и недостатки.

В городской суховоздушной бане-парной источником нагревания воздуха служит печь-каменка, которая нагревается газом, углем, дровами или мазутом,

а источником тепла является печь, в которой имеются докрасна раскаленные камни или металлические бруски, на которые при необходимости льют небольшое количество воды. В банях такого типа температура воздуха достигает 100°С и выше, а влажность 10—50%. При правильной эксплуатации баня городского типа по показателям относительной влажности и температуры воздуха приближается к суховоздушной бане, если не подливать воды на камни печи или стены, пол и т. д.

В современной финской бане-сауне источником нагревания воздуха является специальная электрическая печь с центральным управлением и термостатом. С его помощью регулируется необходимая температура воздуха в парилке, которая нередко достигает 130°С и больше при относительной влажности 5—15%.

Паровая баня (чаще ее называют сырой) нагревается горячим паром, поступающим по трубам. После такой бани, если процедура продолжалась более 20—30 мин, человек чувствует себя усталым, вялым.

Будучи в Ташкенте с двумя профессорами-медиками, мы посетили восточные бани. Температура воздуха в них 50—60°С, влажность 80—100%, которая поддерживается при помощи горячего пара и подогреваемого пола.

Накануне я предложил им пойти попариться в суховоздушную баню, но оба настояли на восточной бане, хотя я их предупредил, что после сырой восточной бани они будут вялыми. Однако они остались при своем мнении, аргументируя тем, что ни разу не были в восточных банях.

Пришли в баню в 8 ч утра, хорошо выспавшись, и чувствовали себя великолепно. Баня построена по современным требованиям, но сохранила восточную особенность. Внутри, посередине огромного холла, возвышался горячий мраморный лежак, на котором лежали люди. По бокам холла были четыре глубокие ниши-потельни высотой 2,5 м, шириной и глубиной 2,5 м. Выбрали ниши с наиболее горячим полом и легли потеть. По мере прогревания поворачивались то на один, то на другой бок. На 9-й мин мы уже были покрыты потом, а через 15 мин убедились, что здесь

можно оставить не один килограмм веса. Приблизительно через 35 мин вышли отдохнуть в раздевалку. После 10-минутного отдыха мы вновь лежали на горячем мраморе. Пробыв еще 25—30 мин, помылись и отправились в гостиницу (сеанс продолжался 2 ч).

По дороге профессора подшучивали надо мной: вот мол, говорил, что тяжело будет, устанем, а смотри, как прекрасно выглядим и легко себя чувствуем... А я про себя подумал: посмотрим, что вы скажете через 2—3 ч, т. е. перед обедом. На обед оба они не пошли, остались отдыхать в номере. В 16 ч поехали на прием. По дороге я их спрашиваю: «Ну как самочувствие, профессора?..» Оба в один голос ответили, что мышцы у них вялые и они без желания едут на прием. На приеме были пассивными, а вернувшись в гостиницу, сразу легли спать. В норму же пришли только утром...

Да, в такой бане нельзя быть больше 20—30 мин, и лучше весь сеанс разделить на 3—4 захода, с перерывом между ними по 10—15 мин.

Наши многолетние наблюдения показывают, что наиболее полезными банями для здоровья являются относительно сухие, температура воздуха в которых от 90 до 120°С, а влажность не более 25%. Но любители попариться с веником возражат, что при таких условиях веник тут же высохнет и облетит. Чтобы этого не случилось, а сухой воздух не сушил слизистую носоглотки (что тоже неприятно), парильню необходимо увлажнить путем обливания водой стен, полка или пола.

Третий тип бани — водяная, т. е. парятся в обыкновенной ванне или разных размеров ваннах-бассейнах. Чаще всего такие бани-парные принимают японцы, а потому и называют их японскими.

В заключение разговора — какая баня лучше — мне хотелось бы привести высказывание мудрецов, которые сказали так: «Лучшая баня та, что давно построена, обширна по пространству и имеет мягкую воду», а другой добавил: «И та, где топку печи разжигают сообразно натуре тех, кто хочет в нее зайти».

Мудрые слова...

Полезно ли париться?

«С легким паром!» Так приветствовали на Руси при встрече идущего из бани. Баня с давних пор служила народу не только для гигиенических целей в узком смысле этого слова, но и являлась закаливающим, профилактическим и лечебным народным средством.

Отечественный ученый Н. И. Полозов утверждал: «Бесспорна неизменная любовь к паровой бане русского человека и вера его в ее укрепляющую и целительную силу, заставляющие прибегать к бане и для удовольствия, и для чистоты, и для исцеления от всех недугов».

И действительно, если вдуматься в народные сказания, пословицы, поговорки о бане, то невольно убеждаешься в том, насколько они правильны и точны. Хотя бы вот эти: «Баня парит, баня правит», «Вылечился Ваня — помогла ему баня», «Помылся, что вновь народился», «Наешься луку, ступай в баню, натришься хреном да запей квасом — и все пройдет», «Баня — мать вторая: все кости расправит, все дело поправит», «Баня парит — здоровье дарит» и др. Все они говорят о том, что бане издревле придавали большое значение как лечебному средству.

Хорошо сказал о пользе и благотворном влиянии бани на человека белорусский поэт Петрусь Бровка в стихотворении «Баня»:

*От села и до села
Ей возносится хвала
Смыть усталость, пыль и пот
В баню тянется народ.
Шайку в руки — и давай
Мыло хлещет через край
Грязь и копоть без следа
Смоет щедрая вода
Взявши веник, на полок
Заберись под потолок
Охлестнись разок-другой!
— С легким паром, дорогой.
Верьте мне и млад и стар:
Всем полезен этот пар.*

Бани славятся лечебными свойствами и по сегодняшний день. Не случайно в последние годы при строительстве новых здравниц, профилакториев, санаториев и домов отдыха обязательно предусматриваются и бани.

Баня, как уже говорилось, способствует обильному потоотделению и усилению обменных процессов, что весьма полезно не только тучным людям, но и тем, кто ведет малоподвижный образ жизни. Многие врачи считают, что путем постепенного увеличения интенсивности тепловых воздействий можно добиться более совершенной работы механизма терморегуляции. Благодаря «гимнастике» сосудов в результате термовоздействий улучшается состояние больных начальными стадиями гипертонической болезни.

Во французском журнале «Матен магазин» утверждается, что четверть населения Земли страдает бессонницей. Нарушение сна, констатирует журнал, — это поломка «биологических часов», вызванная всевозможными отклонениями от здорового образа жизни. Помимо рационального режима, для борьбы с бессонницей рекомендуются также физическая культура в комплексе с банной процедурой и массажем.

Попариться полезно после длительной болезни, когда ослаблен организм, после операции, так как это улучшает обмен веществ и ускоряет восстановление сил и работоспособности.

Доктор медицинских наук Клаус Джиба в немецком журнале «Терапия дер Гегенворт» пишет: «Для нас первичное назначение бани состоит не в очищении тела, а в расслаблении и повышении работоспособности, в тренировке системы кровообращения, профилактике инфекционных заболеваний и лечении определенных болезней».

С наступлением осени и зимы резко увеличивается количество так называемых простудных заболеваний. Чаще всего встречается острый катар верхних дыхательных путей, объединяющий острый насморк, бронхит, трахеит. Давно замечено, что люди, регулярно посещающие баню, значительно реже болеют этими недугами.

Вот что сообщает о профилактической роли бани при простудных заболеваниях Фридрих Доршнер: «В течение последних лет во время обширных эпидемий гриппа было установлено, что количество заболевших гриппом людей, регулярно посещавших баню, в четыре раза меньше, чем количество заболеваний среди людей, не пользовавшихся баней».

В Швейцарии ученые-медики для лечения больных гипертонией разработали специальную портативную баню, которая состоит из двух частей. В основной ее части смонтировано удобное кресло, в которое садится больной, а второй частью является крышка, которая закрывается так, что голова остается свободной. Таким образом, тело находится в бане, а голова снаружи. Температура и влажность регулируются специальными приборами.

Исследования показали, что после 15—20 сеансов бани давление крови начинает стабилизироваться. Показаниями для такого лечения являются также заболевания периферической нервной системы и нервно-мышечного аппарата инфекционной, травматической и другой этиологии, к которым можно отнести в основном пояснично-крестцовые радикулиты, плекситы, невриты, невралгии, миозиты.

Постоянное посещение парилки полезно тем людям, у кого выраженная потливость ног, и даже в тех случаях, когда это связано с вегетативными нервными нарушениями. Ноги полезно парить дубовым веником, а затем держать в настое, который приготавливается из того же дубового веника.

Бане принадлежит, несомненно, важное место в борьбе с перетренировкой спортсменов, танцоров, цирковых акробатов и т. д., а также при других переутомлениях и общей перевозбудимости нервной системы. Разумно организованная банная процедура вызывает активную гиперемия и улучшает питание в разогретых тканях, повышает уровень ферментативноокислительных процессов, а при воспалении действует болеутоляюще и способствует рассасыванию. Банная процедура уравнивает основные процессы высшей нервной деятельности, что проявляется в улучшении настроения,

появлении чувства бодрости и прилива энергии.

Насколько велико значение бани, свидетельствует высказывание русского гигиениста профессора Ф. Ф. Эрисмана: «Всякие омовения, обмывания водой, купания и парения тела важны не только для поддержания чистоты его, они имеют огромное значение для всех главнейших функций организма».

Более 150 лет назад профессор С. Г. Зыбелин говорил: «Кто из нас не знает, по собственному опыту, какое обновление и возрождение сил чувствуешь при выходе из бани. Самый процесс мытья в бане, хорошо устроенной, есть наслаждение. Я не говорю уже о приятном ощущении по окончании мытья, когда ваше разнеженное тело отдыхает в теплом, сухом, светлом и хорошо мебелированном предбаннике. А следующее затем чувство бодрости, свежести и веселого расположения духа стоит любого наслаждения».

Из естественных факторов, укрепляющих здоровье, Ибн Сина (Авиценна) придавал большое значение бане, водным процедурам.

Больным, которые посещают баню с целью выздоровления, он советовал: «Им следует переходить из бани домой без усилий и затруднений, передвигаясь на носилках, для них устроенных. Таких больных подобает оставлять на некоторое время в предбаннике, пока не вернется ровное дыхание, и дать им выпить чего-нибудь увлажняющего, например, ячменной воды или молока ослицы».

Из сказанного видно, что гениальный врач рекомендовал баню даже таким больным, которые не могли самостоятельно дойти до бани.

Бани не только лечат, восстанавливают силы и работоспособность, они вселяют в человека оптимизм, вызывают положительные эмоции.

Но мне хотелось бы обратить особое внимание и предостеречь от беды тех любителей бани, которые смотрят на парилку как на панацею от всех болезней. Да, баня полезна, но ее надо принимать с умом. И нелишне перед этим посоветоваться с врачом.

И мал, и стар — все любят пар

Баня — творение человечества — является частью его жизни: у многих народов в бане нередко рождались дети, а пожилые люди приходили в нее умирать.

Ученые давно обратили внимание на то, что в Финляндии в провинции женщины уходили рожать в сауну. Выяснилось, что сауна, особенно «черная» (без трубы), обладала бактериологическим свойством. Кроме того, это отдельное помещение, в нем было тепло и много воды. Все это создавало хорошие условия не только для роженицы, но и для новорожденного.

По данным немецкого профессора Н. Крауса, при правильном использовании сауны роды проходили легче и короче. Так, например, у посещавших регулярно баню во время беременности средняя продолжительность родов составляла 5 ч 15 мин, а у женщин, не посещавших ее, 15 ч.

У 96,6% беременных женщин, посещавших сауну, роды протекали нормально, новорожденные имели больший вес тела по сравнению с непосещавшими баню.

Баня вызывает увеличение лактации у кормящих матерей примерно в 80% случаев.

Литературные данные финских ученых-медиков говорят о том, что баня положительно влияет на женщин с нормальным течением беременности. Однако мы все же рекомендуем им перед посещением бани проконсультироваться у врача-гинеколога.

Испокон веков на Руси дети вместе со взрослыми парились и купались в банях. Баня в таких случаях использовалась не только с гигиенической и профилактической целями, но и зачастую как средство лечения от простудных явлений.

В результате неправильного воспитания ребенок нередко плохо закален, он становится очень чувствительным к колебаниям температуры воздуха. Отрадно отметить, что, например, в Чехословакии, ГДР (да и у нас в детском садике «Тантал», г. Саратов) посещение бань детьми предусмотрено в яслях, интернатах, школах продленного дня.

О рациональном применении банной процедуры в детском возрасте сообщает и Е. А. Покровский в своем исследовании «Физическое воспитание детей у различных народов России»: «Свою страсть к мытью и паренью русские переносят и на детей... их парят и моют часто и особенно при каждом нездоровье, при каждом крике, при малейшем подозрении на «сглаз».

Баню могут посещать все дети, начиная с 2-летнего возраста (конечно, если у них нет противопоказаний).

Но посещению парной должна предшествовать словесная подготовка. Например, с помощью рассказа попытаться вызвать у ребенка интерес, желание побыть в сказочном мире. Ни в коем случае не следует ребенка затаскивать, загонять в парилку волевым приказом.

Для первого посещения парильного отделения вполне достаточно 1—1,5 мин; температура воздуха не должна превышать 50—60°C, влажность 5—20%.

После 5—8 посещений 1—2 раза в неделю дети адаптируются к высокой температуре и влажности, тогда время пребывания в парилке можно увеличить на 1 мин.

Через 1—1,5 мес. продолжительность пребывания в парилке можно увеличить до 5 мин (вначале 2 мин, затем перерыв 7—10 мин и снова посещение парилки на 3 мин).

Если дети легко переносят процедуру, то можно их приучить и к контрастным воздействиям в виде душа или бассейна (ванны) с прохладной водой.

Делается это так. Ребенок, прогревшись в парилке или под горячим душем, переходит под душ (или в ванну) с прохладной водой на 3—4 счета, а затем под горячий душ на 5—7 счетов. Приучив его к прохладной воде (душ, ванна), которая обычно в первые сеансы не должна быть ниже 20°C, постепенно температуру ее снижают и доводят до 5—10°C. При этом необходимо следить, чтобы ребенок не переохлаждался.

Если для закаливания используют бассейн, то ребенок должен в нем быть активным — плавать или выполнять гимнастические упражнения.

В течение одной банной процедуры детям не следует посещать парилку более 3 раз, с общим временем нахождения в ней около 10 мин, с перерывами по 10—15 мин после каждого захода.

Во время посещения детьми парилки их обязательно должен сопровождать взрослый человек, который хорошо знает, как правильно пользоваться парилкой.

Детям в парильном отделении строго запрещается за что-либо браться руками, а также подливать воду на стены или камни. По возможности они должны париться лежа, в крайнем случае сидя, но только не стоя.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БАНЕЙ

*Парься — не ожгись,
поддавай — не опались,
с полки не свались.*

Не посвященный в искусство банной процедуры скептически отнесется к вопросу: «А вы умеете пользоваться баней?» Не задумываясь, ответит: «А что здесь сложного? Вначале попарюсь, а затем вымоюсь под душем — и готов».

Истинные любители бани так не скажут.

Искусство банной процедуры складывается из многих компонентов: подготовки оптимального жара, создания нужной влажности воздуха и приятных запахов в парилке, правильно выбранного и специально подготовленного веника и умения им постегаться, своевременного применения контрастных воздействий и многих

других моментов, от которых будет зависеть ваше настроение и здоровье.

Что нужно дня бани!

Лауреат Ленинской премии за создание комплекса Центрального стадиона имени В. И. Ленина «Лужники», один из первых заслуженных мастеров спорта В. П. Поликарпов говорил: «Для бани надо три часа времени, хорошую парилку и пару березовых веников». Действительно, это так, но для более полного удовольствия и пользы необходимо иметь еще и набор кое-каких вещей, без которых банная процедура будет неполной.

Отправляясь в баню, вы должны уложить в сумку следующие принадлежности: сменное белье, веник, простыню или махровое полотенце (лучше халат), мыло или шампунь, шапочку (которую наденете в парилке), маленькие ножницы для стрижки ногтей, пемзу для обработки подошв ног, мочалку, расческу, маленькое махровое полотенце (для женщин обязательно), на котором будете сидеть в парилке (им же полезно удалять пот с тела, чтобы не перегреваться), массажную щетку, термос с чаем. Можно захватить бутерброды, фрукты и овощи. Многие берут с собой питательные кремы для кожи лица, рук. Заядлые парильщики не забудут захватить и рукавицы, которые предохраняют ногти и кисти рук не только от горячего пара, но и от потертостей кожи ручкой веника; шлепанцы с гигиенической целью, которые к тому же предохраняют подошвы ног от жжения горячего пола в парилке.

Подготовка к парилке

Прежде чем отправиться в парилку, необходимо позаботиться о месте, где бы вы могли оставить мыло, веники и т. д. На этой же скамейке вам придется отдыхать после парной, а также мыться, массироваться.

Скамейку надо выбрать в таком месте, чтобы там было тепло, много воздуха и не было сквозняков. Скамью обливают горячей водой, пока она не будет горячей. Затем в один таз наливают кипяток и в него опускают веники, а другим накрывают.

Особенно важно подготовить свой организм к встрече с горячим паром тем, кто не сразу адаптируется к высокой температуре, а также новичкам, пожилым людям, больным с нарушением давления крови (если парная им не противопоказана) и вегетативно-сосудистыми неврозами. Для таких людей полезно вначале принять горячий душ или горячие ножные ванночки. После этого можно идти в парильное отделение.

Насколько быстро у нас разовьются приспособительные механизмы к высокой температуре парилки, зависит не только от правильного пользования ею, но и от состояния организма.

Академик В. П. Казначеев установил, что в ответ на различные воздействия (в том числе и на термопроцедуры) люди реагируют по-разному. Одни быстро достигают устойчивости, переносимости высокой температуры, а другие привыкают медленно. Поэтому не следует брать пример с других и торопиться увеличивать время пребывания в парилке, повышать температуру воздуха в ней. Особенно это следует учесть новичкам.

Прежде чем пройти в парное отделение, необходимо обмыться под теплым душем (35—38°C) в течение 2—3 мин, но не мочить голову: так будет легче переносить высокую температуру в парном отделении. Перед парилкой не рекомендуется мыться с мылом: оно снимает с тела жир, который предохраняет кожу от жжения во время посещения парного отделения, тем более если будете хлестаться веником. Мыться с мылом следует после того, как закончите париться.

Приняв душ, надевают шляпу, лучше с большими полями (она как бы создает микроклимат и предохраняет голову от перегревания), можно голову повязать и полотенцем в виде чалмы. Очень часто задают вопрос, надо ли в парилке мочить шапочку холодной водой. Однозначно отвечаю: надо!

Проведенные нами исследования показали: у той

группы любителей парной, которая постоянно мочила шляпу или полотенце холодной водой, частота сердцебиений была реже в среднем на 10—16 уд/мин, лучше было у них и самочувствие по сравнению с теми, которые не мочили шляпу.

Поэтому при посещении парного отделения необходимо постоянно мочить головной убор холодной водой и не давать ему нагреваться. Если же намоченные водой шляпа или полотенце нагреются, тогда это будет действовать отрицательно, о чем следует помнить, особенно лицам пожилого возраста и тем, кто парилку переносят с трудом.

В последние годы появилось много «знатоков» банных процедур.

Однажды я пришел в Краснопресненские бани (сейчас сюда со всей Москвы стекаются «знатоки пара», как они себя считают) и увидел такую картину в парной. На полке лежит мужчина средних лет, а на голове у него вместо шляпы надета резиновая шапочка. Я так и ахнул!.. Но, не компрометируя его, деликатно спросил: «Скажите, а для чего вы надели резиновую шапочку?» Мужчина взглянул на меня, но ответил не сразу. «Уж это-то вы должны знать, раз пришли в баню. А впрочем, я вижу, что вы «чужак», — и, отвернувшись к стене, продолжал париться. Через минуту-две он повернулся ко мне и нехотя стал объяснять, что шапочки надевают для того, чтобы легче переносить жар, чтобы не выгорали волосы и т. п. Я, побыв 5 мин (это моя норма при первом заходе) и уходя с полки, поблагодарил «знатока» за науку...

При пользовании шапочками (чалмами и др.) тоже надо знать несколько простейших, но очень важных правил. Шапочка ни в коем случае не должна сдавливать голову: лучше, чтобы она была легкой и при этом достаточно свободной.

Тесная шапочка может стать причиной недомогания, головной боли, плохой переносимости пара и т. д. В этом случае резко сдавливаются сосуды, по которым кровь поступает к коже головы, в определенной степени затрудняется и отток венозной крови из полости черепа... Именно поэтому появляется сигнал тревоги — го-

ловная боль. Здесь же надо сказать, что не рекомендуется после бани (и вообще) слишком сильно затягивать брючный ремень, а женщинам лучше воздержаться от бюстгалтера (если же без него не обойтись, то он должен быть свободным). Надо исключить и нательное белье с тугой резинкой.

Редко бывает так, чтобы парное отделение было и в меру сухое, и хорошо проветрено, и чистое. Чаще всего сыро, воздух душный, «зашлакованный», много листьев, облетевших с веников...

Парильное отделение является сердцем бани — так говорят финны, поэтому оно требует особого ухода. Полки, пол в парилке должны быть тщательно вымыты и просушены, а помещение хорошо проветрено. В маленькой парилке это сделать несложно: попарился — убери за собой. В общественных банях, где посетители идут непрерывно в течение дня, держать парилку в образцовом состоянии сложно, но это необходимо.

Если вы, войдя в парилку, почувствовали неприятный запах пота, раскисших листьев от веников, не начинайте париться. Такую парилку необходимо хотя бы проветрить. Для этого надо попросить выйти посетителей и открыть специальную форточку и дверь, что создаст естественную вентиляцию. Затем кипятком, чтобы слишком не остужать, промываются полки, пол. После этого помещение протирается (убирают лишнюю влагу) и на камни выливают большую порцию кипятка, что поможет удалить из парной оставшиеся запахи и подсушит ее.

Лучшее время для посещения бани — утро. Ценители банного жара говорят: надо ходить на «первачок». Но и утром нередко ощущается запах пота, «скисших» веников или порошка (которым мыли парилку и не проветрили ее хорошо). От этих запахов тоже надо освободиться путем проветривания.

После этого закрывают дверь, форточку и выходят на 10—15 мин. Лучше всего вернуться в раздевальное отделение, где всегда тепло и свежий воздух. Если прохладно, следует накрыться простыней.

В бане, где имеется бассейн, полезно поплавать 15—20 мин, но до посещения парной. Мы не оговорились: рекомендуем именно поплавать, а не искупаться. После

плавания вы должны «почувствовать» свои мышцы, они «нальются» и будут в тонусе. Естественно, частота пульса при этом не должна слишком увеличиваться...

Поплывать особенно полезно людям, имеющим лишний вес, ведущим малоподвижный образ жизни, а также для расслабления и снятия напряжения после физической работы, бега, занятий атлетической гимнастикой и т. д. Температура воды в бассейне должна быть не ниже 20°C. После плавания принимают душ (36—38°C) в течение 1—3 мин. Это подготовит тело и позволит легче переносить высокую температуру в парилке.

После непродолжительного отдыха (а он определяется индивидуально — от 10 до 20 мин) можно идти париться. Налейте в таз кипятка (с добавлением в воду ароматического настоя) и по 100—200 мл подливайте на раскаленные камни до получения нужной температуры (если будете париться с веником, то увлажняйте больше) и влажности воздуха. Знайте, что полив камней небольшими порциями кипятка позволяет «сделать» пар менее влажным. О таком говорят: «легкий», «мягкий». Секрет здесь простой: когда подливают воду большими порциями, она не успевает полностью испариться (кроме того, остывают камни) и тяжелыми водяными парами оседает вниз. В результате пар жжет, дополнительно нагружает сердечно-сосудистую систему, человек чувствует усталость. О таком паре говорят: «сырой», «тяжелый».

В суховоздушных банях (например, саунах), где температура воздуха 90—120°C, излишняя сухость раздражает слизистую носоглотки. С целью увлажнения обливайте горячей водой стены и потолок. В сухой бане листья веника моментально закручиваются, ломаются и осыпаются. Чтобы этого не случилось, возьмите в парилку таз с горячей водой и периодически опускайте в него веник.

Пар по заказу

Испокон веков на Руси существовали традиции, которые позаимствованы многими народами, как готовить

душистый пар. При сотворении его использовались специальные рецепты: такой пар обладал и целебными свойствами. Например, в книге «Верный путь к здоровью и продлению жизни — русская паровая баня», изданной в Москве в 1904 г., рекомендуются многие настои из лекарственных трав, бальзамы и растирки для использования их в бане. Приготовить «вкусный» пар не просто, для этого нужна большая практика или консультация специалиста. А многие при приготовлении пара держат даже в секрете... Но своих знаний я скрывать не стану.

Прежде чем начать готовить ароматный пар, надо убедиться в том, что на средней высоте парилки температура и влажность воздуха вполне подходящие, т. е. не обжигают и не сушат носоглотку.

А теперь берите кипяток и в него добавляйте различные ароматические или целебные вещества, настои и т. д. Обычно добавляют (из расчета на 3 л): 50 г кваса или пива, или половину чайной ложки меда, или один кусок пиленого сахара, или половину чайной ложки сухой горчицы (предварительно хорошенько прожарив ее), или 7—10 ментоловых или мятных капель, или половину чайной ложки эвкалиптового масла, или две столовых ложки того же настоя, или одну чайную ложку растворимого кофе, или настой еловых иголок, или настой липовых цветочков, или душистого чая, или настоя мяты.

Полезен и настой ромашки, но я должен предупредить, что садовая ромашка не годится. Для бани берут ромашку аптечную — дикорастущее растение, обладающее целебными свойствами.

Хороший лечебный эффект дает добавление в воду хвойного экстракта — жидкого или в виде брикетов (предварительно разведенных в кипятке). И то и другое продается в аптеке или настаивается в домашних условиях. Подливание раствора на камни наполняет парилку ароматом хвои, который хорошо снимает усталость после утомительной физической или умственной работы. Одна из американских фирм разработала даже специальный прибор-ароматизатор, который распространяет запахи с помощью особых пластинок, пропитанных ароматическими маслами.

Запахи подбираются по желанию человека: например, запах леса, травы, горящих свечей, морского воздуха и т. д. Подобранный запах не только способствует определенному настрою, но и оказывает целебное действие.

Допустим, вас постоянно беспокоят сухой кашель да еще бесконечные простуды. Чтобы закалить органы дыхания, вам необходимо в аптеке купить соответствующие травы, например, алтей, девясил и др. Подготовленный состав настоя не обязательно подливать на камни, можно разбрызгать по стенам, даже если они выложены кафелем. Ароматические вещества, проникая через кожу и верхние дыхательные пути, благоприятно влияют на центральную нервную систему и на другие органы.

Хвойный экстракт рекомендуется как успокаивающее средство при функциональных расстройствах центральной и периферической нервной системы, сердечно-сосудистых заболеваниях, в том числе гипертонической болезни (в начальных стадиях, т. е. когда врачом не запрещено посещать баню), а также при переутомлении.

Полезен и пар, приготовленный с настоем чебреца. Если у кого нарушен сон, то попробуйте сходить в баню примерно в 16—18 ч и попариться с настоем чебреца. И вы убедитесь, что сон у вас стал лучше. Процедуру необходимо повторять постоянно, пока не стабилизируется ваше состояние. Здесь невольно хочется опять вспомнить древних. Так, например, славяне для лучшего ночного сна вместо пуховых подушек ложились на подушки, набитые травой чебреца. Раньше этого не могли объяснить, а сейчас все разгадано. Оказывается, в растении содержится душистое эфирное масло, которое и действует благотворно на центры, отвечающие за сон. Такая баня повышает общий тонус организма, улучшает настроение и работоспособность.

Первый летчик-космонавт Юрий Алексеевич Гагарин не раз повторял: «Ребята, русская банька, это же университет здоровья, нигде его так не поправим, как на полке». Париться он любил только в жаркой бане. По душе ему был березовый веник, но не круглый, каким

парится большинство, а плоский, опашистый как веер. Заходя в парилку, он говорил: «Ну что, для начала по огородам погуляем?..» Это значило, что надо поддать на камни настой, заваренный на мяте. Любил он подышать и хлебным духом — тогда поддавали квасом или пивом.

А вот летчик-космонавт Г. Сарафанов любит горчичный пар. И утверждает, что он самый полезный. Горчица, чтобы вы знали, обладает многими достоинствами. Например, сарептская, белая, черная и другие сорта содержат вещества, необходимые для организма человека. С горчицей особенно полезно париться в сырую, зябкую погоду, чтобы уберечься от простуды. Не случайно в старину говорили: «Пряные запахи и вкусы естественно оживляют и одобряют телесные чувства здоровых и недугом одержимых».

Встречал я и любителей пара с табачным запахом. Хотя я и не курю, но аромат хорошего табака приятен. В г. Миасе, где издавна парились по-черному, вдыхали запах листьев хрена. На Урале в воду добавляют настой калуфера, донника и других ароматных трав. Часто траву для запаха кладут на полочку. Особенно хороший эффект дает распаренный эвкалиптовый веник. В парной его прижимают к лицу и дышат 4—5 мин носом.

Запахи некоторых настоев стимулируют деятельность человека и создают определенный настрой — к таким выводам пришли ученые-медики давно. Уже в наши дни японские физиологи установили, что, например, запах жасмина заметно возбуждает деятельность головного мозга. Тонизирующий эффект дает и запах лаванды. Наши наблюдения показали, что добавление пихтового масла на камни (естественно, в меру разбавленного водой), а также на стены на многих действует возбуждающе, и они, как правило, после такой банной процедуры плохо засыпали.

Практический вывод таков: тонизирующие настои, масла следует применять в утреннее время, когда надо взбодрить организм. В вечернее время, наоборот, нужно использовать ароматы, которые успокаивают и способствуют крепкому сну.

Потейте на здоровье!

Итак, парилка готова. Можно и попариться. Однако не спешите заходить на самый верхний полоч, ведь ваш организм еще не подготовлен к высокой температуре. Как это лучше сделать — наш последующий рассказ.

Вы когда-нибудь обращали внимание, как спортсмены готовятся к старту? Они вначале тщательно «разминают» мышцы легкими пробежками, затем растирают суставы и т. д. Эту вводную часть в спорте называют разминкой, она существует и на производстве, а цель ее — подготовиться к напряженной работе. Вот и вы должны начинать париться с «разминки».

Предварительное, сравнительно непродолжительное прогревание тела при невысокой температуре воздуха, как правило, вызывает необходимое расширение сосудов кожи и начало потоотделения. С этой целью достаточно побывать внизу (или на средней полке) парного отделения.

У некоторых парильщиков бытует мнение (очень вредное): первый заход в парилке должен быть регламентирован количеством капель пота, скатившихся с носа. Если исходить из такого правила, то некоторым людям придется ждать 12—15 мин, а это может привести к перегреву, так как организм еще не адаптировался к высокой температуре.

Мы уже упоминали, что люди отличаются друг от друга индивидуальными особенностями: одни начинают потеть (при прочих равных условиях) на 4-й мин, а другие на 10—12-й мин. Поэтому всем без исключения необходимо после 5—7 мин пребывания в парилке выйти в мыльное отделение и посидеть. А ожидаемые капли пота появятся через 3—5 мин.

Новичку рекомендуется заходить в парилку один раз — полежать внизу, т. е. в зоне комфорта, не более 5 мин. Похлестывание веником лучше отложить до следующего раза. Если после бани будете себя чувствовать бодро, то в следующий раз посещение парной можно увеличить на 1 мин и постепенно перейти к 2—3-разо-

вым заходам, доведя общее количество времени в парилке до 15—35 мин (в зависимости от возраста, самочувствия, температурных условий в парилке и других условий). Вообще же вся банная процедура не должна занимать более 2—3 ч, а в парной можно проводить не более 35 мин, независимо от количества заходов. И здесь необходимо подчеркнуть, что продолжительность банной процедуры определяется не по часам, а по состоянию человека, каждый чувствует, когда ему следует покинуть парную.

Искушенным парильщикам целесообразно сначала полежать на средней полке, чтобы голова и ноги были на одном уровне. Еще лучше, чтобы ноги были чуть-чуть повыше (в современных парилках для этого имеется специальный подножник в виде рейки). Такое положение создает естественный отток крови и лимфы из нижележащих частей тела, и тем облегчается работа сердца. Если нет возможности лечь, надо присесть, но так, чтобы ноги были на одной высоте с телом. В положении стоя вы подвергаете себя риску теплового удара, потому что температура воздуха на уровне головы выше (на 15—20°С) по сравнению с туловищем.

Для того чтобы равномерно прогреть все части тела, почаще меняйте позу, т. е. вначале полежите на боку, затем на спине, на другом боку и на животе.

В парильном отделении следует всегда дышать носом: при этом горячий воздух охлаждается, а слишком сухой — увлажняется.

Погревшись в течение 5—7 мин, не вставайте резко на ноги: вы рискуете на мгновение потерять равновесие. И хотя это явление само по себе не опасно, можно упасть и сильно ушибиться. За минуту до выхода из парилки, если вы лежали, сядьте, чтобы подготовить систему кровообращения к положению стоя.

При выходе из парильного отделения (это касается всех) не следует сразу ложиться отдыхать, нужно 2—3 мин походить. При этом полезно поднимать руки вверх и производить глубокие вдохи, после чего рекомендуется ополоснуться под теплым душем. То же самое проделайте и перед повторным заходом в парилку.

Перед каждым последующим посещением парилки надо хорошенько отдохнуть 15—20 мин (5—7 мин в мыльном отделении, а затем в раздевалке, хорошо укрывшись простыней или надев халат). Как в мыльном отделении, так и в раздевальне не должно быть сквозняков, холодно. Для поддержания тепла и продолжения потоотделения можно выпить стакан крепкого чая или другого витаминизированного напитка. Не следует пить залпом, лучше маленькими глотками. Напиток или чай лучше захватить с собой из дома в термосе.

В зависимости от состояния и цели парильное отделение можно посетить 3—4 раза. После каждого последующего сеанса отдых в мыльном помещении или раздевальне должен увеличиваться.

Если же вы решили попариться с веником, то это делается после первого или второго захода, когда организм будет готов к более сильным температурным воздействиям. Между заходами в парилку принимают контрастные процедуры. Но тем, кто хочет сбросить вес, важно помнить, что любое охлаждение сразу же рефлекторно прекращает потоотделение, а это мешает дальнейшей сгонке веса.

Очень полезно проводить в бане массаж или самомассаж. Делают его сразу после выхода из парного отделения. Перед массажем ни в коем случае не следует охлаждаться, даже выходить в прохладное помещение. Не стоит пить и холодные напитки. Горячий чай или молоко пьют медленно, маленькими глотками и не более стакана. Общее время массажа в бане после парилки 25—35 мин (на самомассаж отводится до 15 мин). Каждый прием массажа повторяется 3—4 раза. Процедуру можно прерывать посещением парилки (на 3—5 мин). Если не устали, то полезно самому похлестаться веником по всему телу.

После массажа (самомассажа) принимают теплый душ (1—2 мин) и приступают к мытью. Перед уходом из мыльного отделения нелишним будет на 1—2 мин зайти в парильню, а затем под теплый душ и в раздевальню. Не следует надевать белье, если вы не остыли и продолжаете потеть.

Перед уходом из бани не рекомендуется плавать в прохладном бассейне, обливаться холодной водой, обтираться снегом. Эти процедуры всегда перемежаются с заходами в парилку. А перед выходом на улицу, особенно зимой, надо немного отдохнуть в прохладном помещении.

Следует помнить, что баня — средство укрепления здоровья. Поэтому никакие «рекорды» здесь неуместны. Рекордно длительное пребывание в парилке и рекордно высокая температура — ничем неоправданные факторы риска, которые и здорового человека могут сделать больным.

Уже говорилось, что при использовании банной процедуры обязательно надо учитывать индивидуальные особенности организма (свои возможности).

Однажды я обратил внимание на одного пожилого мужчину, который, зайдя в мыльное отделение, сразу же начал мыться мылом, мочалкой. Затем ополоснулся под душем и пошел в парилку. Через минут семь вышел и сел рядом со мной отдыхать. Я не выдержал и говорю ему: «Папаша, вам бы надо было вначале попариться, а потом мыться...» А он отвечает: «Я всегда так и делаю, а сегодня банщика нет, сам же я после парилки устаю и вымыться не могу».

«А сколько вам годочков-то?» — «Семьдесят восемь», — бодро ответил сосед. И я подумал: «Молодец, дедуля, правильную методику выбрал для себя».

Тем, кому тяжело выдержать банную нагрузку, можно придерживаться такого порядка процедуры. Вначале вымыть голову, руки, ноги. После этого ополоснуться и отдохнуть в мыльном отделении, если в нем не душно. Лучше выйти в раздевальню и, укрывшись простыней, посидеть 7—10 мин. Затем обмыться горячей водой и идти париться. В парильне выбирайте подходящую для вас температуру и сидя парьтесь. Ну а лучший вариант, это когда вы ляжете, а вас попарят. После этого, отдохнув в мыльном отделении, можете домыться.

В банях с высокой относительной влажностью (до 90—100%) температура не должна превышать 70°С (для пожилых и слабых людей — 45—55°С).

При влажности 30—40% температура может подниматься до 90°С, а при 5—15% — до 110°С.

Изложенная методика банной процедуры касается суховоздушной и сырой бань. В том случае, когда парятся без веника, то, лежа на полке, необходимо время от времени поворачиваться. Это поможет более равномерно пропарить все части тела.

Не ждите чуда, сходя в баню один раз. Если же ею пользоваться регулярно и правильно, то в ближайшее время заметите, что стали активнее на работе, меньше устаете, нервничаете, а пропустив банную процедуру, вы сразу почувствуете себя, как говорится, «не в своей тарелке»...

«В бане веник дороже денег»

Для большего жара и удовольствия любители попариться издавна использовали различные приспособления. Так, например, мексиканские индейцы для этой цели применяли душистые высокорастущие травы, которыми нагнетали горячий пар, а затем прикладывали их к телу, создавая тем самым тепловой компресс. Древнеславянские племена использовали стегание по телу ветками из березы, клена, дуба. Насколько этот обычай был распространен и ценен, говорит тот факт, что одно племя платило дань другому березовыми вениками.

Хотя древнеславянский обычай париться с березовыми или дубовыми вениками уходит своими корнями в далекое время, нельзя сказать, что он целиком принадлежит тому прошлому. Наоборот, сейчас постегивание веником проводится по-научному и имеются данные о пользе его применения.

Следовательно, веник является неотъемлемой деталью банной процедуры. Не случайно старинные русские поговорки гласят: «В бане веник — господин», «В бане веник дороже денег», «Баня без веника, что самовар без трубы». А в одной сибирской деревне, вручая мне два опашистых веника, сказали: «Берите, берите, не стесняйтесь — баня без веника, что яйцо без соли».

И мы в этом не раз убеждались: веник удваивает эффект бани.

Какой же веник предпочесть? Вы, вероятно, обратили внимание на то, что при покупке его одни предпочитают березовый, а другие дубовый. Часто возникает спор о преимуществе того или другого сорта веника.

Например, заслуженный мастер спорта А. В. Тарасов парится только дубовыми вениками и не признает других. Дубовые веники больше любили и Владимир Высоцкий, и Михаил Жаров, и другие. Лично я отдаю предпочтение березовому венику.

Спор о преимуществе того или иного веника, вероятно, будет нерешенным, так как каждый приверженец березового или дубового (или другого) веника всегда находит столько убедительных доводов, что, прекращая спор, каждый остается при своем мнении.

Я же хочу по этому поводу сказать следующее: преимущество одного сорта веника над другим зависит только от вкуса и привычки любителя парной.

В России, Белоруссии, на Украине чаще всего пользуются березовыми или дубовыми вениками. Это вызвано, вероятно, тем, что таких деревьев в указанных местностях больше. А вот на Кавказе, например, больше эвкалиптовых, а потому и пользуются соответствующими вениками.

Березовый веник. Старинная загадка гласит: «Стоит дерево, цветом зелено, в этом дереве — четыре угодя: первое — больным на здоровье, второе — людям колодец, третье — от тьмы свет, а четвертое — дряхлым пеленанье». Что это за дерево? Конечно же, берёза. Париться в бане березовым веником, готовить лекарства из почек и листьев — «больным на здоровье»; утолять жажду березовым соком — «людям колодец»; освещать жилище лучиной, печь жаркими березовыми дровами — «от тьмы свет»; связывать берестой разбитые горшки, ремонтировать лукошки, корзинки — «дряхлым пеленанье». Да, с незапамятных времен хранят люди любовь к этому замечательному дереву, доброй нашей белоствольной красавице.

Химический анализ листьев березы показал, что в них много эфирного масла, есть дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Почка, сок и кора березы обладают лечебными свойствами. Вот почему испокон веков любят березу не только на Руси, но и в других странах.

Березовые веники заготавливались в средней полосе России в июле. Большинство любителей бани считают, что лучшее опархало готовится из мягких, гибких березовых веток, которые после запаривания издадут нежный аромат, он держится на коже до 5—7 ч.

Но не все виды березы годны для веника. Только кудрявая береза и подвиды серебряной более всего подходят для банного веника, так как он хорошо сохраняется и имеет обильную листву. Если эти виды недоступны, можно использовать белую березу.

Березовый сок является освежающим, вкусным, полезным напитком, хорошо утоляющим жажду. Поэтому после жаркой бани полезно выпить стаканчик прохладного березового сока.

Д у б о в ы й веник. Немногие деревья пользуются такой любовью и почетом у разных народов, как дуб. Славяне, древние греки, римляне еще на заре своей истории поклонялись этому могучему дереву, возраст которого нередко переваливал за 1000—1500 лет. Они приписывали ему чудодейственные свойства, сочиняли про него мифы, легенды, песни и былины. В Греции дубовая ветка была эмблемой силы, могущества и знатности. Дубовыми вениками награждали воинов, совершавших выдающиеся подвиги.

Подобно грекам и римлянам, славяне тоже относили дуб к числу святых деревьев.

Но не одним своим долголетием и величавой красотой завоевал дуб любовь и признательность миллионов людей. Велика польза, приносимая этим исполином человечеству.

Листья дуба, например, содержат большое количество дубильных веществ. Дубовый отвар применяют при некоторых кожных болезнях (мокнущих экземах),

сильной потливости ног. Многие века ветки дуба используются в бане в качестве веника с целью глубокого прогревания и лечения.

Веник из дубовых веток прочный: если их заготовили вовремя и умело хранили, то его хватает на 2—3 бани. Листья, даже у хорошо распаренного веника, всегда в меру сухие, что облегчает процедуру и не слишком обжигает тело.

Дубовые веники следует заготавливать в августе.

Эвкалиптовый веник. Этот веник чаще всего применяют на Кавказе. Недостаток его заключается в том, что ветки у него слишком тонкие, гибкие, а листья длинные. Таким веником очень трудно управлять во время постегивания в парилке, приходится дополнительно тратить силы на размахивание. А в бане силы надо беречь. Кроме этого, эвкалиптовым веником почти невозможно проводить растирание по телу.

Настоящие парильщики обычно предпочитают комбинированный веник. Например, в березовый или дубовый добавляют 3—4 ветки эвкалиптового, или дубовый соединяют с березовым, или в березовый добавляют 2—3 ветки полыни или смородины и т. д.

В листьях эвкалипта содержится от одного до трех процентов эфирного масла, с которым и связаны основные лечебные свойства. Лучший веник для бани будет тот, что заготавливался в августе—сентябре, а наиболее целебный лист для настоя — это собранный в конце осени, ноябре—декабре. Настой эвкалипта используется в парилке в качестве антисептического средства, как ингаляция при заболеваниях гортани, трахеи, бронхов.

Эвкалиптовое масло содержит различные химические вещества, благодаря которым оно обладает антисептическим (дезинфицирующим) и болеутоляющим свойствами. Это масло в сочетании со скипидаром рекомендуется втирать после банной процедуры страдающим невралгией, миозитом (воспаление мышц), а также при ушибах, растяжениях и болях в суставах.

Крапивный веник. В последние годы в городах не увидишь, чтобы парились крапивным веником. Это не потому, что он стал не моден или потерял свои

лечебные качества, а потому, что ей негде расти. В этом году я был в Минске и не мог не зайти в городскую баню. На мое удивление, встретил там любителя с крапивным веником. Спрашиваю его: «Отец, почему редко стали париться крапивными вениками?» На что он ответил: «Да нет, мы в деревне постоянно стегаемся, без него нельзя, расхвораешься». Помолчав, добавил: «А вы, городские, и париться-то не умеете. Только хорошие веники переводите». Я ничего ему не сказал на это, но спросил: «А вы-то откуда сами?» — «Я-то из-под Гомеля, к дочке приехал». Отрадно, что есть люди, которые с удовольствием парятся крапивой и знают, как это правильно делать.

О крапивном душистом венике любители бани отзывались с большой любовью. Не искушенные в банном деле скажут: «Как же можно жгучей крапивой париться, иногда случайно заденешь рукой, и то жжет — не сыщешь места часа четыре. А если постегать по телу, то и заболеешь...» Да, действительно, можно заболеть, ведь при ожоге крапивой у человека на коже появляются волдыри. Повышается общая температура тела и возникают другие неприятные ощущения.

Но если крапивный веник приготовить по правилам, как это делают знатоки, то такой лечебный веник займет первое место. Особенно ему будут благодарны те, у кого побаливает частенько поясница, «ломают» суставы, мучает ревматизм и т. п.

Веник из крапивы вяжется небольшим, перед постегиванием его на 1—2 мин кладут в горячую воду, а затем на 3—4 мин в холодную (процедура повторяется 1—2 раза), после чего можно и похлестаться.

Если надо, чтобы крапива «жгла», а такой веник любят пожилые люди, у которых кожа менее чувствительна, или необходимо прогреть такие части тела, как поясница, область лопаток, стопы ног, то в этом случае крапивный веник опускают на 1—3 с в кипяток, после чего можно париться. Но для этого надо предварительно зайти в парилку и побыть там 5—7 мин, а лучше, если еще и постегаетесь 2—4 мин березовым или дубовым веником.

Этим самым вы подготовите кожу к более сильному воздействию, которое оказывает крапивный веник. Стегать им надо легко, как бы специально «жалить» кожу, тогда он дает больший эффект.

Хвойный веник. Такой веник заваривают 10—15 мин в крутом кипятке, и как только он станет мягким, так можно и начинать париться. Но при этом нельзя забывать о том, что в первый заход им не парятся, можно кожу поранить, и тогда будет зуд. Париться хвойным веником следует, когда кожа хорошо согрелась, станет эластичной. Не рекомендуется париться хвоей и тем, у кого очень нежная кожа.

В районах, где не растут береза, дуб, можно использовать для изготовления веников многие другие широколиственные породы, такие, как клен, орех, горный ясень и др. Хорошо париться и лавровым веником.

Запаривание веника. Если веник свежий, им парятся сразу. Запаренный свежий веник становится «раскисшим», тяжелым. Кроме того, он быстро «накаляется», и кожа не выдерживает жжения.

Сухой веник следует опустить на 15—20 мин в холодную, а затем на 1—3 мин в горячую воду. Слишком пересохший веник нужно распаривать в кипятке 10—15 мин или его надо за 10—15 ч до бани смочить холодной водой и завернуть в сырую тряпку, а можно опустить в ведро с холодной водой. Такой веник перед парением уже не заваривают кипятком. Веник, приготовленный по указанной методике, всегда будет сухой, душистый, мягкий, с него никогда не облетит листва и хватает его на 2—3 бани (при правильном пользовании в парилке и хранении).

После того как веник распарится, вода (настой) становится темной и больше походит на зеленый чай. Настой разводят кипятком и подливают на раскаленные камни или обливают стены, он насыщает парилку приятным ароматом. Этим же настоем в конце банной процедуры полезно вымыть голову, это укрепляет корни волос, а имеющаяся перхоть после 6—9 процедур уменьшается.

Ну а как быть, если времени нет, а веник слишком пересушенный, не уходить же из-за этого из бани,

не постегавшись? Есть способ приготовления и на этот случай. Возьмите таз горячей воды, обмакните в него веник и положите его на камни в печь на 1—3 с. При этом веник вращайте и потряхивайте, чтобы он не обгорел, а равномерно распаривался. Повторите 2—3 раза. На эту процедуру достаточно 1—2 мин.

Парьтесь веником «по науке»

Веник в бане применяют не для экзотики, с его помощью осуществляется более эффективное воздействие на все органы и системы организма человека.

«Веничный массаж» усиливает кровообращение не только в коже, но и в глуболежащих тканях, что способствует лучшему перераспределению крови, лимфы и межтканевой жидкости по всему телу. В результате значительно усиливается потоотделение, выводятся ненужные организму продукты, повышается кожное дыхание. Все это способствует более усиленному обмену веществ.

Любой веник, каким бы вы ни пользовались в парной, выделяет лечебные вещества — фитонциды, оказывающие бактерицидный эффект. Кроме этого, эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках, попадая на кожу, улучшают в ней обмен веществ, повышают ее тонус, препятствуют преждевременному старению и дряхлению кожи. Кожа после постегивания веником приобретает здоровый цвет. Не случайно в старину люди говорили: «Который день паришься, тот день не старишься».

Париться лучше вдвоем, по очереди хлестал веником друг друга. Наиболее рациональное положение тела для того, кого парят, — лежа на полке (скамье). Во-первых, температура при этом воздействует на все участки тела одинаково. Ибо даже в самых благоустроенных парных разница температуры воздуха на уровне ног и головы (если париться стоя) составляет до 20°С. Это неблагоприятно влияет на теплорегуляцию, к тому же голова излишне перегревается, что вредно.

Во-вторых, при положении лежа создаются лучшие условия для более полного расслабления всех частей тела. Но если нет возможности лечь, париться лучше в положении сидя, причем ноги не должны свисать, их следует поднять до уровня тела (т. е. положить на полку, скамью). Проведенные исследования показали, что в положении лежа пульс в среднем на 8—10 уд/мин реже, следовательно, нагрузка на сердечно-сосудистую систему снижается. Особенно это важно для тех, кто парится впервые или после перенесенной болезни (если врач разрешил париться).

Мы уже говорили, что веник должен быть легким, ручки тонкие, аккуратно обернуты бинтом или другой мягкой тканью. Если не соблюдать этого правила, то даже самые крепкие и грубые руки покрываются водяными мозолями (вот почему рекомендуются и перчатки). К тому же легким веником более тщательно «прорабатываются» и мышцы и суставы.

Парить друг друга веником надо «по науке», ведь часто приходится видеть, как один другого буквально истязает битьем.

Вначале облюбуйте полку с подходящей для вас температурой воздуха и ложитесь на живот, вытянув руки вдоль туловища. Затем партнер двумя вениками должен произвести легкое поглаживание от стоп до головы. В обратном же направлении один веник скользит по одному боку, а другой по другому, затем по боковым частям таза, бедрам и икроножным мышцам к стопам — так 2—3 раза. Далее веники нужно приподнять вверх, стремясь захватить ими более горячий воздух, опустить на поясницу и прижать их рукой на 1—3 с. Эти же движения проводят в области лопаток, на коленных суставах. Весь комплекс повторяют 3—4 раза. При этом следует обращать внимание на то, чтобы веники не по воздуху передвигались, а обязательно касались тела. Если в парилке температура воздуха слишком высокая и кожа не выдерживает жары, веники следует передвигать медленно, не поднимая их вверх. Жжение кожи устраняют веником, который предварительно окунают в прохладную воду.

В банях, где температура и влажность воздуха

оптимальны, веники мочить в воде не следует, иначе они потеряют способность нагнетать жар. Кроме того, они слипаются и становятся тяжелыми. Сухой легкий веник хорошо собирает с поверхности тела испарины и равномерно распределяет по нему более согретый воздух окружающей среды.

Температура воздуха в парном отделении устанавливается индивидуально в каждом отдельном случае. Например, в суховоздушной (финской, русской) бане температура воздуха в пределах 90—120°C, относительная влажность 10—25%, а в сырой — 50—70°C и влажность до 100%. Это оптимальные нормы для похлестывания веником. Но есть любители, которым этого недостаточно. Усиления воздействия жара на тело человека можно достичь путем быстрого перемещения веников с одних участков тела на другие и периодически, то у стоп, то у головы, поднимать их повыше, как бы нагнетая более горячий воздух, что создает необходимый жар.

Следующий прием парения — постегивание, которое выполняется быстрыми постегивающими движениями, концевой частью веника. Вначале оно делается на спине легкими «штрихами» во всех направлениях. Затем — на пояснице, тазе, бедрах, икроножных мышцах и стопах. На этот прием затрачивается до 1 мин. Заканчивают его поглаживанием, но движения делают уже значительно быстрее, чем первоначально. Продолжительность — до 1 мин.

Далее напарник ложится на спину. Все приемы выполняются в той же последовательности, что и лежа на животе. Затем вновь поворачиваются спиной вверх. Вначале повторяются первые два приема: поглаживание и постегивание, которые не должны занимать более 2 мин.

Потом приступают к основному приему — похлестыванию (он более сильный) в сочетании с веничным компрессом. Начинают со спины. Веник поднимают вверх (захватывают горячий пар) и делают 2—3 похлестывания по широчайшим мышцам спины, а затем прижимают его рукой — это и будет компресс.

То же самое проделывают на пояснице, ягодичных мышцах, наружной поверхности бедер, голени, на стопах (исключая подколенные ямки, где кожа очень чувствительная). Когда необходимо глубоко прогреть коленный сустав с целью повысить его эластичность или восстановить нарушенные функции, на него накладывают веник, а голень сгибают осторожными пружинистыми движениями до касания таза пяткой.

Компресс особенно полезен при травмах, болях в мышцах (после больших физических нагрузок), радикулите, миозите, воспалении мышц, подагре и некоторых других недугах.

После этого веники кладут на поясницу и одновременно разводят их в стороны: один веник продвигают к голове, а другой к стопам. Этот прием называется «растяжкой» и рекомендуется при различных болях в крестцово-поясничной области. Растяжки проводятся 4—6 раз и завершаются общим поглаживанием всего тела.

Если во втором (третьем) заходе намерены париться с вениками, то вся процедура повторяется, но на первые два приема (поглаживание, постегивание) и общее время сокращаются. В конце парения применяют прием растирания, который выполняется следующим образом: одной рукой (чаще всего левой) веник берут за ручку, а ладонью другой, слегка надавливая на листовенную часть, растирают спину, поясницу, область таза и т. д. Туловище можно растирать во всех направлениях, а конечности — вдоль. Растирание можно выполнять штрихами или кругообразными движениями.

Если после посещения парной вы не будете проводить сеанс самомассажа или массажа, то в этом случае должны более энергично сделать в парилке веничный массаж (энергичное похлестывание и растирание), особенно в области спины, поясницы, груди и бедер. Если баню посещаете вдвоем, вдвоем, тогда эффективнее провести взаимный массаж. Затем принимают 1—2-минутный теплый душ и приступают к мытью.

Можно попарить и самого себя. При возможности надо лечь на спину и начать парить вначале одну ногу, потом другую, для чего поглаживают их по направлению от стопы вверх до таза. Веники должны скользить равномерно то по передней части ног, то по задней, 3—4 раза. Если температура воздуха в парильном отделении большая, веники надо передвигать медленно и не отрывать их от тела, чтобы не нагнетать жар. При обычной температуре воздуха в парильне повысить ее влияние можно, быстро перемещая веники с одних участков тела на другие и периодически приподнимая их вверх.

После ног парят грудь. Вначале проводят поглаживающие движения по направлению от бедер вверх по животу, груди и боковым участкам туловища — 5—7 движений. Затем делают поперек туловища 4—5 движений и переходят на руки. Рука приподнимается вверх, и от кисти по направлению к плечевому суставу проводят 4—6 раз. Спину, грудь, живот и тазовую область можно попарить и лежа то на одном, то на другом боку, а туловище и другие части тела — в положении сидя и стоя.

Следующий прием парения — постегивание. Проводится в таком же порядке, как и поглаживание. Заканчивают процедуру парения растиранием, которое выполняется лиственной частью веника.

Во всех случаях, когда применяется веник, особое внимание следует уделять тем участкам тела (мышцам, суставам), которые болят или больше всего устают в результате работы.

В некоторых случаях «обработка» веником самого себя имеет преимущество перед вариантом, когда это выполняется с помощью товарища. Во-первых, легче дозировать силу похлестывания, во-вторых, при сильном жжении (жаре) можно перенести веник на другой участок тела (а если необходимо, то самому и добавить жару). В-третьих, для здоровых людей самопохлестывание является хорошей физической нагрузкой, которую легко дозировать.

При последующих заходах в парилку веником можете и не париться, а можете и повторить, если чувствуете в

этом необходимость (но по времени такая процедура сокращается до 4—5 мин). Как правило, повторное похлестывание выполняется локально, т. е. на избранных участках, например, пояснице, коленных суставах, кистях и т. д.

После похлестывания веником обязательно надо очистить полок и все помещение парильни от листьев и ополоснуть горячей водой полок, пол.

На этом парение с веником можно закончить. Благодаря такой методике банной процедуры здоровье не только сохраняется, но и приобретает.

Чем заменить веник?

Часто бывает так: пришел в баню попариться, а веников нет. Как быть? Ведь попариться собирался всю неделю, а когда выбрался, то главного «инструмента» не оказалось...

Даем совет. В парилке выбираете поудобнее скамью и стелите простынь так, чтобы ближний ее край был на одном уровне со скамьей, а вторая половина простыни была обращена к стене (если скамья у стены). Если же скамья стоит посередине парилки, то ее дальний край должен спускаться со скамьи. На постланную простынь ложится человек (всегда головой в противоположную сторону от печки, камина) и накрывается той половиной простыни, которая у стены (или свисающей на пол), голова снаружи. Лежащий должен быть расслаблен, руки вдоль Туловища, под головой полотенце (или губка), чтобы было удобнее лежать.

Стоящий напротив захватывает простынь за оба конца и поднимает свою сторону простыни вверх, как бы захватив сверху более нагретый воздух, и быстро опускает руки вместе с ней вниз. Повторив 4—6 раз, опускает простыню (накрывает ею человека) и начинает рукой растирать по простыне спину, руки, ягодицы, бедра и т. д., не более полминуты. Так повторяют 2—3 раза. После

этого поворачиваются лицом вверх (повороты всегда следует делать в сторону от партнера, проводящего парение, чтобы простынь на скамье не свернулась) и по такой же методике парят со стороны груди. Вся процедура состоит из 2—4 серий.

Попарив всего человека (как это описано выше), парят затем избирательно. Например, если надо больше уделить внимания спине, тогда конец простыни со стороны йог опускают, а горячий воздух нагнетают только со стороны спины.

Если же скамья стоит посередине парилки (а такие варианты очень часты, особенно в городских банях), тогда простыней покрывают все тело. Около головы верхний конец простыни подкладывают под плечи и руками придерживают его. Массажист (парильщик) становится в ногах около стоп, руками захватывает за оба конца простынь и постепенно нагнетает жар (пар) от спины к голове. То же самое делается, когда человек повернется грудью вверх. Парить при помощи простыни, полотенца можно и локально область лопаток, поясницы, коленных суставов и т. д.

Ну а как быть, если и простыни нет?

Возьмите полотенце (лучше махровое, длиной не больше 1—1,5 м), найдите середину и сделайте петлю, затем просуньте в нее кисть правой руки и потяните за свободные концы, петля затянется. Теперь парьтесь как обычным веником.

Хранение веников

Заготовить и сохранить банные веники непросто. Казалось бы, рвались ветки в одном и том же лесу, но у одного веники прочные, душистые, а у другого листья желтые, не хватает попариться и одного раза.

Чтобы веники были хороши в течение всей зимы, нужно заготовить их в определенном месте и месяце. Более прочные и с широким листом ветки расположены ближе к земле. Вот их-то и надо срезать и оставить здесь же в тени на 1—2 дня (можно, не разбирая, прине-

сти домой и положить на 1—2 дня в тень под навес, но не дать им слежаться). Когда ветки завянут, их следует разобрать по одинаковой длине и связать в веники. Одни любители предпочитают париться короткими вениками длиной 45 см, другие — длинными (60 см).

Чтобы веник дольше сохранился, прутья в том месте, где связываются (ручка), должны быть тщательно очищены от боковых веток и листьев. При вязании веников следует учитывать и вес его: тяжелым париться не каждый сможет, для этого нужна определенная сила. Так что необходимо предусмотреть и легкие. Лучше, если тех и других будет поровну.

Ручка веника не должна быть очень толстой, однако плохо, когда она и тоненькая. В первом случае быстро устают пальцы рук, и тогда не совсем правильно выполняются приемы парения. Во втором — у кого большая кисть, то тонкую ручку тяжело удержать, она постоянно вращается в ладони, а это обязательно приведет к образованию водянистой мозоли (если не надеть рукавиц).

Некоторые вяжут веники проволокой, этого делать нельзя, так как во время постегивания можно поранить ладонь. Наиболее удобным материалом для вязания веников является медицинский бинт средней ширины: он очень прочный и предохраняет кожу ладони от потертостей о ручку веника.

Ветки, связанные в веники, подвешиваются на 1 — 3 дня в таком помещении, где имеется постоянный температурный режим. Самый простой и давно применяемый способ — это хранение на чердаке (сложив друг на друга), где имеется циркуляция воздуха. Лучший вариант хранения веников — в стогу сена или соломы. Например, как только скошенное сено подсохнет и его начинают укладывать в стога, то чередуют слой веников и ряд сена. При этом листовая часть веников должна быть сплюснута и раскрыта веером (это позволит легче вытаскивать их из стога и веником такой формы приятнее париться) и обращена внутрь стога. Данный способ заготовки веников позволяет им сохраняться много лет и оставаться прочными и душистыми.

Веники прекрасно сохраняются, если их немного подсушить в тени (15—20 ч) или сырыми упаковать в целлофановый пакет и положить в морозилку. Перед баней веник вытаскивается из морозилки (за 5—10 ч он оттаивает при комнатной температуре), и можете пользоваться им, не запаривая в горячей воде. Пересохший же нужно обмакнуть в теплую воду.

Если вы решили сохранить веник до следующей бани (при условии, что в парилке было достаточно увлажнено и он не высох и не осыпался), тогда упакуйте его снова в целлофановый пакет и храните в морозилке до следующего раза.

В заключение этого раздела хотелось бы обратить ваше внимание на то, что самовольная заготовка веников без учета норм и правил очень вредит деревьям. Добытчики-браконьеры в погоне за прибылью нещадно уродуют их, способствуют истреблению лесов. Следует помнить, что для того чтобы вырастить, например, дуб, не всегда достаточно и двух человеческих поколений. Отдельные деревья только на 25—30-м году своей жизни дают первые желуди, и чтобы дождаться, когда вырастет хорошее дерево, нужны многие и многие годы. Поэтому если варварски относиться к нашему зеленому другу, то через 10—15 лет мы не только не увидим дубовых и березовых веников, но и могучего дуба и нежной березы.

«Ленивая» парилка

Чтобы восточная баня (или финская, русская, когда не парятся веником) не была «ленивой» (пассивной), надо знать, как себя вести на суфе (полке).

Более физиологичной позой в парилке будет положение лежа на спине, при этом все тело расслаблено, руки свободно вытянуты вдоль туловища, локти отведены слегка в стороны, ладони повернуты вниз. Немного полежав так, затем согните ноги, это позволит прижать поясничный отдел позвоночника плотнее к полку и прогреть подошвы стоп. Теперь положите руки на грудь и к

полку прижмите трехглавые мышцы плеч и заднюю часть плечевых суставов.

После этого повернитесь на правый бок и слегка согните правую ногу в коленном и тазобедренном суставах (левая нога выпрямлена и коленом опирается о стопу правой ноги, прижимая ее к полку). Правая рука находится перед лицом и слегка согнута в локтевом суставе (левая рука располагается в любом удобном положении). Такое положение предельно расслабляет все тело и позволяет прогреть правый плечевой сустав, лопатку, тазобедренный сустав, наружный участок бедра, боковую часть коленного сустава, голени с голеностопным суставом и внешний край стопы. Прогревается и внутренняя часть левой стопы.

Теперь кисть левой руки подложите под голову (правая рука остается в том же положении и продолжает греться внешняя ее часть), правую ногу вытяните, а левую согните в коленном и тазобедренном суставах, колено прижмите к полку. В этом положении будут прогреваться совсем другие мышцы, связки и суставы.

Дальше правую руку опустите вниз за спину, а на левой продолжайте лежать. Это положение позволит прогреть межреберные промежутки грудных мышц, тазовую область с тазобедренным суставом, гребень подвздошной кости и косые мышцы живота.

Следующая поза — лежа на животе, руки под головой. Голова повернута влево. Правая нога вытянута, а левая согнута и прижимается к полку коленным суставом, внутренней частью голени и внутренней частью стопы. Правую руку опустите вниз, вдоль туловища и прижмите внешней стороной к полку.

Еще одна поза: лежа на животе, ноги слегка отведите в стороны, стопы поверните наружу, руки под головой. Полежав так 3—5 мин, ноги сведите, а стопы поверните вовнутрь. Руки при этом опустите вниз и согните в локтевых суставах. Голову поворачивайте то на левую, то на правую щеку.

Далее все позы повторяются, только поворот делается влево. Количество поворотов зависит от времени,

желания и, конечно, температуры парилки, полка. Чем горячее полка (мрамор), тем чаще придется менять позу.

Предложенная нами методика прогревания отдельных частей тела не является догмой: можете одним участкам тела уделять больше времени, а другим меньше. Можете усовершенствовать методику, предлагая другие позы (в частности, сидя, полусидя), которые достигаются при помощи поворотов туловища, положений нижних и верхних конечностей. Лишь бы при этом все тело было максимально расслаблено.

После 3—4 циклов (поворотов), когда достаточно глубоко прогреются все участки тела и суставы, советуем проделать несколько плавных, но достаточно энергичных движений с вовлечением всех суставов, в том числе различных отделов позвоночника. Только такой метод воздействия позволит добиться профилактического, оздоровительного и лечебного эффекта.



КУЗНИЦА ЗДОРОВЬЯ. ИЛИ КОЕ-ЧТО О МАССАЖЕ

*Растирание есть врачебное
средство, которым мы
не можем пренебрегать.*

Ж. ТИССО

Массаж (самомассаж) в бане применялся с незапамятных времен. Поэты и писатели древности оставили нам многочисленные описания, как проводилась эта процедура после посещения парных или приема горячих ванн. Массаж издавна использовался с целью лечения, а также как средство, снимающее усталость после утомительной физической или умственной работы.

В Древней Греции, например, эта процедура, проводимая в бане, считалась важнейшим средством для повышения и сохранения физических качеств человека. Греки перед состязанием спортсменов купали, смазывали маслом и после этого массировали.

Придворный врач римского императора Марка Аврелия — Клавдий Гален, впоследствии главный врач школы гладиаторов в Пергаме, настоятельно рекомендовал массаж в бане при ревматизме, травмах, а также с целью лечения и укрепления здоровья.

На Руси в банях массаж делали знахари или костоправы. Процедуру часто проводили и после бани с применением различных лечебных снадобий, сваренных из трав, корней — на масле или смешанных с медом, или с медвежьим, волчьим или каким-либо другим жиром.

На Востоке массаж был обязательным ритуалом банной процедуры, но отличался от массажа, проводимого в Греции и Риме. Массажисты делали его с одинаковой ловкостью как руками, так и ногами, при этом старались как можно лучше обработать суставы конечностей и позвоночник.

Не потерял интерес как к классическому, так и к восточному массажу в банях и в настоящее время. Более того, проведены многочисленные исследования на современном уровне о физиологическом влиянии массажа после парильни на организм вообще и на различные органы и системы в частности, подтверждено его лечебное воздействие.

Массаж после парной дополнительно усиливает кровоток, повышает обмен веществ, является прекрасным средством восстановления и повышения работоспособности после физической нагрузки, придает суставам гибкость, уменьшает отложение солей, успокаивает боль, помогает избавиться от лишнего веса, повышает настроение. Парилка хорошо подготавливает тело и к более глубокому массажу — прогретые мышцы, суставы, расширившиеся сосуды более восприимчивы к восстановительному и лечебному действию массажа. Поэтому

в бане его надо проводить сразу после посещения парилки. Рекомендуется отводить на общий массаж (всего тела) 20—30 мин, а на самомассаж — 15—20 мин.

Чудодейственное касание

Массаж лучше проводить в мыльном отделении, где нет сквозняков. Скамья должна быть теплой, для этого на нее выливают 2—3 таза кипятка. Перед массажем намыльте руки (лучше всего детским мылом) — ладони будут легко скользить по телу.

При проведении массажа движения делают по ходу тока крови и по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. Спину, например, массируют от поясницы к шее; шею — от волосяного покрова к плечевым суставам; руки — от кончиков пальцев до локтевого сустава и далее до подмышечной впадины, где как раз и расположены лимфатические узлы, которые массировать нельзя. Такие же узлы находятся в подколенной ямке, в области паха. Ягодичные мышцы и крестец массируются вверх и в сторону; ноги — от пальцев до коленного сустава и далее по направлению к паховым узлам. Грудную клетку массируют от грудины в сторону — к подмышечным впадинам; живот — по часовой стрелке. Очень полезно помассировать в бане голову — от макушки вниз к шее, лбу, ушам.

Массаж способен и возбудить нервную систему, и успокоить. Действие его зависит от многих условий, но в первую очередь — от выбора приемов. Одни приемы действуют на человека успокаивающе — это поглаживание, потряхивание, растирание; другие вызывают возбуждение — к таковым относятся; выжимание, разминание, поколачивание, или рубление. Нужно также знать, что короткий энергичный массаж возбуждает, тонизирует; длительный, спокойный — вызывает торможение в нервных центрах и даже сон. Процедуру надо проводить неторопливо, приемы не должны причинять боль. Во время массажа тело должно быть расслаблено.

Противопоказаниями к проведению массажа являются: повышенная температура тела, кровотечение, кожные заболевания (экзема, лишаи), кожная сыпь, тромбофлебит, варикозное расширение вен. Не рекомендуется массаж при доброкачественных и злокачественных опухолях. Если в лимфатических узлах (в подколенной, ямке, в паху, в подмышечной впадине) имеется припухлость, воздержитесь от проведения процедуры и проконсультируйтесь с врачом.

Приемы массажа

В бане применяются самые простые приемы массажа, которые легко освоить за одно-два занятия. Не смущайтесь, если сначала ваши движения будут неловкими. Через 3—4 сеанса вы сами удивитесь своим способностям. Для проведения массажа в условиях бани необходимо овладеть такими простейшими приемами, как выжимание, разминание, потряхивание, растирание, движения в суставах. Они применяются с гигиенической целью, а также при различных болях в мышцах, суставах, радикулите и т. д.

Выжимание — давящий, скользящий прием. Им обрабатывают кожу, подкожную жировую клетчатку и поверхностные мышцы; выполняется ребром ладони или кулаками. На небольших мышцах выжимание можно проводить подушечкой большого пальца.

Разминание — основной массажный прием, который позволяет проработать очень глубоко все мягкие ткани до кости. Этот прием является хорошей гимнастикой для сосудов и мышц. В бане применяются следующие виды разминаний:

ординарное разминание — мышца захватывается всеми пальцами кисти, оттягивается от костного ложа и разминается между большим и четырьмя пальцами, одновременно смещается в сторону мизинца;

двойное кольцевое разминание — выполняется двумя руками одновременно. Мышца плотно обхватыва-

ется поперек, слегка приподнимается, а затем разминается, переходя из одной руки в другую; при этом из рук ее не выпускают. Руки постепенно продвигаются вдоль мышцы;

разминание кулаками делается так: кулаки устанавливаются рядом друг с другом на мышцу и, вращая кисти влево, разминают 1—2 раза, а затем вправо 1—2 раза. Этот прием проводится как на крупных, так и на плоских мышцах.

Потряхивание применяют для воздействия на отдельные мышцы и мышечные группы, при этом мышцы должны быть максимально расслаблены. Рука массажиста с широко разведенными пальцами накладывается на мышцу (группу мышц) и, слегка обхватывая ее, потряхивает.

Растирание — этот прием проводится только на суставах, сухожилиях, связках. Его можно выполнять подушечками одного, двух и т. д. пальцев как прямолинейно, так и спиралевидно, кругообразно. Если надо усилить растирание, тогда прием проводят с отягощением при помощи другой кисти. Растирание выполняют и ребнями пальцев, сжатых в кулак.

Движения в суставах проводятся после глубокой проработки суставов, связок, сухожилий. При выполнении приема следует быть осторожным, чтобы не причинить боли. В то же время суставам необходимо дать хорошую нагрузку путем увеличения амплитуды движений в различных направлениях, соблюдая их анатомическое строение и возможности.

Ударные приемы — рубление, поколачивание и другие в условиях бани не дают большого эффекта, но на вялых мышцах или с целью повысить тонус организма их можно провести. Выполняется рубление ребром ладони, поколачивание — кулаками со стороны мизинца, сжатыми слегка пальцами.

Как делать массаж

Массаж спины. Массируемый лежит на животе. Сеанс массажа начинают с выжимания по всей спине — ребром ладони — 3—4 раза. После этого на длинных

мышцах спины (они расположены вдоль позвоночного столба) делают разминания кулаками или фалангами пальцев, сжатых в кулак, 3—4 раза, чередуя с выжиманием.

На широчайших мышцах спины (расположенных по бокам) применяют двойное кольцевое разминание — 3—5 раз и выжимание с потряхиванием. Далее проводят выжимание двумя кулаками по всей спине. При этом следует кистью одной руки захватить большой палец другой руки, чтобы руки не разъединялись, повторить 5—7 раз. Прием выполняется энергично как вдоль спины, так и поперек, особенно в верхней части спины (на лопатках).

Растирание на спине выполняют вдоль позвоночника, от таза до шеи, подушечками второго и третьего пальцев, а также гребнями пальцев, сжатых в кулак.

На пояснице применяют растирание всеми подушечками пальцев — прямолинейно, зигзагообразно. Проводят растирание и кулаками, и основанием ладоней обеих рук.

Заканчивают массаж на спине выжиманием кулаками. После такого массажа человек чувствует себя как бы выпрямленным, а если были боли и скованность (в спине, пояснице), то они уменьшаются, а иногда и исчезают вовсе.

На шее применяются все те же приемы, что и на спине.

Массаж рук. Руки опущены вдоль туловища, в этом положении массируют их внутреннюю часть. Затем руку переносят вперед перед собой и массируют наружную сторону. Приемы: выжимание ребром ладони и гребнями кулака, каждый прием повторяется по 3—5 раз.

Массаж бедра. После выжимания ребром ладони (4—6 раз) проводят двойное кольцевое разминание (3—4 раза) и вновь повторяют выжимание, но только кулаками (4—5 раз). Далее проводят разминание кулаками (4—6 раз). Заканчивают выжиманием (3—4 раза). Так же массируют икроножную мышцу.

На коленном суставе применяют всевозможные растирания, а заканчивают пассивными движениями, стараясь пяткой коснуться ягодичной мышцы.

Прежде чем приступить к массажу передней части тела, массируемому необходимо на 3—5 мин зайти в парилку (лучше с веником), чтобы дополнительно прогреться. Особенно это полезно, когда в мыльном отделении, где проводят массаж, не совсем тепло и массируемый остыл. Не мешает прогреться и тем, кто стремится сбавить вес тела.

Массаж груди. После энергичных 4—6 выжиманий проводят всевозможные разминания, по 3—5 раз каждое. После каждого разминания делают 2—3 выжимания.

Передняя поверхность бедра массируется так же, как и задняя. После этого массируется коленный сустав, а затем внешняя сторона голени. На голени применяют выжимание ребром ладони, гребнями кулаков, по 3—5 раз каждый прием. Разминание выполняется подушечками четырех пальцев, фалангами пальцев, сжатых в кулак, и гребнями кулаков, по 3 раза каждый прием.

Заканчивают массаж общим растиранием всего тела. Для этого в тазу с кипятком наводят мыльную пену. Обмакнув веник в пену, кладут его листовенной частью на спину, а свободной рукой (чаще всего правой) надавливают на листовенную часть и растирают тело во всех направлениях.

После массажа полезно полежать 5—10 мин, затем рекомендуется принять горячий душ с сильным напором воды (гидромассаж). Можно посетить и парилку, оставаясь на среднем полке до 5 мин. После этого нужно вымыться и завершить банную процедуру.

Сам себе лекарь

Далеко не всегда есть возможность воспользоваться в бане услугами массажиста или товарища. В таком случае приходится рассчитывать на себя, на самомассаж. Конечно, есть у самомассажа и недостатки: ему не поддаются труднодоступные участки тела (например, позвоночник), не у каждого после парилки хватит сил сделать процедуру самому себе. Но зато при самомассаже легче

дозировать приемы, избежать болей и синяков на теле. На одних мышцах (суставах) можно усилить давление, а на других ограничиться касанием и т. д.

При проведении самомассажа необходимо соблюдать все основные правила, о которых уже говорилось. Очень важно при этом выбрать наиболее удобное, без статических напряжений положение тела, максимально расслабить массируемые мышцы и суставы. Приемы самомассажа выполняются в такой же последовательности, что и при массаже.

В некоторых случаях самомассаж можно применять и с лечебной целью — при растяжениях связок, ушибах, болях в пояснице, суставах. Но в таких случаях необходимо предварительно проконсультироваться с врачом.

За один сеанс самомассажа не следует выполнять много приемов, выбор их должен определяться удобством и эффективностью применения на том или ином участке тела, суставе. Там, где возможно (например, на бедре, животе, голени, ягодичных мышцах), самомассаж делают двумя руками или с отягощением при помощи другой руки. Процедура полезна не только после парилки, ее можно проделать и после хорошего прогревания под душем или в ванне.

Самомассаж может быть общим (когда массируется все тело) и частным — массируются мышца, сустав. Общий начинают с бедра, затем переходят к коленному суставу. Так же обрабатывается второе бедро и коленный сустав. Затем массируют голень, голеностопный сустав, стопу. После — грудь с одной и другой стороны, шею. Далее — поочередно руки, широчайшие мышцы спины, живот. Затем — область таза, поясницу, спину и, наконец, голову.

Бедро. Самомассаж бедра начинают с энергичного выжимания ребром ладони (4—5 раз). Затем проводят 3—4 раза двойное кольцевое разминание на внутренней, средней и наружной части бедра. И снова выжимание (2—3 раза) и разминание (3—4 раза).

Растирание проводится с внешней стороны бедра прямолинейное и кругообразное, гребнями кулака или с отягощением при помощи другой руки.

Заканчивают самомассаж бедра ударными приемами

и потряхиванием мышц.

На коленном суставе применяют растирания: основанием обеих ладоней, фалангами согнутых пальцев, подушечками пальцев обеих рук и заканчивают активными движениями.

Голень. Начинают самомассаж с икроножной мышцы, где применяют: выжимание ребром ладони, разминание двойное кольцевое и наиболее эффективный прием разминания в условиях бани — гребнями пальцев, сжатых в кулак. Движения могут быть прямолинейные, штрихообразные и кругообразные. Заканчивают потряхиванием и поглаживанием.

С внешней стороны голени на берцовых мышцах применяются: выжимание ребром ладони или гребнями пальцев, а также разминания подушечками четырех пальцев, фалангами пальцев. Заканчивают энергичными выжиманиями. То же самое повторяют на голени другой ноги.

Стопа и голеностопный сустав. Самомассаж может проводиться в самых разнообразных позах, лишь бы было удобно и доступно для тщательной обработки. На голеностопном суставе, ахилловом сухожилии применяются всевозможные растирания как подушечками пальцев, так и гребешками пальцев, ребром ладони и т. п. Движения могут быть прямолинейные, зигзагообразные, штрихами и т. д.

Особо хочется обратить внимание на самомассаж подошвы, тыла и пальцев стопы. В бане всегда есть время (отдыхаете в мыльном отделении, греетесь в парилке) на самомассаж стопы.

В последние годы очень много говорят и пишут о связях стоп ног с другими органами и системами тела человека. На первый взгляд, казалось бы, какая тут может быть связь: всегда они закрыты, огрубелые и т. д. И что у них может быть общего, например, с сердцем или позвоночником?.. Однако это так: Научкой доказано, что стопы, и особенно их подошвенная часть, самым теснейшим образом связаны рефлекторными путями с самыми отдаленными органами и системами человеческого тела.

Вы, вероятно, обращали внимание на то, что если

промочить ноги в прохладное время года, то у вас немедленно появляется дискомфорт в носоглотке, повышается температура тела, «закладывает» дыхательные пути, может появиться головная боль и недомогание (конечно, если вы не закалены).

Вы скажете, что это самая настоящая простуда, но при чем тут стопы?.. А при том, что в отдельных частях располагаются так называемые рецепторы, которые при изменении обычных условий немедленно «сообщают» в определенные центры о состоянии в этой части стопы. И если центры не готовы (не тренированы) к таким переменам, они ведут себя неадекватно, изменяют свою деятельность посредством ответных патологических реакций.

На подошве растирания проводятся от пальцев к пятке подушечками одного, двух и т. д. пальцев, гребнями кулака, а также при помощи других предметов — «ножного коврика», куском дерева или стопой другой ноги.

Г р у д ь. Прежде всего уточним, что в данном случае понятие «грудь» объединяет переднюю часть грудной клетки, большие грудные мышцы и межреберные промежутки.

На груди делают выжимание по направлению к подмышечной впадине (3—4 раза). Разминание: обычное, фалангами пальцев, сжатых в кулак, подушечками пальцев (каждый прием по 3—4 раза). При растирании межреберных промежутков подушечки пальцев должны проникать внутрь. Движения могут быть: прямолинейные, зигзагообразные штрихами.

У женщин массаж проводится выше и ниже молочных желез.

Руки. Самомассаж рук начинают с плеча. Применяют выжимание ребром ладони от локтевого сустава к шее (3—5 раз).

Разминание: применяется обычное фалангами пальцев, по 3—5 раз на каждой руке. Заканчивают выжиманием и потряхиванием.

На локтевом суставе выполняется растирание одним, двумя и всеми пальцами. После этого массируют предплечье: выжимание, разминание — по 3—5 раз каждый

прием. Далее самомассаж продолжают с растирания на пальцах, кистях и лучезапястном суставе.

Применяются всевозможные приемы, движения — энергичные, чтобы проработать связки.

Шея. Шея в условиях бани после предварительного прогревания в парилке должна массироваться особенно тщательно. Во время самомассажа можно прочувствовать все больные места и вот тут-то и поработать. После таких 3—4 процедур она становится гибче, уменьшаются боли. Применяется выжимание (выполняется от волосяного покрова вниз к туловищу) по боковым и задней частям. Растирание делают около позвонков шеи (вдоль) и в области затылка в местах прикрепления мышц к затылочной кости двумя, тремя и всеми пальцами обеих рук. Разминание делается подушечками пальцев, по боковым участкам и сзади шеи, а также на трапециевидных мышцах (надплечье). После самомассажа шеи проводят всевозможные вращения головой, можно усилить их руками, но движения не должны быть резкими и грубыми.

Живот. Используются всевозможные приемы, выполняемые чаще всего гребнями кулака и штрихами во всех направлениях, а также ладонью круговыми движениями по часовой стрелке.

Особое внимание отводят массажу поясничной области. Мышцы и связочный аппарат после парилки и постегивания веником распариваются, становятся эластичными, что создает благоприятные условия для глубокого самомассажа.

Начинают с энергичного выжимания, проводимого основанием обеих ладоней от крестца в стороны (ниже его средней части необходимо усилить давление). Растирания на пояснице делаются тылом кисти, одной рукой и с отягощением, подушечками пальцев и гребнями кулака. Можно добавить еще самомассаж и лиственной частью веника, предварительно согрев его горячим мыльным раствором.

Ягодичные мышцы массируются в положении стоя. Применяют: выжимание и разминание гребнями кулаков (кулака), прямолинейное и кругообразное. После этого приступают к нижней части спины, где применяют выжимание и разминание гребнями кулаков.

После самомассажа принимают душ и на 3—5 мин заходят в парное отделение, затем моются и на том заканчивают банную процедуру.

К сожалению, часто бывает так, что пожилому или очень полному человеку не так-то просто поднять ногу на скамью (или наклониться вниз к голени, стопе) и сделать самомассаж. Встречаются люди, для которых несложно сделать наклон вниз, но при этом кружится голова. С учетом этих обстоятельств мы предлагаем очень простой способ самомассажа, при помощи которого не составит труда промассировать голень, голеностопный сустав и стопы с пальцами.

Как уже отмечалось, на подошве имеются чувствительные зоны, связанные с определенными органами, и раздражение этих зон может благотворно сказываться на их функции. Например, для того чтобы успокоить боль в пояснице и в крестце, следует растереть внутреннюю сторону подошвы (это можно сделать первым и вторым пальцами другой ноги или пяткой). А можно внутренней частью стопы растереть ахиллово сухожилие другой ноги.

Проделать все это не составляет труда ни для ребенка, ни для пожилого человека. Массируемую ногу ставят на пол или в таз с теплой водой (можно и в парилке), а пяткой другой ноги растирают пальцы и подъем стопы — прямолинейно от пальцев к голеностопному суставу, поперек и кругообразно. Растирание проводят наружным или внутренним краем стопы.

Стопы массируются поочередно. В результате не только устраняются их дефекты (плоскостопие, последствия подагры), но они приобретают также повышенную прочность.

Тыл стопы (подъем) можно растирать большим или всеми пальцами стопы — прямолинейно и кругообразно.

На голеностопном суставе растирание проводят пяткой. Растирающие движения выполняются вдоль и поперек сустава, вокруг внутренней и наружной лодыжки.

После этого массируемую голень следует поставить голеностопным суставом на икроножную мышцу и

продолжать растирать голеностопный сустав и тыл стопы об икроножную мышцу. Движения проводятся вдоль и поперек ее.

Ахиллово сухожилие растирают пяткой по внутренней стороне, а тылом стопы (пальцами) — наружную часть. Но можно и внутренней частью подошвы, как прямолинейно, так и кругообразно, в том числе и поперек сухожилия.

При самомассаже икроножной мышцы ногу слегка вытягивают (или же ставят перпендикулярно полу) и выполняют процедуру внутренним краем стопы и тылом (подъемом). Делают легкое поглаживание, а затем и выжимание. Разминание проводится кругообразно.

Переднеберцовые мышцы массируются пяткой, ахилловым сухожилием и икроножной мышцей. Применяются различные движения.

Предлагаемой методикой с успехом можно пользоваться в кровати по утрам, тем самым готовя мышцы и суставы голени к занятиям зарядкой. Можно применять этот комплекс и при постельном режиме для улучшения кровообращения.

Такой самомассаж полезно проделать и в ванне, бане после того, как мышцы и суставы распарились. В этом случае они прорабатываются более глубоко.

Кому позволяют условия, настоятельно рекомендуем включить непродолжительный самомассаж ног в режим рабочего дня. Его можно проводить во время физкультурной паузы, производственной гимнастики (а можно и сочетать с гимнастикой), в оставшиеся минуты от обеденного перерыва или же растирать голень и стопу, не покидая рабочего места.

Словом, при желании можно найти и время, и место для этой процедуры. Ну а еще полезней провести такой самомассаж вместо перекура.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, вы познакомились с великолепными физическими оздоровительными средствами, какими являются баня и массаж. Теперь имеете представление о приемах

массажа и самомассажа и их применении на различных участках тела. Надеюсь, что вскоре и сами почувствуете на себе их благотворное действие. Думаю, что не удержитесь и сходите попариться, воспользовавшись новыми банными рецептами.

Хочется верить, что отныне баня, массаж и самомассаж станут постоянными спутниками вашего здорового образа жизни на долгие-долгие годы. Пусть же помогут они вам всегда быть бодрыми, подтянутыми, полными сил, пусть всегда стоят на страже вашего самого главного богатства — здоровья. Недаром ведь народная мудрость гласит: «Здоровье — всему голова!»

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Бирюков А. Самомассаж — источник бодрости, сил, здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1972.

Галицкий А. Щедрый жар. — М.: Физкультура и спорт, 1986.

Дубровский В. И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. — М.: Физкультура и спорт, 1988.

Кафаров К. А., Бирюков А. А. Бани и здоровье. — М.: Медицина, 1982.

Сауна. Сборник/Под ред. В. М. Боголюбова (СССР) и М. Матея (ЧССР). — М.: Медицина, 1985.

С. В. Минделевич
ТУРИЗМ ДЛЯ ВСЕХ

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 3
С рюкзаками по стране 4
Перед походом 10
На маршруте 46
Вернувшись домой (Вместо заключения) 99

А. А. Бирюков
«ПАР КОСТЕЙ НЕ ЛОМИТ»

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 101
От шалашей до дворцов (Из истории бани) 102
Влияние бани на организм 128
Как пользоваться баней 148
Кузница здоровья, или Кое-что о массаже 177
Заключение 189
Советуем прочитать 190

Минделевич С. В.

М 61 Туризм для всех. — М.: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 10).

Миллионы людей проводят свой досуг в туристских походах. Однако это увлекательное и полезное занятие требует от путешественников определенных знаний, умений и навыков. В книжке рассказано, как организовать поход, разжечь костер под дождем, правильно поставить палатку и устроиться в ней на ночь в холодную погоду, что взять с собой в поход, как преодолевать препятствия и т. д. Рассчитана на любителей туризма, активного отдыха.

4205000000

ББК 75.81

Бирюков А. А.

Б 64 «Пар костей не ломит». — М.: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 11).

Баня — замечательное, проверенное веками средство, дарующее людям бодрость и высокий жизненный тонус. В книжке рассказывается, как правильно использовать банную процедуру с целью сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности — как физической, так и умственной.

Рассчитана на широкий круг читателей.

4107010000

ББК 53.54

Сергей Владимирович Минделевич

ТУРИЗМ ДЛЯ ВСЕХ

Анатолий Андреевич Бирюков

«ПАР КОСТЕЙ НЕ ЛОМИТ»