

## **1. Определяемся с терминологией:**

### **1.1 Что такое остановка?**

Остановка – кратковременное прекращение движения на активной части маршрута. Продолжительность 10-20 мин. Служит для восстановления сил перед очередным переходом.

### **1.2 Что такое привал (он же «большой привал», он же обед)?**

Привал – долгосрочная остановка до 2,5 часов, служащая для восстановления сил и принятия пищи.

### **1.3 Что такое бивак (ночевка\полудневка\дневка)?**

Организация стоянки группы после завершения активной части маршрута с установкой лагеря, принятием пищи и сном. Служит для восстановления сил участников группы.

## **2. Остановка**

### **2.1 Вид:**

Может быть **по графику (запланированная)** или **не по графику (вынужденная)**.

#### **2.1.1 Остановка по графику (запланированная):**

- График движения 50\10 (30\5, 30\10), т.е. 50 минут едем - 10 мин отдыхаем. Обычно чередуют с "перекусом"- для восстановления энергетических потерь (орехи, сухофрукты и др. быстрые углеводы);
- По километражу;
- Для закупки раскладки;
- Осмотр достопримечательностей;
- Купание;
- Фотосессия и т. д. и т.п.

#### **2.1.2 Остановка не по графику (вынужденная):**

- Устранение неисправности велосипеда или снаряжения;
- Травма, состояние участника(ов);
- Погодные условия;
- Ориентирование;
- Разведка;
- Состояние дороги или того, что мы считаем дорогой;
- Форс-мажор в виде дикорастущих ягод, яблок, абрикосов и т.п.))))

### **2.2 Продолжительность:**

2.2.1. в простых походах (возможность «поматрасить»);

2.2.2. в сложных походах.

### **2.3 Место (в любом случае безопасное, красивое по возможности):**

2.3.1. запланированное;

2.3.2. случайное.

## **3. Привал, он же Обед.**

### **3.1 Вид:**

3.1.1. сухой паёк;

3.1.2. горячий обед (костер\горелки);

3.1.3. кафе\ресторан\частный сектор.

### **3.2 Когда лучше сделать:**

3.2.1. за середину дня (2\3 маршрута пройдено);

3.2.2. после сложных препятствий (броды, перевалы и т.д.), но в середине дня.

### **3.3 Продолжительность:**

3.3.1. вид обеда. Время, требуемое на обед с сухим пайком и полноценным обедом, отличается в разы!

3.3.2. погода;

3.3.3. состояние участников.

### **3.4 Место:**

3.4.1. безопасность + красота;

3.4.2. вода\дрова;

3.4.3. комары\защита от ветра.

### **3.5 Действия дежурных и остальных членов группы.**

## **4. Ночевка.**

### **4.1 Время. Когда и за сколько встаем на ночевку (запланированная ночевка)?**

4.1.1. за 1.5 - 2 часа до наступления темноты;

4.1.2. начинаем смотреть место за 20-30 мин до завершения движения по маршруту;

4.1.3. место определили на этапе планирования маршрута.

### **4.2 Место. Выбор, специфика, и где не нужно вставать на ночевку!**

#### **4.2.1. Место («дикая ночевка»):**

- Безопасное + красивое;
- Скрытое. Не должно быть видно с дороги. Вставать лучше не доезжая населенного пункта, чтобы не засветиться в деревне. В противном случае, проезжать деревню и уезжать за нее на такое расстояние, чтобы нельзя было дойти пешком;
- Сухое;
- Места под палатки;
- Вода;
- Дрова (если есть горелки – не обязательно);
- Отсутствие комаров\мошки (летом).

#### **4.2.2. Где не нужно вставать на ночевку!**

- на берегу реки ниже селений по течению, возле водоемов со стоячей водой;
- на речных отмелях, низких берегах рек, в руслах пересохших рек, на дне каньонов и ущелий,
- у подножия крутых склонов, под нависающими скалами, в лавиноопасных местах;
- на перевалах, вершинах;
- в заповедниках;
- на старых зимниках и дорогах;
- под линиями электропередач;
- рядом с кладбищами и скотомогильниками;
- в высокой траве, если есть варианты (клещи и вероятность потревожить кабанов);
- рядом с большими муравейниками;
- рядом с нависшими стволами деревьев (особенно актуально в МО и близлежащих областях после ледяного дождя и нашествия жука-короеда);
- для горных районов – не должно быть «свежих» камней!

В любом случае предусмотреть выезд на дорогу при ухудшении погоды!!!!

#### **4.2.3. Место в «цивилизации»:**

- гостиница;
- хостел;
- частный сектор;
- турбаза\турстоянка.

## **5. Дневка и полудневка**

### **5.1. Зачем нужна дневка\ полудневка?**

- отдых, восстановление сил;
- награда после прохождения сложного участка маршрута;
- осмотр района.

5.2. Дневка\полудневка бывает:

- запланированная;
- вынужденная;
- сэкономленная.

5.2. Выбор места для дневки:

- более тщательный выбор места, чем для ночевки;

5.2. Проведение дневки:

Дневка – это активное время препровождение! (но без подвижных игр!)

- осмотр достопримечательностей \ окрестностей;
- соревнование на мастерство (по узлам, фигурному вождению велосипеда и т.д.).

Дневка – это свободное время!

- меню (Что-нибудь вкусненькое! Всецело приветствуется сбор грибов, ягод, лов рыбы.);
- ремонт и обслуживание велосипедов и другого снаряжения;
- баня.



*Гонка за сэкономленной дневкой!*



*Несоблюдение техники безопасности!*



*Дневка - такой же день похода, как и все остальные! Соблюдение режима обязательно!*

## **6. Организация лагеря:**

6.1. Что делаем в первую очередь и что вообще нужно.

- Выбор места под палатки (расстояние между костром и палатками 5м);
- Выбор места под костер;
- Место под велосипеды;
- Тент;
- Пентагон\стол;
- Место для просушки вещей;
- Туалет (не ближе 100м от лагеря).

6.2. Костер

Согласно «Лесному Кодексу» и Постановлению РФ об Утверждении правил пожарной безопасности в лесах ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- разводить костры в хвойных молодняках;
- на горях;
- на участках поврежденного леса;
- на торфяниках;
- в местах рубок (на лесосеках), не очищенных от порубочных остатков и заготовленной древесины;
- в местах с подсохшей травой;
- под кронами деревьев.

Место под костер:

- должно быть очищено до минерального слоя почвы. Радиус очищенной площадки должен превышать радиус кострища не менее чем на 0,5 метра;
- должно отступать от деревьев, кустов, пней на 2-3 м;
- не под нависающими ветвями деревьев.