Как подготовиться к семейному походу.

В последние годы туризм широко вошел в нашу жизнь: походы выходного дня, путешествия по памятным местам. Всё популярнее становятся семейные маршруты.

Многие еще предпочитают в выходной день остаться дома или в лучшем случае ограничиться прогулкой с детьми по парку или скверу: поход, мол, тем более семейный, — дело сложное, да и дети малы, устанут... Хотелось бы уверить таких пап и мам: только начните, и вы никогда не захотите расстаться с этим замечательным видом отдыха! Начнете выбираться по выходным, а потом и на несколько дней будете собираться в поход, путешествие по родным и памятным местам, когда выпадут подряд праздничные дни, — а там недалеко и до настоящих многодневных походов — лишь бы совпадали каникулы в школе у детей и ваши отпуска...

Разумеется, мы не призываем всех тотчас же отправиться в сложные путешествия с детьми. Непременное условие — постепенность. Лишь исподволь можно накопить опыт организации таких путешествий, научиться рационально подбирать питание, готовить необходимое снаряжение, соблюдать — это очень важно! — меры безопасности во время путешествия.

Сначала можно о нескольких обязательных условиях:

путешествовать семьей в полном составе;

соблюдать равноправие всех членов семьи, считаться с интересами каждого;

нагрузки, сложность и дальность путешествий наращивать постепенно;

путешествовать в любое время года.

Начните с однодневной прогулки. Ваши дети будут с нетерпением ждать этого дня. Куда поехать? Лучше всего, чтобы было удобно с транспортом, чтобы приятное времяпрепровождение не омрачилось давкой в переполненном автобусе.

Маршрут лучше разработать всем вместе. Сейчас издается довольно много туристских схем и карт с указанием достопримечательностей, красивых ландшафтов.

Постарайтесь выбрать маршрут так, чтобы возвращаться пришлось другой дорогой.

Не забудьте накануне прослушать прогноз погоды — подберите соответствующую одежду. На всякий случай положите в рюкзак запасные носки, рубашку для ребенка— если он промочит ноги или вспотеет, они пригодятся.

Конечно, вы не забыли взять с собой термос с горячим чаем или какао, бутерброды. Для четырехчасового похода — а на первый раз этого времени достаточно — больших припасов делать не надо.

Первая совместная прогулка оставляет, как правило, неизгладимые впечатления! Старайтесь провести ее так, чтобы она понравилась всем. Если вы видите, что ребенок устал, а это наступит минут через 30—40 ходьбы, остановитесь на привал.

Внимательно следите за состоянием ребенка. Если ему стало тяжело, пусть папа посадит его себе на плечи или за спину и прокатит на себе.

Вы захватили с собой фотоаппарат? Снимки, которые вы сделаете, возможно, станут лучшим украшением вашего семейного альбома на многие годы.

Но вот вы уже совершили несколько воскресных прогулок и приобрели некоторый опыт. Теперь можно совершить поход с ночлегом, лучше совместно с другой семьей. Обычно вместе путешествуют семьи, которые дружат, в которых дети приблизительно одного возраста и знают друг друга.

В один из очередных однодневных походов попробуйте устроить бивак — место отдыха и ночлега путешественников. Возьмите с собой палатку, спальные принадлежности (мешки и вкладыши, надувные матрацы или пенопластовые коврики) из расчета на каждую семью, варочную посуду (две посуды из расчета единовременной варки на всех членов похода) и костровые приспособления (тросик и крючки для подвески посуды). Если у вас нет перечисленного снаряжения, вы можете взять его напрокат, но имейте в виду, что, если вы собираетесь путешествовать постоянно — лучше все это приобрести.

Конечно, район вы выбрали с достаточным количеством сушняка для костра. И вы помните, что разводить костер надо со всеми предосторожностями.

Во время обеденного привала, который, как обычно, вы запланировали в середине маршрута или во второй его половине, попробуйте приготовить нехитрый туристский обед. Лучше всего, если в одном котле сварить какую-либо кашу, во втором — чай. Добавьте к этим горячим блюдам колбасу, яйца, масло, хлеб, лимон, сахар — и вы хорошо и плотно пообедаете.

Пока варится обед, займитесь вместе с детьми установкой палатки. Обычная туристская палатка на четыре человека устанавливается просто: на ровном месте без кочек и пней растягивается дно палатки, затем ставятся две стойки и натягивается коньковая веревка. После этого растягиваются оттяжки по диагонали.

Итак, получив опыт разбивки бивака, приготовления пищи, дома попытайтесь его «проанализировать». Отметьте, что вам мешало, чего недоставало, что следовало бы изменить.

Собираясь в следующий выходной день в поход, учтите эти замечания. Старайтесь дать детям посильные поручения — они должны почувствовать себя полноправными организаторами похода.

Закрепив в следующем однодневном походе приобретенные навыки, можно отправиться в поход с ночевкой.

Сначала это необходимо сделать в хорошую погоду. При походе с ночлегом необходимо предусмотреть минимум трехразовое питание с приготовлением горячей пищи. Учитывая, что в вашей группе дети, постарайтесь приготовить молочные блюда: молочный суп или вермишель на молоке, просто горячее молоко или манную кашу с добавлением изюма и т. д. Не увлекайтесь концентратами. На костре обыкновенная картошка, например, варится быстрее, чем дома на газовой плите.

В поход с ночевкой вам обязательно надо взять медицинскую аптечку, в которой должны быть профилактические и болеутоляющие средства, в том числе от головной боли, желудочных заболеваний, жаропонижающие и т. п.

Теперь, когда вам почти все известно, вы должны перед выходом на маршрут еще раз мысленно пробежать его.

Не забудьте, что вес рюкзака должен быть рассчитан с учетом физического развития участников похода, чтобы он не превышал для детей в возрасте до 10 лет трех килограммов, до 13 лет —четырех, до 15 лет — 6 килограммов.

Во время похода следует рано ложиться спать и рано вставать. Спать надо не менее восьми часов, чтобы силы восстановились полностью.

В походе необходимо выполнять утреннюю зарядку, причем всем. Она помогает разогреть все суставы, мышцы, оживить кровообращение; кроме того, она дисциплинирует.

Сил во время похода тратится много — питание должно быть полноценным. Обязательно включите в рацион лук, чеснок — они, кроме всего прочего, обладают свойствами, помогающими предупредить желудочные заболевания. Ценны в походе продукты, которые легко усваиваются организмом - грецкие орехи, шоколад, сахар, но злоупотреблять ими не следует.

Обратите внимание на соблюдение водно-солевого режима. Дети в походе особенно тяжело переносят жажду. Рекомендуется утолять жажду «досыта» утром и вечером. В течение дня, когда вы на маршруте, разрешите ребенку прополоскать горло.

В короткой статье мы, разумеется, не смогли дать рекомендации по всем вопросам.

Счастливого вам пути, легких рюкзаков и попутного ветра!

***Автор: Г. Шапкин***

***Источник: журнал «Семья и школа»***