

**Індекс, допоміжні матеріяли і посвідка
до вмілості**



МАНДРІВНИЦТВО I

Ім'я і прізвище

Табір

Гурток на ЮМПЗ

Курінь/Станиця

КУРІННІ ТАБОРИ 2008

Дорогий юначе! Дорога юначко!

Ця книжечка тобі допоможе здати вмілість Мандрівництво I. Посередині книжечки знайдеш Індекс, де виписані вимоги вмілості і місце на підписи, які ти повинен дістати, коли виконаєш якесь завдання до вмілості.

До деяких вимог вмілості, в книжечці є матеріяли.

Коли ти виповниш всі вимоги і будеш мати підписані всі точки, відчепи середню (жовту) картку і здай своєму виховнику.

При кінці табору ти дістанеш підписану Посвідку і зможеш собі придбати відзнаку вмілості.

(1) Пояснить з чого складається мандрівний виряд і має такий виряд.

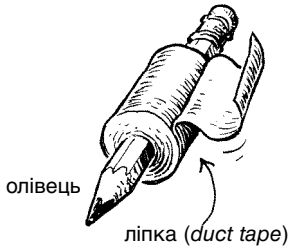
- наплечник
- спимішок
- підстілка (матрац до спання)
- дощовик
- черевики (мандрівні)
- пляшка на воду
- компас
- пластовий ніж
- шатро (одне на 2-3 особи)

Додатковий особистий виряд:

- одяг (пл. хустка, штани, шорти, сорочки, верхній одяг, дощовик)
- захист від сонця (накриття голови, соняшні окуляри, плин на сонце)
- плин проти комарів
- приладдя для особистої гігієни (до миття, до чищення зубів, рушник)
- приладдя до їдженя (минажка, ніж-виделка-ложка, горнятко)
- сірники (у непромакальній коробці)
- ліхтарка
- свисток
- олівець і папір
- індивідуальна аптечка
- приладдя до шиття
- годинник
- плястикові торби (розмір наплечника)

МАЛЕНЬКІ РЕЧІ ЯКІ ТОБІ ЗРОБЛЯТЬ МАНДРІВКУ ПРИЄМНІШОЮ

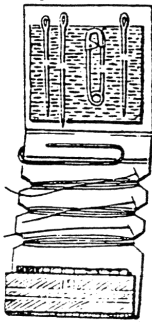
запиши і направ



на сухі сірники



Зроби собі приладдя до шиття із папки для сірників

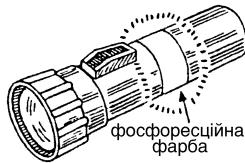


← Приклей кусок тканини до папки.
Повпихай туди голки і шпильки.

← Зроби прорізки. Обвими нитками

← Зроби розріз і запхай туди кінці ниток.

щоб мати сухі ноги

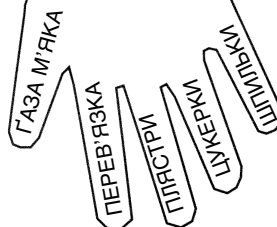


щоб знайти ліхтарку в темному шатрі, намалюй смужку фосфоресційною (glow-in-the-dark) фарбою

лямпка-свічка



АПТЕЧКА
ПЛЯСТИКОВА
ПРОЗОРА РУКАВИЧКА
БАНДАЖ
ТРИКУТНИК



(2.а) Пояснить правила безпеки та поведінки під час мандрівки.**В національних парках:**

Правила національних і провінційних парків охороняють відвідувачів від небезпек, а природу парку від знищення. Порушення правил караються виключенням з парку і штрафом.

- Годувати, доторкатися, полювати на тварин чи їм докучати – заборонено.
- Всі рослини та інші природні або історичні пам'ятки охороняються законом. Їх не можна переносити або нищити.
- На рибну ловлю потрібно мати спеціальний дозвіл.
- Заборонено заходити в закриті частини парку.
- Вживати велосипеди можна лише на визначених стежках.
- Автомашини не можуть з'їжджати з доріг.

Таборування

- Таборувати можна тільки у призначених місцях, за винятком віддалених, диких місць.
- На таборування у віддалених місцях потрібно спеціальний дозвіл, який треба купити.
- Вогонь розкладати тільки на призначених місцях і не палити там де заборонено.
- Всі харчі, навіть ті, що в холодильнику, треба тримати в багажниках автомашин або в проти-ведмежих скринях.
- Сміття класти в спеціальні смітники або зберігати і вивозити з парку.

ЗАВДАННЯ: Впиши 5 правил безпеки із таборового правильника.

- (1)
-
-
- (2).....
-
-
- (3)
-
-
- (4)
-
-
- (5)
-
-

(2.6) Пояснить гігієну мандрівки та спосіб охорони перед піхурами і їх лікування.

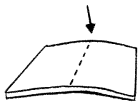
Хто не хоче натерти собі піхурів –

- носить добре припасовані черевики, в яких нога не повинна вільно рухатися.
- вбирає вовняні (добре 70% але не менше 50% вовни) шкарпетки, які прилягають до стопи і рухаються разом з нею
- дбає, щоб шкарпетки були сухі
- старається не вдягати бавовняні (*cotton*) шкарпетки які втягують в себе вогкість, втрачають свою пружність (еластичність), збиваються і створюють рубці які доведуть до піхурів
- миє ноги щодня, витирає їх добре і посипає пудром (тальком).
- якщо є якийсь “гаряче” місце на ногах під час мандрівки, заліплює ту частину шкіри бандажем або *moleskin* заки зробиться піхур.

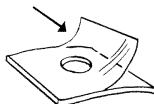


- під час мандрівки, старається тримати ноги сухими; якщо зробиться піхур, зроби так:

MOLESKIN



ВИРІЖ ДІРКУ



ПІХУР ЗАЛІПИ ДОВКОЛА ПІХУРА



(2.в) Покаже що вміє пізнавати трійливі рослини і пояснить що треба робити, якщо натрапити на них, і як лікуватися.



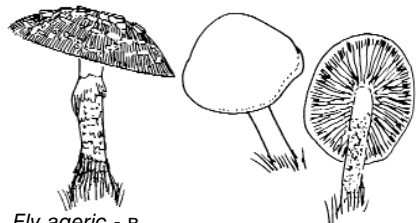
Трійливий плющ

- поширений в східній Канаді
- якщо олій плюща дістанеться на шкіру, 24-48 годин після контакту може виступити висипка із малими міхурами.

- змий трійливу олійку зі шкіри милом і водою і протри шкіру алькоголем
- обережно зійми одягу яка доторкала рослину і випери її
- висипку помаж *calamine lotion*.
- не вживай жодної масті

Трійливі гриби

Найкраще не зачіпати жодних грибів. Трійливі гриби можуть бути подібні виглядом до їстихих. Симптоми отруєння проявляються через кілька годин після зідження.



Fly agaric - в підальпійських лісах, під шпильковими деревами і березами. Шапочка червона, рожева або жовта.

Poison pie - в мішаних лісах, ясно бронзова шапочка, білий стовбур. Пахне редіскою.



МАНДРІВНИЦТВО I

Ім'я і прізвище

Табір

Гурток.....

Курінь/Станиця

МАНДРІВНИЦТВО I

1. Пояснить з чого складається мандрівний виряд, і має такий виряд:

наплечник	польову пляшку
спимішок	пластовий ніж
підстілку	компас
мандрівні черевики	мандрівне шатро
дощовик	

2. Пояснить:

- а) правила безпеки та поведінки під час мандрівки.
- б) гігієну мандрівки та спосіб охорони перед піхурями, і їх лікування
- в) як пізнавати трійливі рослини, що робити, якщо натрапити на них і як лікувати.
- г) спосіб пакування наплечника та як мандрувати з важким наплечником.
- г) як забезпечитися чистою водою на мандрівці.
- д) екологічні засади мандрування.

3. Пояснить як треба вдягатися на мандрівку лісом, в горах.

4. Візьме участь у

- а) одній пів-денній мандрівці з гуртком чи табором
- б) одній одно-денній мандрівці з гуртком чи табором

МАНДРІВНИЦТВО I

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Індекс перевірений і переданий до проводу табору

.....
Дата

.....
Виховник гуртка



ПОСВІДКА ВМІЛОСТІ

.....
(пл. ступінь, ім'я, прізвище)

успішно відповів/відповіла на всі вимоги вмілості

МАНДРІВНИЦТВО I

і має право носити відзнаку вмілості

За провід табору

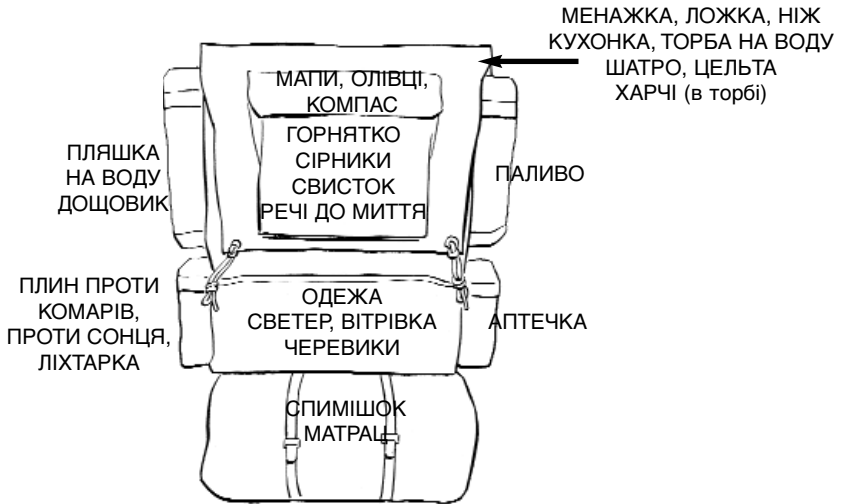
.....
(ім'я, прізвище, діловодство)

.....
(дата)

(2.г) Пояснить спосіб пакування наплечника та як мандрувати з важким наплечником.

Три засади пакування наплечника:

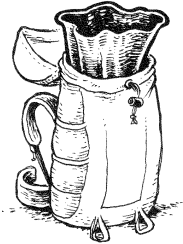
- Доступ** до речей - розділи речі на 3 купки
 - те, що напевно буде потрібне під час мандрівки
 - те, що може буде потрібне під час мандрівки
 - те, що буде потрібне аж в таборі



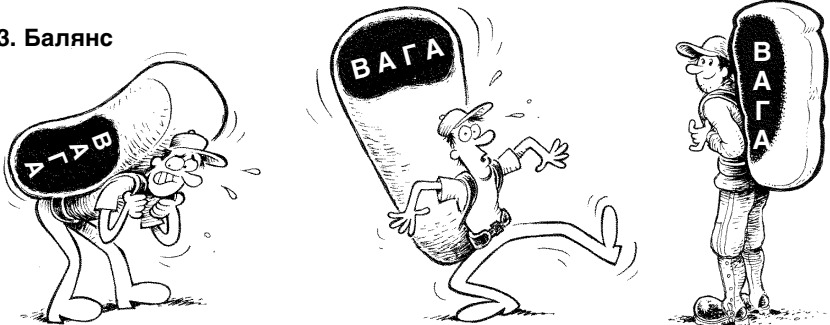
2. Стисни все і використай “порожні” місця



Щоб все в наплечнику було сухе, дай до середини плястикову торбу.



3. Балянс



Коли наплечник вже спакований, випробуй, чи ти його можеш носити. Перевір, чи наплечник вигідний і збалансований. Якщо ні, перепакуй!

(2.г) Знає, як забезпечити себе чистою водою на мандрівці.

Важливо на мандрівках мати досить води до пиття. Кожний мандрівник повинен мати пляшку на воду, яку наповнює спочатку мандрівки і по дорозі. Є такі способи забезпечитися чистою водою:

- **переварювати воду** - найкращий спосіб стерелізувати воду це її гріти, так щоб закипіла (непотрібно, щоб кипіла довго).
- **додавати хемікалі** – хльор чи йодину які можна купити у формі пігулок. Але – хемікалі можуть впливати на смак води.
- **фільтрувати** - існує спеціальне приладдя яке помпує воду через фільтер. Але – це додаткова вага і фільтер може заблюкуватися.

(2.д) Знає і пояснить екологічні засади мандрування.

Коли ми придержуємося екологічних засад мандрування, ми

- не нищемо фізично терену (рослин, води чи місць де знаходяться дикі тварини)
- своєю поведінкою не псуємо перебуття інших людей на природі.
- звертаємо увагу на довкілля і усвідомлюємо те, що ми робимо.
- пізнаємо природу на глибшому рівні.

Мандрівка по стежці.

- Іди по стежці один за одним, щоб не утворилося багато паралельних стежок.
- Якщо на стежці є мокре або болотяне місце, не оминай його краєм, а йди прямо, щоб не поширювати трасу в цьому місці.
- Весною або пізно восени і в дощову погоду, старайся не мандрувати.



- Коли стежка крутиться змієюю під гору, не сходи зі стежки.
- Не зачіпай тварин чи рослин.
- Не нищ написів або знаків, які вказують стежку.

Мандрівка по терені без стежок.

- Не роби теренових знаків.
- Іди по твердому терену – по сухій траві, камінню, шутері і т. п.
- Розбийте групу щоб кожний член ішов окремою стежкою, зокрема у місцевостях, де рослинність дуже чутлива,.
- На стрімкому терені, йди або лизь підгору за контуром терену.
- Ідїть малими групами.

... ст. 7 →

Місце на табір

- В місцевостях, де багато людей таборують, вживай існуючі стежки і таборовища.
- Старайся не вживати місць на табори, які вже трохи затаборовані, окрім в крайніх обставинах. Такі місця скоро стануть устійненими.
- На місцях в первісному стані
 - старайся знайти місце на твердїм терені, без рослин.
 - віддаль від води повинна бути не менше як 30м, краще 60-100м
 - місце на лятрини – мінімум 200м від табору і води
 - кухня – де є ведмеді, віддалена 100м від табору, на твердій землі

Вогонь (в місці первісного стану)

- будуй вогонь на піску чи шутрі
- викопай плитку яму на вогонь
- не будуй великого вогню
- до палення, вживай дрова, що лежать на землі
- залиши грубші колоди для комах, птахів і малих звірят
- пали вогонь до кінця, до попелу
- розкинь попіл, зітри слід вогню

Харчі

- всі харчі і кухонний виряд-посуд треба вивішувати на дерево
- не тримай харчів у шатрі чи в наплечнику

Миття

- мийся далеко від води вживаючи мидницю
- не пери одежі в річці або в озері

Лятрина

- кал є джерелом всіякої хвороби
- полагоджуй справу далеко від води і закопай у плитку яму в землі
- папір – запакуй у плястикову торбу, винеси і спали
 - краще вживай природні заступники: листя, шишки, лопухи, і тд.

Відпадки і сміття

- що приніс, винеси і будь готовий винести чуже сміття; пластуни мають залишити місце таборування кращим, як його знайшли
- не залишай кухонного сміття-відпадків щоб звірі не привчилися шукати харчі на таборах.

(3) Поясни як треба вдягатися на мандрівку лісом, в горах, і т.п.

○ На дворі, ти не маєш контролю над погодою чи температурою. Одежа на мандрівку повинна тебе гріти коли зимно, охороняти від вітру і тримати тебе сухим коли падає дощ.

○ Вдягатися треба верствами. Потрібно одягнути кілька верств так, щоб могли вдягати і скидати одну верству нараз.

СИСТЕМА ОДЯГУ ВЕРСТВАМИ

БЛИЗНА - з матеріалу який відтягає вогкість від тіла (не бавовна)

ВОДА проходить всі три верстви



Одежа на мандрівку, незалежно від погоди в час коли виходиш:

- спідня білизна
- шкарпетки
- шорти
- довгі штани
- сорочки
- сорочка з довгими рукавами
- светер або вітрівка
- накриття на голову
- пластова хустка
- дощовик до колін або стрій на дощ

Все будь готовий на зміну погоди!

Черевики

- які мандрівні черевики вбираєш залежить від терену мандрівки
- коли мандруєш із вирядом потрібно мати черевики до кісток.
- нові черевики треба поносити перед довшою мандрівкою.
- після кожної мандрівки, треба почистити черевики - щіткою вичистити сухе болото, шкіру помазати пастою
- якщо черевики мокрі, треба висушити (але не став близько вогню).



високі мандрівні шкіряні



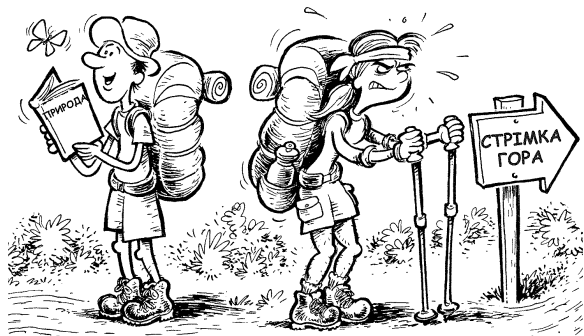
високі мандрівні найлонові



мандрівні, на стежки



легкі спортові



ЧОМУ ТИ МАНДРУЄШ ?