

ПРОЕКТ



СПОРТ И ТУРИЗМ ПРОТИВ РАКА

# СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ



СОДРУЖЕСТВО ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ АЛТАЯ



Проект реализуется победителем конкурса «Спорт для всех 2023»  
благотворительной программы «Сила спорта» Благотворительного фонда Владимира Потанина.



[ok.ru/sopual](https://ok.ru/sopual)



[vk.com/sopual](https://vk.com/sopual)

## **ДОРОГОЙ ДРУГ!**

*Рады приветствовать тебя среди участников проекта «Спорт и туризм против рака».*

*В нашем проекте будет много интересных и захватывающих мероприятий.*

*Занятиях школы спортивного туризма. Во время проведения обучающих мероприятий, Вы узнаете:*

- *Интересные факты об Алтайском крае и Республике Алтай, и об их достопримечательностях;*
- *Историю, культуру и традиции народов Алтая и даже попробуете исполнить музыку;*
- *Особенности жизни в походных условиях, научитесь пользоваться туристическим снаряжением;*
- *Важные моменты обеспечения безопасности в походе. О том, как оставить о походе только хорошие воспоминания и избежать опасностей.*

*Кроме теоретических знаний, предполагается много практических занятий:*

- *Скандинавская ходьба*
- *Лыжные прогулки*
- *Велосипедные прогулки*
- *Занятия в бассейне*
- *Настоящее путешествие в Горный Алтай.*

*Уникальная программа проекта объединяет теоретические и практические занятия.*

*Приготовься к незабываемому путешествию!*

*Проект реализуется победителем конкурса «Спорт для всех 2023»  
благотворительной программы «Сила спорта» Благотворительного фонда Владимира Потанина.*

## СОДЕРЖАНИЕ:

Природа, климат и достопримечательности Алтайского края и Республики Алтай .....	3 стр.
История и культура народов Алтая .....	21 стр.
Особенности жизни в походе .....	37 стр.
Безопасность в походе .....	55 стр.

## ПРИРОДА, КЛИМАТ И ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ И РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ



Трудно представить себе еще одно такое-же место, как Алтай. Неповторимые пейзажи, нетронутая цивилизацией самобытность, поражают людей.

Здесь реки бурные, а озера спокойные, прямо из-под ног бьют ручьи, а вокруг бескрайние степи в окружении гор, которые древние как сама планета. Дикий край, хотя и обжитый людьми. Места, где на каждом шагу ждет загадочное и неизведанное. Тут встречаются прошлое и настоящее, камни несут свой сакральный смысл, и даже воздух наполнен необъяснимой энергией.

### **Рельеф**

Природа Алтая многолика. На его территории есть практически все известное человеку виды рельефа – степи, горы, долины. И вся эта земля украшена бесчисленным множеством рек и озер.

Разнообразие рельефа объясняется расположением края на стыке Западно-Сибирской равнины и Алтае-Саянских гор. Степи и лесостепи характерны для большей части края. Занимая свыше половины его территории, они тянутся с запада от знаменитых Кулундинских степей на восток до самых предгорий. Это обширные равнинные области, поверхность которых испещрена множеством неглубоких впадин и увалов, называемых «степными блюдами». Однообразие пейзажа скрашивается здесь озерами, степные низменности чередуются с плоскими плато и долинами рек Оби, Бии, Катунь и др. Далее на восток рельеф становится все более гористым, образуя на юго-востоке Салаирскую и Алтайскую горные системы.

### **Климат**

Находясь практически в центре Евразии, Алтай испытывает на себе влияние как континента, так и океана, что делает его ареной столкновения разнообразных атмосферных фронтов. Климат умеренно континентальный с жарким летом и холодной зимой. В степных районах очень велико количество солнечных дней. И в этом отношении районы Славгорода или Рубцовска можно сравнить с Южным Крымом. Но в предгорьях и горах солнечных дней становится меньше из-за увеличения облачности. В горах выпадает максимальное количество осадков – 800–900 мм, а в некоторых районах на равнинной территории (Кулундинская степь) – не более 300 мм за год. Причем наибольшая часть осадков выпадает в теплое время года, дождливы вторая половина лета и осень. Самый теплый месяц – июль. Его среднемесячная температура в степной части края составляет +21 °С.

Самый холодный месяц – январь, когда температура может опускаться до  $-50\text{ }^{\circ}\text{C}$  при среднемесячной температуре  $-18\text{...}-21\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Лето в горах более прохладное, чем на равнине края, а зима, наоборот, более мягкая. Благодаря таким особенностям климата в предгорьях и низкогорной части края выращивают сады, в которых собирают богатый урожай плодов и ягод. Устойчивый снежный покров образуется в ноябре, а обильное таяние начинается в конце марта – начале апреля. Таким образом, продолжительность зимы составляет 5 месяцев, в горах до 6 месяцев.

## Реки и озера



Водные богатства края велики – 17 085 рек общей протяженностью 51 004 км. Самая большая река на Алтае – Обь, образующаяся от слияния Бии и Катунь в районе г. Бийска. Являясь главной водной артерией края, она протекает по всей его территории на протяжении 493 км. По своей длине (3 680 км) она уступает в России только Лене (4 264 км) и Амуру (4 354 км), а по площади бассейна Обь – самая крупная река нашей страны и занимает пятое место на планете после рек: Амазонки, Конго, Миссисипи, Нила и Ла-Платы. Существует предположение, что название реки Обь связано с иранским словом «об» – «вода». Такое название вполне могли дать народы ираноязычной группы, жившие на юге Западной Сибири с раннебронзового века до средневековья. Есть версия о том, что слово «обь» происходит от русского «обе», т. е. «обе реки», имея в виду две реки – Катунь и Бию, слившиеся в могучую красавицу Обь. Основные притоки Оби берут свое начало в горах: Чарыш (119 км), Алей (858 км), Чумыш (644 км), а Барнаулка (207 км) и Касмала (119 км) – типичные равнинные реки. По левому берегу Обь на своем пути к Карскому морю принимает 4 крупных притока: Васюган, большой Юган, Иртыш, Северную Сосьву. Справа в нее вливается Томь, Чулым, Кеть, Тым, Вах.

До впадения Томи река носит название Верхней Оби. Часть реки, заключенная между устьями Томи и Иртыша, называется Средней Обью. От устья Иртыша начинается Нижняя Обь.

Иртыш – самый большой и многоводный приток Оби. Его причисляют к великим рекам нашей Родины, и не без основания: ведь длина его превышает 4 тыс. км. Поглотив воды

Иртыша, Обь становится более могучей и широкой. Она принимает отсюда северное направление и не меняет его вплоть до океана.

Во время половодья уровень воды в Оби высокий, вода на несколько километров затопляет правый низкий берег. Осенний ледостав начинается в первой декаде ноября, к концу зимы наибольшая толщина льда достигает 130 см. Вскрывается река в середине апреля.

**Катунь** вытекает из ледника Геблера на высоте около 2 000 м на южном склоне самой высокой горы Алтая – Белухи. Вода в Катунь холодной, температура ее летом редко поднимается выше +15 °С. Питается река за счет таяния снегов и льдов ледников. Длина реки 665 км, в бассейне ее насчитывается около 7 тыс. водопадов и порогов. О происхождении названия «Катунь» единого мнения нет. По одной из версий, слово «Катунь» имеет в своей основе древнетюркский «кадын» или «Хатун» – госпожа, повелительница. Это связано с древним обычаем преклоняться перед большими реками, возвеличивая их в названиях. В других языках существуют добавления. Например, орос-хатун по-якутски «матушка-река». Есть версия, что слово «катунь» произошло от «катанга» – «вода», «река», как называли реки от Западной Сибири до Тихого океана.

Бия – вторая по водности река Алтая. Берет начало в Телецком озере. До слияния с Катунью ее протяженность составляет 301 км. Считается судоходной на всем своем протяжении в большую воду. В верхней части реки – пороги, водопады, перекаты. Сливаясь с Катунью, Бия дает начало Оби. Название Бии связывают с алтайскими словами «бий», «бэг», «бии» – господин. По одной из алтайских легенд, слова «господин» и «госпожа» звучат как названия Бии и Катунь. Известный сибирский исследователь Н.М. Ядринцев приводит алтайскую легенду о том, что мужчина и женщина хотели посоперничать, кто кого перебежит. Катунь попробовала перебежать Бию, и тогда оскорбленный мужчина Бий пересек ей дорогу. По другим источникам имя Бия происходит от древнетюркского «бэй» – река или самодийского «ба» – река.

Алей – самый крупный приток Оби на равнинной части края. По длине (858 км) он превосходит Катунь и Бию, но уступает им по многоводности. Алей берет начало в низких горах северо-западного Алтая. Это река со смешанным типом питания (снеговое и дождевое), весеннее половодье достигает максимума в апреле. Для Алея характерны петлеобразные крупные излучины, в нижнем течении река имеет широкую глинистую пойму.

Чумыш – правый приток Оби. Берет свое начало в Салаире. Чумыш – сравнительно маловодная река, хоть по длине и превышает в два раза Бию (644 км). Во многих местах долина ее заболочена и покрыта смешанным лесом.

В реках Алтайского края температура воды по средним многолетним значениям изменяется от +3 до +9 °С. Наиболее низкая она у рек с ледниковым питанием. Максимальная температура воды отмечается в июле-августе – от +25 до +32 °С. Образование льда на реках начинается в ноябре и к концу марта его толщина на отдельных реках может достигать до 280 см. Вскрытие рек ото льда начинается в конце марта – начале апреля. Ледоход идет от 1 до 23 дней. В конце апреля – начале мая все реки очищаются ото льда.

Территория Алтайского края богата озерами. Размеры большинства из них составляют менее 1 кв. км. На равнинной части озера располагаются одиночно, группами или вытянуты цепочками вдоль современных и древних долин Барнаулки, Касмалы, Кулунды.

Наиболее крупные озера расположены в степной зоне края. Кулундинское занимает площадь 728 кв. км, Кучукское – 181 кв. км, Горькое (Романовский район) – 140 кв. км, Большое Топольное – 76,6 кв. км, Горькое (Новичихинский район) – 72,2 кв. км, Большое Яровое – 66,7 кв. км. Мелких озер насчитываются тысячи. Глубина их редко превышает 3-4 м. По своей форме они напоминают чашу с плоским дном либо замкнутые котловины. Озера позднее рек покрываются льдом и позднее очищаются от него. Весной происходит сравнительно быстрый нагрев всей водной массы до +7...+12 °С. В июне-августе температура воды обычно колеблется в пределах +16...+22 °С. Наиболее теплая вода бывает в конце июля, достигая +28...+31 °С (Кулундинское +29,8 °С, Большое Яровое +28,2 °С). Ледяной покров на равнинных озерах появляется в последних числах октября – в начале ноября. Озера с минерализованной водой замерзают позднее, а некоторые не замерзают совсем (Большое Яровое).

Самое большое в крае горько-соленое озеро – Кулундинское (длина 35 км и ширина 25 км). Оно мелководное (максимальная глубина – 4 м), питается водами реки Кулунды и подземными водами. К югу от Кулундинского находится второе по величине – Кучукское озеро. По режиму и питанию оно похоже на Кулундинское и раньше соединялось с ним протокой.

Часть озер имеет важное промышленное значение. Из Бурлинского озера добывают самосадочные соли (хлориды), из Кучукского – сульфаты, из Петуховского и Михайловского – соду, из Большого и Малого Яровых – комплекс солей.

Многие озера издавна славятся своими минеральными водами, обладающими целебными свойствами, а также лечебными глинами и грязями. На соленом Большом Яровом озере много лет существует лечебно-оздоровительный комплекс.

Озера горной части Алтайского края имеют вытянутую форму. Располагаются они на месте старых русел давно исчезнувших горных рек, которые возникли при таянии древнего ледника. Одно из таких озер – голубая красавица Ая – известно далеко за пределами края. На его берегах расположен оздоровительный комплекс. В теплых водах Аи можно купаться все лето.

Многие из этих озер образуют длинную цепь, соединяясь между собой протоками и малыми речками. Некоторые из них дают начало левым притокам Оби. Река Барнаулка, протекающая по территории краевого центра, берет начало из таких озер, расположенных в бору около сел Песчаное и Ворониха.

Алтайский край богат минеральными источниками. Особую известность придают ему радоновые источники, с незапамятных времен используемые местным населением в лечебных целях.

У нас в стране и за рубежом славятся знаменитые радоновые воды [Белокурихи](#) (открыты источники в 1866 г.), где построен один из самых известных курортов за Уралом. Расположен он в живописной предгорной местности на высоте 250-300 м над уровнем

моря. Основные лечебные средства – слабоминерализованные термальные радоновые воды, которые используются для ванн, ингаляций, орошений, аппликаций. В годы Великой Отечественной войны здесь располагался госпиталь для долечивания раненых. В 1942 г. в Белокуриху был эвакуирован пионерский лагерь Артек. В санаториях Белокурихи проводится лечение различных заболеваний органов кровообращения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эндокринной системы и многих других. Санаторий в течение года проводит 14 заездов на 21 день.

### Растительный мир



На Алтае встречаются практически все типы растительности северной и центральной Азии, Восточного Казахстана, европейской части России.

Леса покрывают значительную часть края. **Ленточные боры** – уникальное природообразование, подобного которому нет нигде на планете. Основные породы – сосна, береза, осина, карагана древовидная, рябина, а также мхи, лишайники.

Происхождение ленточных сосновых боров имеет интересную историю, которая связана с периодом, когда на юге Западно-Сибирской равнины находилось большое море, сток воды из него проходил по глубоким ложбинам в сторону Аральского бассейна. Перетекающая вода несла песок, и, когда климат потеплел, а Обь снова потекла в моря Северного Ледовитого океана, на заполненных песком ложбинах древнего стока стали расти сосны. Так образовалось пять лент сосновых боров, которые тянутся параллельно друг другу от Оби у Барнаула в юго-западном направлении в сторону Иртыша и Кулундинской низменности.

Древесный растительный мир горной части Алтая богаче, чем на равнине. Здесь растут кедрово-пихтовые леса с примесью березы и в большом количестве сосны. Это так называемая черневая тайга, которая не встречается в других лесных районах страны. В черневой тайге растет множество кустарников – малины, рябины, калины, смородины, черемухи. Распространенное на Алтае дерево – лиственница. Древесина ее твердая и прочная, отлично сохраняющая свои качества и в земле, и в воде. Лиственница является ценнейшим строительным материалом: из нее возводят дома, которые могут простоять



столетия, делают плотины, сооружают мосты, причалы, используют для изготовления железнодорожных шпал и телеграфных столбов.

Сибирская кедровая сосна, кедр – знаменитая древесная порода алтайских лесов. Это могучее дерево с темно-зеленой кроной, с красивой длинной хвоей. Древесина кедров высоко ценится – легкая, прочная, она широко используется в народных промыслах для изготовления различных изделий. Из кедровой доски делают мебель, тару для пищевых продуктов, изготавливают карандашную дощечку. Огромной популярностью пользуются кедровые орехи, из которых производят ценное масло. Оно находит применение в медицине и при изготовлении высокоточных оптических приборов. Кедровая живица является сырьем для бальзама.

Из лиственных пород в крае наиболее часто встречаются береза, осина, тополь. В равнинной части Алтая повсеместно встречаются как березовые, так и смешанные колки – небольшие рощи из деревьев этих пород с обильным кустарником.

Кустарников на Алтае произрастает несколько десятков видов. Красивы ранней весной склоны гор, покрытые цветущим ярким малиново-фиолетовым вечнозеленым маральником (багульник сибирский, рододендрон даурский). Часто встречаются заросли можжевельника, лапчатки, таволги, облепихи.

Из лекарственных растений на территории края наиболее известны маралий и золотой корень (родиола розовая), бадан, марьян корень, адонис, солодка и др. Свыше 10 видов реликтовых растений растет на Алтае. Среди них – копытень европейский, брунера, цирцея, ясменник душистый и др. Высоко на склонах гор встречается эдельвейс.

Запасы лекарственного сырья в крае оцениваются как значительные. В настоящее время в научной медицине используется более 60 видов растений; ежегодно заготавливается более 200 т лекарственного сырья. Медицинские препараты, производящиеся на Алтае, очень популярны, ведь в их основе лежит натуральное сырье. Об этом говорит тот факт, что более 80% всей продукции Алтайского краевого государственного унитарного предприятия «Барнаульская фармацевтическая фабрика» полностью исключает присутствие химических компонентов.



## Животный мир



Многообразием животного мира Алтайский край обязан наличию степей, лесов и высотных поясов. Здесь встречаются обитатели западносибирской тайги: лось, бурый медведь, россомаха; представители лесов Западной Сибири: кабарга, марал, глухарь, каменная куропатка; животные монгольских степей: тушканчик, сурок-тарбаган. Около 90 видов млекопитающих, более 250 видов птиц обитают на Алтае. Некоторые из представителей фауны (кот манул, хорь перевязка, журавль, красавка и др.) занесены в Красную книгу. Маралы – олени, рога которых по весне содержат ценное вещество пантокрин, уже много лет разводятся на мараловедческих фермах в горно-лесных районах края. Все попытки развести маралов в других горных районах России пока не дали хороших результатов. Марал – одно из самых уникальных животных. Известно, что его кровь на протяжении многих веков люди использовали в качестве лечебного средства, укрепляющего жизненные силы человека, отдаляющего старость. Панты спиливают, подвергают варке и сушке с целью консервации. Пантовые лечебные ванны делаются на отваре пантов с добавлением лечебных трав. Курс рассчитан на 10 ванн и предусматривает полное оздоровление организма.

Наиболее ценным пушным зверем тайги является соболь. Этот небольшой хищник облюбовал для себя наиболее глухие буреломные места, устраивая гнезда в дуплах старых деревьев. Другой ценный пушной зверь – лиса, обитает на равнинной местности. Повсеместно водятся грызуны: хомяки, суслики, сурки, тушканчики.

Практически все лесостепные районы, где есть водоемы, являются местом обитания ондатры. Завезенный в 20-е годы прошлого столетия из Северной Америки грызун, имеющий промысловую ценность, успешно акклиматизировался на алтайских землях.

Птицы, наиболее часто встречающиеся в лесной зоне края, – сова, филин, ястреб. Промысловые виды представляют тетерева, рябчики, куропатки, глухари. Для жизни в лесах хорошо приспособлены кедровки и сойки, клесты, мелкие певчие птички. В горах обитает хищная крупная птица – орел-беркут. Его добычей служат грызуны – мыши и суслики, сурки. Встречается всюду белая куропатка, она проживает на высотах до 3 000 м.

Степная зона – место обитания хищных птиц: кобчика, пустельги, канюка-сарыча. А на реках и болотах алтайских равнин живут бекасы, чирки, утки-кряквы, серые гуси, журавли, чайки. Во время перелетов в этих местах останавливаются лебеди и северные гуси.

Видов рептилий на Алтае немного. Основными его представителями являются ядовитая змея – обыкновенный щитомордник, живородящая ящерица. Возле водоемов встречается уж обыкновенный, в степях и лесостепях водится гадюка степная и обыкновенная. Из пресмыкающихся самым крупным на Алтае считается узорчатый полоз. Его размеры – более 1 м в длину.

Водоемы равнин и горной зоны богаты рыбой. В предгорных реках водятся налим и таймень, хариус и ленок, чебак, ерш, пескарь и окунь. В Оби обитают стерлядь, лещ, судак и др. В озерах водятся караси, лини, щуки и окуни.

В водах соленых озер, где, кажется, ничто живое не может выжить, летом кишат мириады мелких рачков артемии. Этого рачка иногда называют пришельцем с другой планеты. Действительно, жизнь в рапе, которая содержит различные соли в количестве до 250 г на литр, сравнима разве что с жизнью на необитаемой планете. Количество рачков столь велико, что определяет окраску рапы: в летнее время она густо-красного цвета. В солнечные дни плотные стаи рачков плавают на поверхности. Всю энергию, получаемую при переваривании поедаемых микроорганизмов, рачок артемии расходует на поддержание нормального водно-солевого баланса в своем организме. При этом в рассол выделяются сильнодействующие биологически активные вещества, благодаря которым грязь и рапа многих озер Алтая обладают целебными свойствами. Артемия мечет икру в больших количествах. Летом поверхность этих озер буквально покрывается пленкой из икры. Продолжительность жизни рачка 20-22 суток. После себя он оставляет большое потомство. В течение летнего периода артемия дает несколько поколений. Сегодня килограмм яиц артемий на мировом рынке стоит 30 долларов. Из них изготавливают лекарства, в том числе и противораковые, а также косметическую продукцию.

За последние годы вся фауна Алтая оказалась под прямым или косвенным воздействием человека, что привело к ухудшению качества среды обитания диких животных. Так, из года в год сокращается численность белки, сурка, выдры, лося и др. Змеяяд, стрепет, дрофа уже практически полностью исчезли. Происходит незаконная скупка пушно-мехового сырья, ажиотажный спрос на такие виды охотничьей продукции, как пушнина, панты, медвежья желчь, мускусная железа кабарги являются основой развития «черного рынка».



## Минеральные ресурсы



В Алтайском крае существует богатая минерально-сырьевая база по целому ряду металлических и неметаллических полезных ископаемых. До последнего времени энергетика края базировалась на привозных углях Кузбасса. В настоящее время предпринимаются попытки создания своей угольной базы. Одним из объектов, где началась промышленная добыча, стало Мунайское месторождение бурого угля в Солтонском районе.

Промышленные перспективы края связаны с добычей железных руд. В Белорецком, Харловском и Инском месторождениях сосредоточены запасы железной руды. Содержание металла в рудах Инского месторождения составляет 45%, а Белорецкого – 33,5%. Такая руда ныне в мире – редкость, ведь практически все богатые руды уже выработаны.

Программы по цветным металлам стоят очень дорого, поэтому продолжает оставаться актуальным вопрос инвестиций. В крае больше десятка разведанных и утвержденных месторождений, из которых 6 – первоочередные. Например, на Зареченском месторождении – около 100 тыс. тонн руды, в том числе золота и серебра. На Рубцовском – 250 тыс. тонн, среди которых руды, богатые содержанием меди, цинка, свинца. Особенно масштабными являются руды Карболихинского месторождения – это второе по запасам меди месторождение в России. Руды залегают глубоко, в связи с чем требуется несколько лет работы до начала освоения.

Перспективы по добыче золота более скромные. Реализация всех имеющихся прогнозных ресурсов россыпей и рудного золота Алтайского края позволит поднять добычу его на первом этапе до 3,5 т, а затем до 6-7 т в год при условии устойчивого финансирования геологоразведочных и поисковых работ. На Алтае золото добывают старательские артели в Солонешенском районе на берегах реки Ануй.

В крае известны другие полезные ископаемые: ртуть, бокситы, вольфрам, молибден, никель, висмут, олово. В 5 км от поселка **Кольвань** находится место, именуемое жителями Кольванстрой. Его необычная судьба связана с тем, что в невысокой гриве отрога

Колыванского хребта с давних времен известно наличие промышленных запасов полиметаллических руд, в том числе медной вольфрамомолибденовой руды. Именно здесь в начале XVIII в. открыл горнозаводское дело Акинфий Демидов. Об этом сейчас напоминает только памятный знак – пирамидка на берегу реки Локтевки. В середине XX в. здесь был крупный вольфрамомолибденовый рудник, который был закрыт в начале 60-х годов прошлого столетия.

Исключительно богаты и разнообразны на Алтае запасы облицовочных и поделочных камней – около 300 месторождений и проявлений. Благодаря высоким декоративным и техническим качествам мировой известностью пользуются кварциты, зеленые полосчатые и пятнистые яшмы (роговики), порфиры.

Облицовочные и поделочные камни используются уже третье столетие. За пределами края известны высокодекоративные белые мраморы с сургучно-красными и зелеными пятнами Пуштулимского месторождения. Они использовались при облицовке стен и колонн станций Московского метрополитена и некоторых объектов в Барнауле, Бийске.

Коргонское месторождение поделочных камней, расположенное в Чарышском районе в 9 км от устья р. Коргон, имеет мировую известность. Добываются розовато-серые и розовые кварцевые порфиры; тонкополосчатые темно-фиолетовые и темно-серые фельзиты; серые, серо-фиолетовые до вишнево-красных туфолавы и порфиры, так называемый красный порфир; древовидные, куличковые, серо-фиолетовые, сургучные, копейчатые яшмы. Высокохудожественные изделия из них (вазы, чаши, торшеры, канделябры), изготовленные в XIX в., хранятся в Эрмитаже, Русском музее, Павловском дворце, Третьяковской галерее.

Наличие ресурсов, от глины до известняка, говорит о том, что производство строительных материалов в крае в будущем будет неуклонно расти.

Таким образом, основу минерально-сырьевой базы составляют 16 месторождений полиметаллических руд с общим количеством запасов руды (59,8 млн тонн), 34 – золота (52,4 т), 125 – питьевых и технических подземных вод, 3 – минеральных лечебных и лечебно-столовых вод, 3 – лечебных грязей и 192 – стройматериалов. Наиболее полно вовлечены в обработку запасы месторождений подземных вод, горно-химического сырья, россыпного золота, строительных материалов.

### **Памятники природы**

Памятниками природы являются охраняемые небольшие территории или отдельный объект. Их принято подразделять на ботанические, водные, геологические, археологические, зоологические, почвенные и комплексные.

Ботанические памятники природы сохраняют разнообразие растительного мира. Lentочных боров в Алтайском крае пять, четыре из них объявлены памятниками природы. Lentочные боры – уникальные лесные массивы, сформированные более 20 тыс. лет назад в четвертичный период кайнозойской эры на песчаных отложениях древних ледниковых потоков. Свое название они получили от названия существующих рек, протекающих по ним: Барнаулки, Касмалы, Бурлы, Кулунды.



В пределах края массивы тянутся четырьмя лентами по водоразделу Оби и Иртыша с северо-востока на юго-запад. Самая северная – Алеусская или Бурлинская лента – начинается у Новосибирского водохранилища в 35 км севернее Камня-на-Оби, проходит по территории Крутихинского, Панкрушихинского районов. Длина ее – 100 км, ширина – 6–7 км. Кулундинская лента начинается у села Батурово, тянется до села Гилевка по территории Павловского, Ребрихинского, Тюменцевского, Мамонтовского, Завьяловского районов. Длина – 110 км, ширина – 3–8 км. Касмалинская лента начинается у села Касмала Павловского района, уходит к юго-западным границам края. Самая крупная лента – Барнаульская – тянется на 400 км к юго-западным границам края, у с. Малышев Лог (Волчихинский район) сливается с Касмалинской лентой, образуя массив шириной 40 км. На территории Казахстана к северо-востоку от Семипалатинска расположена пятая – Локтевская лента длиной 40 км и шириной около 5. Между Алеусской и Кулундинской лентами в районе Баево имеется три небольших сосновых борка и вокруг них большое количество березовых колков. Предполагается, что здесь по притокам реки Кулунды ранее была еще одна небольшая лента длиной 70–100 км.

Ленточные боры – заповедные леса, где ведутся только рубки ухода, здесь ограничен выпас скота.

В крае есть и другие уникальные лесные массивы, которые достойны внимания: Сорокинская липовая роща в Заринском районе, Колыванский борок в Курьинском районе, Батуровская сосновая роща в Павловском районе и липовая роща в Тогульском районе.

В настоящее время официально объявлены памятниками три озера: [Колыванское](#) в Змеиногорском, Ая – в Алтайском и Лебединое – в Советском районах.

Археологические памятники природы – это хранители информации о древней жизни на нашей планете. В крае сохранились несколько пещер со следами жизни древних людей. Самые ранние в северной Азии останки древнего человека были обнаружены в [Денисовой пещере](#) в Солонешенском районе (по данным новосибирских ученых ее возраст составляет

282 тыс. лет). Пещера находится в долине реки Ануй, на границе Алтайского края и Республики Алтай, в 4 км от деревни Черный Ануй.

Денисова пещера (600 м над уровнем моря) – единственная подробно исследованная археологами пещерная стоянка древних людей Алтая, своеобразный «слоеный пирог», содержащий более 20 культурных слоев и представляющий разные эпохи развития человечества.

Пещера называется Денисовой потому, что во второй половине XVIII в. в ней жил отшельник Дионисий. Древняя легенда гласит, что здесь жил черный шаман. Он, разозлившись на местных жителей, наслал дождь, который шел, не переставая, несколько лет. Добрый белый шаман по просьбе людей изгнал злодея, а все дожди скатал в один комок, превратил его в камень и спрятал в толще Денисовой пещеры. По этому поводу жители соседних деревень шутят: «Вот пришли археологи, начали копать, и снова пошли дожди!»

О существовании пещеры русские узнали сразу после освоения этого района, и уже в начале XIX в. священники-миссионеры упоминали о ней. Систематические исследования пещеры начали в 1982 г. сотрудники Института археологии и этнографии из Новосибирска. Из наиболее интересных можно назвать керамические изделия, железные, реже бронзовые предметы, костяные наконечники, заготовки для гарпуна из бронзы и т. д.

В высоком своде пещеры имеется дымоход, позволяющий разводить костер и обогревать жилище. В двух галереях пещеры были найдены многочисленные предметы, свидетельствующие о присутствии здесь древнего человека. Известно, что в большом, просторном зале могли одновременно разместиться 20–30 человек. Удобное внутреннее и внешнее (в долине Ануй) расположение пещеры привлекало древних людей в разные исторические периоды. Древние обитатели пещеры могли наблюдать за подступами к ней, а благодаря солнечному склону горы в пещере всегда было тепло. Ученым известно, что пещера служила приютом и животным, так как были найдены кости шерстистого носорога и пещерного медведя.

Есть аналогичные пещеры в Алтайском районе – Тавдинская и Пролетарская.

Тысячи древних курганов в степи и в горах привлекали к себе внимание первых русских людей, появившихся здесь в конце XVII – начале XVIII в. В поисках золотых украшений они раскапывали курганы. Немало таких находок бесследно исчезло в результате переплавки в золотые и серебряные слитки. Известно, что некоторые из них сибирский губернатор М.П. Гагарин отправлял в дар царю, поэтому кое-что сохранилось в коллекциях петербургских и московских музеев. При археологических раскопках в долине реки Сентелек в Чарышском районе был освобожден от грунта курган большого диаметра – 42 м. Такие захоронения скифского времени принято называть «Царскими курганами». Неподалеку от Царского кургана археологи обнаружили и восстановили группу каменных стел, расположенных строго по одной линии. Ученые предполагают, что на этом месте существовала древняя астрономическая обсерватория.

Силы выветривания творят настоящие шедевры. Причудливой формы скалы из мраморизованных известняков можно встретить в окрестностях села Усть-Пустынка

Краснощековского района. Их светло-серые вершины и грани живописно поднимаются над долиной реки Чарыш.

В окрестностях поселка Колывань есть гора Очаровательная. На ее вершине расположена группа величественных гранитных скал. У основания одной из них находится миниатюрное озеро. Скала совершенно по-разному выглядит при взгляде на нее с юга, востока или севера.

Замечательные творения природы – пещеры и карстовые арки. Богата ими скала Монастырь в Краснощековском районе. Юго-западный склон ее вершины украшен карстовой аркой, а в одной из пещер имеется подземное озеро. В этом же районе есть редкий зоологический памятник – скала летучих мышей. В верхнем ярусе скалы находится пещера, в которой обитают тысячи этих зверьков. Эта колония летучих мышей единственная на территории края.

Комплексные памятники природы обычно выделяются территориально и включают в себя интересные живые объекты и среду их обитания. Горная Колывань – один из них. Это центр развития горнозаводского дела на Алтае в XVIII в. Здесь множество родников с прекрасной чистой водой.

В Горной Колывани комплексными памятниками природы являются озеро Белое, озеро Моховое, гора Синюха, Колыванский сосновый борок. Вблизи села Саввушки у старинного Змеиногорского тракта расположено знаменитое своей сказочной красотой озеро Колыванское. На его берегу и в окрестностях словно создан природный музей из причудливых гранитных скал, утесов и глыб. Поражает необычность и фантастичность их форм и очертаний. Так изумительно представлено здесь одно из явлений неживой природы – выветривание гранитов. Само озеро интересно еще тем, что в нем растет водяной орех чилим. Это растение было распространено в Сибири в доледниковый период, когда климат на земле был более теплый. Чилим известен человеку с глубокой древности благодаря своим съедобным плодам, ядро которых содержит до 50% крахмала. В древности орехи употребляли в качестве лекарства, а также для украшения одежды и как талисман.

Красота горы Синюхи привлекает сюда многочисленных туристов. С вершины горы открывается панорама с удивительными контрастами природы – с одной стороны бескрайняя Кулундинская степь, а с другой – покрытые снегом горные вершины Алтая.

Государственный природный заповедник «Тигирекский» основан в декабре 1999 г. и расположен в юго-западной части Алтайского края, включая приграничные с Казахстаном участки Змеиногорского, Третьяковского и Краснощековского районов. Территория занимает верхнюю часть р. Белая и водораздел между нею и верховьями р. Алей.

Заповедник состоит из трех участков (Белорецкого, Тигирекского и Ханхаринского) общей площадью 40,7 тыс. га.

Климат заповедника резко континентальный с жарким летом и холодной зимой. Большая влажность воздуха в сочетании с достаточно оптимальными температурами создают по нижним склонам хребтов благоприятные условия для мощного развития лесной и луговой растительности, обеспечивая широкое распространение черневой тайги.



В заповеднике на сегодняшний день выявлено 780 видов растений, 71 вид мхов, 209 видов водорослей, 62 вида грибов (макромицетов), 311 видов лишайников, 62 вида млекопитающих, 142 – птиц, 5 – пресмыкающихся, 2 – земноводных, 98 – насекомых, 73 – паукообразных.

В пределах территории заповедника наиболее развиты три пояса растительности: лесной, субальпийский и альпийский, и только по северной границе заповедника (Ханхаринский участок) представлен лесостепным поясом.

Своеобразие черневой тайги гор Южной Сибири и Алтая определяется тем, что она является самой древней (реликтовой) формацией. Здесь произрастают: осмориза остистая, копытень европейский, волчегодник обыкновенный, колокольчик широколистный и др.

Для заповедной территории характерны осино-пихтовые высокоствольные леса. Горно-таежные леса расположены по северным склонам гор заповедника, в которых произрастают сосна сибирская, пихта и ель обыкновенная. Кедровые леса занимают значительные площади. У верхней границы они образуют кедрово-пихтовые редколесья.

Большую часть территории заповедника занимают субальпийские луга, для которых характерен травостой с преобладанием разнотравья: купальницы алтайской, герани белоцветковой, маральего корня, горькуши и др.

В составе альпийских лугов – фиалка алтайская, лютик алтайский, водосбор, циминалис крупноцветковый.

Особого внимания заслуживают редкие и исчезающие растения, находящиеся под государственной охраной. Здесь произрастают 23 вида растений, занесенных в «Красную книгу Алтайского края», восемь из которых – в «Красную книгу РСФСР» (1988).

Животный мир заповедника достаточно типичный для гор Западного Алтая. В водоемах заповедника водятся сибирский хариус и таймень.

Среди птиц широко представлены ястреб, черный коршун, глухарь, рябчик. Из редких птиц, внесенных в «Красные книги» РФ и Алтайского края, на территории заповедника встречается синий соловей, черный аист, белая куропатка, черный гриф, балобан.

В заповеднике обитают медведи, соболь, маралы, светлый хорь, солончай. Изредка встречается россомаха, рысь, американская норка, сибирская белозубка, двухцветный кожан, рыжая вечерница, большой трубконос, малый ушан.



## Интересные факты

Алтай, его историю и природное богатство можно изучать десятилетиями. Имеется множество интересных факты, которые помогут получить общее представление о регионе и его жителях и природе.

1. Алтайский край (столица город Барнаул) и Республика Алтай (столица город Горно-Алтайск) — две совершенно независимые административные единицы, два отдельных региона России. Несмотря на тесные связи регионы имеют совершенно разный тип экономики, Алтайский край занимает гораздо большую территорию. Примечательно, что граница в туристической зоне частично проходит по берегу реки Катунь, отдыхающие, переходя через Айский мост или переезжая через мост у села Соузга, попадают из одного региона в другой (на правом берегу Катунь находится Майминской район Республики Алтай, а на левом — Алтайский район Алтайского края).
2. Находясь в самом сердце Евразии, Горный Алтай охватывает территорию сразу четырех государств (России, Казахстана, Монголии и Китая).
3. Алтай по праву можно назвать одной из главных «житниц» России, Алтайский край обеспечивает страну зерном, крупами, сахарной свеклой, а Республика Алтай — один из главных производителей меда и пантовой продукции.
4. Более 60% территории Алтайского края занимают пашни и поля. А на территории Республики Алтай встречается больше всего в России краснокнижных растений.
5. В Алтайском крае находится единственный за Уралом город, основанный по указу Петра I (Бийск, первоначально здесь появилась Бикатунская крепость).
6. На территории Алтая находится около 13000 озер и более 3000 из них — соленые (самое популярные у туристов озеро Большое Яровое и Завьяловские озера в Алтайском крае, здесь же находится озеро Бурсоль, в котором с царских времен и по сей день добывается соль).
7. В окрестностях Бийска работает уникальное фармацевтическое предприятие (Эвалар), которое выращивает лекарственную продукцию для своего производства на собственных полях на территории и Алтайского края, и Республики Алтай.
8. В 18-19 веках Алтай наряду с Уралом был главным центром металлургии России (в первой половине 19 века регион занимал 1 место в России по добыче и обработке серебра и 2 место — меди. Самые крупные предприятия были созданы знаменитым Акинфием Демидовым. Несмотря не то, что запасы руды на Алтае уже иссякли, здесь поддерживаются традиции промышленного производства, на

- территории Алтайского края работают крупные заводы, а вот на территории Республики Алтай нет ни одного крупного промышленного предприятия, что позволяет назвать ее одним из самых экологически чистых мест на планете.
9. Интересно, но именно благодаря экспедициям по поиску природных ископаемых в 18-19 веках, ученые узнали о многих археологических объектах мирового масштаба (о Денисовой пещере, например, 42 культурных слоя, раскопки ведутся по сей день).
  10. Археологические находки на территории Алтая позволяют говорить о том, что люди жили здесь уже более 1,5 миллионов лет назад. Последним «громким» открытием можно назвать обнаружение кости древнего человека в Денисовой пещере, генетический анализ которой не позволяет отнести ее обладателя ни к неандертальцам, ни к *homo sapiens*. На Алтае обнаружен третий, независимый вид древнего человека! Это революция в области эволюции!
  11. Первая православная миссия на Алтае в 1828 году. История Алтайской духовной миссии бережно хранится на территории Монастырского подворья в Бийске (проводятся экскурсии). Также Алтай славится присутствием старообрядцев, крупнейшее село с действующим храмом находится в Усть-Коксинском районе Республики Алтай (Верхний Уймон). Здесь также работает музей старообрядчества.
  12. Чуйский тракт, главная транспортная магистраль Алтая протяженностью 630 км, относится к самым живописным дорогам не только России, но и всего мира. Единственная дорога, имеющая собственный музей (находится на «нулевом» километре старого тракта, в Бийске).

### **Интересные факты про Республику Алтай**

1. Республика Алтай — один из самых «молодых» регионов России. Суверенитет и статус Республики она получила лишь в 1991 году, до этого, с 1922 году она входила в состав Алтайского края в статусе Автономной области (с 1922 года — Ойротской, с 1948 году — Горно-Алтайской).
2. Столица Республики Алтай, город Горно-Алтайск, была основана на месте поселения Улала (создано русскими переселенцами в 1824 году), свое современное название она приобрела лишь в 1948 году.
3. В окрестностях Горно-Алтайска археологами была обнаружена древнейшая стоянка человека в Сибири (Улалинская стоянка), в настоящее время здесь работает музей под открытым небом.
4. Помимо Горно-Алтайска в Республике Алтай нет ни одного города.
5. Как и в древние времена основной транспортной артерией Республики Алтай является Чуйский тракт (в наши дни — автомобильная дорога). Несмотря на то, что в советские годы практически каждый населенный пункт Республики имел собственный аэропорт, действующими в наше время являются лишь единицы. Единственный аэропорт, способный принимать высокомагистральные воздушные суда находится в Горно-Алтайске. Железная дорога по территории Республики не проложена, даже в Советские годы, во времена грандиозных строек, сложный рельеф местности перечеркивал все мысли об этом.
6. Если вытянуть все реки Республики Алтай в единую «нить», ей можно будет обернуть всю Землю по экватору 1,5 раза (всего на Алтае насчитывают около 20000 рек).

7. Большинство озер Горного Алтая — с голубым цветом воды и имеют преимущественно ледниковое происхождение. Минералы, которыми насыщается вода при стекании по горным склонам, придают ей голубоватый оттенок.
8. Самая протяженная река Горного Алтая — река Алей (898 км), но самый большой объем воды переносит Катунь (протяженность 688 км).
9. Самое большое озеро Горного Алтая, Телецкое, знаменито не только тем, что является одним из крупнейших «природных резервуаров» пресной воды на планете, но и тем, что, благодаря своей вытянутой форме, очень долго считалось местным населением рекой (с течением от Чулышмана на юге до Бии на севере).
10. Самым популярным и часто встречающимся на фотографиях туристов объектом Республики Алтай является Гейзерное (Гейзерово) озеро, расположенное в Кош-Агачском районе. Примечательно, что доподлинно не известно, когда и при каких обстоятельствах оно образовалось, еще 10 лет назад о нем никто не знал. Предполагают, что на его появление повлияло Чуйское землетрясение 2003 года (самое серьезное за последние 100 лет). Это чуть ли не единственное незамерзающее озеро в Горном Алтае.
11. Природное разнообразие Алтая многогранно, однако из деревьев здесь преобладают лиственница и кедр. Уникальные климатические зоны, созданные самой природой, сочетающие сухой воздух, наполненный фитонцидами хвойных деревьев с мягким температурным режимом, находятся в Белокурихе (Алтайский край), в Чемале (Республика Алтай), в местечке Яйлю (Республика Алтай). Есть сведения, что около 200 лет назад на Алтае водились тигры (алтайский тигр), однако сейчас из крупнейших представителей семейства кошачьих можно встретить только снежного барса.
12. На территории Республики Алтай можно встретить сразу несколько климатических зон. Наибольший интерес вызывают высокогорные степные районы (Курайская и Чуйская степи, плато Укок). Это одни из самых холодных и одновременно с тем одни из самых солнечных районов в России. Зимние температуры до -62 градусов в сочетании с количеством солнечных дней, сопоставимых с Сочи и Крымом. В настоящее время здесь работает 5 электростанций с использованием солнечной энергии, одна из них, расположенная в селе Кош-Агач, является крупнейшей в стране.
13. Высокогорные степи Республики Алтай по праву можно назвать усыпальницей древнего человека, количество археологических памятников, курганов, наскальной живописи, здесь просто запредельное. Благодаря особенностям климата, поверхностные и грунтовые воды, попадавшие вглубь древних захоронений, превращались в вековой лед, по сути в вечную мерзлоту в которой эти захоронения сохранились до наших дней в практически первозданном виде! Речь идет о находках скифского периода в урочище Пазырык (Пазырыкские курганы) и на плато Укок (мумия «алтайской принцессы»). Несмотря на то, что Алтай уже известен всему миру благодаря этим находкам, главные археологические открытия по мнению ученых еще только предстоят!
14. Коренное население Горно Алтая, алтайцы, потомки джунгар, исповедующие в большинстве своем шаманизм. Около 95% алтайцев в настоящее время проживает на территории Республики Алтай.
15. Алтай — один из немногих «языческих» регионов, который добровольно вошел в состав Российской Империи (указ был подписан Екатериной II).
16. Несмотря на то, что алтайцы имеют свою письменность, особенностью их эпоса является то, что передается он исключительно в устной форме. Для этого в каждом

племени были сказители (кайчи), которые из уст в уста, от поколения к поколению, передавали легенды и сказания. «Рассказ» кайчи сопровождается игрой на музыкальных инструментах и горловым пением.

17. Природное богатство Алтая охраняется государством, здесь находится два крупных заповедника (Алтайский и Катунский), природные парки «Белуха» и «Укок», а также пять заказников (Чергинский, Сумультинский, Кош-Агачский, Турочакский, Катунский).

### Интересные факты о горах Алтая

1. Самая высокая гора Алтая и Сибири, Белуха (4506 метров над уровнем моря), равноудалена от трех мировых океанов, индийского, тихого и атлантического. Ей во все времена приписывали магические свойства, она всегда была объектом поклонения и повышенного внимания людей. Именно у Белухи по мнению мистиков находится вход в волшебную страну Беловодье, «ворота в Шамбалу».
2. Ученые называют тип алтайских гор «возрожденным». Это не первые горы, которые существовали на этом месте, по сути они начали «перерождаться» около 60 миллионов лет назад, современные «стоят» буквально на пиках своих предшественников.
3. Все горные хребты Алтая «подчинены» общим особенностям: они увеличивают свою высоту с юго-запада (от равнины) к юго-востоку (к горному массиву Табын-Бого-Ола), склоны с северо-западной стороны преимущественно крутые, а с юго-восточной пологие.
4. По степени «обледенения» и количеству ледников Алтайская горная система занимает 3 место в мире (здесь около 1400 ледников общей площадью более 1900 кв. км).
5. Общая протяженность хребтов Горного Алтая составляет около 1850 км.
6. Среди гор Алтая есть несколько вулканов, но они уже не действуют.

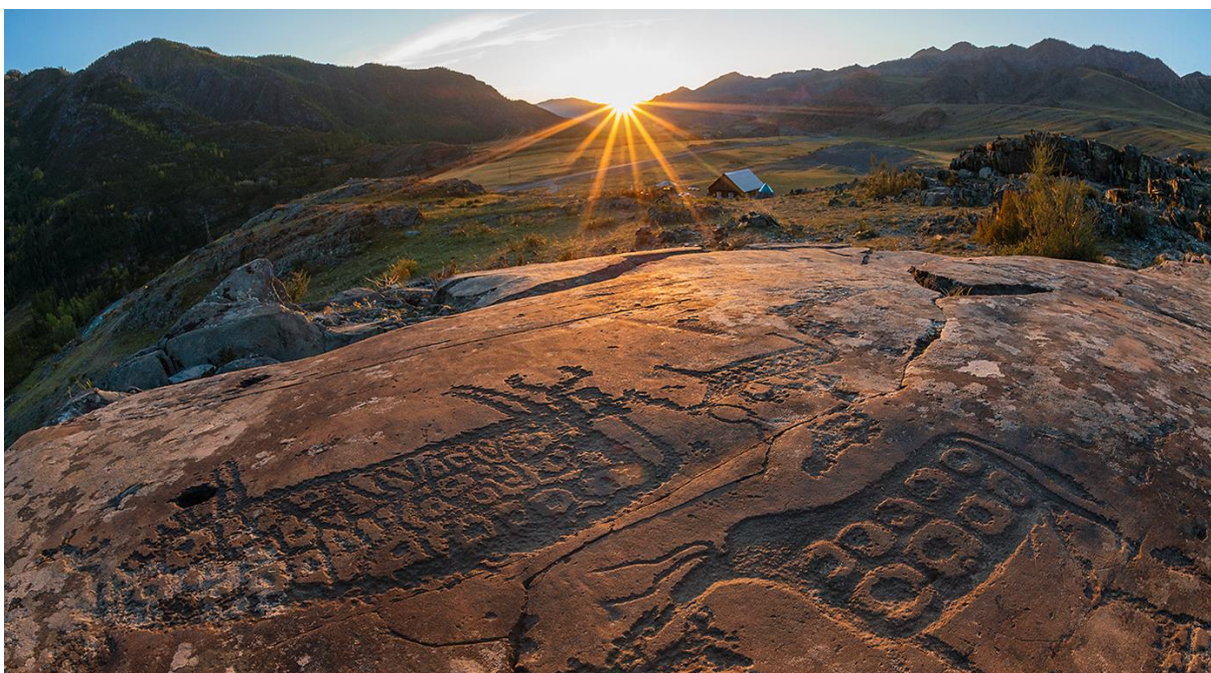


## ИСТОРИЯ И КУЛЬТУРА НАРОДОВ АЛТАЯ

У нашего края богатое историческое прошлое. По самым скромным подсчетам ученых со времени появления человека на Алтае прошло около 600 тысяч лет. Природные богатства края создавали естественную основу для развития культуры древнейших людей. Вот почему во все исторические эпохи, начиная с каменного века, Алтай был заселен различными родоплеменными группами. Не раз в пределы края вливались волны чужеземных пришельцев. Одни из них вскоре покидали его горы и степи, другие оседали здесь надолго или навсегда, создавая неповторимые культурные ценности.

И поныне хранит Алтай следы былой культуры давно исчезнувших племен и народов.

### ***Культура Алтая с древнейших времен до 18 в.***



### **Каменный век и век бронзы на территории Алтая.**

Люди появились на территории Алтая свыше 600 тыс. лет назад. Самые древние памятники археологии относят к древнекаменному веку (палеолит). Климат был мягкий, субтропический, в широколиственных лесах обитали теплолюбивые животные, например южный слон.

Самый древний памятник эпохи камня –, открытое в 1961 г. Академиком А.П.Окладниковым на р.Улалинке на окраине г.Горно- Алтайска. Люди в то время занимались охотой и собирательством, умели делать грубые орудия труда.

Около 100 тыс. лет назад север Евразии занял огромный ледник. Очагом местного оледенения стали горы Алтая. Субтропические животные и растения вымерли, появились мамонты, сибирские носороги и др.к этому времени относится группа пещерных стоянок в горах и предгорьях Алтая. Наиболее изучены из них Усть-Канская(на р.Чарыш), Денисова (близ с.Черный Ануй), Страшная(на р.Иня). А.П.Окладников полагал, что в это время на Алтай пришли люди из Средней Азии.

К эпохе позднего палеолита (35-13 тыс. лет до н.э.) относятся многие пещерные и поверхностные стоянки на Алтае: Сростинская, Усть-Семинская и Майминская. В поисках пищи люди вели бродячий образ жизни, искали защиту от непогоды под навесами скал. Люди должны были трудиться сообща. Господствовал первобытнообщинный строй. Когда не было частной собственности и деления на классы. Люди группировались в матриархальные родоплеменные общины, ядром которой были женщины. По их линии велся счет родства и труд которых играл главную роль в хозяйстве.

В эпоху мезолита (13-6 тыс. лет до н.э.) ледник отступил. Образовался современный рельеф и гидросистема. Климат стал мягче, теплее. Животные ледникового периода вымерли. Природные условия постепенно приняли современный вид. Появилась охота и рыболовство. Стоянки мезолита выявлены по берегам рек. Самые интересные из них открыты у с. Павловка(Угловский район).

В период неолита(6-4 тыс. лет до н.э.) главную роль в хозяйстве племен Алтая играли охота и рыболовство, а подсобную – собирательство. Изготавливали более совершенные орудия труда, изобрели прядение, ткачество, гончарство. Это позволило постепенно перейти к оседлости. Люди по – прежнему жили родовым строем.

Большая серия поселений неолита открыта и исследована у оз.Иткуль. Б.Х.Кадиков раскопал интересный могильник в устье р.иша(Красногорский район).

В целом каменный век был временем, когда возникло изобразительное искусство и религия. Самый ранний жанр – орнамент. Эпоха раннего металла представлена на Алтае серией культур: медно – каменный век представлен афанасьевской и большемысской культурами, ранняя бронза- елунинской, развитая бронза – андроновской, поздняя бронза – ирменской, корчажкинской и др.

Афанасьевская энеолитическая культура получила название от могильника у с.Афанасьевка(Красноярский кр.). На Алтае памятники встречаются в Горном Алтае (Усть – Куюм, Курота – 2, Арагол, Нижний Тюмечин). Главным достижением была добыча меди(изготавливали ножи, наконечники для стрел, украшения). Жили небольшими деревнями на берегах рек.

Расцвет эпохи бронзы на Алтае приходится на андроновскую эпоху(17 – 18 в. До н.э.), получившую свое название от деревни андроновской в красноярском крае. Андроновцы пришли с Южного Зауралья и из Казахстана. Их памятники известны на всей территории края: могильники Кытманово, Нижняя Суетка, Степной Чумыш, остатки поселений у с.Быстрый Исток, Усть – Пристань, Клепиково, Ближние Елбаны и др. Ведущими занятиями были пастушеское скотоводство со стойловым содержанием скота в зимний период и мотыжное земледелие.

Для эпохи поздней бронзы типичны памятники ирменской культуры(12 – 8 в. До н.э.). она названа по с.Ирмень Новосибирской области. На Алтае известны десятки ее памятников(Ближние Елбаны, Раздумье, ст.Плотинная. С. Новотроицкое и Камышенка и др.) Главным занятием было отгонное скотоводство, охота играла второстепенную роль.

В эпоху раннего металла племена Алтая научились добывать руды и получать сплав меди и олова – бронзу, из которых отливали топоры, молотки, кинжалы, ножи и др. из меди и

бронзы изготавливая украшения – наконечники, серьги, бляшки, браслеты, подвески. Умели добывать золото и делать из него бляшки для головных уборов и одежды, бусы, серьги. Развитие скотоводства и обработки металлов в эпоху бронзы привело к замене материнского рода отцовским (патриархальным), к появлению богатых и бедных.

Культурные связи племен Алтая в бронзовом веке достигли на западе районов Поволжья, а на Юго – Востоке – Северного Китая.

### **Ранние формы религии. Начало духовной культуры.**



Культура есть высшее проявление социального и человеческого, а степень ее развития есть мера отделения человека от природы. Культура начинается там, где усилия человека по разумному упорядочению и организации практического опыта и собственных ощущений понимаются в виде материальных предметов или идеальных образов искусства.

Религия есть форма общественного сознания и явление культуры. Возникновение религии представляет собой историческую необходимость, благодаря которой человек начинает формировать свое самосознание, осознает себя, свою силу, восполняет свои слабости, свою историческую ограниченность.

На ранней ступени истории сознание человека рождало мифы, легенды и религиозные представления. Появилась магия – чародейство, волшебство, колдовство, совокупность обрядов, связанных с верой в способность человека воздействовать на природу, людей. Белая магия – колдовство с помощью «божественных сил» и черная магия – колдовство с помощью «нечистой силы». Наиболее древним является тотемизм. Эта форма религии основана на вере в родственную связь между видом животного или растения и родовой общиной. Тотем рассматривался как предок рода и был окружен системой запретов (табу). Это выполняло не только магическую, но также познавательную и прагматическую функции, т.к. позволяло человеку увидеть то, что связывало его с общностью.



Другая ранняя форма религии – анимизм. У каждого предмета и явления природы имелся свой хозяин, который в воображении людей был самостоятельным, но нечеловеческим существом, как бы слившимся с данным объектом и явлением. Этот хозяин – двойник обладал разумом.

Существовало также представление о двойнике человека, именуемом душой. С небес душа посылалась божеством на землю в материализованной форме.

Для всех религиозных воззрений характерна вера в загробную жизнь, которая представляется во многом похожей на реальную. Поэтому наши далекие предки хоронили умершего сородича со всеми вещами, необходимыми ему «на том свете». В Алтайском крае известны погребения всех эпох, кроме древнекаменного века.

### **Скифская культура на территории Алтая.**

Скифо – сакские племена Алтая – полукочевники, разводящие скот. Охота и земледелие – вспомогательные занятия. На территории Алтайского края широко известны две археологические культуры – Большереченская и Пазырыкская. Эти открытия стали сенсацией в мире науки. Нигде в мире больше не сохранились ткани и великолепные ковры.

Основным занятием скифских племен было скотоводство. Основное животное – лошадь. Она служила средством передвижения, ее употребляли в пищу. Из шкуры изготавливали одежду и домашнюю утварь. Охота не была основным занятием, а служила развлечением для знатных людей. Для массы населения охота была подсобным промыслом. Охота на пушных зверей – белку, соболя, выдру – велась ради украшения одежды богатым мехом. О жилищах почти ничего не известно. У скифов существовал культ предков и вера в загробную жизнь. Они знали способ бальзамирования тел умерших, полагая, что душа может вернуться. В курганах обнаружены древнейшие в мире ковры, изделия из металла, дерева и камня. Мастера Алтая использовали сюжеты и мотивы др. племен.

Таким образом, на территории Алтая в середине 1 тысячелетия сложилась уникальная культура полукочевников – коневодов. Особенностью культуры скифо – сакских племен является привнесение элементов художественности в предметы быта и повседневности.

Искусство племен Алтая, имея много общего с искусством других скифских племен, отличается рядом особенностей. Отвечая общим требованиям к скифскому «звериному» стилю, в искусстве племен Алтая значительное место занимают орнаменты, состоящие из геометрических фигур и мотивов растительного характера. Из мира животных больше всего воспроизводимы представители местной фауны: горный баран, козел, олень, лось, кабан, барс, степная кошка, волк. Особое место занимают фантастические животные: лось с клювом грифа, тигр с рогами оленя, рогатая кошка.

Изобразительное искусство древних жителей Алтая предназначено прежде всего для украшения предметов быта.

## **Тюрки и их место в культуре Алтая.**

В 3 веке до н.э. на степных просторах Центральной Азии образовалась огромная империя Хунну. Хунну был и кочевым народом с очень сильной и подвижной армией. Они были монголоидами, говорили на тюркских языках. Хунну заняли новые территории, в том числе и Алтай. Тюрки обрели необходимые атрибуты цивилизации: государство и письменность. Впервые письменность стала достоянием кочевых племен. Основным занятием турков было кочевое скотоводство: пасли лошадей и овец. Тюрки умели выработать войлок и шерстяные ткани, делали посуду из дерева и железа, сосуды из кожи. Особенно развита была металлургия. Это позволило перевооружить армию. Тюрки домов не строили, они жили в войлочных шатрах – теплых, просторных и легко переносимых с места на место. Одежда была приспособлена к кочевой жизни: халат, шаровары, войлочные сапоги. Ювелиры делали массу украшений для костюма и для сбруи из бронзы, золота, серебра. Распространены были резьба по дереву и кости.

К художественной культуре турков можно отнести бичикту (писаницы) Горного Алтая. Они выполнены способом контурного изображения, когда резными линиями обведены лишь силуэт изображения. Писаницы реалистично изображают людей, животных, сцены охоты.

В начале 13 века н.э. власть на Алтае переходит к монголам, и тюркская культура приходит в упадок.

## **Культура коренного населения Алтая – Алтайских племен.**

Как и все народы мира, Алтайцы создали свою мифологию. В ней нашли отражение представления о природе, человеке, животном и растительном мире. Мир алтайских гор и тайги представлялся одушевленным, полным не только зверей и птиц, но и духов – ээзи. Хозяин земли Алтая – Черный Бык, хозяин озера – Синий Бык, хозяйка тайги – Албыс – чудная женщина с длинными распущенными волосами. Духи в мифах алтайцев бывают светлые и темные. Все делится на добро и зло, свет и тьму, черное и белое. Довольно часто встречаются сюжеты из мифов других народов. Это объясняется тем, что каждый народ, в древности пытаясь объяснить явления природы, прошел одним и тем же путем познания мира (у русских – Мать-земля, а на Алтае – Дьер-эне (земля-мать).

*Шаманизм* – природная религия. Для него характерно большое количество запретов на действия человека в условиях тайги и гор. За этим просматривается бережное отношение алтайцев к окружающей природе. Шаманы осуществляли контакт с духами. Обычно шаманы – это мужчины, реже женщины. Они могли быть женаты, ходить на охоту, ремесленничать. Часто свое мастерство они передавали детям, которые тоже становились шаманами. Духи делились на две категории: покровители и помощники. Покровители – Ульгень, его сыновья, Умай и духи высокого ранга божество огня От Эне, хозяева священных гор. Помощники – прочие служебные духи. Одно из основных движений шамана – быстрое вращение с бубном вокруг своей оси. Он также размахивал опахалом. Привлечению духов способствовали ленточки и бубенчики на одежде и бубне шамана.

Духи сообщали шаману причины болезни человека, указывали, где найти потерявшуюся душу. Другие помогали ориентироваться и передвигаться во время камлания в небесной сфере, на земле или в подземном мире. Третьи охраняли его от злых духов. Алтайский шаманизм явился распространенной религией с многовековым существованием.

### **Устное народное творчество алтайцев.**

*Благопожелания* – это выражение любви к природе Алтая, к Алтаю как к родине, к уважаемым людям, в особо торжественных случаях. В них выражается и просьба о помощи. Алтайцы очень тесно связаны с природой. Люди видят в ней покровителя, спасителя, кормилицу. Вся живая природа представляется алтайцам подобной людям. Поэтому относятся к ней очень бережно. Коренные жители говорят, что Алтай надо уважать как отца, любить как мать, надо одаривать природу опрыскиванием места пребывания молоком и повязыванием белой ленты. Если люди нарушат закон равновесия природы, то она отомстит неудачей на охоте, болезнями, вымиранием целого рода.

*Загадки* в алтайском языке происходят от слова «тап» - ищи, раздумывай. Соображай. Алтайские загадки составлены исключительно на материале наблюдений за явлениями природы и действиями человека. При отсутствии письменности загадки на протяжении веков были одним из средств хранения духовного опыта народа. В длинные зимние вечера люди собирались вместе послушать сказки, героические сказания, попеть песни и загадывать загадки. Знание загадок свидетельствовало об интеллектуальной и духовной жизни человека.

*Плач* исполняется на похоронах. У алтайцев не было специальных людей, исполняющих плач. Каждый выражал свои добрые слова об усопшем.

*Легенда* – самый распространенный и самый древний жанр устного народного творчества. В них люди выражали свое понимание природы и окружающего мира. Чтобы укротить природу, люди придумали Сартакпая. Каждое явление в природе человек объяснял по-своему, пропускал увиденное через призму преломления своих мыслей, понятий, знаний, так как грамоты не знал.

*Сказка* – это жанр устного народного творчества с установкой на вымысел. Алтайские сказки имеют зачин: «Озо, озо, озо, чикта», что означает «Давным-давно это было», а концовка выражается словом «Чёёк!» - значит «Конец». Сказка отражает мировоззрение народа в разные исторические эпохи, его отношение к действительности, мечты о будущем, его борьбу за свою независимость, веру в себя и свои силы. Сказки алтайцев связаны с тайгой, реками, рыболовством, охотой, заготовлением кедровых орехов. Желание людей, ориентированное на доброту, честность, благородство, излагается в сказках.

### **Декоративно – прикладное искусство.**

*Резьба по дереву.* Этот вид искусства известен с древнего периода. Характерной чертой резьбы по дереву является изображение животных: барсов, баранов, быков. Из дерева делали украшения для седел, бляшки для украшения уздечек, украшались предметы домашнего обихода – кадушки, ведра. Темой резьбы была охота.

*Тиснение по коже.* Тиснением украшали ташауры(сосуды для араки), изделия из бересты. Северные алтайцы из бересты делали туесы(сосуды для воды, молока), хлебницы, берестяные чаши, блюда, солонки, коробки.

*Украшение войлока.* Катали войлок для разных целей: настил на пол, ковер на стену, поделки войлочных чулок. К этому же виду искусства относятся тканые ковры. Они ткются из различных цветных нитей, вышивка бывает однотонные с рисунком. Северные алтайцы ткали полотенца, ткань для одеяла, дорожки ит.д. рисунки носили форму геометрических рисунков.

*Вышивка* применялась для украшения ворота платьев, халатов. Кроме обыкновенной вышивки нитками применялась вышивка бисером.

К *ювелирной* работе алтайцев надо отнести поделку женских украшений: наконники, поделки из бус, раковинки, пояса.

### **Музыкально – песенное творчество.**



В *фольклоре* алтайцев народные песни занимают особое место. Исторические песни отражают многовековую борьбу алтайского народа с внешними врагами. Чтобы ярко оттенить тяжелую борьбу, песню строят на контрасте красоты природы Алтая с положением народа. Песни связаны с конкретными историческими личностями: Галдай - Церен, Амыр-Сана, Шуну.

*Лирические*(любовные) песни - самый распространенный жанр. Через них идет знакомство девушек и юношей, объяснение в любви, назначение встречи. Песни отражают оптимизм, превосходство любви над злом и несчастьем, воспеваются красота и честность. Качества человека сопоставляются с образами природы. Настроение людей

сравнивается с солнцем, луной, звездами. Как сама жизнь была полна трагизма, взаимоотношения молодых людей тоже во многом были трагичны, т.к. жизнью, судьбой своей дочери распоряжались родители. И девушка часто выходила замуж не по любви.

*Игровые песни.* Практически все массовые игры связаны с песнями. В композиции алтайских игр для песен характерным являются повторы, они повышают эмоциональный тон песни, придают игре ритм. Песни носят живой, эмоциональный характер.

*Трудовые песни* – этот вид песен самый богатый и разнообразный в песенной поэзии. В них наряду с отражением тяжелой, обездоленной жизни говорится о думах и чаяниях народа о лучшей жизни. Обращаясь к природе, люди испрашивали хорошей погоды, обильных ягод и др. постепенно песни испрашивания перешли в песни восхваления, прославления мастеров.

*Песенные состязания* проводятся алтайцами во время народных праздников. При состязании певцы садились или стояли друг против друга. Ни одна песня не должна была повторяться. Каждый певец должен поразить слушателей глубиной мысли, остроумием, неожиданностью сравнений, умением поставить своего соперника в затруднительное положение.

*Кай – горловое пение*, древнее песенное творчество алтайцев, которое применяется при исполнении героических сказаний. В них сказитель показывает особые качества богатыря, его сражение с недругом, его мысли и чаяния, любовь к жене и детям, думы о своих родителях. Такое пение представляет низкий горловой речитатив.

*Музыкальные инструменты* алтайцев делятся на щипковые, смычковые, шумовые и флейтовые. К смычковым относятся икили, к шумовым – шатра, флейтовым – шоор, щипковым – топшур.

## **Особенности русской народной культуры**

### **Алтая в связи с историей его заселения.**

Особенности народной культуры зависят от специфики заселения Алтая. Оно началось в первой четверти 18 века. Самыми ранними поселениями были Белоярская и Бикатунская крепости. Интенсивное заселение алтайских земель связано с развитием горнорудной и горнозаводской промышленности. В 20-е годы 18 века А.Демидов открыл первые рудники (Воскресенский, Змеевский, Локтевский, Колыванский, Барнаульский). Первыми рабочими были переселенцы с уральских заводов Демидова, беглые крестьяне и разночинцы, раскольники-старообрядцы, беглые солдаты и помещичьи крестьяне, бежавшие от тяжелой жизни и преследований в глухие уголья Горного Алтая в поисках Беловодья – легендарной страны свободной и вольной жизни.

В 200-летний период заселения Алтая было осуществлено его хозяйственное и культурное освоение. Переселенцы своим трудом превратили пустующие земли в плодородные поля. От новоселов старожилы восприняли новую культуру земледелия, переняли новые ремесла и промыслы. Но старожилы сохраняли свои культурные традиции, обычаи, обряды, поверья и говоры.

## Культура и быт сибиряков – старожилов.



*Старожилы* – это культурно-историческая категория, обобщенный образ первопоселенцев Сибири с самобытной материальной и духовной культурой. В 18 – первой половине 19 века сформировались локальные этнографические группы старожилов : *чалдоны, казаки, сибиряки, вятские*. Наиболее сложными по составу были: *кержаки, поморы, поляки, стариковцы, самокресты* и т.д. Они выращивали рожь, ячмень, корнеплоды и капусту; разводили крупный рогатый скот для производства молока и мяса. Лошадь берегли как тягловую силу. Деревни старожилов возникали в долинах крупных рек и имели выраженную долинно-приречную застройку, при которой большие усадьбы располагались свободно. Образовывались родовые гнезда: вокруг отцовского дома строились сыновья. Преобладающим типом жилища являлся северорусский вариант высокой срубной избы – однокамерного дома на высокой подклети – нижнем хозяйственном помещении, образованном продолжением сруба вглубь и имевшего вход со двора. Частью крестьянского подворья являлся комплекс хозяйственных построек: *амбар, амбарушки, пригон, хлев, баня*.

Одежда старожилов, как и в целом крестьянства России, включала комплекты зимней и летней одежды, праздничной и рабочей, верхней и нательной, но отличалась у отдельных групп кроем, названием отдельных частей, техникой и орнаментом вышивки.

В питании старожилов самыми распространенными были продукты земледелия: крупа и мука. В семьях готовили различные блюда: *кутья, заваруха, затирка, кисель, хлеб, блины, оладьи, лепешки, пирожки*. В отличие от крестьян Европейской России, старожилы больше использовали в пищу продукты скотоводства. Благодаря опыту местного тюркского населения, они готовили для длительного хранения мясомолочные продукты, применяя копчение, сушку, вяление и замораживание.

Старожилы сохраняли древние патриархальные черты семейной жизни. Отношения строились на подчинении младших старшим. Во главе стоял старейший мужчина – *большак*. В его ведении находилось все домашнее имущество, хозяйство. Он руководил мужскими работами по заготовке дров, строительству, полевым работам. Ему помогала хозяйка – *большуха*, которая распределяла женскую работу по дому, на огороде, в поле. Детей с детства приучали к труду.

Устои семьи и нормы воспитания определялись нормами христианства. Наряду с традиционным способом воспитания, таким как побои, большую роль играло религиозное воспитание, в основе которого лежал принцип беспрекословного послушания и почитания старших.

### **Культура старообрядцев Алтая.**

Стремление сохранить древнее благочестие от начавшихся жестоких преследований со стороны правительства и господствующей церкви заставило сторонников старой веры уходить в труднодоступные и глухие места. Образовался *скит* – небольшое поселение. Заводилось хозяйство. Культура старообрядческого населения Алтая является частью общенациональной, русской культуры, она богата и разнообразна. Старообрядцев считают людьми книжными, им принадлежит заслуга в сохранении традиций рукописной и старопечатной книги. В большинстве семей считалось необходимым обучение грамоте и письму. Старообрядцы создавали свою самобытную оригинальную литературу: полемические и исторические сочинения, патерики, духовные стихи.

Для старообрядчества характерен общинный уклад жизни. Духовным центром общины является собор, моленная или храм, где совершаются богослужения. Активная роль принадлежит каждому члену общины. Старообрядчество имело крепкие семейные традиции. Считалось, что только семейный уют, быт способствуют развитию добрых, творческих начал в человеке, твердости его убеждений. Большое значение имел авторитет старших в семье. Каждый имел свои обязанности в домашних делах. Дружная трудолюбивая семья, как правило, была зажиточной, это выделяло старообрядцев среди других групп населения. Большое значение придавалось благообразию внешнего вида: на молитву надевали особую одежду. Мужчины – темный долгополый кафтан, рубаху навыпуск, подвязанную поясом, сапоги. Женщины – рубаху с длинными широкими рукавами, собранную в мелкие складочки, длинный подпоясанный сарафан особого покроя. Нарядный платок закалывался под подбородком. Необходимым предметом, который всегда носили с собой, была лестовка – подобие четок. Она являлась символом непрерывного молитвенного восхождения к Богу. Одним из древнейших атрибутов православного обряда является *подручник* – особый квадратный коврик, который старообрядцы подкладывают под руки при земных поклонах во время молитвы, чтобы руки оставались чистыми. И еще одну древнюю традицию сумели сберечь старообрядцы: унисонное пение во время богослужений по особым знакам – крюкам, или знаменам, так называемое *знаменное пение*.

Таким образом, в старообрядчестве мы видим выдающееся культурное явление, сохранившее древние традиции русской национальной и христианской православной культуры.

## Казачество и казачья культура на Алтае.



Крепости, форпосты, маяки оборонительной линии постепенно к 19 веку превратились в казачьи станицы и поселки, жизнь которых шла по традициям и законам казачьего войска. Но образ жизни и мыслей казачества многим отличались от крестьянского мировосприятия. В семейных и бытовых традициях казачество ближе стояло к городским жителям. Нравственно-этические нормы базировались на исконно-русских традициях почитания мужества, чести, достоинства. Своеобразие алтайского казачества – это взаимодействие материальной и духовной культуры казаков разных областей России.

Казачьи поселки выделялись правильностью форм, они застраивались по уличному типу. Дома стояли у переднего края усадьбы. Каждый дом состоял из избы и горницы, разделенных сенями (тип жилых построек называется связь). Интерьер казачьего дома был приближен к интерьеру жилых помещений горожан. Порядок в доме соответствовал порядку на улицах казачьих станиц. Скотные дворы устраивались за селениями, огороды были вынесены на специально выделенные земли. Основное внимание обращалось на организацию центральной части поселения. Здесь располагалась церковь, изба для общих сборов, хлебные магазины, хозяйственные амбары, канцелярии дежурных офицеров и др.

В одежде казаков проявилось влияние костюма городского мещанства 19 века. Брюки-шаровары шились с лампасами, которые означали принадлежность к казачьему сословию, форменная рубашка, фуражка с кокардой, шинель. Как правило, казаки имели два комплекта одежды. Костюм казачек шился из покупной ткани, поэтому крестьянки называли их «непрямами и неткачами». Женское платье дополнялось украшениями: бусы, серьги и кольца.



Ярким движением духовной культуры казачества на Алтае являются праздники. Особой любовью пользовались Рождество, Пасха, Троица, Масленица. Каждый казак отмечал престольный день своей станицы, им считался престольный день храма, стоящего в поселке. Обязательным был войсковой праздник, т.е. день своего войска. Своеобразным светским праздником были состязания в стрельбе и наездничестве, служившие главным итогом летних военных сборов. Тремя призами за лучшую стрельбу были винтовка, шинель с фуражкой или шашка и патронташ. Первый приз в состязаниях по наездничеству – казачье седло.

Среди форм проведения досуга необходимо отметить вечерки. Сюда не допускалась молодежь из других сословий. В поведении на вечерке сказывалось влияние городской культуры. Парни называли девушек на «вы» и в манерах подражали городу.

## **Культура и быт городского населения Алтая**

### **В 18 – начале 20 века.**

Высшим слоем городского населения на Алтае с момента перехода Колывано-Воскресенских заводов в казенное ведомство (1747) до середины 19 века были горные офицеры. Они были техническими руководителями производства, чиновниками по своим профессиональным обязанностям и интеллигенцией по мировоззрению и мировосприятию. Среди горных офицеров были выходцы из среднего и мелкопоместного российского дворянства, иностранцы, приехавшие в Россию по контрактам, выслужившиеся из нижних чинов. Большинство из них проживали в Барнауле, на Павловском, Алейском, Локтевском заводах, на Змеиногорском, Риддеровском и Зырянском рудниках. Горные офицеры жили либо в частных домах, либо снимали квартиры. Размер и убранство дома зависели от занимаемой должности. Несмотря на удаленность от столичной жизни, они стремились поддерживать высокий светский уровень. Устраивали званые вечера, кушанья подавались самые разнообразные и в большом количестве. После застолья дамы и молодежь танцевали, а любители карточных игр собирались в отдельном зале. Такие вечера устраивались не часто, да и не все офицеры могли позволить себе с такой роскошью принимать гостей. Чаще просто ходили в гости, чтобы обсудить последние новости, поиграть в карты, послушать музыку.

В своей повседневной жизни интеллигенция чаще всего ориентировалась на моды, диктуемые Европой и С.-Петербургом. Оттуда выписывались последние книжные новинки, ноты, журналы мод. Из столицы везли мебель, музыкальные инструменты, произведения искусства, приборы для научных изысканий.

Еще одним популярным видом проведения досуга на Алтае была охота. Охотились круглый год и для каждого времени была своя дичь. Большинство горных офицеров были заядлыми охотниками.

Горные офицеры стремились дать своим детям приличное образование. Кроме профессиональных дисциплин, детям преподавались иностранные языки (немецкий, французский), музыка, танцы и другие предметы, входящие в традиционный набор светского воспитания.

Быт и нравы горных офицеров Алтая складывались под воздействием местных условий, традиций и обычаев с одной стороны, и под влиянием культуры Европейской России – с другой.

Благодаря своему географическому положению, наш край стал местом, через которое прошли пути многих племен и народов. Приходя на Алтай, они обогащались его культурным богатством уходя – оставляли память о себе в виде культурных достижений. Это алтайские племена скифо-сакского периода, хунну, древние тюрки, ставшие прародителями современных алтайцев. Но вместе с коренными жителями современную культуру края творили и поздние переселенцы из России: русские люди, крестьяне, горнозаводские рабочие, купцы, горожане, представители дворянства. Они несли с собой новую культуру. Постепенно культурные особенности этнографических групп русских переселенцев смешиваются, взаимно обогащаются, воспринимая необходимые элементы культуры коренного населения, наделяя алтайцев своими культурными достижениями.

### Культура алтайцев



Алтайцы - один из коренных народов России и, на самом деле, под этим названием объединяют представителей большого количества небольших этнических групп, населявших и населяющих в настоящее время территорию Горного Алтая. Их разделяют на две крупные общности - северные алтайцы (самая многочисленная группа - кумандинцы) и южные алтайцы (больше всего представлены племена телеутов и теленгитов), каждая из общностей имеет свой язык, конечно, есть и культурные различия. Объединяет всех алтайцев одно - ключевым объектом поклонения и почитания для них

является сам Алтай и все проявления его природы. Именно это является столпом культуры алтайцев.

Сегодня насчитывается около 90 тысяч алтайцев. Несмотря на столь скромную численность о традициях и обычаях алтайцев нам известно очень много (гораздо больше, чем о тувинцах, к примеру). На то есть две причины. Во-первых, алтайцы, потомки джунгар, вошли в состав Российской империи добровольно, без кровопролития и разрушений. Во-вторых, алтайские племена не покидали мест своего обитания, самые значительные миграции происходили с территорией современного Казахстана, там на данный момент проживает около 500 коренных алтайцев и это самая большая группа, проживающая вне территории Республики Алтай.

### *Традиции и обычаи алтайцев*

Основные традиции алтайцев обусловлены религиозными представлениями. Они считают, что миром управляет седовласый старик (Дух Хозяин), который живет у самой кромки небес, на вершине священной горы. Вместе с ним порядок на земле поддерживают дух воды (Суг-Ээзи), дух горы (Таг-Ээзи), дух охоты (Алтай-Ээзи), хранитель царства мертвых (Эрлик) и их предводитель, способный вызывать грозы (Ульгень).

У каждого проявления природы есть свой дух, который нужно почитать и благодарить. Например, духа огня нужно "подкармливать" каждый раз, когда разжигается очаг, огонь принято угостить кусочком сала или хлеба. Никогда алтайцы не станут "осквернять" огонь: прыгать через костер, плевать в него или сжигать мусор.

### *Разноцветные ленточки*

Многие видели на Алтае деревья, увешанные разноцветными лентами, часто туристы добавляют к ним свои, совершенно не зная, что это один из самых древних и почитаемых алтайцами обрядов, с массой требований и ограничений.

Во-первых, это традиция почитания Хозяина Алтая, а он, как мы помним, живет на вершине священной горы. Поэтому такие деревья должны быть расположены на вершине горы или перевала.

Во-вторых, не каждое дерево годится. Для повязывания лент можно использовать березу, кедр или лиственницу и ни в коем случае сосну или ель.

В-третьих, значение имеет и размер (около 100 см), и даже цвет ленты, самый распространенный - белый, цвет жизни. Лента обязательно должна быть чистой.

В-четвертых, повязывая ленту, следует обратиться к духу с благодарностью и пожелания мира и добра к себе и всем своим близким. И повязывать ее нужно непременно с восточной стороны.

В-пятых, человек, который совершает обряд, должен быть чист в своих помыслах, чист в своем теле и в течение года в его семье не должно быть смертей.

## **Традиции священных мест**

Жилища алтайцев всегда находились вблизи водоемов и источникам воды приписывались особые, целебные свойства. Каждый род выбирал для себя священную, почитаемую гору, источник силы. Название этой горы нельзя было произносить (чтобы не злить духа). Женщинам подниматься на нее запрещалось, а приблизиться можно было только в головном уборе.

### *Шаманы*

Шаман, проводник между миром людей и миром духов, присутствовал в каждом поселении алтайцев. Он проводил культовые обряды, занимался целительством, к нему люди обращались за советом. Считалось, что способности шамана передавались по наследству. Так из поколения в поколение передавались и атрибуты культа, самым ценным из которых является бубен.

### *Музыкальные традиции алтайцев*

Особенностью алтайской культуры является то, что весь опыт поколений - легенды, сказания, по сути весь эпос, передается не в виде рассказа, а в виде песни. Алтайцы не рассказывают историю, они ее поют. И делают это специальные люди - "кайчи". Они используют технику горлового пения, нередко сопровождая пение игрой на музыкальных инструментах (струнные - топшур и яткан, самый распространенный - "комус" или "варган", у разных племен его называют по-разному). Мастера-кайчи всегда пользовались большим уважением.

### *Кухня алтайцев*

Кухня алтайцев зависела от образа жизни. Племена, проживающие в таежной местности и занимающиеся охотой, рыбалкой, собирательством в своем рационе имели мясо диких животных, рыбу, ягоды и коренья, они даже умели делать пасеки для производства меда. Те же племена, которые жили в степных районах, вели кочевой образ жизни, питаясь в основном мясом, кисломолочными продуктами, произрастающими в степи растениями (к примеру, они научились собирать дикий ячмень).

Больше всего поражает разнообразие кисломолочных продуктов алтайцев, причем изготавливались они из кобыльего молока. Это и творог (аарчи), и сметана (каймак), и сыр (курут). Из молока делали даже крепкий (около 30 градусов) самогон (араки).

Особым мясным деликатесом, который готовился в праздники, является кан (кровяная колбаса).

Недостаток витаминов алтайцы восполняли травяными чаями.

В более поздний период, когда алтайцы начали успешно торговать скотом и пушниной, в их рацион вошли мучные блюда (лепешки, выпекаемые в золе и даже десерт, боорсок, небольшие шарики теста, обжаренные в жиру и подаваемые к столу с медом).

### *Свадебные традиции алтайцев и отношения в семье*

Свадебное торжество занимает два дня, первый день гости проводят в доме жениха (той), второй - в доме невесты (белкенчек). Священным свадебным деревом считается береза, ее ветками украшается весь аил (поселение). Невесту принято было воровать (эта традиция постепенно была утрачена) или выкупить, заплатив за нее традиционный для восточных народов "калым". У алтайцев строго запрещены внутри родовые браки.

У некоторых племен была традиция обмена скотом между будущими родственниками, причем до свадьбы каждый родственник невесты мог выбрать себе лошадь в стаде семьи жениха, а после свадьбы наоборот. Таким образом женихи редко отменяли свое решение жениться. Сам свадебный обряд состоит из того, что молодожены "кормят" огонь в своем совместном жилище - бросают в него кусочек жира, немного зеленого чая и вспыскивают это аракой.

Женщинам, которые помогают невесте одеваться в день свадьбы, достается вся ее одежда. Молодая семья переходит в род мужа, всю свою прежнюю жизнь жена оставляет навсегда.

Отношение к женщине в семье алтайцев почтительное, она традиционно занимается хозяйством, растит детей и хранит очаг. Мужчина - глава семьи, защитник, он также обязан научить сыновей всем мужским занятиям - охоте, владению оружием и пр. Примечательно, что младший сын всегда остается жить с родителями, приводя со временем в дом молодую жену, в его обязанности входит забота об их старости.

В случае, если мужчина погибал, обязанность жениться на вдове переходила его родственникам, так алтайские женщины не оставались без кормильца.



## ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНИ В ПОХОДЕ



Поход — один из самых доступных видов совместного времяпрепровождения коллективом единомышленников. Люди стремятся попробовать активный отдых на природе, тем самым сбежав из душных городских квартир. Главное здесь — тщательная подготовка к мероприятию.

### Определение вида похода

При подготовке к походу следует выбирать между его наиболее популярными типами:

**Пеший поход** — пересечение конкретного участка пешком. Этот вариант считается самым доступным для новичков и не требует больших денежных затрат.

**Велосипедный поход** подразумевает наличие у участников похода велосипеда. Здесь есть возможность пересечь большие расстояния, тем самым увеличив экскурсионную программу. Однако, при определении маршрута необходимо уделить внимание проходимости трассы.

**Водный поход**, где осуществляется сплав по реке с помощью специальных плавательных средств. Такой вид похода отличается от пешего наличием большего числа непромокаемой одежды и специального снаряжения.

**Горный поход.** Здесь важно количество преодолеваемых перевалов и восхождений, а не пройденное расстояние. Горные походы проходят на большой высоте и требуют серьезной подготовки.

От выбранного типа путешествия зависит дальнейшая подготовка к мероприятию.

## Физическая и психологическая подготовка к походу



Изучать вопрос о том, как собраться в поход, следует заранее. Начинать подготовку к походу следует за несколько месяцев до его начала. Она состоит из двух частей: физической и технической.

Физическая подготовка — это тренировка выносливости. От этого этапа зависит безопасность похода, а также уровень удовольствия, полученного от мероприятия, ведь выносливый турист сможет в полной мере оценить красоты природы. Лучшей тренировкой выносливости считается бег.

Если вы серьезно собрались в путешествие, вам целесообразно будет соблюдать некоторые общие рекомендации. Среди них отметим следующие:

- Всегда имейте при себе подробную карту маршрута, независимо от его продолжительности, уровня сложности, сопровождения гидом. Вы всегда можете отстать от группы, и тогда план маршрута будет единственной информацией, способной вас в данной ситуации выручить.
- Никогда не отправляйтесь в горы в одиночку, даже если вы уверены, что маршрут окажется вам под силу. Отправляясь куда-либо с группой, всегда оставляйте информацию о маршруте принимающей стороне, к примеру, если вы остановились в частном доме.
- Если вы идете по готовому маршруту, к примеру, в обязательном порядке придерживайтесь его указателей. Не сворачивайте с тропинок, так вы очень легко сможете заблудиться.
- Всегда перед ходом на трассу уточняйте прогноз погоды. Это нужно делать даже в тех случаях, когда идете вы с группой. Помните: неожиданное изменение метеорологических условий – весомый повод для группы для возвращения в лагерь.

- Выбирайте для себя по возможности именно те группы, которые на маршрут выходят как можно раньше. Очень важно вернуться еще до сумерек с маршрута, чтобы в горах вас не застала темнота.
- По дороге не срывайте ягоды либо растения. Питайтесь только той едой, которая рекомендована организаторами путешествия. Это поможет вам избежать именно от пищевых отравлений, которыми такой туризм сопровождается нередко.
- Опасайтесь горных ручьев при переходе. Также обходите корни и крупные камни – они могут быть достаточно скользкими. Также в походе не следует наступать на мелкие камешки. Как правило, именно они на практике оказываются наименее устойчивыми и приводят к падению туристов.

### Определение маршрута

Компания подобралась, решение по выбору вида похода принято, самое время определить маршрут. Лучший способ – это просмотр отчетов о походе по желаемому маршруту.

Сложность маршрута и время пребывания зависит от физической подготовки группы. Нужно распланировать, какое расстояние хотелось бы пройти, сколько дней и ночей провести на лоне природы. Основное намерение компании – это отдых, совместное времяпровождение и познание окружающего мира.

Нужно тщательно изучить район похода. Определиться с точкой старта и финиша. При планировании мероприятия отметить, как добираться до места выхода на маршрут. Иметь при себе навигатор или карту местности.

### Распределение обязанностей

В группе должен быть лидер. Это человек, способный брать ответственность за организацию похода, умеющий принимать окончательное решение после обсуждения возникших вопросов участниками команды.

### Распределение обязанностей может быть в следующем порядке:

- **Ответственный за медицинскую помощь.** Хорошо, если ответственность возьмёт на себя человек с медицинским образованием.
- **Ответственный за питание.** Обязательно найдётся участник, который любит готовить и разбирается в походной кухне.
- **Ответственный за снаряжение.** Легко справится с мелким ремонтом, организацией быта во время привала.
- **Костровой.** Человек должен отвечать за противопожарную безопасность и уметь в любую погоду развести костёр.
- **Фотограф.**
- **Культмассовик.** В часы отдыха понравится распевать песни под гитару или играть в другие игры, который предложит затейник.



## Список необходимых вещей

Рюкзак — самая необходимая в походе вещь. Для краткосрочных экспедиций вес рюкзака должен находиться в пределах 35-50 литров, а при более длительных походах — 80-120 литров. Рюкзак должен плотно прилегать к спине и плечам и иметь удобный пояс. Можно использовать вместе с рюкзаком накидку от дождя, которая спасет содержимое от промокания.



## КАК ПРАВИЛЬНО УПАКОВАТЬ РЮКЗАК: ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗКИ

Все вещи, которые вы планируете укладывать в походный рюкзак, предварительно рекомендуется разбить на отдельные группы по весовой категории — отдельно сложить тяжелые предметы, средние вещи и мелочи.



Если есть возможность, постарайтесь не упаковывать вещи для похода сразу в основной отсек, а предварительно заполнить предметы, максимально увеличив полезное пространство (например, во время укладки стоит наполнить котелок продуктами питания или компактно сложенными комплектами запасной одежды, и только после этого складывать предметы и компактно заполнять основное пространство).

#### **Основные правила правильной укладки вещей и распределения веса:**

- самые легкие предметы необходимо сложить на дно;
- складывать тяжелые вещи необходимо по центру пространства со смещением к спине. Если на дно складывать вещи большого веса, вы добавите существенную нагрузку на спину и гарантированно прочувствуете весь спектр удовольствия от болей в области шеи и плеч. Правильная укладка тяжелых предметов вдоль позвоночника существенно сокращает общую нагрузку, перенося основной вес на бедра;
- средние принадлежности аккуратно размещаются вокруг самых тяжелых элементов;
- неизменное достоинство походных рюкзаков — наличие карабинов и систем креплений для наружной фиксации самых разнообразных предметов. Но при креплении экипировки также необходимо соблюдать правила распределения веса — например, тяжелая палатка или котелок должны находиться в верхней части, а легкий туристический коврик можно зафиксировать в самом низу.

## КАК УКЛАДЫВАТЬ ВЕЩИ ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ

Через несколько дней пути каждый сам решает, какой из предметов является для него вещью первой необходимости. Как правило, быстрый доступ требуется к пище, питью, фонарику, карте и нескольким предметам первой помощи. Уложить необходимое можно во внешние карманы или в самом верху основного отдела туристического рюкзака.

## РЕГУЛИРОВКА КРЕПЛЕНИЙ, ПРОВЕРКА УДОБСТВА СОБРАННОЙ ЭКИПИРОВКИ

Если вы закончили укладывать принадлежности для похода, самое время проверить, насколько удобно будет путешествовать с ним несколько дней по пересеченной местности. Для этого достаточно надеть экипировку и немного пройти с ней взад-вперед (надевать рюкзак необходимо, предварительно поставив его на бедро). Даже такой короткий тест позволит выявить недочеты. Например, может понадобится дополнительная регулировка ремней и лямок. Если рюкзак неустойчив или вы не чувствуете с ним равновесия — всю процедуру укладки следует повторить заново, распределив вес более равномерно.

Если ничего не давит, дыхание не затруднено после застегивания поясного крепления, центр тяжести не смещается — вы идеально выполнили поставленную задачу и подготовились к походу как опытный турист.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК ПРАВИЛЬНО СЛОЖИТЬ ВЕЩИ

Перед отправкой в путешествие настоятельно рекомендуется проверить следующие параметры:

- общий вес экипировки не должен превышать 1/3 веса владельца. Если собранный комплект кажется чрезмерно тяжелым, лучше потратить лишнее время и выложить не слишком необходимые в путешествии элементы или заменить их более легкими аналогами;
- укладывать вещи необходимо без перекосов, в противном случае несущий будет терять равновесие и слишком быстро уставать. Кроме того, потеря равновесия с тяжелой ношей может быть опасной для здоровья;
- рюкзак должен быть не выше головы несущего;
- если вещи не помещаются, но без них поход невыносим, попробуйте воспользоваться обычной пищевой пленкой (в пленку можно упаковать объемные свитера или сменную одежду, значительно сократив объем).

## Палатка и спальники

Конструктивное разнообразие палаток появилось не просто так. Это не маркетинговая уловка производителей, а один из главных критериев, который нужно принимать во внимание, выбирая оптимальный вариант оснащения. Конструкция палатки определяет, где и при каких условиях она может использоваться, от нее зависят такие важные характеристики как ветроустойчивость, вес, приспособленность к конкретным погодным ситуациям. В представленной статье мы подробно поговорим об основных типах современных палаток, их характеристиках и назначении.



**двускатная палатка**



**туннельная палатка**



**палатка-шатер**



**купольная палатка**



**геодезического типа**

### **Двускатные палатки**

Такие модели, это, в определенной мере, туристическая классика. Именно с ними у многих ассоциируются первые походы в советской и постсоветской юности. В отличие от своих аналогов из прошлого, современные двускатные палатки более удобны, надежны и, главное, не тяжелые. Это ультралегкий формат оснащения для летних ночевки в неэкстремальных условиях. Их высоко ценят походники предпочитающие минимализм и велотуристы. Нередко ее используют в качестве запасной палатки или берут «на всякий случай».

Каркас такой модели состоит из двух вертикальных стоек в передней и задней частях палатки. Иногда встречаются варианты с дополнительной перекладиной. Популярным решением у туристов является установка вместо стоек лыжных или треккингových палок. Таким образом, избавившись от каркаса, ее можно свернуть в минимальный объем, и она не займет много места в рюкзаке.



Эксплуатационные характеристики таких палаток зависят от трех факторов: особенностей их материала, типа защитной пропитки и того, насколько правильно вы установите оттяжки. При всех достоинствах, рассчитывать на большой жилой объем в таких моделях не приходится.

### **Купольные палатки (полусферы)**

Палатки купольной формы являются универсальным типом оснащения для походов любого типа: от рядовых поездок за город, до горных ночевок в ливень и при шквальных порывах ветра. Данные модели максимально просты в установке, имеют небольшой вес и высокую степень надежности. Их легко разбить в местах с проблемным рельефом, на каменистой почве, где нет возможности вбить колышки или установить оттяжки.



Каркасом для таких палаток являются две сборные дуги, скрещивающиеся в верхней точке и образующие полусферу. Купольная форма позволяет достичь идеального соотношения между площадью пола и внутренним пространством. Большинство моделей такого типа рассчитано на размещение 3-4 человек. Форма палаток является наиболее оптимальной с точки зрения ветроустойчивости. Они также имеют небольшой тамбур для хранения рюкзаков и прочих вещей за пределами жилого пространства.

### **Туннельные палатки (полубочки)**

Отличительной особенностью палаток-полубочек является каркас, образованный параллельно расположенными дугами. Аркадная форма с минимальным наклоном стенок обеспечивает наиболее эффективное использование внутреннего пространства. Это важное преимущество не идет в ущерб весу.



Туннельные палатки просты в установке, демонстрируют высокую ветроустойчивость. Но не стоит забывать, что разбивать такую палатку следует узкой стороной к потоку ветра. Немаловажным преимуществом данных моделей является наличие самого вместительного тамбура, что делает их незаменимыми для походов с большим количеством громоздкого снаряжения.

#### **Палатки геодезического типа**

Категория экспедиционных палаток, рассчитанных на наиболее сложные погодные условия: шквальные порывы ветра, снегопады и метель. Прочность таких моделей обеспечивается особой конфигурацией каркаса. Геодезическая палатка имеет три и более дуг, которые перекрещиваются в нескольких точках, образуя сетчатый силовой каркас. Модели демонстрируют незаурядную устойчивость к любым внешним нагрузкам: ветровым, снеговым и пр. По всем остальным характеристикам геодезические модели близки к палаткам-полусферам

#### **Палатки-шатры**

Основное целевое назначение таких палаток – продолжительные стоянки семьей или больших компаний. Производители современных походных шатров почти полностью отказались от использования центральных стоек в пользу каркасов из дуг. Конструкция типичной палатки-шатра предусматривает общее крытое пространство, с двумя-тремя спальными комнатами по бокам. Эти модели отлично подходят для совместных посиделок в плохую погоду. В центральной комнате без труда можно разместить стол и стулья, походное снаряжение и даже несколько велосипедов.

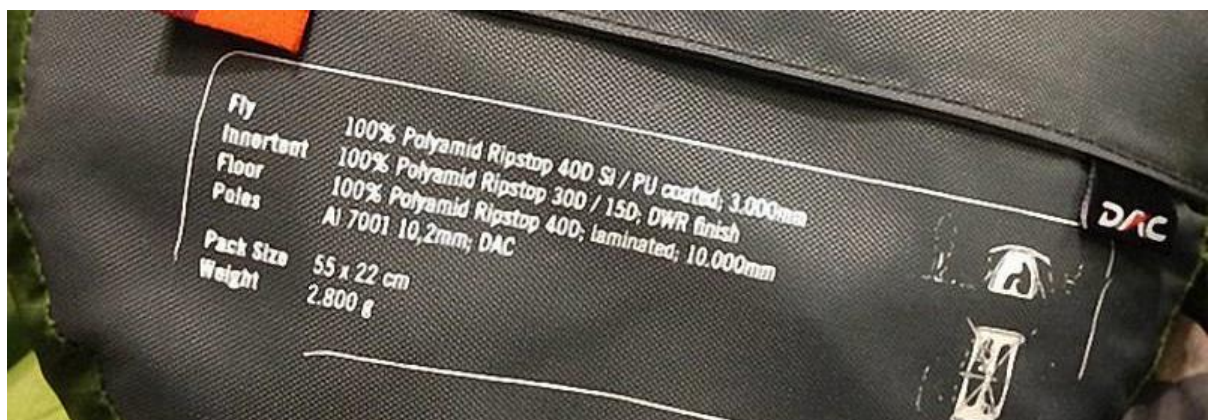


Естественно, все эти преимущества идут в ущерб таким характеристикам как вес и объем. Поэтому приобретение данной палатки целесообразно людям, предпочитающим путешествовать на автомобиле. Поиск места под разбивку такого шатра – также не самая простая задача на туристических стоянках. Оно должно быть ровным, довольно большим и с почвой, в которую можно вбить колышки.

### Разбираемся в маркировке палатки

Каждая палатка имеет развернутую маркировку, в которой отражены основные характеристики изделия.

**Тип тканевого волокна.** В современных палатках используют преимущественно две разновидности тканей – полиамидные и полиэстеровые. В маркировке этот параметр отражен обозначениями Nylon (он же Polyamide) и Polyester соответственно.



Достоинством моделей из полиамидного волокна является их доступность и относительно высокая прочность. Но такие ткани становятся растяжимыми при намокании и со временем теряют свои прочностные характеристики под воздействием солнечных лучей. Этим недостатком лишены полиэстеровые материалы, но палатки из них стоят дороже.

**Особенности плетения ткани.** Этот важный параметр также определяет эксплуатационные характеристики изделия. Выделяют три типа плетения:

- Taffeta – наиболее распространенный способ плетения волокон, обеспечивающий приемлемую прочность ткани.
- Oxford – обеспечивает более высокую плотность текстиля, улучшенные показатели прочности и устойчивости к истиранию. Ткань на порядок надежнее, чем Taffeta, но значительно тяжелее.
- Rip Stop – ткани такого плетения имеют наиболее высокую прочность и минимальный вес. Это становится возможным за счет присутствия в структуре полотна усиливающей сетки из более толстой нити. Помимо незаурядных прочностных характеристик ткань типа Rip Stop максимально устойчива к растягиванию.

**На прочностные свойства материалов также влияют два дополнительных параметра:**

- плотность плетения – число продольных и поперечных нитей на квадратный дюйм (обозначают индексом T);
- толщина волокна в единицах Den (обозначают индексом D).

**Показатель водонепроницаемости** – значение, отображающее степень устойчивости материала к протеканию. Обозначается в мм водного столба, в диапазоне от 1 500 мм до 10 000 мм. Чем выше данное значение, тем более устойчива палатка к воздействию влаги.

**Тип влагозащитной обработки.** Обозначение PU говорит о том, что ткань палатки имеет полиуретановую пропитку. Более качественной и эффективной альтернативой полиуретану является силиконизированная ткань, которая обозначается индексом SI.

## **Спальник**

Для теплого лета подойдет практически любой недорогой спальник. Для холодного лета и прочих времен года следует обращать внимание на температуру комфорта, при которой будет приятно спать, и температуру экстрима, при которой в спальнике удастся выжить. Обязательным к приобретению является коврик: он изолирует от холода и необходим для того, чтобы постелить его на дно палатки, а сверху разместить спальник.

Спальники бывают синтетические и пуховые. Синтетические наиболее надежные, быстрее сохнут при намокании, однако весят больше, чем пуховые. Пуховые же более легкие и быстро согревают, но при намокании с трудом подвергаются сушке.





Также существует несколько вариантов спальников:

- Одеяло имеет форму прямоугольника. В развернутом виде он используется в качестве одеяла. Громоздкий и достаточно тяжелый.
- Кокон широкий в плечах с сужением в ногах. Он небольшой и легкий, также лучше держит тепло.

Для того, чтобы правильно подобрать длину спальника, нужно добавить к росту 10-15 см.

### Виды костров и их предназначение

Рассмотрим известные виды костров и различия между ними:

#### Шалаш



Самый распространённый в туристических походах вид костра, когда поленья складываются под наклоном к центру, при этом поленья сгорают достаточно быстро посередине в верхней части, собирая основные угли по центру. Такой вид хорош для быстрого приготовления пищи в походных условиях, разогрева чайника. Для согревания ночью он не подходит, поскольку основной жар сосредоточен посередине в одном месте.

## Колодец



Отличается от «шалаша» тем, что позволяет приготовить пищу в нескольких емкостях одновременно. Его конструкция состоит из расположенных на небольшом расстоянии параллельно друг другу двух длинных поленьев, поперек которых сверху кладутся еще два полена.

Таким образом конструкция выкладывается до достижения необходимой высоты. Приготовление нескольких блюд одновременно возможно благодаря тому, что обеспечивается необходимый доступ кислорода и равномерное распространение огня по длине дров.

*Следует учитывать, что этот вид лучше разжигать в безветренную погоду, поскольку в противном случае огонь будет распространяться неравномерно.*

## Таежный



Если необходимо развести костер, который будет гореть всю ночь, отдавая большое количество тепла, подходящим вариантом станет таежный костер. Для его сооружения понадобятся два ряда толстых длинных бревен, в каждом из которых нужно разместить по 2 или 3 полена. Эти ряды должны пересекаться под небольшим углом непосредственно над углями. Причем первый ряд нужно укладывать с плотным расположением поленьев друг к другу на угли, а второй над ним сверху под углом. Горение брёвен достигается по всей их длине, но основная часть жара приходится на их пересечение.

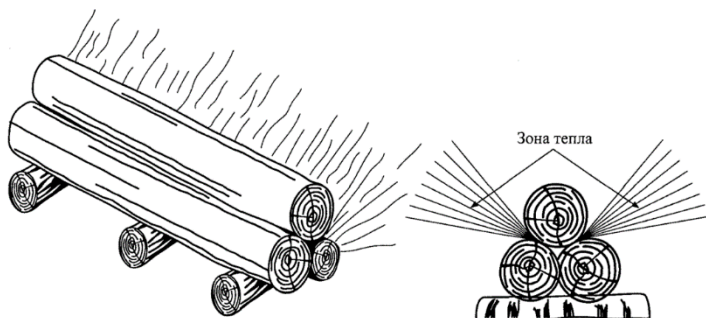
## Финская свеча



Назначение костра-«свечи» состоит в разогреве воды для чая или приготовления пищи на охоте, рыбалке или в походе во время кратковременного привала. Такой костер не способен обогревать большую площадь вокруг себя, поскольку жар сосредоточен в самом его центре. Для его сооружения используется полено, верхушка которого разрубается на 6-8 частей в зависимости от его толщины. Внутри раскола помещается трут с поленьями и разжигается. Свеча способна гореть около восьми часов, выделяя равномерное комфортное тепло вокруг себя на небольшую площадь. Этот вид подходит для

разведения в теплую сухую погоду, поскольку группа не нуждается в сильном обогреве, и костер безопасен для окружающей среды.

### Нодья



Нодья способна обогревать группу людей во время похода на протяжении всей ночи без добавления дров, даже зимой при низких температурах. Она складывается из трех толстых и длинных бревен длиной не менее двух или трех метров. Для розжига нодьи используются угли,

полученные во время розжига обычного костра, который разводится рядом. Они подсыпаются на всю длину одного выложенного бревна, которое сверху закрывается хворостом или еловыми ветками. Когда они разгорятся, с двух сторон от первого бревна кладутся еще два. Чтобы они быстрее занялись огнем, нужно сделать насечки топором и закатить этой стороной внутрь костра. Когда они загорятся, сверху кладется еще одно бревно насечками к огню. Бревна диаметром больше 40 см способны гореть на протяжении все ночи.

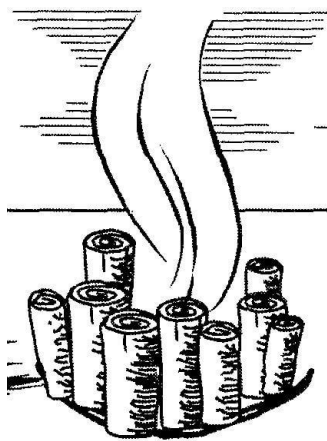
### Камин



«Камин» также используется для обогрева ночного лагеря. Он обеспечивает длительное горение бревен, поскольку его конструкция такова, что по мере сгорания нижних бревен, скатываются верхние и начинают гореть. Конструкция «камина» состоит из четырех коротких бревен, которые укладываются в виде колодца, а с одной из его сторон выкладывается стенка высотой в два бревна. Чтобы их держать, вбиваются два колышка с наклоном наружу. По мере сгорания бревен в «колодце», скатываются те, которые находятся в «стенке».

Непосредственно сам огонь разводят внутри «колодца».

### Полинезийский



Полинезийский костер чаще всего используется во время дождя, когда погода сырая и промозглая. Для сооружения конструкции нужно сделать конусообразную яму, сужающуюся книзу, глубиной до одного метра. Стенки ямы выкладываются бревнами, а на дне разводится костер. Полинезийский вид костра дает много углей, которые долго поддерживают тепло, и удобны не только во время дождя, но и сильного ветра.

## Звезда



Когда дров совсем мало, можно развести так называемый звездный костер. Он очень экономичный при расходе топлива, но его нельзя оставлять без присмотра, например, ночью, поскольку необходимо подвигать бревна по мере их сгорания от окраин к центру. Звезда выкладывается таким образом, чтобы по радиусу костра были выложены бревна в длину, на угли, начиная от самого центра. Если нужно поддерживать огонь на медленном горении, периодически подвигая новые дрова к старым, то этот вид является самым подходящим.

## Еда в походе



Это отдельная глава для начинающего и профессионального туриста. На самом деле, «любая еда из холодильника» здесь точно не подойдет. Очень важно разобраться, какое питание необходимо в горном походе, а о какой лучше забыть на время путешествия.

**Организация питания в походе – целая наука.** Так называемая раскладка, то есть план питания,

определяется такими факторами, как характер и место проведения похода, его длительность, состав участников и многими другими. Поэтому, собираясь в поход, важно правильно ответить на вопрос: **какую еду нужно брать именно в этот в поход.** Ведь от правильного рациона зависит хорошее настроение туристов и их общее самочувствие.

Как показывает практика, наиболее оптимальный вариант – это когда всеми **вопросами питания в походе** занимается один человек — завхоз. В его обязанности входит составление меню, подсчет и выбор необходимых продуктов и распределение обязанностей, связанных с приобретением продуктов питания для похода. Именно завхоз продумывает, что **взять в поход из еды.**

Составляя меню для **питания в горном походе**, завхоз должен помнить о наборе необходимой для человека калорийности и сбалансированности питания и, конечно же, об экономии места в рюкзаке и его веса. Итак, **как же правильно подобрать идеальные с точки зрения калорийности продукты для горного похода? Как правильно составить примерную дневную раскладку в поход на человека?**

Согласно статистике, обычный мужчина, который ведет малоподвижный образ жизни, расходует около 2300 ккал в день, женщина — 1800 ккал. Когда вы подниметесь горы, эта цифра значительно увеличится. К каждому значению необходимо прибавить по 1000 ккал. На первый взгляд кажется, что можно расслабиться, прихватить с собой тортики и

газировки... Но! Это не работает. **Раскладка в поход — это умение взять и полезное, и нужное.**

### **Какую еду брать в поход?**

**Во-первых**, продукты должны быть богаты углеводами: простыми (сахар, шоколад, печенье, изюм), которые в считанные секунды отдают сахар в кровь, и сложными (овсяная каша, гречка, зерновые хлебцы), которые благодаря долгому расщеплению способствуют притуплению чувства голода. Многие туристы предпочитают быстрые углеводы — их можно взять с собой в больших количествах из-за малого веса.

**Во-вторых**, нельзя забывать о белках, которые поддерживают функционирование мышц и придают им сил. Однако здесь нужно быть осторожным: если белка слишком много, повышается кислотность в крови. Это значит, что насыщение кислородом мышц становится сложнее. При этом белок из мяса популярностью среди горных туристов не пользуется, так как мясо тяжелое и быстро портится. Многие туристы до сих пор таскают с собой тушенку в жестяных банках, но это не лучший вариант, так как КПД таких консервов очень низкое из-за веса упаковки. **В наших походах мы используем**

**высокотехнологичные консервы в реторт-упаковке, которая значительно легче обычных банок.** Альтернативным вариантом получения белка является сушеное мясо, сырокопченая колбаса, **сублимированные продукты** и бобовые (горох, чечевица и т.д.)

**В-третьих**, для нормального функционирования организма необходимы жиры.

Рекомендуется выбирать ненасыщенные жиры — орехи, семечки и др. так как животные жиры плохо усваиваются во время сильных физических нагрузок.

**В-четвертых**, каждый уважающий себя походник помнит о важности витаминов, в особенности витамина С. Так, сладкий чай с лимоном — хорошее средство от горной болезни и отличный способ избавиться от симптомов начинающейся простуды.

И конечно же вода — это классическое «топливо» для организма. Она способствует поддержанию нормального давления, насыщает энергией и утоляет жажду.

Рекомендуется выпивать не менее 1-2 литров в день.

Важно не забывать и о необходимости разнообразия рациона, поскольку, наряду с удовлетворением элементарных физиологических потребностей человека, **еда в походе** должна удовлетворять и его психологические потребности: желание употреблять в пищу разнообразную и вкусную еду.

### **Приготовление еды в походе**

При планировании питания в походе важно продумать и сам процесс приготовления еды. В большинстве случаев пищу готовят на костре или горелке. Однако такие факторы, как дождь, отсутствие поблизости дров, запрет на разведение костров, например, в заповедниках, ограниченный объем бензина или газа для горелки, делают приготовление пищи проблематичным, поэтому нужно заранее просчитать количество газа, места стоянок и розжиг для сырых дров. Либо включить в меню сублимированные продукты, которые не нужно готовить, а достаточно просто залить горячей водой, что сэкономит время и газ (дрова).

### **Список вещей в поход**

**Основное:**

- паспорт, деньги
- спальник
- пенка-коврик
- рюкзак
- сидушка/хоба (маленький коврик, прицепляющийся резинкой к попе, чтобы в любой момент можно было бы сесть куда угодно)
- водка (спирт)

#### **Гигиена:**

- мыло, зубная щетка, паста
- туалетная бумага
- прокладки, тампоны (девушкам)
- бритва и крем для бритья (парням)
- расческа
- носовой платок
- влажные салфетки
- увлажняющий крем
- зеркальце
- гигиеническая помада
- полотенце

#### **Вещи:**

- блокнот, ручка
- нож
- часы
- солнцезащитные очки
- фотоаппарат, батарейки к нему
- налобный фонарик, батарейки к нему
- зажигалка (спички), сухой спирт
- репеллент от насекомых
- поясная или нагрудная сумка (совсем маленькая) для документов (если есть)
- иголки, нитки, пуговицы, булавки
- миска, кружка, ложка (не бьющиеся)

#### **Аптечка:**

- пластырь
- йод
- перекись водорода
- бинт
- эластичный бинт
- крем от ушибов
- аспирин/цитрамон
- антибиотик
- активированный уголь

- ношпа
- звездочка
- сердечные средства
- средство от ожогов
- индивидуальные лекарства

#### **Одежда:**

- футболка 2 шт.
- рубашка с длинным рукавом от солнца
- головной убор/бандана
- Удобные ботинки или кроссовки – желательно не новые, с рифленой или протекторной подошвой, + сменную обувь типа кед + сланцы по желанию.
- 2-3 пары носков, (одни тёплые, возможно шерстяные)
- дождевик
- штормовой непромокаемый костюм или джинсы + болоневая непромокаемая куртка.
- спортивный костюм
- свитер
- шорты
- купальник/плавки
- нижнее белье
- пуховик/теплая куртка

## БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОХОДЕ



Пешеходный туризм – один из лучших видов активного отдыха. Туристы сами намечают маршрут и способ передвижения, сами обеспечивают себе питание, ночлег и место отдыха, намечают объекты для осмотра. Им самим приходится оборудовать лагерные стоянки, собирать топливо для костров, готовить пищу, преодолевать разные препятствия, устраивать переправы, расчищать завалы. Все это несет определенные опасности.

В горах смена погоды происходит очень часто. Здесь бывают грозы, снегопады, сильные ветра, метель, низкие и высокие температуры, обвалы камней и льда, селявые потоки, на человека влияет перепад высот, температур, повышенная ультрафиолетовая активность солнца и другие факторы.

На маршрутах возможны проявления признаков «горной болезни» (в горных системах выше 3000 м), которые снимаются активной деятельностью и акклиматизацией.

Передвижение должно быть не индивидуальным, а групповым, что позволит обеспечить взаимопомощь участников на маршруте. Опыт показывает, что главная причина происшествий в горах - это дробление и разделение группы. Постарайтесь забыть свои личные амбиции на время похода, ведь это дело коллективное. Если вам что - то нужно сделать, куда - то отойти или что - то посмотреть – предупредите об этом инструктора.

На осыпях и моренах – движение плотной группой «след в след» и строго следить за нахождением друг за другом и не допускать больших, представляющих угрозу, разрывов.

Во избежание ранений не собирать камни на склонах гор.

Не преодолевать сложные участки без достаточной уверенности в прочности опор и собственных силах.

Внимательно следить за сигналами, предупреждающими об опасности, быстро и точно исполнять соответствующие команды.

При движении по неустойчиво лежащим камням, крутым склонам, скользкой поверхности внимательно и правильно ставить ноги, а при необходимости — страховаться.

Внимательно следите за дорогой и смотрите под ноги, особенно после дождя.

При камнепаде подать команду «камень» и укрыться за ближайшим выступом.



В горах необходимо ходить по туристическим тропам, не искать приключений - встречи с дикими животными. Не пытайтесь идти в те места, куда редко ступала нога туриста, можно попасть в забытый браконьером капкан.

Нельзя поддаваться искушению покататься на "снежниках", которые часто сохраняются на в горах до конца лета, а также фотографироваться на снежных карнизах и ходить по снежным мостам, образующимся ниже водопадов.

Не влезайте без страховки на каменные глыбы и скалы - это небезопасно, можно поскользнуться.

Если вам стало тяжело идти в темпе группы, сообщите об этом немедленно инструктору, не нужно испытывать какие – то мучения, идя на пределе сил. Если вы своевременно об этом не предупредите, то в последствии вас придется нести, а это намного хуже. Также необходимо соблюдать темп ходьбы и не ускорять его на подъемах. Каждый хочет попытаться заскочить на предстоящую высоту с ускорением, но обычно эти усилия напрасны и ничего не получается. В итоге сбивается дыхание и появляется одышка и нежелание вообще идти куда-либо. А прежде всего, необходимо научиться идти в медленном размеренном темпе, стараясь отдыхать во время самого подъема. В итоге у вас будет нормальное дыхание и вы, не спеша, но уверенно достигнете поставленной цели.

Запрещается после 1-го километра пути ныть, садиться на землю, демонстрировать натёртые ступни, со слезами умолять: "Пристрелите меня или понесите на руках". Если устал, скажи об этом прямо, а не иди, терзая слух окружающих вопросом: "Долго ещё?".

Не терять и не забывать вещи, чтобы в тот или иной момент не остаться без необходимого инвентаря и экипировки.

В горах активное солнце, поэтому необходимо использовать солнцезащитные очки, крем от загара и не злоупотреблять солнечными ваннами, купанием в горных озерах.

При малейшем сомнении в безопасности прибегать к страховке.

Внимательно следите за разжиганием костров и примусов. Лучше окопать место костра, чтобы искры не подожгли сухую траву рядом. После стоянки всегда заливайте костер водой. Иногда в популярных туристических местах есть уже места, где уже не раз разводился костер. При возможности лучше найти такое место. Тем более, что обычно это лучшие места для стоянки.

Не рубите живые деревья. Обычно везде есть сухие ветки.

Если после стоянки у Вас остались ненужные полиэтилен и бумага – аккуратно сожгите их. В горах правило – все, что принесено с собой нужно унести! Это касается прежде всего стеклянных банок и бутылок, а также жестяных банок от консервов и других продуктов. Все остальное может прекрасно сгореть в костре и не загрязнять хламом окружающую вас

первозданную природу. Если у Вас остались после еды ненужные жестяные банки – обожгите их в костре до чёрного цвета, сплюсните их камнем или топором, после чего закопайте.

Особое место нужно отвести курению.

Не стоит разрушать построенные до Вас места для питья воды и отдыха. Не загрязняйте родники, ручьи, минеральные источники. Вам же из них пить.

Не рвите без нужды цветы и ягоды, не ломайте ветки деревьев.

Не пугайте диких животных, а также пасущихся коров, овец, коз, волков, птиц и др.

В походе не исключена возможность встречи с ядовитыми змеями. В целях безопасности икры ног должны быть защищены, также необходимо всегда смотреть под ноги, чтобы не наступить на змею. Прежде чем сесть отдохнуть на старый пенёк или повалившееся дерево, следует осмотреться, стукнуть по пню. Если вы неожиданно заметили ползущую змею, замрите, дайте ей возможность уйти. Избегайте резких, пугающих змею движений! Не убегайте от встретившейся змеи – существует опасность наступить на другую змею, не замеченную вами. Помните: опасна змея, которую вы не видите, обнаруженная змея представляет минимальную угрозу. В случае укуса необходимо обратиться за помощью в больницу.

После каждой экскурсии или во время неё необходим осмотр на наличие на теле и одежде клещей. Очень важно своевременное удаление присосавшихся клещей, которые в силу своих физиологических особенностей после присасывания к коже не сразу начинают питаться кровью. Поэтому при быстром их обнаружении и удалении уменьшается риск быть зараженным возбудителями инфекций, которые находятся в клеще.

В лесах и полях водятся также пчелы, осы, шершни и пауки. В случае более чем трех укусов необходимо обратиться в больницу, также необходимо обратиться в больницу, если человек знает, что у него аллергическая реакция.

Никуда не отлучаться, не поставив в известность руководителя, отлучаться строго на указанное время или менее

Если у Вас возникли трудности с дорогой, то спрашивайте дорогу у местного населения. Обычно они расстояния отмеряют временем в пути. Сказанное Вам время умножьте на два – это и будет реальное время в пути до искомого пункта.

Если собрались в небольшое село, одевайтесь скромнее – не нужно шокировать местное население.

При движении в лесистой местности и через заросли кустарника необходимо следить за корнями и ветками деревьев. Чтобы не удариться о ветку, нужно предупредить идущего позади человека и аккуратно передать из руки в руку ветку.

Если гроза застигнет в лесу, то не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие тополь, ель, сосна. Находясь в грозу на открытом месте, лучше лечь или присесть в яму, канаву.

## **ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

### **Переохлаждение.**

Если человек попал в холодную воду или даже в сильный мороз без соответствующей одежды или непредвиденных обстоятельствах, он может погибнуть от переохлаждения. Даже если человека после этого поместить в теплое помещение, обычно гибель наступает через час при сильном переохлаждении. Признаки – нарушение дыхания, замедление реакции, сильное снижение температуры тела, болевые ощущения в суставах, невнятная речь... В этом случае необходимо оказать экстренную помощь. Человек уже не сможет согреться самостоятельно. Нужно обеспечить полный покой, напоить горячим чаем, дать теплую сухую одежду. Нельзя растирать тело, давать алкоголь. Если нет горячей воды, лучше всего согревать пострадавшего собственным телом. Потом обложить тело кусками ткани, смоченными в горячей воде. Одновременно массировать конечности. Обогрев должен быть равномерным и постепенным. Нельзя помещать пострадавшего рядом с огнем. После того, как человек пришел в себя, напоить чаем, накормить, и обеспечить покой не менее чем на сутки.

- Если вы сами не в состоянии оказать первую помощь, при возможности обратитесь в медицинское учреждение, или в ближайший населенный пункт. Но важно запомнить, что промедление может стоить человеку жизни.

### **Тепловой удар.**

Причины возникновения теплового удара:

- Основной причиной теплового удара является воздействие на организм высокой температуры в условиях высокой влажности окружающей среды.
- Также тепловой удар может возникнуть в результате ношения теплой и синтетической одежды, которая мешает телу выделять тепло.
- Чрезмерное употребление алкоголя может стать причиной развития теплового удара, т.к. алкоголь нарушает терморегуляцию.
- Жаркая погода. Если вы не привыкли к действию на организм высоких температур, ограничьте вашу физическую активность, по крайней мере, на пару дней в случае, когда произошла резкая смена температурного режима. Тяжелая физическая нагрузка под открытым солнцем является серьезным фактором риска развития теплового удара.
- Некоторые лекарственные средства также повышают риск получения теплового удара. К средствам, повышающим риск теплового удара, относятся: вазоконстрикторы, диуретики, антидепрессанты и антипсихотические средства.

У каких людей наиболее высок риск развития теплового удара?

Тепловой удар может получить любой человек, однако некоторые люди, ввиду их физиологических особенностей, подвержены большему риску получения теплового удара, чем остальные. Наибольшему риску теплового удара подвержены:

- Дети и лица пожилого возраста. У новорожденных терморегуляционные процессы развиты не в полной мере, поэтому у них возрастает риск получения теплового удара. У пожилых людей, терморегуляция с возрастом ослабевает, что тоже приводит к повышению риска получения теплового удара. Также к группе риска получения теплового удара относятся беременные женщины.
- Генетическая предрасположенность. Некоторые исследователи считают, что существуют люди с генетическими особенностями организма, которые повышают риск возникновения теплового удара (врожденное отсутствие потовых желез, муковисцидоз).

Симптомы и признаки теплового удара:

Основные симптомы и признаки теплового удара это:

- Высокая температура тела (40 С и выше) является главным признаком теплового удара.
- При тепловом ударе часто появляется жажда.
- Отсутствие потоотделения. При тепловом ударе, вызванном жаркой погодой, кожа становится горячей и сухой на ощупь. А при тепловом ударе, вызванном напряженной физической работой, кожа обычно влажная, липкая.
- При тепловом ударе кожа зачастую краснеет.
- Учащенное дыхание также является частым признаком теплового удара.
- При тепловом ударе резко повышается частота сердечных сокращений.
- Так же при тепловом ударе может развиться пульсирующая головная боль.
- Реже при тепловом ударе возникают такие симптомы, как: судороги, галлюцинации, потеря сознания.

При воздействии на организм человека высокой температуры могут развиваться тепловые судороги. Тепловые судороги являются предвестниками теплового удара. Первыми признаками тепловых судорог являются: обильное потоотделение, усталость, жажда, мышечные судороги в области живота, в ногах и руках. Для предотвращения первых признаков теплового удара, таких как мышечные судороги, рекомендуется пить больше жидкости, сочетать физическую нагрузку с отдыхом, работать в хорошо проветриваемом или кондиционированном помещении.

Осложнения теплового удара

В результате теплового удара может развиваться такое осложнение, как шок. Первыми признаками шока при тепловом ударе являются: слабый пульс (снижение артериального давления), посинение губ и ногтей, кожа становится холодной и влажной, потеря сознания. Все эти изменения в организме ведут к развитию отека внутренних органов и мозга. Отек в свою очередь ведет к необратимым повреждениям внутренних органов и мозга, и смерти.

Первая помощь при тепловом ударе в домашних условиях:

Если вы почувствовали первые симптомы теплового удара, немедленно вызовите скорую помощь. Если у вас нет возможности вызвать неотложную медицинскую помощь, следует предпринять следующие меры:

- Если вы почувствовали первые симптомы теплового удара и находитесь на улице, немедленно зайдите в прохладное кондиционированное помещение. Такими помещениями могут быть торговый центр, кинотеатр и т.д.
- Снимите тесную одежду, развяжите галстук, снимите обувь.
- В случае теплового удара обернитесь влажной простыней или включите вентилятор.
- Если есть возможность, примите прохладный душ или ванну.
- Тепловой удар возникает не только в результате обезвоживания, но и в результате потери солей с потом. Поэтому при тепловом ударе рекомендуется выпить 1 литр воды с добавлением 2 чайных ложек соли.
- При тепловом ударе ни в коем случае не пейте алкогольные напитки и напитки с высоким содержанием кофеина (чай, кофе, капучино), т.к. эти напитки нарушают терморегуляцию организма.
- Так же для снижения температуры тела можно приложить к области шеи, спины, подмышек и паха мешочки со льдом.
- Тепловой удар – это очень серьезное состояние, но с помощью простых мер вы можете легко предотвратить его.
- Носите лёгкую одежду из натуральных материалов (лён, хлопок), это позволит избежать развитие теплового удара.
- При возможности, установите в доме кондиционер.
- Пейте больше жидкости, особенно в теплое время года, это снизит риск развития теплового удара.
- Прежде чем употреблять какие-либо лекарственные средства, обязательно проконсультируйтесь с врачом.
- Никогда не оставляйте машину на солнце. Если всё же это случилось, не сидите в раскаленной машине больше 10 минут.
- Избегайте тяжелой физической нагрузки в жаркое время года. Во время выполнения работы время от времени делайте перерывы на отдых, пейте больше жидкости.

### **Горная болезнь.**

В этой небольшой статье мы будем говорить вовсе не о том, что тянет туристов в горы. И не о том, что толкает отчаянных людей на новые подвиги и покорения горные вершин. И даже не о том, что заставляет многих людей, независимо от возраста и увлечений, просто приехать и наслаждаться горными пейзажами...

Все намного проще и серьезнее – действительно существует горная болезнь.

- **Причины.**

При наборе высоты плотность воздуха уменьшается и организм перестает получать необходимое ему количество кислорода. Легкие не успевают захватить достаточное количество кислорода из воздуха. Не обязательно быть профессиональным скалолазом или горнолыжником, чтобы получить горную

болезнь. Любой человек, который попадает на высоту выше 1000 метров над уровнем моря, рискует столкнуться с проблемами.

- Проблемы могут возникнуть у самых различных людей – с разной физической подготовкой, здоровьем, разного возраста. У любого человека, непривычного к условиям высокогорья, могут возникнуть легкие и тяжелые формы болезни. Поэтому людям неподготовленным, а также с ослабленным здоровьем следует соблюдать некоторые меры предосторожности. Некоторые быстро адаптируются к недостатку кислорода, некоторым же требуется длительная адаптация.

- **Симптомы.**

Если при подъеме в гору начинается одышка, тошнота и головная боль – это первые симптомы заболевания. Помогают анальгетики и большое количество жидкости. Если же чувствуется недомогание – лучше на вершину не идти. Можно дождаться группу на месте или спускаться вниз. Для людей со слабым сердцем восхождение также опасно. Это не легкая прогулка, а тяжелая работа. Некоторые до вершин не доходят, часты случаи сердечных приступов. Это касается особенно популярных вершин, на которые ведут обычно группу людей самой различной возрастной категории.

- **Общие рекомендации.**

Нужно пить больше жидкости, избегать алкоголя и беречь силы в свой первый день в горах. Чтобы предотвратить горную болезнь, рекомендуется выпивать 3-4 л воды в день. Оставайтесь на той же высоте, пока возникшие симптомы не исчезнут. Только когда они полностью пройдут, считайте, что вы акклиматизировались и можете продолжать восхождение. Если вы не уверены в себе, всегда будет разумным начать спуск при появлении симптомов. На самом деле, как только вы спуститесь, улучшение вашего состояния пойдет быстрее. Желательно сначала совершить восхождения по коротким маршрутам, на небольшую высоту, чтобы оценить свои силы и немного привыкнуть к физическим нагрузкам.

Если кто-либо из группы начинает плохо выглядеть и шататься, считайте, что этот человек подвергается значительной опасности и ему нужна немедленная помощь. И всегда важно помнить, что, если кто-то из ваших товарищей жалуется на головную боль и другие симптомы горной болезни, следует прекратить восхождение до тех пор, пока ему не станет лучше.

### **Меры предосторожности во время грозы**

- Уйти с открытого места. Если вы на вершине или на горном хребте, то нужно незамедлительно "сбросить высоту".
- Полностью выключить мобильные телефоны и рации и прочие "активные" электроприборы. Для большей надежности рекомендуют извлечь из них аккумуляторы.
- Выбрать место для "отсидки". Гроза редко длится больше часа, но и за то время можно основательно промокнуть (замерзнуть). Поэтому не мешало бы найти скальный навес, пещеру или просто натянуть тент (поставить палатку) в сухой ложбине или карстовой воронке.
- Пещера станет укрытием, а не могилой только в том случае, если в ней достаточно места чтобы сидеть не ближе 1 метра любой из стенок, и не ближе 3 метров к потолку. Нельзя стоять у входа - бегущий сверху разряд может использовать вас как перемычку.

- Есть возможность использовать высокую (не менее 10м) отдельно стоящую скалу, как громоотвод. Такая скала защитит от прямого удара, однако сохраняется возможность поражения через влажную почву. Поэтому нужно максимально изолироваться от земли. Опять-таки, сидеть нужно не ближе 1 метра от скалы (но и не дальше чем на расстоянии равном высоте скалы).
- Если гроза настигла вас в лесу, то нужно выбрать участок с более-менее одинаковыми по высоте деревьями и стать МЕЖДУ деревьями (а не под ними). Стоит держаться подальше от дубов (их особенно часто поражает молния).
- Выбирая место для убежища, крайне важно избежать соседства с ЛЮБОЙ влагой. Озеро, ручей, большая лужа на дне воронки могут "притянуть" молнию. А пятна мха и лишайников или трещины, заполненные влажным грунтом, могут "провести" электричество даже внутрь глубоких пещер. Устраиваясь в ложбине, избегайте мест стока ливневой воды. Да и сами старайтесь лишней раз не намочить.
- Отложите подальше все металлические предметы. Обычно все трекинговые палки, топоры, ледорубы, скальное "железо" и даже посуду складывают в кучу в 50 метрах от укрытия. Иногда эта куча приобретает вид импровизированного громоотвода. Расположить его следует выше по склону, в стороне от убежища (не прямо над ним).
- Где бы вы ни были (на открытом месте или в убежище), вам для большей безопасности следует принять следующее положение: присесть на корточки, голову опустить, руками обхватить ноги. Во избежание шагового разряда, ступни надо держать плотно сомкнутыми. Под ноги подложите сложенный в несколько раз туристический коврик или сухую веревку.
- Если есть риск сорваться (например, испугавшись молнии), зафиксируйте себя страховкой.
- Потушите костер (если таковой имеется). Ведь столб дыма это ионизированный газ, который является проводником электричества.

## Обустройство лагеря

### Как выбрать место для лагеря



Помним, что выбор места для обустройства палаточного лагеря зависит от сезона. В зимнее время выбирайте место таким образом, чтобы неподалеку можно было нарубить дров для костра, а летом же постарайтесь разбивать лагерь рядом с водоемом. Идеально, если будут соблюдены оба этих условия, но такое бывает крайне редко, поэтому ориентируйтесь на главное из них.

Также позаботьтесь о своей безопасности – не стоит разбивать лагерь вблизи старых и сухих деревьев, линий электропередач, звериных троп и автомагистралей. По весне не останавливайтесь на ночлег вблизи рек и озер. Это период разлива и подъема воды, это

происходит порой очень быстро, и вы можете проснуться в весьма неприятном положении. Придется сушить палатку, вещи, а весной погода еще весьма прохладная.

В глуши ставить палатки тоже не стоит, как и вблизи населенных пунктов – вам ни к чему местные любители ночных прогулок по лесу. Самое оптимальное место для ночевки – лесная опушка или поляна, широкий берег озера или реки. Найдя подходящее место, можно уже заняться установкой палатки.

### **Как выбрать место для палатки правильно**

Палатка устанавливается на максимально ровное, сухое и чистое место. Но если имеется небольшой уклон, это не проблема, просто устанавливайте палатку так, чтобы спать вам пришлось головой вверх. Также будет плюсом, если утреннее солнце будет полностью освещать палатку – это и приятнее, и палатка быстрее просохнет от конденсата. Для большего комфорта можно выложить лапником место, куда будет установлена палатка – получится полезная хвойная подушка. Но это на случай, если у вас нет с собой самонадувашки – такие полезные вещи позволяют не переживать за тепло и комфорт. Также лапник может сыграть роль дверного коврика – постелив его перед входом в палатку, вы сохраните чистоту дольше. Однако это на крайний случай – все же пользоваться природой нужно бережно.

Ставя временное жилище под большим и толстым деревом будьте внимательны – осмотрите ближайшие крупные ветки, которые могут обломиться от порыва ветра. В этом случае пострадают люди, находящиеся в палатке, и сама палатка. При наличии таких ветвей лучше перенести установку в другое место.

Если в группе несколько палаток, не ставьте их слишком близко друг к другу. Поскольку тент нужно растягивать веревками, велика вероятность запнуться об веревку или колышек, особенно если они перекрещиваются. А еще по ночам вам могут мешать храп или другие звуки, доносящиеся от соседей. Расстояние в 5 метров вполне достаточно. Приблизительно такой же отступ необходимо соблюсти и от костра, чтобы искры и дым не летели на ваше убежище. Ставьте палатки с подветренной стороны относительно костра широким полукругом. Вход как правило ориентирован к костровому и одновременно к берегу водоема.

После установки закрепите палатку колышками и натяните штормовые оттяжки. Просто на всякий случай, ведь вечер может быть тихо, полный штиль, а вот ночью вам придется выползть из теплой палатки на ураганный ветер и закреплять палатку. И то, если успеете. Поэтому сделайте все заранее, это несложно и быстро. Все вещи на ночь заносим в палатку – осадки и лесные обитатели могут изрядно подпортить их. Особенно это касается продуктов – лучше подвешивать их на толстую ветку дерева.

После того, как с палаткой закончили, переходим к костровым делам и отправляемся за дровами.

### **Где устроить костер?**

По-хорошему кухней (костром) нужно заниматься в первую очередь, ведь это будет общее дело для всех, а уж потом обустраивать личный быт.

### **Выбираем место для костра**

Как правило на всех стоянках уже есть место для костра. Даже если оно ничем не обозначено, но видно, где ваши предшественники жгли до вас, не нужно устраивать еще



одно кострище. Просто облагородьте его: выложите вокруг камни или кирпичи, если такие вдруг окажутся неподалеку. Вокруг на расстоянии разложите бревна, опять же если они есть. Никогда не рубите здоровые деревья для собственных нужд — это дерево росло 20, 30, 40 лет не для того, чтобы кто-то посидел на его останках 2, 3, 4 дня.

Если вам повезло найти дикое место, где нет ни одного кострища, располагайте его не слишком близко к берегу, иначе замучаетесь, когда с воды подует ветер. Если поляна большая, стоит отступить от берега метров 10-15, а то и побольше.

Нельзя разводить костёр поблизости от сухостоя, на торфяниках. Торф горит почти незаметно, тлеет, но его очень сложно потушить, он может разгораться месяцами и впоследствии стать причиной крупного лесного пожара. В условиях высокой влажности надо максимально защитить костер от попадания воды извне, поэтому выбираем место, защищенное сверху от дождя. Например, под густой кроной дерева, если она расположена достаточно высоко, либо же под скальным выступом.

Для растопки нужен сушняк, во влажную погоду с этим туго, но если вы в хвойном лесу, то у елей внизу есть сучки, мох, которые остаются сухими всегда. Далее ищем поваленное сухое дерево либо валим такое самостоятельно. Даже в дождь древесина внутри остается сухой. Также можно собирать сухие ветви, проверяем на сухость, ломая их. Если треск резкий и звонкий — все нормально, сухая, берем. При разжигании начинает традиционно с растопки, после чего понемногу подкладываем сухие сучья и ветки. После того, как костер хорошо разгорится и в нем образуются угли, можно уже подкладывать и мокрые дрова, те самые, которые изнутри сухие. После этого надо соорудить импровизированные лавочки — подойдут обычные бревна, которые можно расположить вокруг костра под углом.

### **Организация уборки**

После приготовления пищи обычно остается достаточно много мусора — отходы могут быть как пищевые, так и несъедобные. Некоторые виды отходов можно оставить в лесу — это остатки пищи, очистки и подобное, а также жестяные банки. Это все со временем разлагается. Но банки необходимо сперва хорошо прокалить в костре, после чего унести поглубже в лес и закопать в землю. Весь остальной мусор следует забирать с собой, чтобы не загрязнять окружающую среду. Если увидели чужой мусор — не поленитесь, соберите его тоже, не уподобляйтесь безответственным товарищам, которым плевать на остальных.