



# КНИГА ЮНАРМЕЙЦА



Как обучать  
и вести других  
за собой



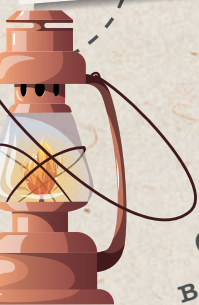
В чем участвовать?



Военная самоподготовка



Собираемся  
в первый поход



# КНИГА ЮНАРМЕЙЦА

Москва  
2024

# ГИМН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Россия — священная наша держава,  
Россия — любимая наша страна.  
Могучая воля, великая слава —  
Твое достоянье на все времена!

Славься, Отечество наше свободное,  
Братских народов союз вековой,  
Предками данная мудрость народная!  
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

От южных морей до полярного края  
Раскинулись наши леса и поля.  
Одна ты на свете! Одна ты такая —  
Хранимая Богом родная земля!

Славься, Отечество наше свободное,  
Братских народов союз вековой,  
Предками данная мудрость народная!  
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

Широкий простор для мечты и для жизни  
Грядущие нам открывают года.  
Нам силу дает наша верность Отчизне.  
Так было, так есть и так будет всегда!

Славься, Отечество наше свободное,  
Братских народов союз вековой,  
Предками данная мудрость народная!  
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

*Музыка А. Александрова*  
*Слова С. Михалкова*

# ГИМН ЮНАРМИИ

## СЛУЖИТЬ РОССИИ

Полки идут стеной, красиво держат строй,  
И гордо шелестят знамена.  
Комбат и рядовой, единою судьбой  
Мы связаны с тобой, друг мой.

### ПРИПЕВ:

Служить России суждено тебе и мне,  
Служить России, удивительной стране,  
Где солнце новое встает на небе синем.  
Плечом к плечу идут российские войска,  
И пусть военная дорога не легка,  
Мы будем верою и правдою служить России.

В бесстрашии атак спасли мы русский флаг,  
И дом родной, и наши песни.  
А, коль придет беда, собою мы тогда,  
Отчизну заслоним, друг мой.

### ПРИПЕВ

Служить России суждено тебе и мне,  
Служить России, удивительной стране,  
Где солнце новое встает на небе синем.  
Плечом к плечу идут российские войска,  
И пусть военная дорога не легка,  
Мы будем верою и правдою служить России.

Полки идут стеной, красиво держат строй,  
И вместе с нами вся Россия.  
И он, и ты, и я - армейская семья,  
И этим мы сильны, друг мой.

#### ПРИПЕВ

Служить России суждено тебе и мне,  
Служить России, удивительной стране,  
Где солнце новое встает на небе синем.  
Плечом к плечу идут российские войска,  
И пусть военная дорога не легка,  
Мы будем верою и правдою служить России!

*Музыка Э. Ханка*

*Слова И. Резника*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>8</b>
Достижения через приключения.....	8
Кто такой юнармеец? .....	10
Мы за честность .....	12
Личностный рост — это твой выбор .....	12
Дух «Юнармии».....	12
Цифровой дом «Юнармии» .....	18
В чем участвовать?.....	19
<b>ТЫ, ХАРАКТЕР И РОДИНА.....</b>	<b>22</b>
Лидерские качества.....	22
Рецепт успеха .....	24
Как обучать и вести за собой других? .....	28
Сложности на твоём пути.....	31
Страна, в которой ты живёшь.....	35
Как стать хорошим гражданином? .....	52
<b>ТЫ И ЗДОРОВЬЕ .....</b>	<b>64</b>
Основы хорошего самочувствия.....	64
Физическое здоровье.....	64
Как держать себя в форме? .....	66
Шесть простых советов.....	68
План тренировок .....	70
Арифметика здорового питания.....	75
Считаем калории .....	78
Табак, алкоголь и наркотики.....	79
<b>ТЫ И ПРИРОДА.....</b>	<b>83</b>
Собираемся в первый поход.....	83
Что такое походная этика? .....	92
Собираем походный рюкзак .....	99
План выхода.....	114
В пути.....	116

Как грамотно разбить лагерь? .....	120
Шалаш — укрытие из подручных средств .....	126
От камина до очага: разжигаем костер .....	127
Лагерная кухня и твое первое блюдо на костре.....	133
Без навигатора: как ориентироваться в незнакомой местности ....	142
Водный поход.....	148
<b>ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ .....</b>	<b>155</b>
Учимся оказывать первую помощь.....	155
Признаки разных состояний и помощь при них .....	161
Бытовая и личная безопасность .....	163
За рамками нормы.....	164
<b>СТАТЕН В СТРОЮ — СИЛЕН В БОЮ .....</b>	<b>168</b>
Строевая подготовка.....	169
Виды и рода Вооруженных Сил Российской Федерации .....	179
Награды и достижения .....	201
<b>В ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>204</b>



# ВВЕДЕНИЕ

## **ДОСТИЖЕНИЯ ЧЕРЕЗ ПРИКЛЮЧЕНИЯ**


Именно так звучит лозунг «ЮНАРМИИ» и, если ты держишь в руках эту книгу, значит, все самое интересное только начинается.

Таких как ты в стране уже больше миллиона. И все они пришли в «ЮНАРМИЮ» не просто так. Одни хотят достичь успехов в спорте, другие — в науке, третьим интересны прикладные навыки и военная подготовка.

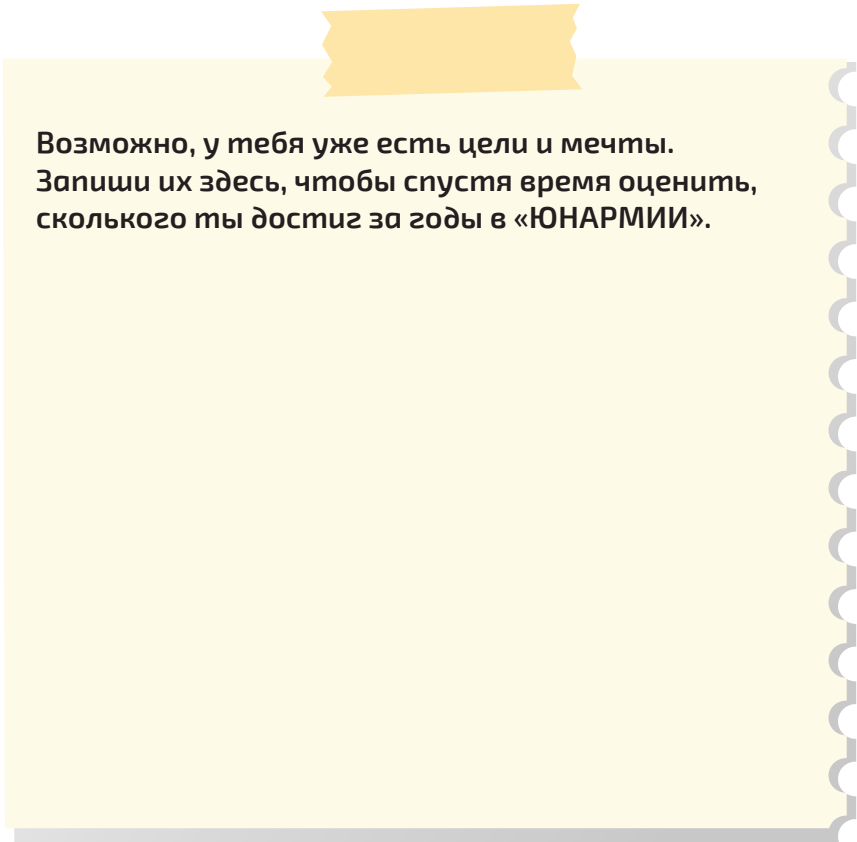
Чего хочется именно тебе, мы можем только догадываться, но одно знаем точно: «ЮНАРМИЯ» поможет достичь твоих первых серьезных целей, а если их еще нет, будь уверен — интересные будни в компании старших наставников и товарищей-юнармейцев обязательно помогут раскрыть таланты и найти себя. А мы поможем применить их на практике. Допустим, юные физики с отрядом товарищей могут посетить с экскурсией ультрасовременную атомную электростанцию, будущие программисты — испытать свои навыки у флагманов защиты компьютерной информации.

Впереди тебя ждут слеты, военно-спортивные игры, программы, которые помогут испытать себя в самых разных

занятиях, новые знакомства и дружба. Все твои заслуги не только будут отмечены, но и смогут сильно повлиять на дальнейшую жизнь, допустим, при поступлении в вуз.

 **Если ты готов, то наше путешествие начинается! Мы составили эту книгу, чтобы все самое важное всегда было у тебя под рукой.**

**Это своего рода твой путевой дневник: здесь ты найдешь много практических советов из разных сфер жизни, а еще сможешь записывать свои мысли и наблюдения. Для этого мы оставили специальные поля для заметок, как вот это:**



**Возможно, у тебя уже есть цели и мечты. Запиши их здесь, чтобы спустя время оценить, сколького ты достиг за годы в «ЮНАРМИИ».**

## КТО ТАКОЙ ЮНАРМЕЕЦ?

Чтобы как можно точнее ответить на этот вопрос, мы расскажем тебе несколько историй. Каждая из них произошла с такими же, как и ты, юнармейцами.

В 2020 году Екатерина прогуливалась с друзьями по парку. Вокруг ходили пары, молодые мамы с колясками, играли дети и, казалось, вряд ли что-то способно было нарушить безмятежность этого летнего вечера. Вдруг Екатерина услышала громкий мальчишеский крик. Она остановилась, чтобы понять, кто кричит, и увидела юного парня на велосипедной площадке. Он упал и сильно травмировал ногу. Екатерина поспешила на помощь и увидела, что ситуация не терпит промедлений: у мальчика была повреждена вена и открылось сильное кровотечение. Вызвав скорую помощь, Екатерина принялась помогать пострадавшему. Она попросила у прохожего футболку, сделала из нее давящую повязку и остановила кровотечение.

После того, как мальчик полностью поправился и вышел из больницы, он еще не раз благодарил Екатерину, ведь ее решительность и правильные действия помогли спасти ему жизнь. На тот момент Екатерина уже была студенткой Смоленского государственного медицинского университета. В будущем она станет врачом-биохимиком.

А вот еще один случай.

*Эта ситуация тоже произошла в 2020 году с юнармейцем и учащимся Волгоградского кадетского корпуса, Иваном. Он проводил лето за городом, в станице Сергиевская. Однажды, возвращаясь домой, Иван увидел то, что заставило его остановиться: во дворе полузаброшенного дома сидел подозрительный мужчина и разводил костер. Иван окликнул его, и незнакомец спешно удалился. Мальчик побежал к дому и увидел, что полный сухой травы двор и крыльцо охвачены пламенем. Это был один из самых жарких дней того лета, и огонь распространялся особенно быстро. Недолго думая, Иван принялся тушить пламя, и спустя некоторое время ему это удалось. Нравящиеся и отзывчивость мальчика помогли не просто спасти чужой дом от пожара, но и предупредили трагедию — на тот момент в Волгоградской области был объявлен особый противопожарный режим и, вполне вероятно, что огонь с одного дома мог бы быстро распространиться по всему населенному пункту.*

Как думаешь, что общего между этими историями? Конечно, обе они про отзывчивость, доброту, решительность, смелость и готовность прийти на помощь. Именно эти нравственные ориентиры отличают юнармейца.

Но и это еще не все.



## **МЫ ЗА ЧЕСТНОСТЬ**

Когда ты говоришь и действуешь честно, ты демонстрируешь людям самого себя. Таким, какой ты есть. Благодаря твоей честности окружающие понимают, чего от тебя ожидать и как себя вести. Поэтому мы призываем тебя оставаться собой, быть искренним, и, конечно, не обманывать, даже если сложно сказать правду. Помни: нередко именно честность с самим собой и окружающими помогает найти выход из сложной ситуации.

## **ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ — ЭТО ТВОЙ ВЫБОР**

Позитивное отношение к жизни, дружелюбие, отзывчивость — все эти качества, о которых мы говорили раньше, можно в себе воспитать. Самое главное — хотеть этого, а еще, конечно, стараться. В этом тебе помогут усердие и дисциплина, которые тоже прививает «ЮНАРМИЯ». Ты научишься эффективно планировать время, у тебя появится сила воли, чтобы шаг за шагом двигаться к результату и достигать успеха. Ведь работа на результат всегда начинается с работы над собой.

## **ДУХ «ЮНАРМИИ»**

Ты начинаешь понимать, что такое «ЮНАРМИЯ» по духу, когда приносишь юнармейскую клятву, когда с гордостью надеваешь форму, знакомишься с новыми товарищами, когда вы сообща придумываете название отряда, девиз и боевой клич. Поговорим обо всем понемногу.

Важные элементы жизни отряда — его символика.

**Жизненный опыт, навыки, самоконтроль и ответственность — вот то, что сформирует тебя как человека и личность. А еще это равнение на подвиг. Знать историю своей страны и мира, понимать ее особенности и помнить ее героев — это основа уверенности в себе и своём будущем.**



Название, шеврон, эмблема, флаг, лозунг... Все эти детали объединяют вас с товарищами, именно поэтому придумывать символы отряда вам тоже предстоит сообща.

Вы можете взять за основу все что угодно, главное, чтобы это соответствовало общим взглядам и, конечно, чтобы результат можно было с гордостью демонстрировать на всех массовых событиях «ЮНАРМИИ». Лучше всего, если это будет авторский рисунок. Простой, запоминающийся, яркий.

Возможно, ты хорошо рисуешь или отличаешься развитой фантазией, а может быть ты именно тот человек, который всегда найдет компромисс в команде и остановит жаркие споры — каким бы ни был твой талант, ты точно сможешь его проявить.



**И главное, помни: любой символ хорош ровно настолько, насколько всерьез ты его воспринимаешь.**

Кроме символики вам с товарищами предстоит придумать лозунг отряда. Это кричалка, которую вам понадобится громко произносить на публику. В шуме, суете, под чужие выкрики, на жаре и холоде, уставшими... Учтите это, когда начнете рассматривать идеи: лозунг должен легко произноситься, чтобы люди, которые слышат его впервые, поняли, что услышали. И, конечно, за лозунг отряда должна охватывать гордость перед друзьями и родителями.

**Возможно, у тебя уже есть идеи. Запиши их, чтобы не забыть.**

Основной символ принадлежности к Движению — твоя юнармейская форма. Она показывает «городу и миру», что ты посвящаешь себя «ЮНАРМИИ», воплощаешь лучшее, что в ней есть, разделяешь наши ценности, идеалы, традиции. Это безусловный признак того, что лично тебе можно доверять, что тебя можно просить о помощи и рассчитывать ее получить.

Но помни! Одеваешься, как юнармейцы — старайся вести себя соответствующе. Плохо выглядишь в форме — страдает репутация всего Движения, любых твоих коллег и товарищей по всей стране, от Камчатки до Калининграда.

Не имеет значения, новенькая и блестящая у тебя форма «ЮНАРМИИ», только что из магазина, или уж немного потертая в поездках и походах. Красная она или синяя — твой личный выбор. Носи ее с гордостью на публичных мероприятиях, акциях, слетах и проектах Движения.

**Неотъемлемая часть формы — юнармейский берет.**

**Носи его правильно, на расстоянии 2 - 4 см над бровями. Убери волосы, отбей берет на правую сторону и закрепи точно посередине значок с кокардой, чтобы тот смотрел вправо. Кажется, что это мелочь, но из таких мелочей и складывается образ Движения.**



В каждом отряде попадают три основных типа ребят.

Первый тип – новички. Эти участники только привыкают к «ЮНАРМИИ» и своим новым товарищам. Как правило, о них заботится кто-то из старших товарищей, чтобы помочь освоиться в рядах Движения.

Новички только определяются с тем, к чему лежит их сердце. При этом они участвуют в активностях отряда наряду с остальными, наблюдают за тем, что у них лучше получается и что больше нравится.

Второй тип юнармейцев – это опытные участники. Это ребята, которые уже знают, чего хотят и усердно работают над достижением поставленной цели: тренируются, учатся, нарабатывают командное взаимодействие с товарищами.





И, наконец, еще один тип юнармейцев — это твои старшие товарищи. Ветераны Движения, которые знают и умеют достаточно для того, чтобы делиться своим личным опытом с другими. Зачастую забота о младших юнармейцах становится их главной задачей, и они становятся участниками масштабного проекта «ЮНАРМИЯ.Наставничество». А еще они помогают ребятам в детских домах. Часто такое знакомство становится основой крепкой дружбы.

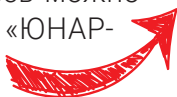
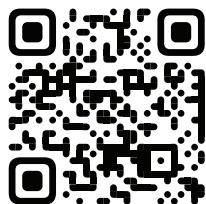
**Оставайся добрым, честным и внимательным к другим, чтобы отношения с товарищами складывались хорошо. Дружеская поддержка тебе еще пригодится, ведь любые проблемы становятся меньше, когда рядом друг.**

Рано или поздно ты поймешь, что каждый день на твоём пути — твоя личная победа.

Для тех случаев, когда твои достижения станут неоспоримы, каждый штаб имеет право на подачу наградных листов для знаков юнармейской доблести. Заработать такой знак непросто. Получить его просто так нельзя. Все, кто получает знак, действительно его заслужили.

# ЦИФРОВОЙ ДОМ «ЮНАРМИИ»

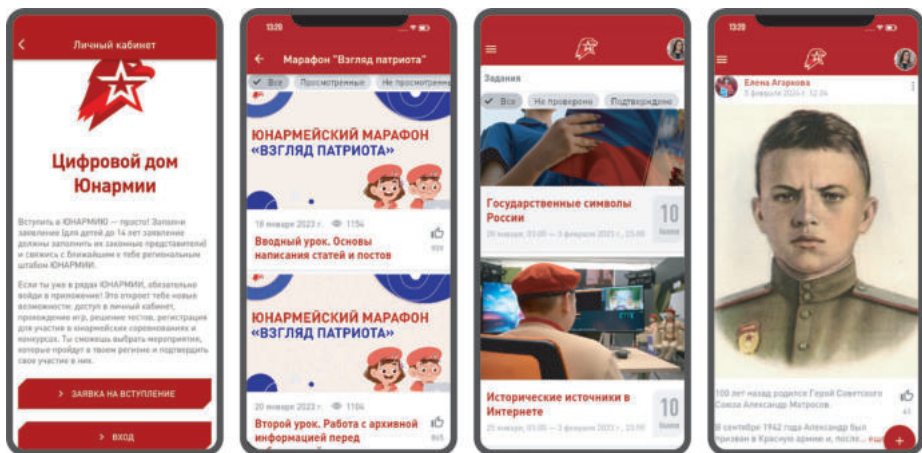
Цифровой дом «ЮНАРМИИ» — это, прежде всего, мобильное приложение «Юнармеец», которое объединяет всех юнармейцев страны. Возможно, ты уже знаком с ним, потому что именно здесь можно подать заявку для вступления в «ЮНАРМИЮ». А если еще нет, скорее скачивай его по QR-коду.

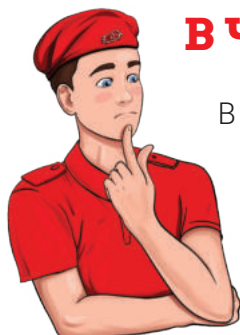


В приложении ты найдешь много полезной информации о Движении и повседневных задачах, здесь можно читать новости Движения и общаться с товарищами.

Все твои успехи и информация об участии в мероприятиях будут храниться в личном кабинете приложения, где размещено цифровое портфолио. Здесь же фиксируются набранные баллы, прикрепляются твои грамоты, отмечается твое участие в совете юнармейских командиров или школе юного корреспондента.

А еще через приложение ты можешь записаться на посещение интересных объектов Министерства обороны.





## В ЧЕМ УЧАСТВОВАТЬ?

В «ЮНАРМИИ» множество различных проектов и программ. Твои будущие товарищи занимаются военно-спортивными играми, техническим и художественным творчеством. Ты можешь выбрать то, что будет интересно именно тебе. Вот основные направления и программы.

### «ЮНФЛОТ»

Это проект, посвященный мореходству. В рамках Юнфлота ребята изучают морское и речное дело и участвуют в яхтенном походе «Паруса Памяти», который по праву становится самым незабываемым приключением лета для каждого юнги.

### «ЮНАВИА»

Это направление, специализирующееся на авиации, космонавтике и беспилотных летательных аппаратах. Юные авиаторы проходят начальную летную подготовку, конструируют планеры и знакомятся с историей воздушно-космических сил.

### «ЮНАРМИЯ.ПОЛИГОНЫ»

Сыграть в военно-тактическую игру круглый год можно в рамках проекта «ЮНАРМИЯ.Полигоны». Юнармейцы проходят специальную подготовку, выполняют стратегические и тактические задания, соревнуются в командах и побеждают.

### ВОЕННО-СПОРТИВНАЯ ИГРА «ПОБЕДА»

Проводится в России уже более 20 лет. Она продолжает традиции легендарной «Зарницы». Современная военно-спортивная игра «Победа» — это комплекс соревновательных мероприятий



по патриотическому воспитанию, физической культуре и основам безопасности жизнедеятельности для детей и подростков.

### **«ЮНАРМЕЙСКИЕ ИГРЫ»**

Это конкурсные состязания, которые проводятся в рамках Армейских международных игр «АрМИ». Соревнования на меткость, авиа- и судомоделизм, военизированные эстафеты и конкурсы, выполнение нормативов ГТО и многое другое.

### **«ЮНТЕХ»**

В рамках проекта юнармейцы занимаются научно-техническим творчеством. Лучшие юнармейцы направления «Юнтех» ежегодно отдыхают во Всероссийском детском центре Смена.

## «ЮНАРМЕЙСКИЙ КАЛЕНДАРЬ ДНЕЙ ЕДИНЫХ ДЕЙСТВИЙ»

Приобщает юнармейцев к истории нашей страны. Ребята погружаются в историю каждой памятной даты календаря: День Победы, день защиты детей, день России, день начала Великой Отечественной войны. Юнармейцы выполняют интеллектуальные и творческие задания, приуроченные к памятным датам и набирают баллы. Отряды, набравшие наибольшее количество баллов, становятся участниками трехдневного финала проекта.

**И это еще далеко не все! Скачивай мобильное приложение «Юнармеец», заполняй профиль — и ты увидишь, сколько всего нового и интересного для тебя откроет «ЮНАРМИЯ»!**

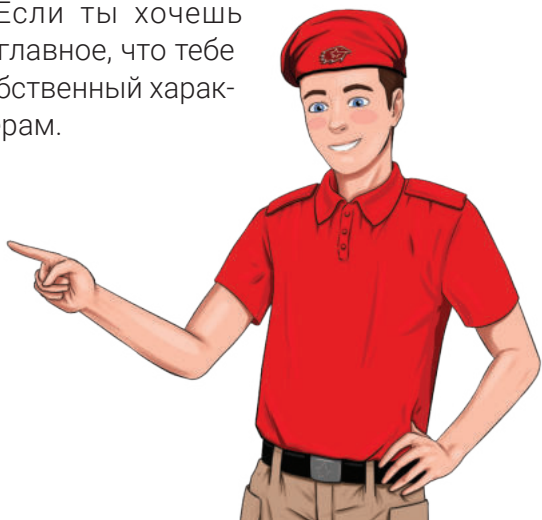


# ТЫ, ХАРАКТЕР И РОДИНА

## ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА

В «ЮНАРМИИ» тебя научат многим полезным навыкам: как прийти на помощь в чрезвычайной ситуации, как поддерживать свою физическую форму, планировать время и даже как приготовить вкусную кашу в походе... Но это всего лишь инструменты. Если ты хочешь достичь успеха в своем деле, главное, что тебе предстоит — сформировать собственный характер и качества, присущие лидерам.


**Человека можно научить любому мастерству, но достижение результатов — его личная миссия.**



Как думаешь, что отличает лидера?

В первую очередь, это человек достаточно увлеченный, чтобы вдохновить и увлечь других. Поэтому, когда ты овладеешь чем-то настолько, чтобы обучать этому делу окружающих, считай, первый шаг на пути к лидерству сделан.

Во-вторых, это, конечно, твердость характера. Он складывается не только из усердия и самодисциплины, но и из многочисленных промахов. Да-да, ошибки — неотъемлемая часть обучения и твоего роста, ведь именно из них состоят самые важные уроки и самый ценный опыт, которые позволяют стать еще лучше.



**Научись извлекать уроки из ошибок и помни: путь к большим достижениям состоит из сотен тысяч маленьких шагов.**

Давай подумаем, что тебе уже удалось сделать, раз ты состоишь в отряде и читаешь эту книгу?

До присоединения к «ЮНАРМИИ» тебе пришлось решить для себя, что тебе это по-настоящему интересно, потом аргументированно обосновать свою позицию и убедить в ней родителей. В этот момент ты проявил свои лидерские качества, ведь тебе удалось выразить свое мнение и стать ближе к осуществлению задуманного.

Двигаемся дальше: у тебя получилось найти отряд. В отряде — познакомиться с новыми людьми, наладить общение с командиром и наставниками, а может и найти друзей.

Это кажется довольно скромными шагами, но все они ведут тебя и твоих товарищей по одной большой общей дороге.

## РЕЦЕПТ УСПЕХА

Путь каждого человека уникален и неповторим, поэтому, конечно, в мире не существует ни одной универсальной схемы достижения успеха, но есть способ хотя бы приблизительно наметить «маршрут».



- 1. Пойми, кем ты хочешь быть.**
- 2. Сформулируй — честно и без фантазий, — как ты к этому придешь.**
- 3. Иди по этому пути шаг за шагом, не отступая.**

Путь к успеху начинается с картины желаемого будущего. Той, в которой есть место тебе и всему, что тебе дорого и интересно. Попробуй ответить себе на вопрос: где ты видишь себя завтра, через неделю или через несколько лет? Пофантазируй, опиши как можно подробнее то, что ты представишь.

A large yellow notepad with a scalloped right edge and a red and orange tab on the left. It contains ten horizontal lines for writing.

Именно твои жизненные интересы намекают, чем тебе проще заниматься, что вызывает у тебя наиболее живой отклик, в чем тебе по силам стать лучше. Но понять, к чему именно лежит душа, не всегда просто. Самый верный способ выяснить это – пробовать новое.

«ЮНАРМИЯ» дает тебе такую возможность.

Ты уже можешь не только попытаться свои силы в разных юнармейских активностях и курсах, но и познакомиться с теми, кто уже выбрал дело своей жизни: моряками, космонавтами, летчиками, военными журналистами, олимпийскими чемпионами, спасателями и людьми науки. Смотри, общайся, решай. У тебя есть и время, и возможности.

А что же делать, если ты определился, и у тебя уже появилась цель?

Иди к ней поэтапно: через наблюдение, разговоры с профессионалами, чтение, конспектирование и, конечно, обучение.



## **НАБЛЮДАЙ**

Видишь, как на той стороне улицы строители ремонтируют ограду и красят дом? Задайся вопросом: а как именно они это делают? Сколько их, каким снаряжением они пользуются? Для этого достаточно просто понаблюдать.

Точно так же ты можешь «изучать» и то дело, которое интересно именно тебе.

## **ПОГОВОРИ С ПРОФЕССИОНАЛАМИ**

Диалог с тем, кто уже достиг успеха в деле, которое тебе интересно — удивительный ресурс. Задавай любые интересующие тебя вопросы без стеснения (даже если они кажутся тебе глупыми) и увидишь, что люди с удовольствием делятся тем, что знают. Кстати, для такого обмена опытом как раз и создан проект «Юнармеец в профессии».

## **ЧИТАЙ**

Давай честно, знаешь ли ты, как работает компьютер? Почему твой смартфон позволяет найти связь в любом уголке города? А жонглировать мячиками умеешь? Подработку на лето отыщешь? Поздороваться на китайском сможешь?

Всему этому можно научиться из книг, журналов и публикаций в интернете. Чтение формирует глобальное понимание интересной для тебя области знаний. Чаще всего именно в книгах ты найдешь такие тонкости, о существовании которых очень сложно узнать как-то иначе. В современной библиотеке отыщутся и книги, и подключение к сети, и абонемент на цифровые библиотеки. Там можно закопаться с головой в интересную тему и узнать много нового. Интернет расширит доступ к информации еще сильнее. Читаешь ради поиска информации — делай выписки. Сохраняй интересные ссылки. Видишь, как интересная тебе статья цитирует какие-то научные документы — попробуй их осилить. Принцип очень простой — чем



больше ты читаешь, тем больше знаешь. Чем больше знаешь — тем лучше пользуешься своим багажом знаний.

**Разумеется, перед самостоятельным поиском в сети хорошо бы убедиться, что твои родители на это согласны. Многие коварные ловушки онлайн-мошенников лучше всего действуют на школьников и пенсионеров. Будь бдителен!**

## КОНСПЕКТИРУЙ

Наша память напрямую связана с мелкой моторикой. Именно поэтому на уроках в школе заставляют писать много и часто.

Хочешь, чтобы новая информация точно отложилась в голове — пиши. Будет здорово, если ты сможешь завести для этого отдельный дневник, куда будет попадать все самое важное.

## **ДЕЛИСЬ ЗНАНИЯМИ**

Дух «ЮНАРМИИ» подразумевает товарищескую взаимовыручку. Знаешь что-то для себя? Научи друзей по отряду. Каждый раз, когда ты кого-то учишь тому, что умеешь, ты тоже получаешь неоценимый опыт. Люди могут задавать вопросы, которые заставят тебя еще больше погрузиться в тему и посмотреть на вещи под другим углом. Как поделиться своими навыками с другими, расскажем дальше.

## **КАК ОБУЧАТЬ И ВЕСТИ ЗА СОБОЙ ДРУГИХ?**

Задачи лидера похожи на задачи хорошего учителя. В армии сержант и лейтенант — главные учителя рядового. Их, в свою очередь, обучают и вдохновляют своим примером старшие офицеры. Так, наличие авторитетов играет огромную роль в продвижении на пути к общим и личным целям. И ты тоже можешь стать примером для других, остается только понять, как именно делиться своим опытом.

## **ПЕРВЫЙ ШАГ ОБУЧЕНИЯ: РАССКАЖИ**

Допустим, наставник поручил именно тебе показать новичкам, как вяжется прямой узел. Первым делом тебе придется рассказать им, что это вообще такое и для чего используется. Поделись своими знаниями просто и аргументированно. Если же тебе нужно объяснить что-то более сложное, можно подкрепить теорию наглядно — покажи ребятам макеты, наброски рисунков, схемы, видео или презентации. Так им будет понятнее, к какому именно результату нужно прийти.

## ВТОРОЙ ШАГ ОБУЧЕНИЯ: ПОКАЖИ



Чем бы ты ни делился: умением вязать узлы, собирать модели техники, навыком планирования, — чтобы человек смог попробовать повторить, ему нужно продемонстрировать, как именно это делаешь ты. Порой — утрированно, с преувеличенно-четкими движениями. Главное — уделить внимание самым значимым моментам.

## ТРЕТИЙ ШАГ ОБУЧЕНИЯ: ПОДДЕРЖИ

Ты уже объяснил ребятам, что такое прямой узел, и показал, как его завязать. Теперь они приступают к работе самостоятельно. На этом этапе им важна твоя поддержка: не пытайся их исправлять, а приободряй и советуй. Подскажи, как нужно изменить подход, чтобы результат стал еще лучше.

## ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ: ПРОВЕРЬ

На финальном этапе остается убедиться в том, что твои подопечные все верно запомнили и могут справиться от начала и до конца без твоей помощи.

Девяносто процентов любого жизненного успеха — это набор удивительно простых и даже скучных тренировочных элементов. Чем лучше и увлекательнее ты сможешь объяснить, тем точнее твои товарищи сохраняют мотивацию не бросить на полпути и достичь впечатляющих результатов в новом деле.

**Именно одобрение и поддержка лидера помогают совершить новичкам первый шаг на самостоятельном пути к любимому хобби.**



**Подумай, чему бы ты мог сначала научиться сам, потом научить других.**

## СЛОЖНОСТИ НА ТВОЕМ ПУТИ

Взял на себя лидерские права? На этом пути ты можешь столкнуться со многими сложностями: завистью, предательством тех, кого считал друзьями или разочарованием в самом себе. Как предостеречь себя от неверных шагов расскажем дальше.

### НА ПОСТУ КОМАНДИРА ОТРЯДА

Став командиром отряда, ты получишь одно из своих первых званий. А вместе с ним и большую ответственность. Именно поэтому, чтобы стать командиром, важно здраво оценить то, насколько ты к этому готов. На этом посту именно тебе придется осваивать новые знания раньше всех, лучше всех, и настолько хорошо, чтобы передавать их дальше и нести ответственность за результат.

### ВЫБИРАЯ ДРУЗЕЙ

Друг — прежде всего тот, кто понимает и принимает тебя. Вы можете положиться друг на друга в трудную минуту и получить реальную помощь. Те, кто «дружат» с тобой, лишь пока это выгодно — товарищи, мягко говоря, не самые надежные.

Если человек пытается агрессивно менять твои взгляды на жизнь, мир, круг друзей и род занятий в свою пользу — он тем более не друг, это просто манипулятор. Такому человеку нужна только личная выгода — твои интересы ему не важны.

И, конечно, помни: друг не предложит то, что ставит тебя под угрозу. Настоящие друзья — это те, кто проверят, хорошо ли сидит твой противогаз перед тем, как проходить на скорость термодымовую камеру в командном зачете. Те, с кем можно пересидеть грозу в шалаше, а потом вместе разводить костер от сырых спичек. Те, кому можно доверить свою проблему, боль или тайну — и знать, что тебя поймут верно. Уверяем тебя,

эти люди всегда рядом. Они всегда есть. Сохраняй чистоту характера — и в твоей жизни они появятся скорее рано, чем поздно.



## ДАВЛЕНИЕ СРЕДЫ

Мы не хотим скрывать, что мир вокруг тебя наполнен оттенками серого и запросто может лично для тебя становиться грязнее с каждым годом. Не потому, что в этом твоя вина, а потому, что жизнь будет «пробовать тебя на зуб» всегда и везде. Справиться с этими проверками поможет опора на добро и мораль внутри самого себя.

Действительно ли для уверенности в себе тебе нужны сигарета, бутылка пива, орущая в полвторого ночи музыка на половину улицы и побить втроем того парня только за то, что вас трое, а он один?

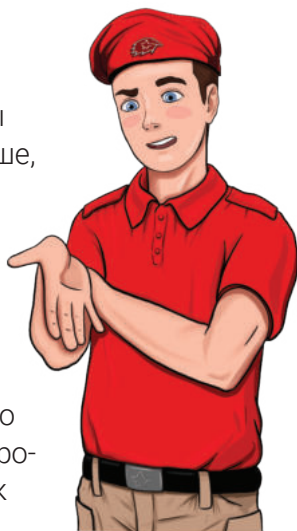


**Оставаться чище — только твой выбор.**

## ТРАВЛЯ И ПРЕСЛЕДОВАНИЕ

Достаточно закаленный характер удержит тебя от стремления принижать тех, кого ты воспринимаешь «хуже» себя, глупее, младше, слабее. Если ты видишь, как травлей и преследованиями, вживую или в сети, занимаются в чей-то адрес — не стесняйся встрять между обидчиком и жертвой и прийти на помощь пострадавшему.

В такой ситуации нормально и правильно обратить внимание ответственных лиц на проблему до того, как загнанный в угол ребенок будет доведен до крайности.



## СИЛОВОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО

Иногда первый импульс при виде несправедливости — сломать плохому человеку руку или хотя бы разбить нос. Закаленный характер поможет тебе сдерживать такие позывы. В массе случаев задокументированная и оформленная жалоба запросто может стать для виновников куда больнее: ударить и по самолюбию, и по карману, и по их правам одновременно. Не забывай об этом, даже если тебя захлестывает ярость. Особенно, когда хочется применить силу! Хулиганов действительно лучше сдать участковому: их задержат и накажут в соответствии с законом.

## РЫБКА В СЕТИ

Мы очень много времени проводим в интернете, и тебе стоит знать, что сетевое пространство не так безопасно, как кажется на первый взгляд. Запомни несколько простых правил и строго соблюдай их, чтобы не попасться на крючок.

Храни имена пользователей и пароли в безопасности. Обязательно меняй пароль раз в несколько месяцев и никогда

не заводи только один пароль на все твои интернет-ресурсы (социальные сети, почту, другие источники, которые содержат информацию о тебе).

Не разглашай личную информацию в интернете. Общее правило — никогда не сообщать информацию, которая могла бы помочь интернет-мошенникам. Нет необходимости лишней раз писать в соцсетях свой домашний адрес или адрес школы, в которой ты учишься.

И, конечно, веди себя на просторах интернета так же, как в любом другом общественном месте. Помни — если нагрубил кому-то в интернете, оскорбил или унизил — это осталось в интернете. Ты закончишь школу, будешь учиться, а при желании, всколыхнуть соцсети и найти на тебя нехорошие переписки будет легче простого.

По той же причине не отправляй никому свои личные фотографии и не храни их на своем мобильном устройстве. Хакеры научились взламывать даже самые надежные устройства. Вряд ли тебе понравится проснуться однажды и понять, что вся школа разглядывает тебя у себя в мобильнике. Не забывай чистить свой телефон, а также проверять на вирусы все свои устройства. Это как со здоровьем: проверил организм — знаешь, что здоров.



# СТРАНА, В КОТОРОЙ ТЫ ЖИВЕШЬ

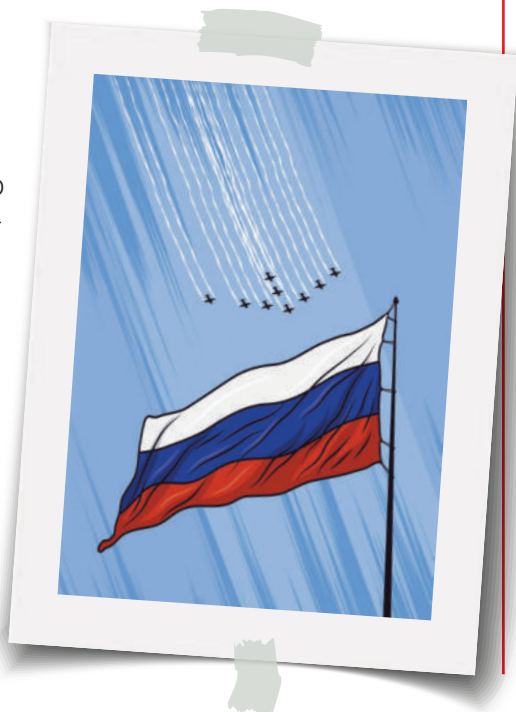
## МНОГОВЕКОВОЙ СИМВОЛ: ФЛАГ

Государственный флаг — это опознавательный знак государства, его официальный символ.

Современный флаг Российской Федерации представляет собой прямоугольное полотнище из трех горизонтальных полос одинаковой ширины. Вверху флага расположена полоса белого цвета, за ней, средняя — синего и нижняя — красного цвета. Отношение длины флага к его ширине 2:3.

Прежде, чем флаг России стал таким, каким мы его знаем, он прошел путь в несколько столетий. Возникновение прототипа современного флага связано с реформами Петра Первого. В допетровские времена стяги использовались в основном в боевых походах и представляли собой расшитые золотом и серебром полотна, с изображенными на них церковными символами, картинами из Священного писания, длинными титулами государя или вельмож, командовавших войском.

В эпоху правления царя Алексея Михайловича (вторая половина XVII века) увеличилось количество знамен с нецерковными сюжетами, например, гербом, а важной точкой отсчета в истории возникновения трехполосного флага стала постройка в 1667 г. корабля «Орел». Это судно было



предназначено для охраны персидских купцов во время их торговых экспедиций по Каспию и Волге. Строительством руководил голландец Давид Бутлер. Когда сооружение корабля шло полным ходом, Бутлер заявил, что для корабельных знамен понадобятся ткани тех расцветок, которые укажет царь. При этом в своем прошении голландец отметил, что принято использовать те цвета, которые считаются государственными.

Так Бутлеру прислали «червчатые, белые, лазоревые» киндяк и тафту (ткани, популярные в старой Руси) и возникли первые флаги в привычном нам сегодня триколоре. К сожалению, они, как и само судно, просуществовали недолго: на подходе к Астрахани разинские казаки уничтожили «Орел» и его символы, но знание о них сохранилось и привело к дальнейшему использованию триколора уже Петром Первым.

Он плывал под трехцветным флагом привычных для нас цветов, при этом на синем поле был изображен герб. Этот флаг сохранился, он находится в Центральном военно-морском музее и является самым старым из сохранившихся российских триколоров. К слову, юнармейцы «Юнфлота» регулярно посещают этот музей.




Что определило выбор цветов нашего флага?

Во время правления Николая II, который велел использовать трехцветный флаг во всех соответствующих мероприятиях, считалось, что цвета эти происходят из народной жизни и близки к цветам народных костюмов.

Также существовало другое объяснение: красный цвет олицетворял Державу, синий — обозначал Богоматерь, оберегающую Россию, белый — символизировал свободу всех граждан и независимость страны. А было и еще одно объяснение: якобы цвета символизируют единство трех исторических областей России.

В наше время есть множество трактовок обозначения цветов флага. Есть версия, согласно которой эти цвета означают единство власти, народа и православной веры.

 **Наиболее распространенная, но неофициальная трактовка использования цветов такова: белый символизирует мир и чистоту; синий — это цвет веры, приверженности идеалу, постоянства, а красный, в свою очередь, обозначает энергию, силу, кровь, потерянную во имя родины.**

С 1994 года 22 августа в России отмечается День Государственного флага. Он посвящен возвращению триколора после августовского переворота 1991 года.

Государственный флаг — символ взаимного уважения граждан и государства. Именно поэтому, когда ты стоишь на торжественном мероприятии, в юнармейской форме, под звуки гимна, ты демонстрируешь патриотизм и единство граждан страны. Ты, твоя молодость, твой потенциал кем-то стать в будущем, твое уважение к государству — они и есть этот символ.

Флаг требует не только уважения, но и особенного обращения. Так, для церемонии подъема государственный флаг удерживают на руках так, чтобы он не касался земли. Второй участник церемонии прикрепляет флаг к тросу и поднимает флаг

равномерными прямыми движениями. При вносе флага отдаётся команда «Смирно!», по завершении подъема — команда «Вольно!».

Опускается флаг так же равномерно, без спешки, чтобы второй участник церемонии мог вовремя перехватить флаг в руки. После того как флаг сняли, его аккуратно сворачивают.



**Если тебе пришлось спускать флаг в одиночестве, не обязательно тут же пытаться его свернуть с риском протащить флаг по земле. Можно просто собрать его в руках и с уважением вынести туда, где можно аккуратно сложить на столе.**

В случаях акций памяти и скорби о национальных трагедиях, флаг приспускают. То есть, поднимают до вершины флагштока, демонстративно задерживают там на мгновение, после чего спускают заметно ниже обычной высоты — до середины флагштока.

В случае спуска флаг нужно снова поднять до вершины флагштока, демонстративно задержать на мгновение и только после этого спускать полностью.

## **ОРИЕНТАЦИЯ ФЛАГА**

Наигрубейшая ошибка, которая может случиться с любым уважаемым флагом, от государственного до собственного — это демонстрация вверх ногами. Это та малоприятная ситуация, которой нужно избегать любыми способами. В таких скандалах очень легко потерять лицо и очень тяжело вернуть утраченную репутацию.

Запомни, как выглядит твой флаг. Будь способен вывесить его правильно в любой ситуации. Единственный случай, когда тебе простят ошибку — подача флагом сигнала в какой-то масштабной катастрофе. Но если ты изучишь флаг заранее, даже в этой ситуации ты, скорее всего, все сделаешь правильно.



У юнармейского Движения тоже есть свои памятные флаги и символы. Одна из самых больших георгиевских лент в стране — именно наша. Одна из самых больших копий штурмового знамени Победы на торжественных мероприятиях собирается юнармейцами из малых подписанных копий в единое целое.

Все они требуют того же самого отношения и по тем же самым причинам, что и государственный флаг: они вселяют добро и уважение в сердца людей.

С флагом тебе придется сталкиваться и на юнармейских событиях. Помни: красота и четкость выполнения движений на церемонии лично тобой — часть репутации отряда. Даже если зритель не знает или не понимает в полной мере, что все это значит лично для тебя — ты и твои друзья просто хорошо и красиво смотрите в форме, когда действуете как единое целое. Оценить красоту отрепетированного ритуала может кто угодно. А что все это значит — можно рассказать и потом.

**А ты знал, что у флагов тоже бывает отставка?**

Флаг, как и любая другая вещь, изнашивается с течением времени. Каким бы прочным его ни сделали, задача флага — реять на высоте под ударами ветра на солнце и в дождь, в жару и холод. Поэтому любой флаг стремительно портится, и однажды его придется утилизировать.

Что тут полезно запомнить? Очень простое главное правило. Никогда не выкидывай флаги, памятные символы и ленты или что-то аналогичное в мусорку. Даже если ты передаешь их на централизованную утилизацию по каким-то экологическим нормам — упакуй во что-нибудь. Истершийся флаг в грязи, посреди мусора и объедков — символ запоминающийся, только вот использован он такой «красивый» будет против тебя и всего, что тебе дорого.

## **ГЕРБ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Еще один официальный символ государства — герб. В Российской Федерации — это двухглавый орел, изображенный на красном геральдическом щите. Крылья орла смотрят вверх, на головах — короны, соединенные лентой и большой короной в центре, в правой лапе орла — скипетр, а в левой — держава, — символы власти и единения народов Российской Федерации. Государственный герб исполняет ту же функцию, что и флаг — отличает нашу страну от других. Однако, герб редко фигурирует там, где нужно указать, что государству принадлежит какой-то крупный объект, допустим, морское судно или территория. Это задача флага. Герб же встречается на бланках, печатях, документах, изданиях, вывесках и других небольших предметах.

## **ГИМН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


Государственный гимн — это еще один официальный символ государства, его музыкальный «опознавательный знак».

Ты наверняка много раз слышал гимн на торжественных мероприятиях. Музыку к нему написал композитор Александр

Васильевич Александров, а слова — поэт Сергей Владимирович Михалков. В нашем гимне три куплета, после которых трижды исполняется припев, однако на некоторых событиях, может звучать только музыка, без слов — это допустимо.

Гимн сопровождает все самые важные для страны события: открытие и закрытие торжественных собраний, посвященных государственным праздникам, наступление Нового года, вступление в должность Президента Российской Федерации, открытие заседаний палат Федерального Собрания или встречи официальных иностранных делегаций. Закон устанавливает случаи, когда гимн должен использоваться обязательно, но он не ограничивает свободу граждан России пользоваться своим гимном. Это значит, что мы можем исполнять гимн всегда, когда хотим подчеркнуть, что мы граждане своей страны.

Поэтому, каждый юнармеец, как и каждый гражданин, считающий себя настоящим патриотом, должен знать слова гимна наизусть. Их ты найдешь на первой странице этой книги.



**При исполнении Государственного гимна Российской Федерации военнослужащие, находящиеся в строю, принимают строевую стойку без команды, а командиры подразделений от взвода и выше, кроме того, прикладывают руку к головному убору. Военнослужащие, находящиеся вне строя, при исполнении Государственного гимна Российской Федерации принимают строевую стойку, а при надетом головном уборе прикладывают к нему руку.**

## **Гимн Российской Федерации**

Россия — священная наша держава,  
Россия — любимая наша страна.  
Могучая воля, великая слава —  
Твое достоянье на все времена!

Славься, Отечество наше свободное,  
Братских народов союз вековой,  
Предками данная мудрость народная!  
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

От южных морей до полярного края  
Раскинулись наши леса и поля.  
Одна ты на свете! Одна ты такая —  
Хранимая Богом родная земля!

Славься, Отечество наше свободное,  
Братских народов союз вековой,  
Предками данная мудрость народная!  
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

Широкий простор для мечты и для жизни  
Грядущие нам открывают года.  
Нам силу дает наша верность Отчизне.  
Так было, так есть и так будет всегда!

Славься, Отечество наше свободное,  
Братских народов союз вековой,  
Предками данная мудрость народная!  
Славься, страна! Мы гордимся тобой!



## КОНСТИТУЦИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

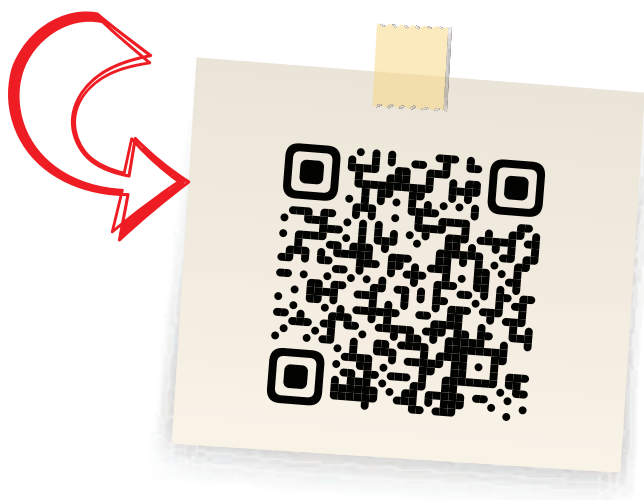
Конституция — это самый главный политический и правовой документ государства. Она закрепляет устои общества и государства, определяет права и свободы каждого гражданина.

**Именно Конституция охраняет и взрослых людей, и детей от несправедливости. Задача этого документа — сделать жизнь граждан государства безопасной.**

Современная Конституция Российской Федерации была принята 12 декабря 1993 года. С тех пор 12 декабря мы празднуем государственный праздник — День Конституции.

Именно Конституция вносит порядок и организацию в общественную жизнь, регулирует взаимоотношения человека с государством и определяет место человека в обществе. В ней закреплены основополагающие принципы права, функции государственных органов, методы и формы их деятельности.

Текст Конституции ты можешь прочитать на официальном сайте Президента России — [kremlin.ru](http://kremlin.ru). Перейти на него можно по QR-коду:



## ТВОЙ ПАСПОРТ



Может быть, он у тебя уже есть, а может, тебе только предстоит его получить в скором времени. В любом случае, ты наверняка знаешь, что паспорт — основной документ для каждого гражданина России, и он должен быть у каждого. Выглядит он как небольшая книжечка бордового цвета с золотистым двуглавым орлом на обложке — гербом России.

В паспорте 20 страниц, на которых есть вся основная информация: имя гражданина, его фамилия и отчество, дата и место рождения, пол, гражданство, прописка, воинская обязанность, семейное положение, информация о детях и ранее выданных паспортах. А еще у каждого паспорта в России свои уникальные цифры — серия и номер. Именно эти данные пригодятся тебе практически во всех важных операциях, будь то покупка билета на самолет или поезд, зачисление в университет или устройство на работу.

**Впервые паспорт гражданина России получают в 14 лет.**

В положении о паспорте гражданина России сказано, что «гражданин обязан бережно хранить паспорт». Лучше всего поместить его в специальную обложку, и ни в коем случае не рвать и не пачкать его страницы. Ни при каких обстоятельствах нельзя передавать паспорт в руки незнакомцам или терять его. Если вдруг вы заметили пропажу документа, немедленно заявляйте об этом в полицию. Хорошо, если документ найдется, а если нет — придется выпускать новый.

Кстати, у каждого паспорта есть срок действия. Поэтому даже если не произошло никаких форс-мажорных ситуаций, документ обязательно нужно менять в 20 и 45 лет. После 45 лет срок действия паспорта не ограничен.

## ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СИСТЕМЫ

Ты наверняка знаешь, что не все страны устроены так же, как Россия. В современном мире существуют 2 формы правления государства. Они отличаются друг от друга структурой власти: где-то во главе сидит король, который занимает свой пост по праву рождения (так было в России до Советского Союза), где-то власть выбирает народ — так устроено в нашей стране сейчас. Давай разберем все формы правления, чтобы ты точно понимал, какими они бывают и чем отличаются друг от друга.

### Монархия

Слово «монархия» переводится с греческого, как «единовластие». В целом, это уже объясняет суть такой формы правления: при монархии власть находится в руках одного человека (короля, царя, императора, султана, шаха или раджи), который всходит на престол по наследственному праву и правит государством в течение всей жизни.



**Но это еще не все. Монархии могут отличаться друг от друга.**

В **абсолютной монархии** вся власть принадлежит одному человеку. По такому принципу сейчас существуют Объединенные Арабские Эмираты, Саудовская Аравия, Оман, Катар, Бруней и Ватикан.

В **дуалистической монархии** главное лицо государства выбирает министров и парламент, а способом ограничения власти монарха выступает конституция. Тем не менее, при такой форме правления слово монарха продолжает иметь самый большой юридический вес: монарх может разогнать парламент и министров, наложить вето на законы парламентария и издавать собственные указы. Дуалистическая монархия существует в Бутане, Иордании, Эсватини, княжестве Лихтенштейн и Монако.

В **парламентской монархии** верховный правитель имеет значительно меньше власти, чем в дуалистической или абсолютной формах. Основные решения иницирует парламент, а монарх выполняет функцию основного символа государства, участвует в церемониях и представляет страну в мире. Тем не менее, в моменты кризисов слово главного лица может иметь решающее значение. Также во многих парламентских монархиях монарх выполняет многие важные функции, касающиеся ведения внешней политики. По такому принципу существует большинство современных монархий, допустим, Великобритания, Испания, Швеция и Япония.



## Республика

Главное отличие республики от монархии заключается в том, что власть концентрируется в руках всего народа. Отсюда и название: «res publica» переводится с латыни как «общее дело». Граждане республики избирают не только главу государства, но и парламент и другие органы власти. Республики, как и монархии, немного отличаются по нюансам формирования правительства.

В **парламентской республике** верховная власть принадлежит парламенту, а главой государства является премьер-министр. В парламент входят представители разных политических партий. При этой форме правления именно парламент выбирает президента и издает законы. А сам президент выполняет функцию, похожую на роль монарха в парламентской монархии: он участвует в официальных событиях и представляет государство в международном пространстве. Так устроены современные Германия, Турция, Индия, Ирак, Польша и Греция.



В **президентской республике** главой государства и правительства является президент, его выбирают люди путем голосования на выборах. Президент может влиять на парламент, контролировать министров и издавать указы. Современные президентские республики – это США и большинство стран Латинской Америки.

Существует еще один вид республики – **смешанная**. Именно так устроена Российская Федерация.

В смешанных республиках существует равенство между президентом и парламентом. Президент является главой государства, но все важные решения он принимает вместе с парламентом. И президента, и парламент выбирают всенародным голосованием. К смешанным республикам относятся Россия, Франция, Финляндия, Украина и страны Прибалтики.

А еще государства отличаются по форме государственного устройства (федерация, теократия, унитарное государство) и по форме политического режима (тоталитаризм, авторитаризм, демократия).



За тысячелетия развития и эволюции в России успели пере-пробовать все, кроме, разве что, теократии. Каждая система давала какую-то свою выгоду, из-за которой к ней прибегали, но имела какой-то недостаток, из-за которого потом от нее отказывались. Порой этот процесс шел удивительно кроваво, а порой все обходилось волеизъявлением ответственных людей.



**Что лично тебе можно сделать, чтобы эти процессы изменения государства шли эффективнее?**

**Разумеется, лучше работать над собой. Над пониманием того, как работает государство вокруг тебя. Над пониманием того, где именно ты можешь что-то изменить, каких изменений хочешь этим добиться, и чего это будет стоить.**

## **КАК УСТРОЕНА НАША СТРАНА?**

Россия состоит из равноправных субъектов. Всего их 89: 23 республики, 9 краев, 48 областей, 3 города федерального значения, 1 автономная область и 4 автономных округа.

В нашей стране живет большое количество национальностей — русские, татары, буряты, якуты, чукчи, чуваша, поэтому страна считается многонациональной.

Русский язык и язык жестов (на нем говорят слабослышащие и глухие граждане) признаны государственными.

Государственная власть в Российской Федерации представляет собой три ветви: законодательную, исполнительную и судебную. Высшим законодательным органом страны является Федеральное Собрание Российской Федерации, исполнительную власть осуществляет Правительство Российской Федерации, а судебную власть в России представляют суды.

Государственная Дума Российской Федерации состоит из 450 депутатов. Депутаты избираются от различных политических партий и общественных движений. Также в Думе есть и независимые депутаты. Они представляют народ и избираются сроком на 4 года.

## ВЫБОРЫ

Каждый гражданин России может влиять на жизнь в своей стране. Выборы – это избрание депутатов и главы государства путем голосования.

Каждый человек, достигший 18 лет, в день выборов должен подойти на избирательный участок. Он предоставляет паспорт члену избирательной комиссии и получает избирательный бюллетень – листок, на котором перечислены кандидаты голосования (фамилии, названия организаций, предлагаемые решения). За этот бюллетень он должен расписаться. Это делают для того, чтобы никто не мог получить бюллетень за другого избирателя.



Получив бюллетень, человек проходит в кабинку для голосования. Там есть стол и ручка. Он делает отметку в квадратике напротив фамилии выбранного кандидата. Никто не должен ему мешать сделать свой выбор, поэтому кабинка закрыта шторами, а голосование называется тайным.

Свой бюллетень с отметкой он опускает в урну — специальный ящик для голосования. Урна опечатана. Никто не может ее открыть, кроме избирательной комиссии. В настоящее время применена практика голосования через портал «Госуслуги».

Главой нашего с тобой государства является Президент, и его тоже избирают.

Кстати, Президент является гарантом соблюдения государством Конституции, наших прав. Когда он вступает в должность, то присягает России, положив руку на Конституцию Российской Федерации.

## **КАК СТАТЬ ХОРОШИМ ГРАЖДАНИНОМ?**

Перед тем как вступить в ряды юнармейцев ты дал клятву. В ней звучит много красивых и правильных слов, но мало их произнести, важно подкрепить сказанное действиями.

Соблюдая верность правилам «ЮНАРМИИ», ты станешь честнее, дружелюбнее, ответственнее и храбрее. Это принято считать качествами хороших людей и хороших граждан. На этом моменте мы остановимся подробнее: давай разберемся, кто такие «хорошие граждане», и что



формирует их облик.

Сам по себе термин «граждане» происходит от понятия «жители града», «горожане». В древние времена город был государством, а горожане и граждане — синонимами.

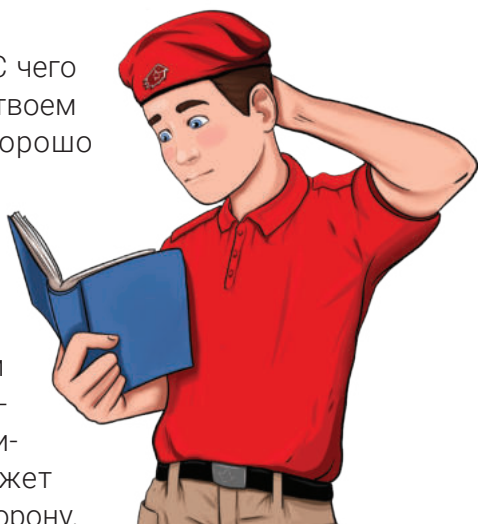
Более двух с половиной тысяч лет назад великие греческие полисы — Афины и Спарта — начали формировать идею гражданства в ее современном понимании. Спартой правили цари, которые единолично определяли, что лучше для всего города-государства. Афинами — жители Афин, которые на общих собраниях принимали новые законы и общие для всех решения. Спартанская власть держалась на мечах, а афинская — на благе народа. В итоге подход Афин показал себя как более справедливый и жизнеспособный.

В наши дни гражданство страны можно иметь с рождения, либо сознательно оформить.

Граждане могут рассчитывать на защиту и поддержку государства, но при этом должны нести и определенную ответственность.

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ ДОМА

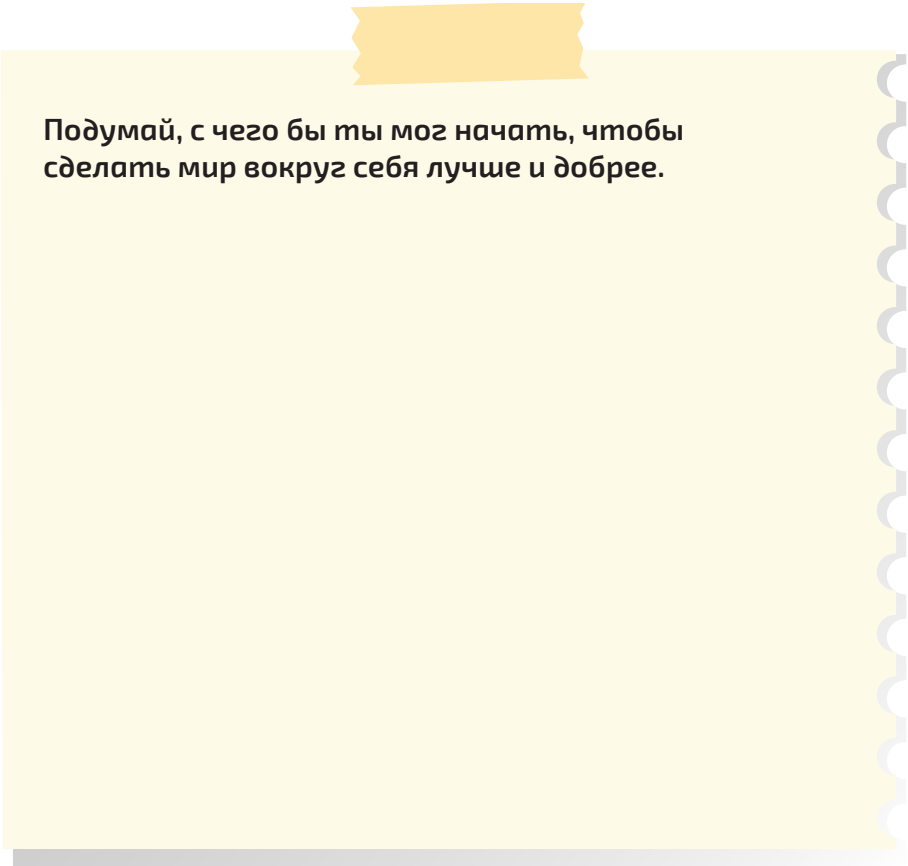
В одной песне есть такие слова: «С чего начинается родина? С картинки в твоём букваре...». Эти строчки очень хорошо передают патриотичное отношение к стране: оно действительно начинается с малого. В первую очередь, с твоей семьи. Поэтому так важно быть полезным и ответственным со своим ближайшим окружением. Именно это формирует общую среду, которая, в зависимости от твоих поступков, может меняться в лучшую или худшую сторону.



Чуть раньше мы говорили о серых оттенках мира. Тебе по силам делать его крохотную часть ярче и светлее. Когда твои усилия и усилия твоих друзей сольются в единое целое, мир начнет меняться к лучшему. Медленно, да. Но начнет.

В «ЮНАРМИИ», кстати, всегда поддерживают благотворительные и социальные идеи. Подумай, какой волонтерский проект можно сделать твоими силами и силами отряда?

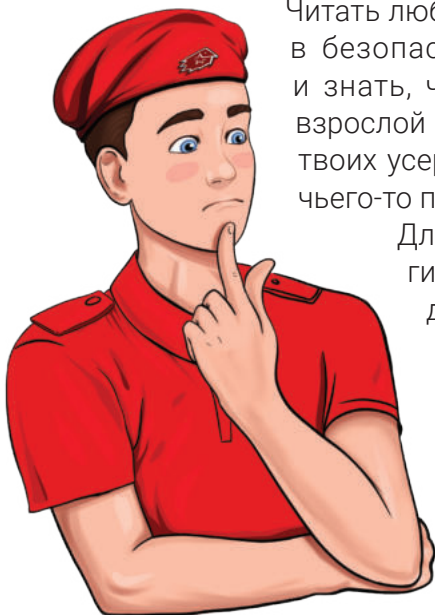
Реши, по силам ли тебе запустить подобную работу. Если да – попробуй спланировать дальнейшие шаги, уговорить товарищей, в том числе старших, на совместную работу. Когда у вас получится задуманное – оформи свой опыт и поделись им с другими товарищами по Движению.



**Подумай, с чего бы ты мог начать, чтобы сделать мир вокруг себя лучше и добрее.**

## ПОЛЬЗУЙСЯ ПРАВАМИ, СОБЛЮДАЙ ОБЯЗАННОСТИ

Тебе нравится свободно общаться с друзьями? Читать любые интересные тебе книги? Жить в безопасности? Получать образование и знать, что твое место в сознательной взрослой жизни реально зависит от лично твоих усердия и целеустремленности, а не чьего-то постороннего мнения?




Для обеспечения этих и многих других прав и свобод работает вся государственная машина. Не имеет значения, где именно ты сейчас живешь, сколько именно ты сейчас зарабатываешь, какого цвета твоя кожа, какого ты пола и во что ты веришь. У тебя одинаковые права с любым другим гражданином страны.

Правда, есть один важный нюанс — свободой и правами нужно уметь пользоваться. Видишь, что в подъезде твоего дома уже давным-давно требуется ремонт? Обратись в управляющую компанию. Не помогут там — иди в другие структуры.

В магазине отказываются возвращать неисправный товар, хотя ты предоставил чек и сделал все в соответствии с законом? Не торопись опускать руки! Государство всегда будет на стороне прав и свобод человека, но для этого нужно обращаться за помощью, а не замалчивать то, что тебя беспокоит.

И, конечно, не забывай, что вместе с правами у тебя есть и определенные обязанности.


Отношения между тобой и государством похожи на дорогу с двусторонним движением: подразумевается, что ты соблюдаешь обязанности в той же мере, что и государство.



**Соблюдай законы, уважай чужие права, плати налоги, не отказывайся принимать ответственные решения и сознательно ходи на выборы.**

Ты живешь в огромной стране, где есть все. Почва дает урожай и кормит тебя.

Сообщества граждан обеспечивают работу, безопасность и востребованные тобой услуги. Законы берегут твои права. Силловые структуры — твою безопасность. Конституция, основной закон страны, написана в твоих интересах.



**Как гражданам, тебе и твоим друзьям предстоит хранить эти достижения, приумножать их, выбраковывать устаревшие законы и писать новые. Ты можешь не разделять какое-то решение, а то и открыто противостоять ему. Это твое право. Но занимайся этим в установленных законом рамках.**

Хороший закон, пока соответствует интересам граждан, попросту незаметен. Глаз цепляется за то, где появляется конфликт. Главный доступный тебе инструмент регулировки таких конфликтов — понимание, как это работает. Научись принципам работы административных структур государства. Научись пользоваться обратной связью гражданина и государства. И пользуйся!

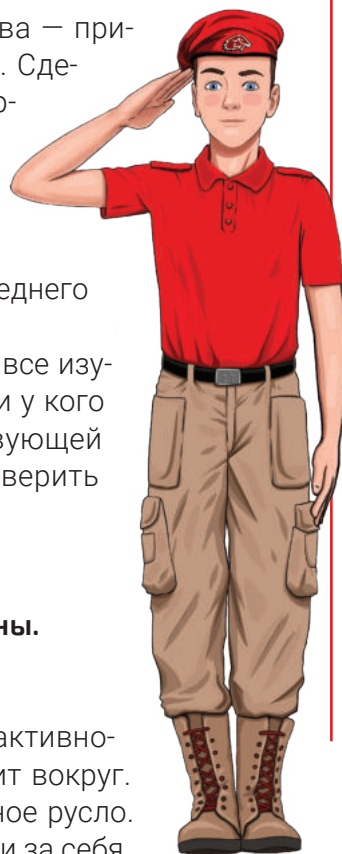
Любой закон можно ликвидировать мирным путем, но только в результате целенаправленных усилий. Любую «несправедливую» власть заменить справедливой — выдвижением своих кандидатов.

## **ВРАГ ГОСУДАРСТВА**

Носители невежества и предрассудков — люди. А значит, чем лучше становятся граждане, тем меньше остается место для врагов развития государства.

Твоя главная прививка от невежества — привычка читать и проверять информацию. Сделать это сегодня несложно, ведь в интернете ты можешь найти официальные цифры государственной статистики и даже бюджет твоего родного города. При желании и достаточной усидчивости эти цифры можно проверить до последнего знака.

Тебя не получится обмануть, если ты все изучишь самостоятельно. И уж тем более ни у кого не получится соврать тебе о бездействующей власти, когда ты знаешь, как и где проверить исполнение принятых решений.



### **Ты — основа будущей жизни страны.**

Разбирайся в событиях, участвуй в активностях, слушай и наблюдай, что происходит вокруг. Направляй свою энергию и идеи в нужное русло. И главное — учись думать своей головой и за себя.

## **ЗНАЙ СВОЙ КРАЙ**

Многие уголки нашей страны гораздо старше тысячи лет. Жителю любого из них есть что любить и есть чем гордиться.

Отыщи в сети информацию о своей малой родине, выясни, где ты находишься относительно других интересных городов России. Узнай, с чего началась история твоего города, и как он менялся с каждым новым этапом своего развития.

Когда ты определишься с тем, что интересно лично тебе — посмотри, что по этому поводу могут рассказать местные краеведы. Наверняка неподалеку от тебя есть какие-то музеи, куда

можно сходить, и библиотеки с научными и научно-популярными историческими публикациями, которые можно почитать.



### **Расскажи, чем знаменит твой город.**

Возможно, ты уже неплохо ориентируешься в своем городе, а может, знаешь только несколько улиц, с которыми связаны твои основные маршруты. Хочешь изучить город лучше? Начни со знаковых мест. Запомни, где находятся дома родственников, библиотека, городская больница, военкомат, место сбора отряда. Выучи маршруты автобусов. Представляй, как сможешь выбраться из любого района хотя бы к себе домой. Это не только основы твоей повседневной безопасности, но и первый шаг к развитию чувства единства между тобой и твоим родным городом.

**Твоя малая Родина — твоя жизненная опора.  
То, на что можно опереться и сказать:  
«Да, я отсюда. Это моя земля. Это мои люди».**

## МНОГООБРАЗИЕ КУЛЬТУР

У нас в стране можно встретить представителя любой расы, культуры, религии, этноса. Кто-то прибыл в страну еще чуть ли не в эпоху Ивана Грозного — служить царю, кто-то помогал молодому советскому правительству совершать революцию и вести народ к счастливому будущему, кто-то прибыл в послевоенные годы. Даже ассирийцы, те самые, из учебника древней истории, представлены несколькими десятками тысяч современных горожан.

Чего уж говорить о тех народах, что жили на просторах страны тысячелетиями, и чей путь можно проследить до каменного века?

В этом многообразии культур кроется огромный потенциал. Объединение вокруг общей цели, вокруг общего счастья, максимально разных людей — сплачивает. Поэтому, принимая друг друга безусловно, люди становятся богаче.

Не забывай, что какой бы национальности и вероисповедания ни был человек, в нашей стране от заполярья до субтропиков живут равные тебе люди, которые так же надеются на счастье, тепло, доброту и реализацию своих желаний.



## НАША ЖИВАЯ ИСТОРИЯ — ВЕТЕРАНЫ

Каждый ветеран — это носитель как минимум полувекового жизненного опыта. Многие из этих людей прошли страшные испытания и показали себя настоящими патриотами, чтобы Россия и многие другие государства мира остались независимыми.

С каждым годом ветеранов становится все меньше. Наш долг — помнить их подвиг, окружать их заботой и уважением.

Если тебе однажды представиться возможность пообщаться с ветераном — обязательно используй ее. Да, это может оказаться сложный человек. Но это совершенно точно будет еще и очень интересный человек с редким опытом и уникальной историей.



**Если бы у тебя была возможность пообщаться с ветераном, о чем бы ты хотел с ним поговорить? Какие вопросы бы задал?**

## **ТЫ И ЛЮДИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Важная задача любого государства — создать доступную среду для всех категорий граждан, чтобы все люди, вне зависимости от того, ходят они на своих ногах или передвигаются на коляске, могли беспрепятственно перемещаться по городу, учиться и жить полноценной жизнью.

Наверняка ты знаешь, что для людей с инвалидностью существуют паралимпийские игры и местные олимпиады, на которых они показывают внушительные спортивные успехи наперекор своим трудностям. Для сотен тысяч людей по стране их пример — символ надежды и веры в себя. Поэтому твоя задача — научиться вежливо, корректно и на равных общаться с такими людьми. У тебя с ними равные права на добро, надежду и счастье. Всегда это помни.

## **НЕ ОСТАВАЙСЯ В СТОРОНЕ!**

Тебе наверняка доводилось видеть, как люди помогают другим в трудную минуту. Собирают пожертвования, материальную помощь, как-то участвуют в судьбе, помогают найти жилье и работу. Ты можешь быть кем-то среди тех, кому не все равно. Даже если у тебя нет прямой финансовой возможности помочь, ты хотя бы можешь информировать людей о методах реальной помощи.

Помогать можно и через «ЮНАРМИЮ». Движение сотрудничает с большим количеством волонтерских и ветеранских организаций. Узнай о них подробнее и действуй!

Помощь и взаимовыручка может потребоваться от тебя и в бытовых ситуациях: можешь убрать наледь



у подъезда — не жди коммунальщиков, приди и убери. Можешь помочь убрать битое стекло из детской песочницы — помоги. Можешь написать в городское приложение о сломанном светофоре на переходе — напиши.


Когда ты пройдешь курсы первой доврачебной помощи, для тебя откроются новые возможности. Ты станешь лучше понимать, как помочь людям, которым стало плохо от жары или болезней, сможешь оказать первую помощь при экстренных ситуациях.

Кстати, вовремя позвонить врачам, пожарной охране или полиции — тоже огромная помощь. Может оказаться, что кроме тебя это некому сделать, а действовать надо решительно и немедленно. Каждый год несколько десятков юнармейцев именно так спасают человеческие жизни.

## ЭКОЛОГИЯ

Одним из базовых принципов ответственности за экологию можно считать личное отношение к мусору. Посмотри, сколько мусора производишь за неделю лично ты. Подумай, что можно сделать, чтобы снизить эту нагрузку. Обрати внимание на переработку — пластика, металла и старых вещей.

Простая сдача аккумуляторов на переработку — действие совершенно будничное и малозаметное, но толку от него больше, чем от громких манифестаций в защиту экологии.



**Как часть большого Движения, ты представляешь собой надежду поколения на изменение мира к лучшему. Ведь многие глобальные проблемы решаются только сообща. Так же, как ты учишься познавать свой город, свой регион, свою родную страну, нужно познавать и огромный мир вокруг. Это часть ответственностей хороших граждан нашего общего дома — планеты Земля. Часть ответственности России за судьбу мира.**

# ТЫ И ЗДОРОВЬЕ

## ОСНОВЫ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Хорошее, полноценное состояние человека зависит от четырех основных компонентов, каждый из которых по-своему важен.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Способность пробежать кросс, отжаться, покрутиться на турнике, сыграть в спортивную игру на стадионе: все, что касается возможностей твоего тела относится к физическому здоровью.



## МЕНТАЛЬНОЕ (ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ) ЗДОРОВЬЕ

Здесь речь идет о душевном благополучии. Если оно есть, то человек может радоваться жизни, работать, общаться с другими людьми, решать повседневные и профессиональные задачи, в общем, полноценно жить. Психологическое здоровье

могут подорвать самые разные причины: от потери близкого до вредных привычек. Если ты чувствуешь, что какие-то из эмоций и чувств реально мешают тебе жить полной жизнью, беспокоят долгое время — не бойся поделиться этим с родными и, при необходимости, обратиться за помощью к психологу. Психолог — это такой же рядовой специалист, как стоматолог или терапевт, только специализируется он не на теле, а на понимании психики человека. Поэтому обратиться к нему не зазорно: это не значит, что у тебя не в порядке с головой. Напротив, это так же нормально, как пойти к стоматологу, если беспокоит зуб — это показатель ответственного отношения к своему здоровью.



### ЖИВОЙ УМ

Когда говорят «живой ум» обычно подразумевают находчивость, сообразительность, способность быстро находить решения в разных ситуациях. А еще это понятие включает в себя твою память и твою эрудированность. Чтобы ум не терял форму, ему, как и телу, нужны постоянные тренировки: чтение художественной литературы и научно-популярных статей, решение практических задач и общение с людьми. Все, что заставляет твой мозг хорошенько потрудиться, вырабатывает гибкость ума, без которой сложно достичь поставленных целей в современном мире.



### СИЛА ДУХА

Четвертый компонент здоровья. Это не только упорство и способность идти к поставленной цели, сила духа нужна ещё и для того, чтобы находить справедливые решения в сложной обстановке. То, как ты относишься к другим людям, как ты взаимодействуешь с миром вокруг, то, насколько тебя пугает и лишает

уверенности необходимость самостоятельного выбора или принятия сложного решения — всё это зависит от твоей силы духа. Чем тверже характер и чем лучше развито твоё умение понимать и принимать других людей, тем проще тебе сохранить присутствие духа в сложной обстановке.



**Труд и дисциплина — твои главные друзья на пути к здоровью.**

## **КАК ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В ФОРМЕ?**

Давай начнем с оценки твоей нынешней физической формы. Оцени, насколько тебя хватает при комфортном выполнении базовых физических упражнений. Сколько ты делаешь приседаний, скручиваний пресса из положения лежа, отжиманий?

**Запиши получившиеся результаты.**

Проконсультируйся у преподавателя по физической культуре, что можно делать лично тебе, и как это делать, чтобы улучшить свои результаты. Придерживайся советов не меньше одного месяца, занимайся честно и дисциплинированно. Когда месяц тренировок подойдет к концу, проверь, чего тебе удалось достичь. Уверяем, изменения будут!

**Внеси тренировки в распорядок дня, сделай упражнения и здоровый образ жизни своей привычкой.**

Введи в свой ежедневный план как минимум полчаса физической активности и заведи дневник тренировок: записывай, какие упражнения ты делал. Если ходишь в тренажерный зал — указывай настройки тренажеров и количество выполнений одного полного цикла упражнения.

Продолжай режим тренировок не меньше трех месяцев. А чтобы подкрепить успехи, найди какую-то активность, которая будет приносить не только пользу, но и удовольствие: велоспорт, хоккей, танцы, волейбол, скейтбординг.

**Спортсмены, которые вошли в историю — наши мощные мотиваторы. Их успехи — это годы непрерывных тренировок, упорства, дисциплины и веры в себя. Вдохновляйся их примером, но помни: любой большой путь состоит из небольших, но постоянных шагов вперед.**

Тоже хочешь достичь внушительных успехов? Подумай, чего ты хочешь добиться в каком-то обозримом будущем, допустим, за год занятий. Это дисциплинирует и даст тебе заметную разницу в результатах.



# ШЕСТЬ ПРОСТЫХ СОВЕТОВ

Мы собрали несколько рекомендаций. Следуй им, чтобы оставаться в форме и быть здоровым.

## СЛЕДИ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

В современных школах и больницах работают программы регулярных обследований населения. Они позволяют быстро и легко сдать анализы и пройти базовые исследования, чтобы понять, как себя чувствует твой организм сейчас.



В идеале такое обследование нужно проходить ежегодно, даже если тебя ничего не беспокоит. Это важно, чтобы вовремя заметить проблемы и взять их под контроль. Внимательно прислушивайся к рекомендациям специалистов. Если тебя что-то смущает в том, что говорят врачи, найди других, чтобы услышать еще одно мнение. Но будь внимателен: пренебрежение медициной может иметь очень серьезные последствия: между рекомендацией специалиста и мнением кого-то со стороны (даже если это любимая бабушка или лучшая подруга) выбирай то, что основано на фактах, а не на предположениях.



## НЕ БРОСАЙ ТРЕНИРОВКИ

Необязательно заниматься много и долго. Занимайся регулярно. Без перерывов и отговорок. Это залог твоих результатов.

## ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Правильное питание — это целая наука. В идеале — сдай анализы и проконсультируйся у диетолога.

## ВЫСЫПАЙСЯ

Это самый тяжёлый для исполнения совет, ведь вокруг столько интересного! После кучи домашних заданий так хочется развлекаться, а стрелки часов предательски показывают одиннадцать вечера... Но вот в чем хитрость: если засиживаться допоздна, ты успеешь намного меньше, чем если сделаешь все то же самое утром. У твоего организма будет намного больше сил, если ты дашь ему восстановиться в нужное время и нужное количество часов.



В твоём возрасте нужно спать по восемь-десять часов в день. Это не какая-то педагогическая обманка, это сугубо научный биологический факт. Чтобы высыпаться, сформируй режим и строго следуй ему, перед сном избегай физической активности и использования гаджетов, не ешь плотную еду и старайся сделать так, чтобы в твоей спальне было максимально темно и тихо.

Кстати, темнота необходима еще и для выработки мелатонина — важного гормона в твоём организме. Он вырабатывается ночью и распадается на свету. Поэтому меньше ночников и больше плотных штор в спальню!

## ВЕДИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И УЧЕТ ЭКРАННОГО ВРЕМЕНИ

Велоспорт, кроссы, верховая езда, игры с мячом прекрасно стимулируют организм. Даже любительский дворовый баскетбол сильно укрепляет здоровье. А вот гаджеты и телевизор, как бы нудно это ни звучало, напротив, способны принести сильный вред твоему здоровью. Поэтому веди учет экранного времени и постарайся найти баланс между реальной жизнью и жизнью в сети.

## БЕРЕГИ СЕБЯ

Пей витамины, прививайся, носи маску, если этого требует ситуация, следи за своей гигиеной.

Избегай обстоятельств, при которых ты можешь случайно и глупо сломать ногу, обжечься или провалиться в холодную воду.



**Здравый смысл предписывает нам надевать шлем при занятиях велоспортом и пристегиваться ремнем в автомобиле. Но все равно каждый год несколько человек убиваются насмерть только потому, что они этого не сделали.**

Тебе по силам значительно снизить любой риск. Просто выучи правила безопасности, а потом соблюдай. Не знаешь чего-то? Спроси вовремя. Глупо — это не когда ты что-то спрашиваешь, а когда ты случайно калечишься только из-за того, что стесняешься вовремя спросить.

## ПЛАН ТРЕНИРОВОК

### РАЗМИНКА И РАСТЯЖКА

Любые занятия начинаются с разогрева. Потрать не меньше пяти минут на пробежку, бег на месте, махи руками на ходу, ходьбу с подъемом колен, махи ногами и прочие легкие упражнения, после этого переходи к растяжке.

Благодаря растяжке твои суставы и связки начинают работать лучше, тело становится более гибким, понижается риск получить травму. А еще, если ты регулярно занимаешься растяжкой, мышцы после тренировки будут болеть меньше.

Каждое упражнение нужно делать лишь до стадии легкого натяжения мышц, без чрезмерных нагрузок.

Любые упражнения нужно выполнять осторожно еще и потому, что некоторые из них могут быть противопоказаны по состоянию здоровья. Что делать, если у тебя есть ограничения? Нужно проконсультироваться с квалифицированным специалистом (тренером, учителем по физической культуре или врачом), чтобы найти оптимальный комплекс упражнений именно для тебя.



### Растяжка бедра

Обопрись рукой на стенку или ствол дерева. Возьмись другой рукой за соответствующую ей лодыжку: правой всегда за правую, левой — за левую. Аккуратно и без рывков тяни ступню к ягодицам. Задержи на 30 секунд, после чего смени руку и ногу.



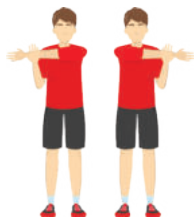
### Потягивания к ногам

Сядь на пол, широко разведи ноги в стороны, вытяни прямые руки вперед и тянись ими по очереди: сначала к правой ноге, в центр, затем к левой ноге. В позиции максимального натяжения задерживайся на 30 секунд.



### Потягивания на спине

Лежа на спине ровно, подтяни колено максимально к животу и обхвати его руками. Через полминуты смени ногу. Важно, чтобы нога, которая остается на полу, была максимально ровной — старайся, но в комфортном режиме. Это будет получаться не сразу.



## Растяжка плеч

Вытяни перед собой прямую руку на высоте плеч, после чего максимально прижми ее ко второму плечу (левую к правому или правую к левому) и зафиксируй так, согнутой в локте, второй рукой.

## СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

После разогрева и растяжки можно переходить к упражнениям на силу. Они совершаются только в разогретом виде и только подходами. Одна минута упражнений — один подход. За ним следует минута отдыха и второй подход. Еще минута отдыха — и третий.

Как правило, три подхода, совершенные три-четыре раза в неделю, дают результат уже спустя несколько недель.



## Упражнения на пресс

Отлично контролирует лишний вес и формирует рельеф.

Ляг на спину. Руки заведи за голову или скрести на груди. Найди, во что упереть ноги (или попроси товарища их держать). Начни делать подъемы. Твое тело должно оказываться в положении «сидя». После этого аккуратно опускайся обратно в положение «лежа». Упражнение делается на счет столько, сколько позволяют возможности. Лучше не переусердствовать, а задаться целью увеличивать количество подъемов на 1-3 каждый день.



### Отжимания

Укрепляют мышцы рук, плеч и грудную клетку. Парадоксально, но факт — сильные мышцы рук полезны не только спортсменам, но и практически любым художникам. Быстрые точные движения карандашом или кистью без сильных рук удаются куда хуже.

Ляг на живот. Согнутыми в локтях руками обопрись о пол. Ладони прижми к полу. Начиная медленно и равномерно выпрямлять руки. Спину держи прямо. Опирайся на мыски. Если тяжело — на колени. Выпрямив руки до конца — так же медленно и равномерно сгибай их обратно.



### Скручивания

Ляг на спину, руки за голову, ноги согнуты в коленях. Выпрямляйся к ногам, скручивая туловище, чтобы касаться локтем колена. Делай упражнение левым и правым локтем по очереди, задерживайся на пять-десять секунд в согнутом положении и медленно возвращайся обратно в положение «лежа».

## КРОЛЕМ И БРАССОМ: КАК НАУЧИТЬСЯ ХОРОШО ПЛАВАТЬ?

У нас с тобой огромная страна. Где-то можно плавать в открытой воде, где-то — только в благоустроенном городском бассейне. В любом случае, тебе полезно научиться плавать — для отдыха, для здоровья, а может, и участия в соревнованиях.

А еще твое умение плавать — это дополнительная страховка в любой опасной ситуации. Можно упасть под откос и скатиться в реку, можно вылететь из опрокинутой лодки,



оказаться на тонущем судне или увидеть утопающего, которому нужна незамедлительная помощь. Случается все, поэтому научиться плавать стоит заранее.

Когда ты учишься плавать, на тебя действуют три неприятных фактора. Ты находишься в чуждой «враждебной» стихии — раз. Тебе нужно действовать руками и ногами, непривычным для себя образом, сильно и синхронно — два. Тебе нужно как-то дышать посреди всех этих брызг — три.

Большинство проблем с плаванием вызваны тем, что все три проблемы нужно решать эффективно и одновременно. Бояться тут нечего, особенно если рядом грамотный специалист.

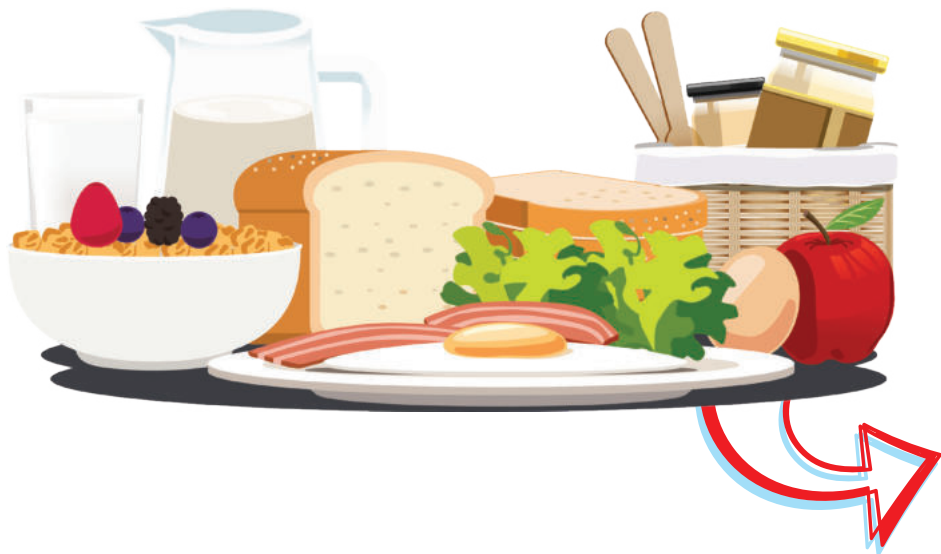
Поэтому обучение плаванию стоит начать именно с поиска профессионального инструктора. Он знает все про безопасность и понимает, как свести все риски к минимуму. К тому же в бассейне всегда есть как минимум один дежурный, готовый кинуться на помощь в случае любой проблемы на воде. Найди тренера и приступай. У тебя непременно получится!

## АРИФМЕТИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Здоровое питание — основа роста и хорошего самочувствия. Существует определенная норма калорий, которую организм должен получать в день. Для каждого человека эта норма своя и зависит от роста, возраста, веса и других параметров. Калории — это своеобразное топливо для нашего тела: они необходимы для обеспечения самых разных функций, допустим, работы кровеносной системы, органов дыхания и, конечно, именно калории дают нам силы на физическую активность. Говоря научным языком, калория — это единица измерения энергии, которую мы получаем от пищи. Поэтому так важно хорошо питаться. Но и это еще не все.

Пища, которую мы едим различается не только энергетической, но и биологической ценностью, то есть тем, насколько она насыщена необходимыми для организма компонентами.

Существует мнение, что, пока ты растешь, тебе нужно и полезно все. Это, конечно, миф. Секрет правильного и здорового питания кроется в балансе. Давай заглянем на кухню и разберемся, что к чему?



Птица, рыба, говядина и любое другое мясо дают телу протеин для наращивания мышц. Старайся не добавлять в мясо лишнего масла. Печеное и вареное мясо намного полезнее жареного, потому что жирные продукты в большом количестве наносят удар по артериям и кровоснабжению.

Можешь пить воду – пей. Именно вода помогает держать жажду под контролем. У воды тоже есть норма потребления в день. Узнай ее у терапевта или родителей.

Хлопья, галеты, рис, макароны: любые зерновые – это главный источник углеводов на день. Кстати, черный хлеб полезней белого, а каша полезнее хлопьев.

Проблема «сладкой жизни» стоит перед современным человеком очень остро. Быстрый прилив сил после сладкого настолько же быстро и спадает. С кофеином та же история – чувство бодрости приходит лишь на 20 минут, а затем наступает слабость. Кстати, если ты собираешься в дорогу, кофе лучше не пить – он обладает мочегонным эффектом.

Энергетики содержат все недостатки кофеина и сахара в одном наборе. Энергетики наносят ощутимый удар по сердцу и желудку.

Практически любой сок включает столько же калорий, что и фрукты той же массы — но без клетчатки. Полезнее съесть апельсин, чем выпить стакан апельсинового сока. И да, во фруктах достаточно сока, чтобы утолить жажду. А вот сахара слишком много.



Нежирное молоко, йогурты, сыр, мороженое, а также любые другие молочные продукты содержат много витаминов и кальция. То есть помогают укрепить кости, ногти и волосы. В случае непереносимости лактозы можно проконсультироваться у диетолога и подобрать заменители.

Другой источник протеина — различные бобы. Они содержат клетчатку, витамины и минералы. Орехи — миндаль, кешью, лесной, грецкий, фисташки и семена подсолнуха — тоже источники протеина.

Практически любой напиток, который ты видишь на полках в магазине — очень плохая замена воде и фруктам. Они хороши для праздников, но вот для повседневного утоления жажды годятся крайне плохо.

Витамины и полезные микроэлементы тоже попадают в организм из нашего рациона:

- **витамин А:** острота зрения и чистота кожи. Содержится в молоке, яйцах, оранжевых фруктах и зеленых овощах.
- **витамин С:** крепкие сосуды, кости и зубы. Есть в цитрусовых, клубнике, перце, шпинате, брокколи и томатах.
- **витамин D:** хорошее настроение. Содержится в сгущенном молоке, желтках, и масляной рыбе.
- **кальций:** здоровье ногтей, костей и зубов. Больше всего кальция ты найдешь в молоке и молочных продуктах, а еще в темной зелени с листьями.
- **железо:** острый ум, бодрость и крепкий иммунитет. Содержится в красном мясе, свинине, рыбе, бобах, птице, изюме и зелени.
- **калий:** крепкое сердце и стальные нервы. Калий есть в брокколи, зелени, цитрусовых, бананах, бобах и картошке в мундире.

## СЧИТАЕМ КАЛОРИИ

Ты проконсультировался со специалистом и узнал, сколько калорий в день необходимо твоему организму. Как же их посчитать? Самый простой способ — читать то, что написано на упаковках продуктов. Калории будут обозначены примерно так — «350 ккал».

Допустим, на банке рыбы написано, что в ней содержится 280 калорий. При норме в 2000 калорий в сутки, одна эта банка сама по себе, без тарелки риса и пары кусочков хлеба, уже составляет 14% дневного потребления.

**Важно:** определять твой недостаток или переизбыток должен врач. Мы зачастую бываем слишком критичны к самим себе, особенно под влиянием моды. Но стандарты с ковровой дорожки или из глянцевого журнала зачастую пропагандируют только внешние идеалы красоты, а не здоровье.



## ТАБАК, АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ

Все они дают краткосрочный тонизирующий эффект, который сопровождается долговременными последствиями для здоровья. Чем больше человечество узнавало про эти вещества, тем сильнее врачи рекомендовали ограничить их потребление.

### ТАБАК

Содержит никотин, стимулятор нервной системы. Никотин вызывает быстрое привыкание, и потом без него курильщик становится недоволен и раздражителен. Потребление табака очень сложно ограничить, хотя вред накапливается очень медленно.

У тебя наверняка отыщутся знакомые, которые серьезно верят, что, когда они курят, то выглядят старше и важнее. На самом же деле, курящие подростки вызывают только сочувствие, потому что бросить им будет тяжело, а в будущем их могут ждать серьезные проблемы с лёгкими.

Важно, что никотин плох в любом виде.

Допустим, жевательный табак повреждает ротовую полость, а электронные сигареты вдобавок к никотину содержат еще и небезопасный глицерин.

Современная статистика говорит, что в среднем курильщик живет на несколько лет меньше здорового человека. Исключения, конечно, бывают, но они ничтожны по сравнению со случаями болезней и преждевременной смертности.

## АЛКОГОЛЬ

Потребление алкоголя нарушает химию мозга. Страдают память, контроль эмоций, притупляется естественное чувство эйфории. Во многом именно поэтому из алкоголизма очень сложно выбраться: алкоголь для зависимых от него людей становится единственным источником радости, без него они уже



не чувствуют себя полноценно. Крайняя стадия запойного алкоголизма превращает человека в инвалида.

Однако алкоголь может стать причиной многих бед и не доводя человека до серьезной зависимости: печально, но ежегодно тысячи людей становятся жертвами пьяных водителей. А еще пьяные люди чаще сами становятся жертвами грабежей, изнасилований, мошенничества и похищений. Всегда об этом помни. Статистика такого рода находится в открытом доступе на сайтах полицейской отчетности, ее легко проверить самостоятельно.

## НАРКОТИКИ

Средства радикального контроля тела и мозга. Сами по себе наркотики могут применяться в медицинских целях. Часть традиционных средств наркоза и обезболивания — тоже наркотические вещества.

Угроза наркотиков в том, что они вызывают быструю и сильную зависимость. Они способны за очень короткое время необратимо разрушить организм. Это хуже алкоголизма — жертва наркотической зависимости пойдет на что угодно ради удовлетворения пагубной страсти. Пойдет на кражу, мошенничество, грабеж, убийство. Наркотики убивают любой разум и любой самоконтроль.

На свете куча сильнодействующих наркотиков, которые применяются только для того, чтобы вызвать зависимость и максимально эффективно разорить наркомана в пользу наркоторговца.

Мы верим, что в твоем окружении нет людей, которые употребляют наркотики, но все-таки риск получить предложение «попробовать» есть. Какие бы аргументы ты ни услышал — помни, что люди, которые желают тебе добра, никогда не будут на тебя давить и уж тем более высмеивать твой выбор.

Тебе могут сказать: «Это же просто трава!». Интеллект от «просто травы» страдает не меньше, чем от хорошей дозы

спиртного. Береги себя и держись подальше от наркотиков — они убивают не только тело, но и будущее, в котором ты можешь достичь огромных успехов.

## **КИБЕРЗАВИСИМОСТЬ**

Чем могут быть опасны компьютерные игры? Тем, что так же, как наркотики и алкоголь, они способны вызывать зависимость и разрушать психику человека. Киберзависимость — это патологическое пристрастие человека к гаджетам и компьютеру, которое официально признано болезнью. В запущенных стадиях зависимость от виртуальной реальности приводит к серьезным изменениям личности: человек становится вспыльчивым, теряет способность управлять своими эмоциями и налаживать отношения с людьми в реальном мире. Злоупотребление играми способно приводить к нарушению норм «хорошо» — «плохо». Именно поэтому у многих игроков наблюдаются садистские наклонности — их жалость, сострадание, уважение к жизни других притупляются. Зачастую это приводит к фатальному итогу.

Не позволяй играм и интернету разрушить себя: начинай контролировать экранное время уже сейчас, чтобы никогда не столкнуться со страшными последствиями киберзависимости.



# ТЫ И ПРИРОДА

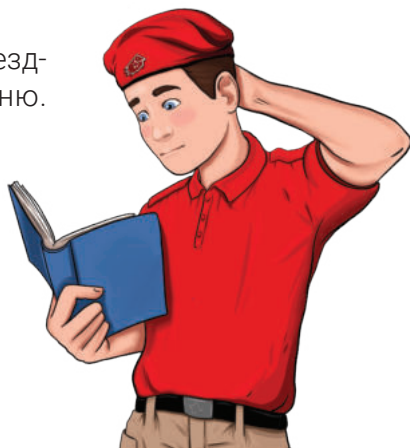
## СОБИРАЕМСЯ В ПЕРВЫЙ ПОХОД

Дикая природа занимает абсолютное большинство поверхности земного шара. Поэтому прежде чем думать о том, какие вещи взять с собой в поход и как спланировать досуг, предлагаем ближе познакомиться с природой — ведь именно она станет тебе временным домом в твоём первом походе.

Наша страна протянулась на многие тысячи километров. В ней есть большинство климатических поясов со всем их разнообразием.

Туристы могут выбирать между поездкой в горы, лес, степь и даже пустыню. За большинством старых городов можно повстречать заливные луга, далеко на юге — все разнообразие субтропиков, далеко на севере — суровые края заполярья.

Каждый такой регион имеет свою экосистему — совокупность растений и животных, максимально приспособленных к выживанию.



## РАСТЕНИЯ



От крохотной мшистой поросли на камне до исполинских сосен — растения покрывают большую часть суши в мире. Растения потребляют углекислый газ и в процессе фотосинтеза выделяют кислород, необходимый для жизни людей и животных.

Корни растений удерживают почву и защищают ее от выветривания, зелень собирает и удерживает влагу. Распад и гниение мертвых деревьев насыщают почву микроэлементами и питательными веществами, а пепел, оставшийся после лесных пожаров, удобряет почву и перезапускает цикл роста и оздоровления леса. А еще деревья предоставляют защиту и укрытие многим животным.

Как видишь, пользу растений для природы сложно переоценить. Но это еще не все: в жизни человека они тоже играют важную роль. Фрукты, овощи, зерно, орехи, грибы — значимая часть нашего рациона. Огромные поля с культурами сельскохозяйственного и технического назначения приносят внушительные доходы и кормят население страны. Лес идет на строительство. Прессованные гранулы опилок — в топки домашних очагов за городом. Бумага, одежда и даже многие

лекарства — тоже результат обработки растений.

А что мы увидим, если выберемся из лесной чащи в современный мегаполис? Наряду с исполинскими зданиями, высажены крошечные туи, разбиты скверы и парки: растения пригодились и тут. Украшая местность в черте города, они очищают воздух, снижают уровень шума, стабилизируют почву и положительно влияют на психологическое благополучие городских жителей.

Все в природе существует в гармонии. Поэтому растения способны принести человеку не только пользу, но и вред. Допустим, печально известный борщевик при неосторожном контакте приводит к чудовищным ожогам, в лесах растет множество грибов, которые могут вызвать не только серьезное отравление, но и привести к гибели за считанные часы.

Чтобы обезопасить себя, обязательно изучи опасные растения своего края заранее. Как правило, эту



информацию достаточно легко получить в школе. Отправляешься куда-то в турпоход — полистай, что может грозить тебе в этих краях.

Мы оставляем тебе поле для записей, чтобы там появились твои первые заметки о растениях перед походом.



Если тебя явно интересует биология, сельское хозяйство, зоотехника, больше информации ты можешь получить из атласов растений и животных. И, конечно, не забывай, что кто-то из твоего окружения запросто может оказаться экологом, биологом, ветеринаром или еще каким-то полезным для общения специалистом, который готов поделиться своим опытом.

## ЖИВОТНЫЕ

Любой туристический поход — занятие повышенной опасности. Даже в современном мире достаточно легко повстречать одичавшую собаку и волка на природе. Гораздо реже — медведя. Но он и гораздо опаснее.

Некоторые безобидные в мультиках и детских книгах животные в реальности способны очень резко и очень



неприятно удивить чужака, если напуганы или защищают свою территорию. Некоторые еще и переносят заболевания, включая бешенство. Знай их настоящих, по справочникам. Не ведись на представления из сказок и анекдотов. Животные на туристической тропе — всегда очень серьезно, а порой и опасно.



**Помни: в естественных условиях звери всегда оставляют следы своего присутствия.**

Отпечатки лап, поломанные растения, клочки шерсти на острых ветках, следы когтей или зубов на коре деревьев.

Движение по следу зверя может рассказать о его поведении и привычках, а умение читать следы на тропе поможет вовремя задуматься о безопасности. Видишь напуганных птиц — их поднял кто-то на земле. Видишь следы, похожие на собачьи, но крупнее — это может оказаться волк. Видишь здоровенный отпечаток лапы с когтями — это медведь.

Опознать присутствие зверя можно и по его помету. Если тот еще толком не засох, а то и теплый, это может сулить крупные неприятности в походе — звери часто привязаны к определенной территории и защищают свои уголья от чужаков.

В попытках отстоять право на территорию многие животные начинают издавать резкие звуки, демонстративно стучат ногой в землю, фыркают, кричат. Слышишь подозрительный звук на природе — удели ему внимание. Поводом насторожиться может быть и тишина — резко замолкающие птицы могут свидетельствовать о приближении хищника.

Практически любое животное на природе испускает сильный резкий запах. Это домашних кошек и собак регулярно моют шампунями и вычесывают, а от дикого зверя может пахнуть чем угодно. Многие звери чувствуют запах человека первыми и сторонятся его. А вот если ты почувствовал запах крупного зверя — скорее всего, он совсем близко, и это может сулить крупные неприятности.

Ни в коем случае не ищи встречи с диким зверем. Главное правило общения с животными на природе — избегать такого общения.



Обязательно заранее изучи обитателей леса, в который ты планируешь идти. Запиши все, что выяснишь.



При прямом контакте с человеком зверь может повести себя по-разному. Если он тебя боится, то может атаковать из самозащиты. Если не боится — может смотреть на тебя как на еду.

Отмахиваться походным топориком или кухонным ножом — занятие опасное. Когда этим приходится заниматься с крупным хищником — угроза может вырасти до смертельной. Поэтому

лучше заранее соблюдать все правила осторожности и в дальние походы ходить с грамотным подготовленным сопровождающим.

Чтобы научиться лучше понимать животных, разузнать больше про их повадки и даже научиться понимать их язык общения, можно записаться в кружок юных натуралистов при зоопарке. Еще достаточно легко познакомиться с животными, посетив местные питомники или фермы.



## НЕ ДИКИЕ ЗВЕРИ

Помимо обитателей леса, тебе могут встретиться и домашние животные: охотники, да и любители долгих лесных прогулок, нередко берут с собой четвероногих друзей.

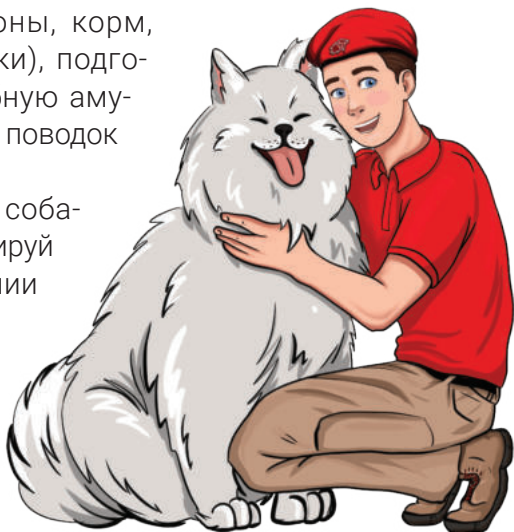
Повстречав на своем пути чужую собаку, помни, что зверь может оказаться не слишком общительным.

Многие охотничьи породы вообще с подозрением относятся к посторонним. Поэтому постарайся вести себя максимально сдержанно: избегай резких жестов, не нарушай личное пространство пса и оставайся спокоен.

Ты, кстати, тоже можешь взять с собой питомца, если нет сомнений в том, что он не потеряется и выдержит такую активность. Расскажи другим участникам похода о привычках своего любимца, о том, как с ним взаимодействовать.

Внимательно собери необходимые вещи для питомца (попоны, корм, если необходимо, таблетки), подготовь качественную и удобную амуницию — шлейку и длинный поводок с прочным карабином.

Внимательно следи за собакой на маршруте и контролируй ее поведение при появлении посторонних.



## **ЧТО ТАКОЕ ПОХОДНАЯ ЭТИКА?**

Когда ты отправляешься в поход — ты идешь в гости. А значит, вести себя стоит подобающе и соблюдать некоторые правила, чтобы не причинить вред природе.



## СОХРАНЯЙ ЧИСТОТУ ЛЕСА И РЕК

Отправился в поход — задумайся о том, куда и как будешь складывать мусор. К сожалению, в долгосрочной перспективе оставленные человеком отходы приносят даже больший ущерб, чем естественные лесные пожары. Смотри сам: бумага и салфетки разлагаются 2-4 недели, тонкий картон — 2 месяца, шерстяной носок — до пяти лет, полиэтиленовый пакет — 10-20 лет, консервная банка — 50, пластиковая бутылка — 450 лет, а рыболовная леска — все 600.



Поэтому, вывозить мусор на утилизацию совершенно нормально и правильно. От этого выиграют все.

Думай в походе не только о земле, но и о реках: ставь лагерь не ближе полусотни метров от берега. Не мыль воду: большинство сортов мыла опасны для речных форм жизни. Агрессивные моющие средства — тем более. Мойся в стороне от проточной воды, на удалении 50 метров и дальше.

## БЕРЕГИ РЕСУРСЫ

При наличии такой возможности, бери у природы ровно столько, сколько тебе необходимо. Избегай необходимости ломать, портить или засорять площадки, особенно если те уже кем-то обустроены. Чтобы минимизировать возможный вред, ходи в походы небольшими группами — большое количество людей наносит непропорционально большой ущерб природе.

## СЛЕДИ ЗА ОГНЕМ

Доводилось когда-нибудь видеть последствия лесного пожара или урагана? Эти шрамы в природе заживают годами.

Естественный лесной пожар случится рано или поздно от удара молнии — где-то в далекой глуши. Абсолютное большинство таких пожаров даже не тушат.

А вот если лично ты не уследишь за костром, пожар в лагере может повредить имущество твоих друзей. В худшем случае — распространится на лес с массовым ущербом и, если все совсем плохо, с массовыми жертвами. Не бросай огонь без присмотра. Готовь площадку для костра: обкладывай камнями, окапывай малой пехотной лопаткой — как именно это сделать, мы поговорим чуть позже.

**Любые угли и обломки веток дожигай полностью. Когда уходишь с площадки — разбивай остывший пепел и раскидывай как удобрение там, где от него будет польза лесу.**



## СОБЛЮДАЙ НОРМЫ САНИТАРИИ

Как быть с мусором мы уже разобрались, а что же делать с органическими отходами? Их нужно закапывать в почву хотя бы на один штык малой пехотной лопаты. Туалетную бумагу, если она биоразлагаемая, также можно закопать. Если не уверен — лучше отправить ее в общий пакет с мусором. Не забудь воткнуть прутик хвороста в итоговое «захоронение», чтобы другие товарищи не оказались в неловкой ситуации.

Если вы с товарищами планируете обустройство лагеря надолго, имеет смысл вырыть относительно большую яму и обустроить «сельский» туалет.

Самый простой выглядит как щель длиной около метра, шириной сантиметров тридцать и глубиной порядка тридцати сантиметров. После каждого использования ямку нужно присыпать грунтом, чтобы контролировать запахи. После выхода из лагеря туалет полностью засыпается остатками грунта.

## ПОЛЬЗУЙСЯ МНОГОРАЗОВОЙ ПОСУДОЙ

Одноразовая посуда хороша там, где ее сразу можно отправить на переработку. В лесу пластик, битое стекло и мятый алюминий лежат веками — это мы тоже уже выяснили.

## ПОМНИ О ЖИВОТНЫХ

Не ставь лагерь там, где он сразу же отпугнет зверей от привычного им водопоя. Даже следы костра и человеческого пребывания станут для многих животных маркером «тут опасно».



Не трави и не пугай молодняк. Уноси ноги оттуда, где хотя бы с небольшой долей вероятности можно повстречать смешного игривого медвежонка. Помни: где дети, там и мать! Увидев чужака, она будет стоять горой за свое чадо. К слову, у медведей нет предупреждающей мимики. Если зверь решит тебя порвать, ты не успеешь сориентироваться.

## **БЕРЕГИ ЕДУ ОТ ЗВЕРЕЙ**

Многие звери в дикой природе живут впроголодь. Особенно тогда, когда в поход сходить уже можно, а вот для доступной еды в природе все еще не сезон.

В этом случае достаточно отчаянное лесное зверье может разворовать и серьезно испортить человеческие запасы, если те лежат без присмотра на окраине лагеря. Это звучит смешно, но в лучшем случае придется совершить экспедицию до магазина, а в худшем — нормировать еду и выживать на остатках. Для животных визит на твою походную кухню тоже может обернуться плачевно: известно немало случаев, когда медведи застревали мордой в открытых жестяных банках.



**Подумай о прочных контейнерах с замками еще дома. Чтобы звери точно не добрались до твоих запасов, подвешивай их на дерево.**

## **НЕ ВРЕДИ**

На интересных маршрутах есть живописные луга, красивые пляжи и быстрые ручьи, где-то можно повстречать даже настоящие памятники эпохи неолита или археологические раскопы. Видишь редкость — не порть. Окаменелости, сталактиты и сталагмиты в пещерах, красивые древесные наросты, даже редкие альпийские цветы лучше сфотографировать, чем оторвать и унести.

## УВАЖАЙ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Всегда помни, что на тебе и товарищах в походе туристы не заканчиваются.

Соблюдай вежливость и сохраняй ответственный подход к обустройству лагеря и разделению мест совместного пользования — причалов, обустроенных родников, пляжей, каких-то иных площадок. Сокращай количество шума и суеты рядом с другими туристами. На обустроенных кем-то переправах, стоянках или водопоях оставляй все исправным, каким было при твоем первом визите.

На тропе уважай право других людей на проход. Особенно там, где нарушение этих правил опасно для жизни в буквальном смысле этого слова — на бродах, горных тропах и прочих тропинках с повышенной опасностью.



## УВАЖАЙ ЗАПОВЕДНЫЕ МЕСТА

Многие большие заповедники сохраняют нетронутую дикую жизнь. Это значит, что за пределами знаков и ограничительных зон можно повстречать и крупных животных, и каких-то хищников. Относись к этим уведомлениям серьезно. Настолько же серьезно воспринимай и сохранение краснокнижных растений, которые так легко случайно испортить при неграмотном обустройстве лагеря. Красная книга Российской Федерации — это основной государственный документ, учрежденный в целях сохранения редких и находящихся под угрозой исчезновения диких животных, дикорастущих растений и грибов, а также некоторых подвидов и локальных популяций.

## ПЛАНИРУЙ СВОЙ ВЫХОД

Места сбора мусора, ходового ремонта и прочего лучше предусматривать в населенных пунктах рядом с маршрутом, а не посреди леса, где от случайно пролитого бензина, керосина или смазки останется грязное лысое пятно, которое не зарастет и через несколько лет.

При выходах вдали от цивилизации все немного сложнее: тебе понадобится специальное оборудование — походные сетчатые фильтры, компактные печки и плиты. В этом вопросе стоит пользоваться опытом старших товарищей. Главное, спросить их заранее.



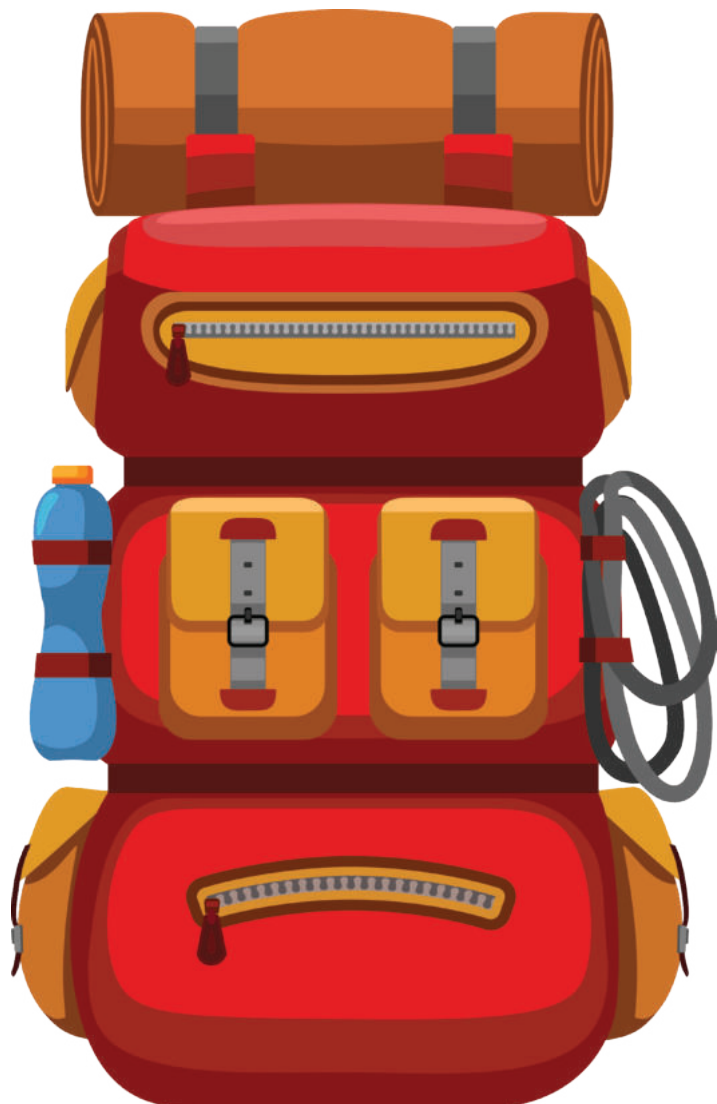
## ДВИГАЙСЯ ПО МАРШРУТУ

Если в походе есть установленные маршруты — придерживайся их. Для тебя не имеет значения, почему они установлены именно таким образом. Возможно, это сокращает нагрузку на природу на маршруте. Возможно, уходить с тропы опасно — дальше можно встретить зверя или ненадежную почву — болота, осыпи, заросшие овраги и другие способы переломать ноги вроде бы на ровном месте.

**Всегда учись важному для похода заранее. Научись читать карту. Изучи ее. Прикни маршрут и изучи хорошо заметные ориентиры. Подумай, куда будешь выходить, если потеряешься, научись пользоваться всем походным снаряжением, проверь его исправность. Рассчитай и упакуй адекватный запас продуктов, чистой воды, средств гигиены и лекарств.**

## СОБИРАЕМ ПОХОДНЫЙ РЮКЗАК

Для хорошего большого похода нужно внимательно собрать вещи. Что точно нужно взять с собой?



## Карманный нож



Мультитул с набором лезвий и каких-то инструментов нужен всегда. Даже подтянуть разболтавшийся винт или вскрыть слишком прочную банку без ножа порой невозможно.

## Дождевик



На маршруте зонтик вряд ли спасет. Нужен большой дождевик или плащ-палатка. В случае чего, их можно использовать как подстилку или дополнительное покрывало.

## Походная еда



Изюм с орехами — запас походной еды со времен неолита. Он медленно портится и хорошо насыщает.

## Мощный фонарик



Возьми хороший фонарик в прочном водостойком корпусе. На всякий случай также имей генераторную «жужжалку» с ручным приводом и помни о запасных батарейках.

## Сменная одежда



Почти в любой неприятной ситуации в походе возникает необходимость переодеться в сухое, поэтому обязательно бери минимум сменной одежды.

## Аптечка



Уходишь куда-то на сутки и дольше? Собери аптечку! В ней должен лежать весь базовый набор и то, что нужно лично для тебя.

## Кремы и мази



От загара, от насекомых, от холода. Кремы и мази нужны всегда, бери их с запасом.

## Карта и компас



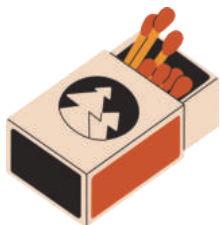
Да, начинать сверку маршрута проще в электронном приложении. Но потратить время и привяжи знание к обычной бумажной карте, возьми ее и компас в путь. Это может и не пригодится, а может и очень сильно выручить.

## Портативное зарядное устройство и шнуры



Связь может ловить далеко не всегда и не везде, но это не повод не брать с собой гаджеты. Конечно, они нужны. А для их бесперебойной работы обязательно запасись пауэрбанком и необходимыми шнурами.

## Растопка



Прочная жестянка или толстый герметичный пакет с толстыми «походными» спичками и сухим материалом для растопки могут очень сильно выручить. Обязательно защищай свои инструменты для разведения огня и храни запас отдельно, как минимум в двух разных упаковках — в одежде и рюкзаке.

## Фильтры для воды



Безопасной считается вода из бутылки или стационарного фильтра. На природе ручей может выглядеть «чистым», но при этом содержать вирусы, бактерии, паразитов и все прочие сомнительные дары «матери-природы». Очистить воду помогут походные фильтры или обеззараживающие таблетки. Обязательно пользуйся ими согласно инструкции.

## Походные посохи



Выглядит может и смешно, а на маршруте пригодится. Палка для скандинавской ходьбы или посох дают точку опоры на плохом грунте, помогают на переправе вброд, ими проще отводить ветки (особенно грязные и мокрые) при движении на заросшей тропе.

## ПОДБОР ОДЕЖДЫ ДЛЯ ПОХОДА

Перед походом важно собрать одежду по погоде так, чтобы всегда было во что переодеться, если ты промокнешь или замерзнешь. Но не бери слишком много — тебе придется носить всю тяжесть этого «набора» на себе. Бери то, что действительно необходимо. Если сомневаешься, обратись к опытным товарищам, они подскажут.

Материал одежды стоит выбирать по сезону и по вероятным рискам непогоды. Это всегда нужно сделать правильно и заранее.



### Шерсть

Сохранит тепло, даже если промокнуть до нитки в суровый ливень. Грубая шерсть может колоться и царапаться, но для этого существуют футболки, водолазки и термобелье.



### Хлопок

Прекрасный выбор для сухой жаркой погоды. Но если хлопок промок, в нем легко замерзнуть. В холодную сырую погоду это плохой выбор.



### Синтетика

Многие высокотехнологичные материалы современной походной одежды могут сочетать достоинства шерсти по теплозащите и хлопка по удобству. Недостаток ровно один — цена.

## Выбор на лето

- ✓ Футболка с длинным рукавом
- ✓ Обычная футболка
- ✓ Длинные шорты
- ✓ Длинные штаны (желательно с резинкой на щиколотке)
- ✓ Свитер
- ✓ Прочная туристическая обувь или армейские ботинки
- ✓ Запас носков
- ✓ Шляпа с полями
- ✓ Бандана от пота на лоб
- ✓ Дождевик или плащ-палатка
- ✓ Запас нижнего белья



**Не забывай про осадки: плащ-палатка, дождевик, какое-то иное защитное снаряжение строго необходимо. В мокрой одежде слишком легко замерзнуть и заболеть.**

## Выбор на зиму

- ✓ Футболка с длинным рукавом
- ✓ Теплая футболка
- ✓ Длинные штаны
- ✓ Свитер
- ✓ Термобелье
- ✓ Прочная туристическая или армейская обувь
- ✓ Запасные теплые носки
- ✓ Куртка с капюшоном, теплая
- ✓ Шапка-ушанка или что-то более легкое с обязательной защитой уха клапаном
- ✓ Удобные рабочие перчатки
- ✓ Теплые морозостойкие перчатки
- ✓ Плащ-палатка
- ✓ Запас нижнего белья

## Выбор обуви



Критичен для похода. Выбирай обувь так, чтобы она точно не натерла ноги и проверь это заранее. Обязательно выбери одежду для похода в таких же носках, в каких отправишься в поход.

Ноги внутри ботинка не должны болтаться, но у пальцев ног должно оставаться небольшое свободное пространство. Обязательно «разноси» за несколько дней новую обувь до начала похода.

Походную обувь нужно вовремя защищать кремом, пользоваться новыми прочными шнурками, заменять стельки, мыть, сушить и проветривать. Для стоянки имеет смысл иметь при себе отдельную легкую «сменку» — для пола в большой палатке или пляжа, смотря по климату.



Не меньшее внимание нужно уделить и носкам. В идеале выбирай шерстяные или с добавлением нейлона. Тонкие синтетические носки можно надеть под них.

**Обязательно бери запасные носки. Болят ноги? Немедленно меняй носки. Просушить снятые можно прямо на ходу.**

## **КАК УПАКОВАТЬ РЮКЗАК, ЧТОБЫ ВСЕ ПОМЕСТИЛОСЬ?**

Мягкое клади себе к спине. Пусть служит дополнительной защитой. Фонарик, воду, дождевик, аптечку, карту и компас — туда, где их легко достать. То есть на самый верх или внешние кармашки рюкзака.

Габаритные предметы (вроде спальника) можно прикрепить к наружной стороне рюкзака, если внутрь они не помещаются.

Обязательно следи за центром тяжести рюкзака. Тяжелые предметы убирай вниз, а легкие клади наверх.

Перед упаковкой вещей обязательно рассортируй их по отдельным мешкам, они послужат дополнительной защитой от воды и погодных условий.

## **ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПОХОДА**

Хороший выбор лопаты, топора, пилы, туристической печи, ножа для рыбы и многих других инструментов сделает твой поход максимально комфортным.

Когда ты вырастешь и обзаведешься дачей или собственным домом, тебе очень пригодятся любые навыки работы с инструментами, которые удалось приобрести заранее.

### **Веревка**

Один из самых древних инструментов человечества. От плетёной лианы до конопляной верёвки или синтетического тросика — эволюция современной веревки заняла десятки тысяч лет. Однако мало положить веревку в свой походный рюкзак, важно научиться пользоваться ей. В первую очередь — вязать узлы. Научись вязать хотя бы несколько и регулярно тренируйся. Есть время и возможность — носи в кармане отрезок шнура и вяжи узлы, пока те не станут получаться как бы сами по себе.

## Морской узел

Главное свойство морских узлов — их стойкость к стихии. Сырость и морская соль убивают и портят все. Именно поэтому надежным морским узлам стоит учиться отдельно. Один из самых распространенных вариантов морского узла называется «восьмерка» или, по-другому, «флагманский узел». Чтобы завязать его, возьми в руку конец веревки и сложи объемную петельку, затем закинь кончик петли за основание веревки, продень внутрь и затяни — узел готов.



Если положить два оборота веревки на жерди или трубе и зафиксировать их узлом, вероятность, что он развяжется, сильно уменьшится..

## Карманный нож

Складной нож незаменим при любых мелких ремонтных и хозяйственных работах.

Да, хороший нож может оказаться дороговат. Но в походе он обязателен! Им тоже важно научиться правильно пользоваться.


Его лезвия обязательно должны быть закрыты.



Закрываешь нож — всегда проверяй, где твой палец, чтобы не порезаться. Всегда режь ножом от себя, передавай его другим людям только закрытым и за рукоятку. Помни, что тупые ножи охотнее скользят, ими легче порезаться, поэтому важно вовремя подтачивать инструмент. Делать это нужно на бруске, заранее пролив его водой или маслом. Лезвие ножа веди от себя вперед по бруску. Если держишь брусок рукой, проверь, где пальцы. После нескольких движений переверни нож и заточи вторую сторону.

Заточка под углом в двадцать градусов сделает нож острым, но он быстро затупится снова, при заточке в тридцать градусов все ровно наоборот: тупиться нож будет медленнее, но резать будет хуже.

Более простой способ подточить нож — воспользоваться специальными инструментами для заточки ножей. Они сами держат угол и неплохо справляются со своей задачей.



**Чтобы проверить качество заточки, достаточно попробовать срезать ножом лист бумаги на весу. Действительно острый нож ее не комкает и не рвет, а срезает ровно.**

Еще один важный нюанс: в нашей стране действуют законы о том, что такое кухонный нож, перочинный и холодное оружие. Выбирай нож строго для походных целей, который не отберут на рамке металлоискателя вокзала. Едешь за границу — почитай местные законы. Летишь в самолете — убирай нож в багажный отсек!

### **Походная пила**

Легкая пила, складная или просто малогабаритная, полезна в походе всегда. Обрезать низкую ветку на тропе, расчистить чрезмерно разросшиеся кусты — на многих сельских дорогах и протопках это часто делают организованно.



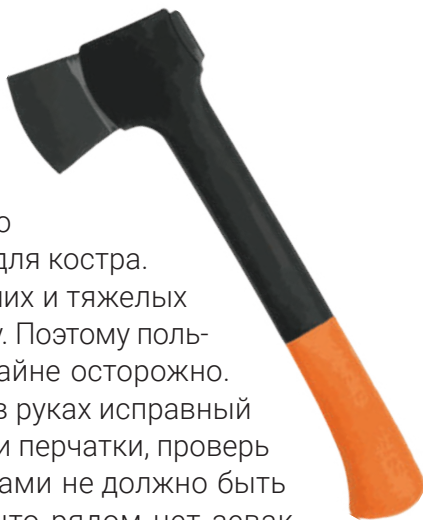
**Не забывай, что лес — ресурсы нашей страны и собственность государства. Его спил и вырубка без разрешения преследуются по закону. Всегда проверяй заранее, а можно ли вообще активно разделять лес конкретно в том месте, куда ты идешь с товарищами.**

Если ты пилишь дрова или строительный материал, всегда делай это с упором: на весу не пили никогда. Веди пилу длинными ровными движениями, пользуйся большей частью рабочей поверхности без судорожных коротких рывков. Носи пилу в чехле, лезвие всегда поворачивай от себя. Соблюдай осторожность, подавая кому-то пилу, а когда принимаешь пилу — не дергай ее из рук второго человека рывком.

## Топоры

Топор по праву можно считать главным инструментом по дереву. Топором можно сделать дом целиком, без единого гвоздя. А еще им удивительно легко нарубить тонкой растопки для костра.

Топор — один из самых больших и тяжелых инструментов. Им рубят с размаху. Поэтому пользоваться им нужно умеючи и крайне осторожно. Обязательно проверь, что у тебя в руках исправный острый инструмент, надень очки и перчатки, проверь рабочее пространство — под ногами не должно быть скользко или грязно, убедись, что рядом нет зевак,



слоняющихся без дела за спиной. Держись ровно, с хорошей опорой на землю. Когда стесываешь топором сучья поваленного дерева, стой на одной стороне бревна, руби на другой, это снижает риск загнать топор себе в ногу. Растопку всегда руби на другом пеньке, удары в землю и камни стремительно портят и тупят инструмент. Носи топор в чехле. Своевременно точи его и защищай от ржавчины машинным маслом.



### **Малая пехотная лопата**

Еще один прекрасный инструмент для работы в поле. Обустроить походный туалет, окопать палатки, зачерпнуть из костра избыток углей, нарубить снега кирпичами в зимнем походе — все это задачи для компактной и удобной пехотной лопаты.

## **ВЫБОР СНАРЯЖЕНИЯ**

Для выхода на природу с ночевкой тебе обязательно потребуются рюкзак, палатка и спальник. Их выбор в магазинах настолько огромен, что разбегаются глаза. Как найти подходящий вариант и на что обратить внимание?

### **Рюкзак**

Практически все походные рюкзаки имеют прочный каркас. Он бывает внешний и внутренний. На рюкзаках с внешним каркасом много удобных карманов и креплений для вещей. Рюкзаки с внутренним заметно меньше цепляются за ветки и тесные проходы, их легче сбалансировать по весу и положению на теле.



Но в целом все зависит от цели похода.

Ориентируйся на эти данные:

поход с ночевкой —	40–50 л
поход на выходные —	50–60 л
поход на 3-4 дня —	60–80 л
поход надолго —	80 л и больше

## Палатка

Современные высокотехнологичные палатки — удивительно компактные и легкие конструкции.

Индейцы великих равнин таскали пешком вигвамы массой

в триста-четыреста килограмм из деревянных

жердей и тяжелых шкур. Современная синтетика на легком каркасе весит около полутора килограммов на одно человеко-место. При выборе этой незаменимой в походе вещи обрати внимание на наличие клапанов с окнами и вентиляционной сеткой — они обязательны. Хорошо, если в комплекте будет идти защита от дождя. Хорошая всесезонная палатка отлично выдерживает и дождь, и ветер, и холод.

Какого размера должна быть палатка? На одного — лишь самую малость больше спального мешка. Палатка же на отряд похожа на домик с мягким полом и складным каркасом, в ней можно ходить в полный рост и пристыковывать другие «комнаты» из таких же палаток.

Между этими крайностями находится палатка на двух-трех человек. Обычно это лучший выбор по массе в пути и комфорту проживания.



**Главные требования к любой палатке — небольшой вес и достаточный размер, чтобы вытянуться, лежа в полный рост.**

Один из лучших критериев оценки — практика. Если у кого-то из твоих друзей есть что-то похожее, выпроси на пробу и разбей «лагерь» дома или на даче. Такой опыт может стать решающим в вопросе выбора.

### **Спальный мешок**

Внешний слой мешка защищает его от погодных условий, внутренний — дает тепло. Как правило, внутри находится либо синтетический изолирующий материал, либо пух. Именно воздушная прослойка в этом материале не даст тебе замерзнуть.

Важный нюанс: хороший современный спальник можно утрамбовать крайне плотно, даже очень теплый. Но стоит помнить, что утрамбованный спальник хуже защищает от холода. Вернешься из похода — обязательно выведи спальник свободно, дай ему «подышать».

Чтобы выбрать спальник, проще всего ориентироваться на его температурный режим: около нуля, легкие заморозки, суровые морозы.



Предполагается, что в мешке ты спишь в одежде. Кроме того, есть конкретно твоя личная морозостойкость, которая тоже может влиять на выбор.

Здесь ты можешь написать список всех вещей, которые планируешь взять в свой первый поход. Не стесняйся показывать его старшим товарищам — они помогут советом.

## ПЛАН ВЫХОДА



Малые перепады высот, длинные прямые участки, вода рядом, укрытия рядом, выходы к цивилизации по всей длине маршрута... Собираешься планировать свой выход — подумай над картой, где получится соблюсти большинство этих требований.

Долгий поход в глушь, удаленную от хоженных троп и маршрутов — суровое испытание для подготовленных туристов. Новичков туда не водят.

Обязательно планируй заранее, внимательно и с учетом каждой мелочи. Порог на реке, обрыв или утес не должны случаться «внезапно» посреди маршрута. Путь их обхода нужно знать сильно заранее. О том, что после сильного дождя брод может стать непроходимым — тоже нужно знать сильно заранее. Не знаешь, как обойти конкретное препятствие — не полагайся на удачу, перепланируй маршрут.

Обязательно пиши заранее план твоего похода. Итоговый документ отправь по электронке главе отряда, товарищам, родителям, а также всем, кто еще отвечает за безопасность и здоровье участников похода.

В нем должно быть четко указано, куда, зачем и как движется отряд на маршруте. Вот, как это должно выглядеть.



### Куда ты идешь?

Укажи в плане маршрут и конечный пункт. Если поход большой, приложи схему маршрута с основными ориентирами по карте.

---

---

---

### Когда ты возвращаешься?

Укажи желаемые сроки достижения ключевых точек маршрута. Если ты задержишься, об этом узнают и смогут вовремя обратиться к поисковикам.

---

---

---

### Кто идет в поход?

Список имен, контактов родителей и опекунов. Обязательно взрослый ответственный наставник и контакты организации (турфирмы, кружка, школы...).

---

---

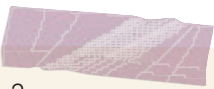
---

### Цель похода?

Рыбалка на озере? Подъем на гору? Фотоохота? Цель похода обозначена так, чтобы можно было понять, где и чем ты будешь заниматься.

---

---



Какое снаряжение доступно?

*Обязательно прикинь свои ресурсы по снаряжению для похода. Оно сильно определяет и сроки пребывания, и возможности отряда на маршруте.*

---

---


После того как у тебя появится план, ты сможешь использовать его прямо во время похода. Делай заметки о достигнутых пунктах маршрута и событиях похода. После возвращения это даст тебе возможность оценить, насколько удачно ты составил план, и что можно улучшить в следующем выходе на природу.

## **В ПУТИ**

Длительные походы отлично повышают общую выносливость. После нескольких вылазок на природу тебе станет значительно легче участвовать практически в любой юнармейской игре, включая очень большие и очень сложные — вроде «Победы» или «Юнармейских игр». Но помни, любой путь начинается с одного шага. Поэтому начать знакомство с походами можно с небольшого дневного выхода.

Каким бы ни был твой первый маршрут, обязательно держи темп, отталкиваясь от движения самого неподготовленного участника. Обычно это 3 км/час на ровной местности и 1,5 км на пересеченной или с большим рюкзаком за плечами.

**Помни, безопасность и здоровье участников важнее скорости прохождения маршрута.**



**Не стесняйся делать каждый час паузы на десять минут, чтобы перевести дыхание. Обязательно предусмотрй хотя бы полчаса на перекус.**



Береги ноги. Переломы и растяжения срывают поход всем. Особенно внимательно смотри под ноги, переходя через ручьи по мостам и переправам. Преодолевай их с опорой на палку, а в идеале — со страховочной веревкой.

Пришлось идти по воде? Обязательно подготовь рюкзак так, чтобы его получилось быстро скинуть, если ты вдруг оступишься и зачем-то примешься тонуть. Вообще, избегай опасных зон и не рискуй. Твое здоровье всегда ценнее.

Если тебе довелось выйти на трассу, помни, что безопасность на дороге начинается с твоей ответственности. Иди согласно правилам, друзей построй след в след.

Позаботься о своей безопасности на проезжей части заранее — оснасти одежду и рюкзак светоотражательными элементами и освещай путь фонариками. Не пренебрегай правилами, даже если ты идешь в глуши: ты думаешь, что там нет машин, а водители этих самых машин могут точно так же думать, что не встретят пешеходов. В таких местах очень легко повстречать автолюбителя, который мчит на всех лошадах под капотом.

## БЕЗОПАСНОСТЬ

Лучший способ не потеряться — всегда иметь больше одного способа проверить свое местоположение. Перед выходом «пройди» маршрут дома на карте. Изучи ориентиры и придумай, как выбраться к ним из основных случайных точек маршрута.



Как мы уже говорили, обязательно держи при себе компас, навигатор, портативное зарядное устройство и бумажную карту.

### **А если тебе довелось потеряться?**

Остановись и проконтролируй обстановку. Если вокруг все спокойно, возьми небольшую паузу, чтобы успокоиться и прийти в себя: присядь, перекуси, отдышись, если тебе холодно — тут же оденься в теплое.

Вспомни, как тебе довелось попасть в эту неприятность. Есть при себе карта — попробуй сориентироваться, в каких именно окрестностях тебе пришлось уйти с маршрута.

Остались следы? Видишь ориентиры? Попробуй двигаться по ним. Слушай, не пытаются ли докричаться до тебя твои друзья. Для такой ситуации может оказаться полезным иметь при себе надежный металлический свисток.

### **Как спланировать дальнейшие действия?**

Если тебе кажется, что путь обратно точно именно «вон туда» — иди осторожно. Пользуйся компасом и картой. Привязывайся к ориентирам. Отмечай свой путь засечками на деревьях и сломанными ветками. Твоя жизнь в такой ситуации точно стоит дороже нетронутой природы.


### **ВАЖНО!**

**Если ты не имеешь привязки к ориентирам и не знаешь где ты — оставайся на месте! Тебя на месте отыщут гораздо быстрее, чем на маршруте из ниоткуда в никуда.**



## Сигналы и сигнальный костер

Чтобы тебя поскорее нашли, стоит развесить яркую одежду, блестящую теплозащиту, цветную пенку там, где они будут хорошо заметны. Попробуй развести сигнальный костер: он должен быть **маленьким и очень дымным**. Дымную зелень в костер следует подбрасывать регулярно. Свистеть в свисток или пытаться кричать — тоже.




**Даже в такой ситуации соблюдай осторожность с огнем. Не бросай его без присмотра!**

## Одиночное выживание

Пользуйся всем доступным снаряжением, чтобы максимально долго и эффективно оставаться в сухости и тепле. Найди укрытие. При необходимости — начинай строить шалаш. Не спи на земле, обязательно собери какую-то подстилку. Запас дров набери до наступления темноты.

## Не паникуй!

Ты можешь прожить несколько суток на очень скудном питье и до нескольких долгих недель — впроголодь. Тебя отыщут гораздо раньше. В Движении своих не бросают.



**Чтобы не потеряться в незнакомой местности и узнать все секреты ориентирования, обязательно прочитай последнюю главу этого раздела.**

## КАК ГРАМОТНО РАЗБИТЬ ЛАГЕРЬ?

В прошлых главах мы упоминали, как спланировать поход. Разница между походом и жизнью в лагере заключается в основном в количестве нужного снаряжения, продуктов питания и различных вещей. А главные вопросы к тебе остаются прежними: куда ты собираешься, когда ты уходишь, когда вернешься, кто из взрослых идет с отрядом, кто из ребят, с какой целью ты идешь, и как будут организованы мероприятия на местах?

В любом походе обычно можно настрелять кучу запоминающихся фотографий и насладиться отдыхом на природе. Но вполне можно отправиться конкретно на рыбалку, фотоохоту за редкими животными, ради военно-спортивной подготовки на природе или активного отдыха.

Зимой это лыжный спорт, летом — велокросс или спортивная игра на ориентирование, сплав по реке на байдарках.

В большинстве случаев поездку длиной хотя бы в неделю организуют в летний сезон. Каникулы, друзья, радость



общения, увлекательная спортивная и туристическая подготовка, занятия медициной и военные игры — можно придумать любое интересное занятие. Но сначала нужно адекватно подготовить лагерь.

Любой тип лагеря, стационарный или палаточный, имеет предельную численность гостей смены. На природе максимальный размер группы могут ограничивать принятые на территории заповедника нормы или какие-то иные ограничения по безопасности.

Это значит, что при ограничении в десять человек, отправиться компанией в 30 ребят и девчонок не получится. Каждому придется держаться своего маршрута и ставить лагерь в разных местах. Как правило, это вызвано заботой о природе, но в более суровых регионах может просто не хватить воды, физического места для ночлега, топлива или каких-то иных критически важных расходных материалов. Поэтому нарушать ограничения по количеству может быть попросту опасно.

## **ПРИНЦИПЫ ВЫБОРА ЛАГЕРЯ**

Хорошее место выбрать сложно. Но есть готовые удобные решения. Стационарный палаточный лагерь неподалеку от города, как правило, ухожен и рассчитан на большую смену. Персонал больших лесных хозяйств и туристических маршрутов тоже в целом неплохо представляет, куда и как можно отправить группу желаемого размера на желаемый срок. Даже чья-то дача в живописной глухомани может оказаться вполне приличным вариантом — если владельцы согласны, что кроме тебя организовано заедут отряд и сопровождающие взрослые.

Получать базовые навыки жизни в лагере проще там, где в любой момент доступны любая помощь и быстрая дорога обратно к цивилизации.

Хороший лагерь в глуши — это немного больше, чем просто место для костра и сна. От него требуются безопасность,



удобный доступ, хороший вид и простор для занятий любыми активностями. Как обустроить пространство для стоянки в таком месте?

Не вытаптывай поляну! Постарайся присмотреть удобную площадку из того, что уже есть на месте. Открывать стройку века и разбивать лагерь размером с теннисный корт

вряд ли стоит, даже если вы пришли огромной толпой. Лучше найти штук пять удобных площадок сравнительно рядом и выбрать лучшие.

Внимательно оглядись перед тем как поставить палатку — рядом не должно быть шатких гнилых деревьев, которые вот-вот упадут, или опасно раскачивающихся массивных веток. На берегу — осмотри, куда поднимается разлив. Речной мусор на берегу и приглаженная в одну сторону трава — индикаторы достаточно точные

Избегай одиноких деревьев, вершушек холмов, возвышенностей и других мишеней для молнии в грозу. Не ставь лагерь поблизости от «какой-то» тропы — она может оказаться звериной.

Летом не ставь палатку на солнцепек: если недолгие утренние лучи высушат и согреют палатку, то продолжительный свет днем и вечером превратит ее в духовку. Обрати внимание и на циркуляцию воздуха в месте ночлега, сырость — верный спутник слепней, комаров и другой мошкеры.

Зимой наоборот, ищи укрытие от холодного ветра — лагерь должны прикрывать деревья и рельеф.

Палатки, независимо от сезона и места, ставь на ровном месте. Если такого места не нашлось, и палатка установлена под небольшим уклоном, спать нужно всегда головой вверх.

Уважай право товарищей на уединение. Используй кусты и деревья, чтобы достаточно прикрыть одну палатку от другой. Сквозь заслон должны пробиваться отблески костра, но люди должны иметь возможность нормально переодеться в полный рост или спокойно посетить туалет. Нарушение этого правила очень сильно портит дружеские отношения в коллективе.

## **УСТАНОВЛИВАЕМ ПАЛАТКУ**

Найди ровное чистое место. Подушку из листьев оставь на месте. Разложи поверх земли изолирующий мат. Обычно это прочный водостойкий пластик с теплоизолирующей прослойкой. Его идеальный размер — немного больше самой палатки. Если он больше — подверни края так, чтобы вода не стекала в палатку.

Собери каркас палатки и придай ей форму. Большинство палаток стоят без крепления на земле, но крепить их тросиками на колья все равно нужно. Полупустую палатку запросто может сдуть, а еще проще — смыть. Под самый конец работы натяни дождевой полог, если такой есть.

Во многих суровых регионах зимой имеет смысл дополнительно обложить палатку снежными кирпичами или создать укрытие в огромном слежавшемся блоке снега. Делать это необходимо под надзором опытного старшего.

## **ЖИЗНЬ В ЛАГЕРЕ**

В домашних условиях наш быт отлажен настолько, что мы не придаем ему значения. На природе ты столкнешься с новыми для себя условиями, которые требуют особого подхода. Обязательно прочитай этот раздел, чтобы твой первый поход был не только запоминающимся, но и максимально комфортным.

Итак, вы с друзьями разбили лагерь и установили палатки. День близится к закату, и вот-вот ты впервые ляжешь спать не в привычной домашней постели, а в походном спальнике.

Обязательно закрой палатку на молнию. Оставь небольшое вентиляционное отверстие — обычно в палатках для этих целей есть окно. Его можно приоткрыть совсем чуть-чуть, этого хватит.



### Совет от бывалых

- Хочешь спать «почти как дома» — собери импровизированную подушку из достаточно упругой одежды и свитера вместо наволочки.
- Сними ботинки, переоденься в сухое и чистое. Ношенная одежда будет влажной, а значит, станет «высасывать» из тебя тепло. Ботинки держи рядом. Часы, очки, смартфон — в один ботинок. Фонарик — в другой. Это очень удобно, потому что даже в темноте ботинки нащупать легче, чем разбросанные вразнобой вещи.
- Перед отходом ко сну обязательно подкрепишься. Совет актуален для любого сезона: легкий перекус перед сном даст телу дополнительную энергию на обогрев.

**Не забывай, что еду нужно хранить снаружи палатки в прочном контейнере или подвешенной на дереве.**

Если ночью тебе стало жарко, приоткрой спальный мешок. Стало холодно — натяни капюшон спальника на голову.

Обтягивающие шапки порой глупо выглядят, но прекрасно греют холодной ночью. Если все еще холодно — надень дополнительно сухую теплую рубашку или водолазку. Свитер, шерстяные носки, сухие перчатки — дополнительная защита.

**И, конечно, помни: никакого огня в палатке! На жидком топливе палатка вспыхнет моментально, на твердом — можно просто закончить суровыми ожогами. Лучший источник света в твоём временном доме — генераторный фонарик-жужжалка или фонарик телефона.**



## ГИГИЕНА В ПОХОДЕ

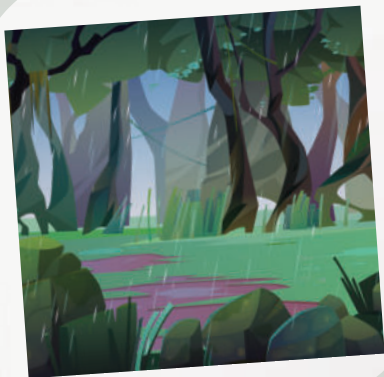
Зубы чистят утром и вечером даже в походе. В походе даже душ принимать можно, правда, выглядеть он будет не так, как домашний. Искупаться можно в озере, предварительно выбрав безопасное чистое место. Второй вариант — уединиться с двумя котелками теплой воды. Один тонкой струйкой расходуется для намыливания, второй — чтобы ополоснуться. Как мы и говорили раньше, все это нужно делать на суше, в удалении хотя бы в полсотни метров от воды.

## НЕПОГОДА — НЕ ПОМЕХА

Обустройство лагеря всегда начинай с того, что понадобится тебе и товарищам, если погода резко испортится: затопи печь и согрей воду.

Если начнется дождь, горячие суп и чай станут прекрасным средством от меланхолии. Пережидая стихию, найди себе и друзьям интересное занятие — викторину, словесную игру, конкурс песен. Это точно скрасит ожидание.

Если случилась гроза, оставайся в безопасности хотя бы полчаса даже после того, как она прошла. Если гроза застигла



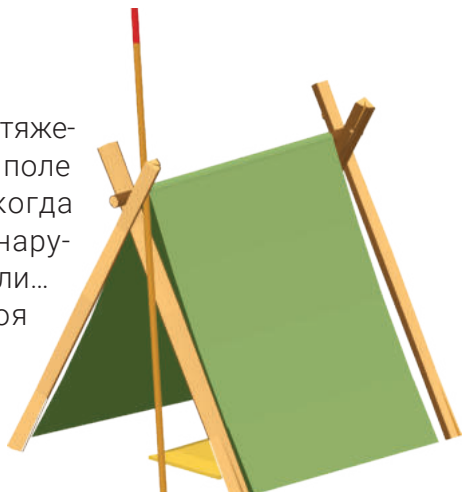
отряд врасплох, уходите с открытой местности, вершин холмов или возвышенностей. Избегайте одиноких деревьев и высоких объектов. Есть возможность укрыться в низине — сделайте это. И, конечно, помни, что палатка абсолютно не защитит ни от молнии, ни от сильного потопа после ливня.

Другое дело — навес. Под ним, кстати, комфортно не только в дождь: навес станет отличным местом, чтобы спрятаться от палящего солнца. Чтобы соорудить его, тебе понадобится кусок водостойкой ткани, колышки для дополнительных креплений и трос. Навес можно разместить между парой деревьев или закрепить на высоких кольях.

## **ШАЛАШ — УКРЫТИЕ ИЗ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ**


Веревка и жерди — основа грубого и тяжеловесного шалаша из доступных в поле материалов. Конечно, времена, когда на жерди можно было попросту нарубить молодые березки давно прошли... но в экстремальной ситуации твоя жизнь дороже.

А в спокойной обстановке можно отыскать недогнившие паданцы и достаточно прочный сухостой.



Вяжи жерди буквой Х с нижней поперечиной, буквой А с двумя горизонтальными перекладинами (внизу и посередине) или квадратной рамой с двумя косыми перекладинами в центре.

Получившееся можно скрепить между собой теми же веревками и собрать в достаточно прочную конструкцию, после чего покрыть ветками и травой. При наличии достаточного количества брезента, подстилок и плащ-палаток такой шалаш даже сможет неплохо сопротивляться дождю и сохранять относительный комфорт холодным летом. В случае вынужденного одиночного выживания выход имеет смысл прикрывать накладной дверью из еще одной панели.



**Не строй шалаши выше, чем твой рост. Они легче ломаются и могут крайне неприятно обрушиться прямо на голову в самый неподходящий момент.**

## **ОТ КАМИНА ДО ОЧАГА: РАЗЖИГАЕМ КОСТЕР**

Всегда помни, что костер оставляет горелую плешь на годы. Именно поэтому на стоянках обычно разводят один костер на одном и том же месте. Костры бывают очень разные — для тепла, для приготовления пищи или для холодной ночевки. Как их собирать и разводить расскажем дальше.

Для начала тебе понадобится обустроить место для будущего костра. Окопай его или обложи камнями — это обязательная процедура. Проверь, далеко ли от костра ветки деревьев и кусты, отгреби веточки и хвою подальше и сними лопатой сухую траву.

Для розжига тебе понадобится хворост из сухостоя. «Засохшие» ветки на живом дереве — не самый лучший вариант. По возможности их лучше оставить нетронутыми.

В идеале собранного сухостоя должно быть достаточно для розжига костра. Чтобы облегчить себе задачу, сделай несколько лохматых палок: ножом отдели кору лоскутами, но оставь торчать «елочкой». Так пламя быстрее охватит ее целиком и даст жар, чтобы запалить более массивные дрова.

Сложи костер правильно: в центре — растопка, вокруг — относительно тонкие ветки, сверху, шалашом — относительно толстые.

## КАКИМИ БЫВАЮТ КОСТРЫ?

Для грамотного выбора конструкции костра, прежде всего, нужно обозначить цели, для которых он нужен: обогрев, приготовление еды, сушка одежды и обуви, ночевка. Давай рассмотрим самые известные типы костров, чтобы понять, чем они отличаются друг от друга и как их собирать.

### Шалаш

Самый распространенный в туристических походах вид костра, когда поленья складываются под наклоном к центру. Они достаточно быстро сгорают в верхней части, собирая основные угли по центру.

Такой способ 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 такой костер лучше разжигать в безветренную погоду, тогда огонь будет гореть равномерно.

## 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. Первый ряд нужно укладывать с плотным расположением поленьев друг к другу на угли, а второй — над ним сверху под углом.



Горение бревен достигается по всей их длине, но основная часть жара приходится на их пересечение.

## Нодья

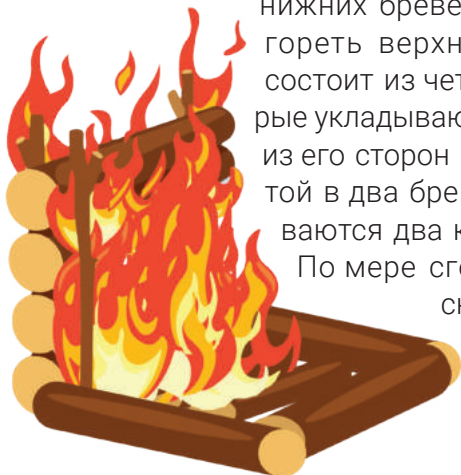
Нодья способна обогревать группу людей во время похода на протяжении всей ночи без добавления дров (даже зимой при низких температурах). Она складывается из трех толстых и длинных бревен длиной не менее двух или трех метров. Для розжига нодьи используются угли, полученные во время розжига обычного костра, который разводится рядом. Они подсыпаются на всю длину одного выложенного бревна, которое сверху закрывается хвостом 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 их этой стороной внутрь костра. Когда они загорятся, сверху кладется еще одно бревно насечками к огню.



## Камин

«Камин» используется для обогрева ночного лагеря. Костер обеспечивает длительное горение бревен. По мере сгорания нижних бревен, скатываются и начинают гореть верхние. 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».



## Звездный

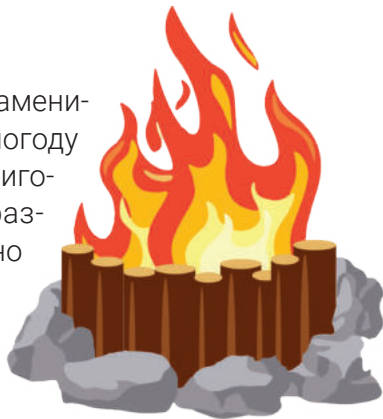
Когда дров совсем мало, можно развести так называемый звездный костер. Он очень экономичный при расходе топлива, но его нельзя оставлять без присмотра, например, ночью, поскольку бревна, по мере их сгорания, необходимо сдвигать от окраин к центру. Звезда выкладывается таким образом, чтобы по радиусу костра были выложены бревна в длину. Центр конструкции располагается в центре, на углях.



Если нужно поддерживать огонь на медленном горении, периодически двигая новые дрова к старым, то этот вид является самым подходящим.

## Полинезийский

Не очень распространенный, но незаменимый в ветренную или дождливую погоду вид костра, а также удобный для приготовления пищи. Копаем конусообразную яму глубиной в полметра (можно до метра) и обкладываем стенки бревнами. На дне разводим костер.



## Пушка

«Пушка» долго горит и поддерживает достаточно большое количество тепла. Для разведения костра сначала подготавливают угли, затем возле них размещают толстое полено. На него выкладывают несколько бревен одним концом.

Угли оказываются непосредственно под ними. Они разгораются и длительное время дают хорошее тепло. По мере

сгорания можно заменить бревна на новые.

### **Очаг**

Главное свойство очага — котелки и ведра прочно стоят на костре и не падают. Для этого пользуйся конструкцией из металла. Собрать что-то из достаточно толстых поленьев тоже можно, но они медленно прогорают и требуют постоянного надзора.



**Делай такой костер, от которого будет польза. Знай минимальный достаточный размер костра под задачу и держись его. В большинстве случаев костерка скромных размеров достаточно и чтобы согреться, и чтобы позавтракать.**

Костер нужно уметь не только разводить, но и тушить. Для этого залей его водой, разбей угли и пролей их второй раз для контроля.

### **КОСТЕР В НЕПОГОДУ**

Собери растопку в сухую пору заранее, даже если ничего не предвещает осадков. Собранное спрячь в мешок для мусора и положи в сухое, укрытое место. Спички всегда носи в герметичном контейнере. Обязательно держи в запасе мощную газовую зажигалку с носиком. Если все же случилось так, что заранее подготовленные дрова намокли — необходимо обтесать их снаружи топором, внутри они еще сухие.

## ЛАГЕРНАЯ КУХНЯ И ТВОЕ ПЕРВОЕ БЛЮДО НА КОСТРЕ



Чтобы научиться готовить еду на костре, тебе необходимо научиться минимально разбираться в сковородках, котелках, поварешках и кострах. Но это куда проще, чем кажется, ведь приготовление пищи на огне — способ, проверенный столетиями.

Для похода нужно выбирать относительно простые сытные блюда. Если тебя ждут лагерь и походная кухня — можно поэкспериментировать с относительно сложной едой. Если костер и котелок — чем проще, тем лучше!

Разумеется, перед тем как планировать меню, тебе нужно посчитать количество людей, которые будут ее есть и учесть их индивидуальные пожелания — вдруг в вашей команде есть те, кто страдает от пищевой аллергии или сидит на медицинской диете.

**Зимой нужно выбирать еду с большим содержанием жиров и углеводов. Она даст тебе силы на обогрев. Летом удели особое внимание количеству воды.**

## ЧТО ПОЛОЖИТЬ В РЮКЗАК?

### **Свежие продукты**

Овощи и фрукты полезны и питательны, но увесисты из-за большого содержания воды и легко портятся от посторонних воздействий. Морковь, лук, яблоки, сыр достаточно живучи, но все равно имеют свои требования к хранению.



### **Полуфабрикаты**

Рис, крупа, мука и макароны гарантированно проживут весь поход в герметичной упаковке.

### **Сушеная и обезвоженная пища**

Сухое молоко, картофель и овощные смеси для суповых наборов, некоторые виды сушеного в духовке мяса хранятся очень долго и удивительно компактны. Их можно найти в магазине или приготовить по проверенному рецепту самостоятельно.

### **Консервы**

Для главного блюда хорошая банка тушенки совершенно незаменима, а десерт изрядно выиграет от консервированных ананасов или персиковых долек. Главное, не забудь подходящую открывашку или хотя бы достаточно прочный ножик!

### **Готовая еда**

Сладкие батончики, печенье, фруктовые смеси и карамельные соусы: искушение взять их в поход довольно велико. Такая еда подойдет для перекуса к чаю, но сыт ей не будешь. К тому же сладкое довольно плохо чувствует себя на жаре.

### **Питьевая вода**

Критически важна и летом, и зимой. Человек должен выпивать около двух литров в день. И ты, конечно, не исключение.

## Специи

Еды может быть относительно мало, но она должна иметь вкус! Соль, черный перец, орегано, чесночный порошок, лаврушка пригодятся и для супов, и для салатов. Храните их в герметичных многоразовых пакетиках.

## Кетчуп, майонез, горчица

А также мука, сахар, мед, джем, масло или сироп. На свете есть масса дополнительных приправ и компонентов для относительно сложных блюд. Их количество тоже стоит прикинуть заранее, потому что есть отдельно их обычно нельзя, а все лишнее придется зря таскать на себе все дни похода.

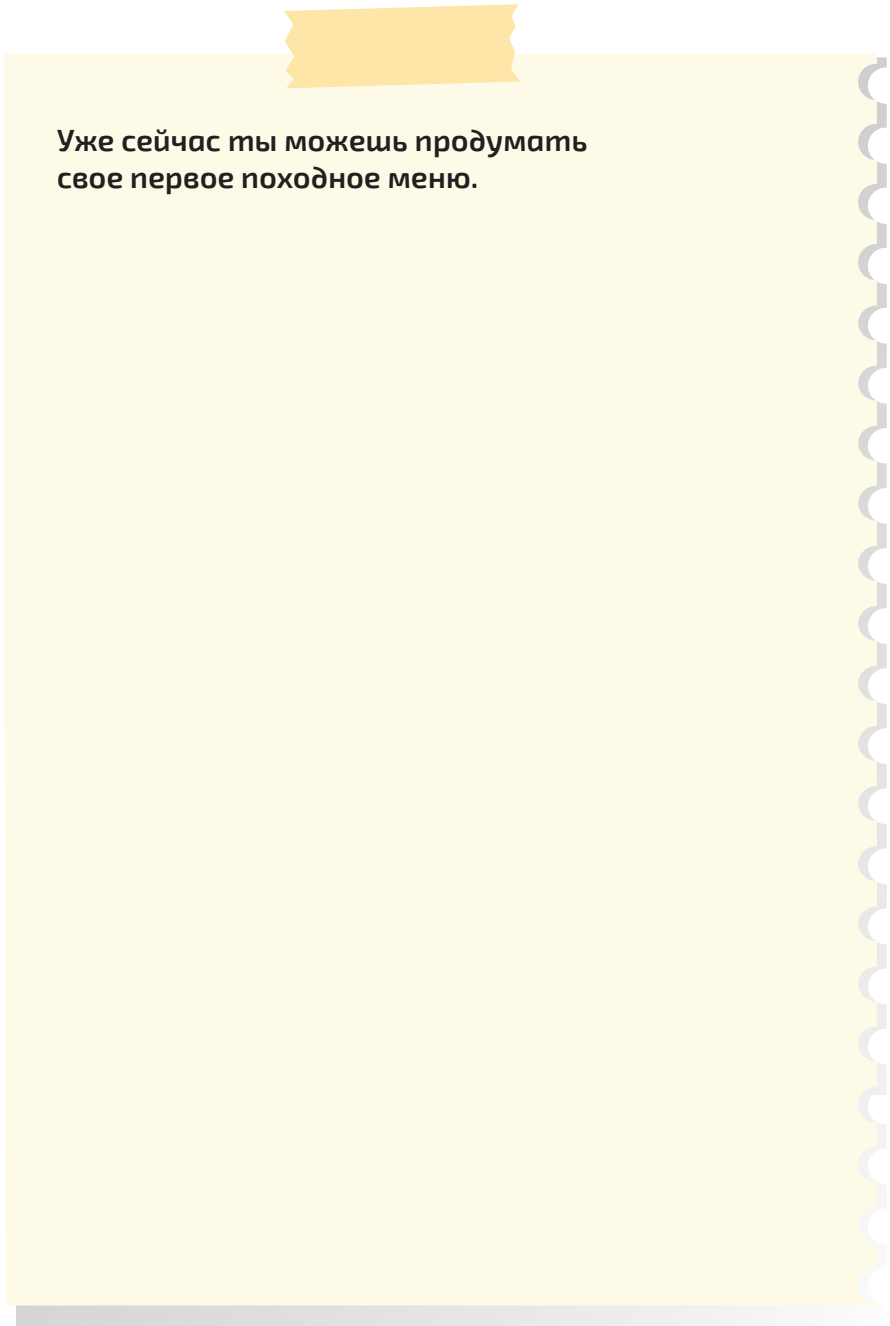
Разбей продукты в расчете на порции и перепакуй во многоразовые герметичные пакеты или контейнеры. Один продуктовый набор «обед» или «ужин» — в отдельный большой пакет. Обязательно прикрепи рецепт к пакету, чтобы любой человек из группы понимал, для чего этот набор продуктов. Мясо наруби еще дома и храни в теплоизолированном пакете, желательно с химическим реагентом-холодильником или хотя бы кубиками сухого льда.

Есть на природе нужно с осторожностью. Грязная вода, грязные руки и испортившиеся продукты могут вызвать отравление и сильно испортить поход. Поэтому обязательной мой и дезинфицируй руки, держи столовые приборы, посуду и ножи в чистоте. Мясо, рыбу, грибы и яйца доводи до состояния готовности.

**Мой фрукты и овощи, даже если потом будешь их чистить. Пей воду только после очистки.**

**Молоко — строго пастеризованное. Вздутую консервную банку сразу же отправляй в мусор!**

**Любые скоропортящиеся продукты храни только в термоизолированном контейнере с любым типом дополнительного охлаждения.**



**Уже сейчас ты можешь продумать  
свое первое походное меню.**

## ОРГАНИЗУЕМ ПОХОДНУЮ КУХНЮ

Тебе понадобятся самые разные кухонные приборы. Многое определяется тем, как далеко и как надолго ты идешь в поход. Но в целом полезно иметь следующее:

- ✓ Большой котелок с крышкой на 8 л
- ✓ Средний котелок с крышкой на 4 л
- ✓ Маленький котелок с крышкой на 2 л
- ✓ Заварочный чайник
- ✓ Нож
- ✓ Овощечистка
- ✓ Сковорода
- ✓ Маркированные стаканчики для измерений
- ✓ Половник
- ✓ лопаточка для жарки
- ✓ Прихватки и перчатки для всей посуды
- ✓ Разделочная доска
- ✓ Уголь для мангала
- ✓ Складные мангал и печь
- ✓ Топливо для печи
- ✓ Термометры для варки и охлаждения продуктов (замерить температуру костра «на глаз» практически невозможно)
- ✓ Фольга для запекания

Со многой кухонной утварью из этого списка ты наверняка знаком, а вот со складной печкой, возможно, столкнешься впервые.

В сложенном виде она похожа на изящный металлический чемоданчик. Складная печь удобна тем, что обеспечивает стабильное горение и не оставляет после себя следов. Устанавливать ее нужно на ровную поверхность, а во время использования прочно закрывать все замки.

Качество огня в печи значительно улучшит готовый древесный уголь. Угли — это вообще важный элемент полевой кухни: любая еда готовится именно на них. Связано это с тем, что, в отличие от огня, они отдадут намного больше тепла и намного меньше дымят.

Для разведения огня можно использовать и химическое топливо: костер на нем горит ровнее, его проще контролировать. Но у такого способа есть и весомый минус: химическое топливо очень пожароопасно.

В «ЮНАРМИИ» тебя обязательно научат пользоваться всеми этими предметами и, уверяем, ты с товарищами точно справишься!



## ГОТОВИМ С ТОВАРИЦАМИ

Приготовление пищи — одно из самых увлекательных занятий в походе. Это всегда командная работа, но шеф-повар на кухне должен быть один! Его работа заключается в планировании и распределении обязанностей на команду. В то же время именно шеф несет ответственность за результат.

Хочешь руководить процессом? Помни, что безопасность товарищей тоже в твоих руках.

**Помни, что горячее масло брызгается, особенно при добавлении воды. Открываешь котелок с герметичной крышкой — береги лицо и руку от столба раскаленного пара.**

Критически важно добиться высокой температуры в кастрюле. Многие паразиты в мясе и птице гибнут только при 75 градусах Цельсия и выше. Конечно, их там может и не быть, но лучше не рисковать. Чтобы тебе было проще сделать первый шаг к освоению кулинарии, мы подготовили для тебя несколько рецептов.

### Вкусная каша на завтрак

Легкая каша — неплохой выбор для завтрака. Порция овсянки состоит из стакана кипятка на полстакана каши. Размешай кашу в жидкости, добавь щепотку соли и готовь под закрытой крышкой 5-6 минут, пока не выкипит большая часть воды. Ложка изюма или сушеных яблок подсластит блюдо. Подавай готовую кашу со сливочным маслом.

### Жареная рыба

Обваляй рыбу в муке, обычной или кукурузной. Выкладывай на прогретое в сковороде растительное масло. Готовь до характерной золотистой корочки с одной стороны и переворачивай на другую. Рыба легко разваливается, так что переворачивай один раз. Готовится она стремительно, за пару минут.

## Суп в горшочке

Тебе понадобятся 100 г риса, 100 г консервированной рыбы или курицы, 100 гр томатной пасты из банки, овощная смесь или мелко покрошенный сыр. Все это нужно залить водой, дать потомиться на малом огне.

Многим это блюдо нравится максимально густым — добавь ложку-другую крахмала. По вкусу можно добавить соевый соус (он соленый, не переборщи), черный или красный перцы, чесночный порошок.

## Мясо на гриле

Установи решетку гриля на угли на рабочей высоте около 10-15 сантиметров и готовь мясо на ровном жару без языков пламени.

Для вырезки толщиной в 2,5 сантиметра нужно примерно от 5 до 10 минут, чтобы пропечься с одной стороны. Переворачивай лопаточкой, готовность проверяй вилкой.

## Вареные овощи

Овощи поруби кусками с фалангу пальца, залей водой и томи двадцать минут на малом огне. Соль и перец добавь по вкусу. Вареная кукуруза в початках готовится примерно 10 минут. Свежая морковка, горошек и бобы — дольше, а большинство консервированных овощей уже готовы, их нужно просто разогреть на сковороде.

## Картофельное пюре

Промой и очисти картофель. Поруби кусками с фалангу пальца и положи в холодную воду, после закипания посоли и вари примерно 15 минут. Чтобы проверить готовность, проткни картофелину вилкой: она должна легко ее пронзать. Слей воду и влей тонкой струйкой немного теплого молока, разомни картошку в пюре. Если видишь, что оно получается сухим, добавь еще молока. В случае, когда нет возможности использовать молоко, можно просто размять картофель, оставив немного воды, в которой он варился.

### Говядина в фольге

На одну порцию тебе понадобится 120-150 гр мяса пластиной, нарубленная тонкими длинными полосками картофеля и такая же морковка. Положи мясо и овощи на лист фольги, сверху покроши луковичу мелкими кубиками. Добавь немного соли и перца и заверни края фольги со всех сторон так, чтобы не вытек сок.

Готовь на огне примерно 7 минут, после чего переверни и дай пропечься с другой стороны.

### Курица и картошка в фольге

Обмажь целый порционный кусок филе или бедро маслом. Приправь солью и перцем. Заверни каждый из кусков отдельно в комок фольги, скатанный так, чтобы не вытек сок. Готовь на углях примерно 20 минут. Переворачивай 4-5 раз. Мытую картофелину несколько раз проткни вилкой, не чисть, просто заворачивай в фольгу и клади в угли на 15 минут.

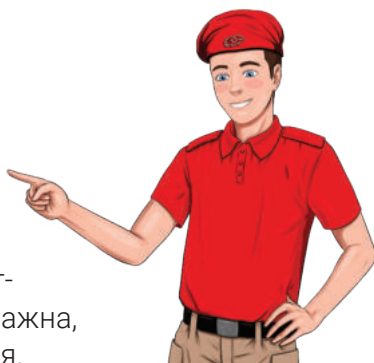
**Запомни, в кулинарии главная награда повара — сытые и довольные товарищи за столом.**

Впрочем, если у тебя действительно талант — стоит подумать о карьере шеф-повара. Как правило, талантливые повара нужны всем и всегда.



# БЕЗ НАВИГАТОРА: КАК ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В НЕЗНАКОМОЙ МЕСТНОСТИ

Любой большой поход невозможен без ориентирования на местности. Этот навык вырабатывается многими часами практики в сопровождении грамотных наставников. Но теория тоже важна, давай попробуем в ней разобраться.



## ПРОСТРАНСТВЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ

Ты регулярно ходишь от школы до дома и наверняка знаешь, сколько времени занимает этот путь, даже если ни разу его не засекал. Все дело в том, что маршрут от дома до школы давно тобой изучен.

А теперь представь себя в абсолютно незнакомой местности, где даже взгляду зацепиться не за что: вокруг только деревья, похожие друг на друга как капли воды.

Как ориентироваться в таких условиях?

Для этого тебе предстоит освоить компас и топографическую карту.

Топографическая карта — вещь очень занимательная. На ней с предельной точностью указаны леса, реки, холмы, глубина низин и высота возвышенностей.



Нередко карты учитывают даже крошечные озера в лесной глуши. Все потому, что специалисты получают информацию для будущих карт через аэро- снимки — фотографии,



сделанные с воздуха и позволяющие запечатлеть даже самые недоступные территории. В составление таких карт огромный вклад вносят геодезисты — они детально исследуют ландшафт и почву.


Чтобы грамотно подойти к изучению места похода, тебе нужно обзавестись печатной, как можно более свежей топографической картой. В интернете ее, конечно, тоже можно найти, но для надежности мы рекомендуем брать в поход и электронную, и печатную версии.

Выбирай карту масштабом 1:100 000. Это значит, что 1 см карты равен 1 км в реальности.

Прежде всего отыщи на карте истинный север. Это подписанная стрелка, которая должна смотреть «вверх», когда ты держишь карту в руках. Тогда внизу будет юг, слева — запад, а справа — восток. Ближе к северу вторая стрелка может отдельно указывать на магнитный север — он не совпадает с географическим севером и не пригодится тебе для ориентирования. Как только разобрался со сторонами света, можешь приступать к детальному изучению местности.

Зеленым на карте обычно помечают лес. Синим — водоемы. Белым — относительно ровное пустое место. Тонкие синие черточки — знак болота. Ровные темные прямоугольники — застройка домами и другими человеческими объектами. Коричневые контуры соответствуют холмам. Как правило, на этих линиях указывают высоту над уровнем моря и отметки, которые позволяют отличать холмы от низин. Штрих внутрь — это впадина, штрих наружу — холм.

Для простого туристического похода достаточно схемы маршрута — условной линии движения с ключевыми точками маршрута. А вот если тебе захотелось пройтись нехоженными тропами, придется намного более вдумчиво посидеть над картой.

 **Компас пригодится тебе для того, чтобы с ним время от времени сверяться. А для выдвижения куда надо — засекай ориентир и двигайся к нему.**



Отыщи на карте ориентир, который видишь перед собой. Поверни карту, чтобы ориентир на карте и ориентир в реальности совпадали. Теперь можно смотреть, куда нужно повернуться, чтобы идти к следующему ориентиру.

## **ЗАМЕРЫ БЕЗ ЛИНЕЙКИ**

Прикинуть длину пройденного отрезка пути, ширину реки или высоту дерева ты можешь без специальных приспособлений. Вот несколько проверенных способов.

### **Оценка высоты**

Предположим, тебе нужно выяснить высоту дерева. Попроси товарища, который знает свой точный рост, встать вплотную к этому дереву. Отойди так, чтобы дерево получалось охватить взглядом полностью. Возьми в руки любую палку, сожми ее в кулаке вертикально так, чтобы измерить ею твоего друга, стоящего около дерева: его ноги должны быть в месте, где ты держишь палку, а голова там, где палка заканчивается. Теперь медленно передвигай получившийся отрезок по всей высоте дерева. Ты узнаешь высоту дерева в товарищах. Останется только умножить ее на рост и получится приблизительная высота дерева.

## Оценка длины

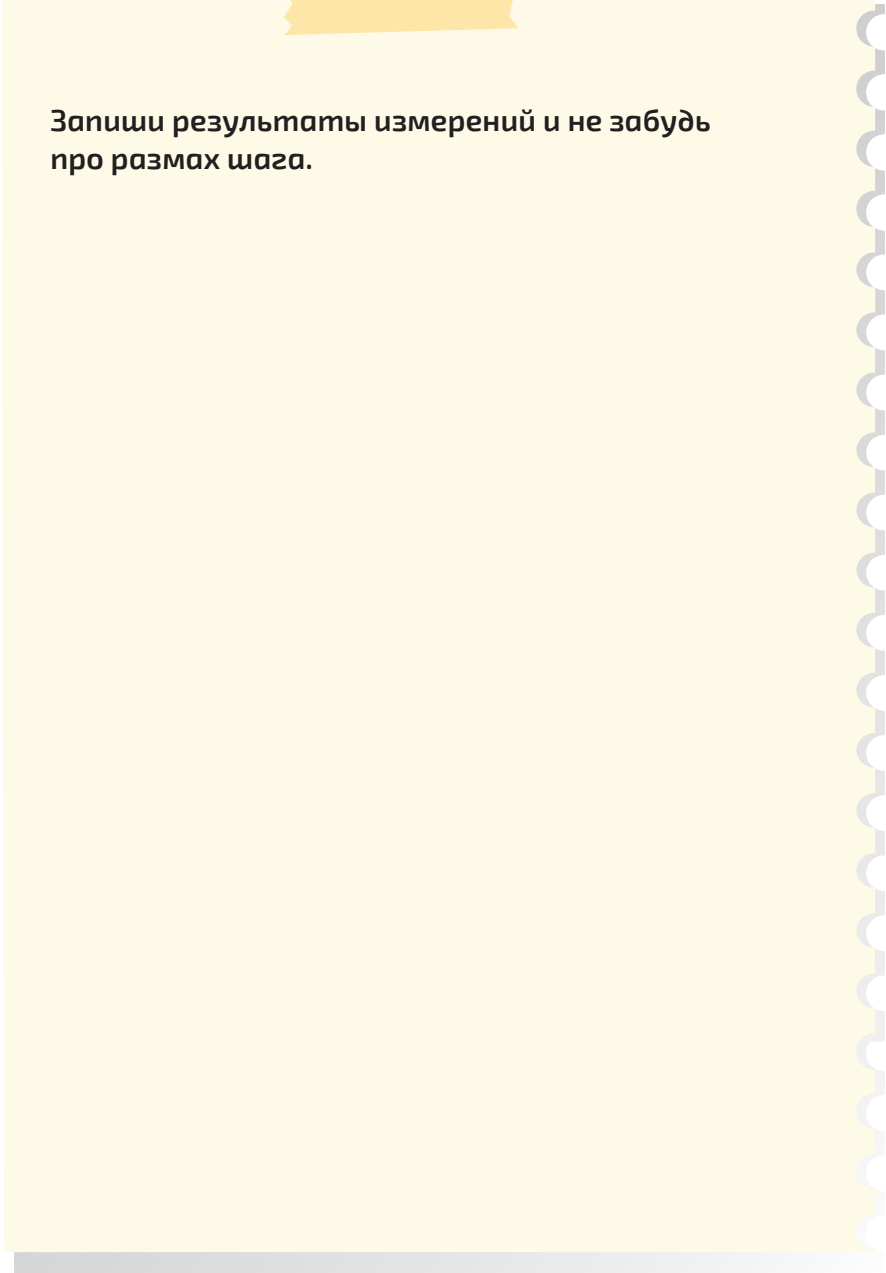
Чтобы уметь оценивать пройденное расстояние, тебе нужно заранее узнать длину своего шага. Замеряется она от полного цикла — шаг правой, шаг левой. Пройди стометровку на своей обычной скорости движения и посчитай шаги. Раздели сто метров на это число и узнаешь размах своего шага. В будущем, чтобы узнать пройденное расстояние, тебе нужно будет посчитать шаги и умножить их на длину твоего шага. Не забывай, что ты растешь и длина шага тоже. Измеряй ее каждый год.

## Оценка ширины

Допустим, нужно измерить ширину реки. Выбери ориентир на том берегу и встань точно напротив него. Отметь точку В. Пройди от нее строго вдоль реки заметное количество шагов — скажем, пятьдесят. Отметь точку С достаточно высокой и хорошо заметной палкой. От нее пройди еще столько же, получишь точку D. В точке D вставай спиной к реке и строго под девяносто градусов иди вперед. Временами оборачивайся и смотри, закрывает ли твой ориентир палка в точке С. Как только они совпадут, поздравляем, у тебя получились два совершенно одинаковых треугольника, совсем как в учебнике геометрии. Отметь точку совпадения Е и замерь шагами расстояние ED. Это и будет ширина реки.

*На Руси и в Российской Империи применялись такие единицы измерения, как аршины, косые сажени и локти. Допустим, локоть был равен расстоянию от локтя до кончиков пальцев, а аршин — от кончиков пальцев до плеча. Конечно, это не совершенная система, но в полевых условиях она может очень пригодиться. Замерь себя: размах двух рук, длина одной руки от плеча до кончиков пальцев, длину кисти, высоту от земли до бедра, рост.*

*Так у тебя появится целый набор сравнительно полезных «линеек».*



**Запиши результаты измерений и не забудь про размах шага.**

## ПРИРОДНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

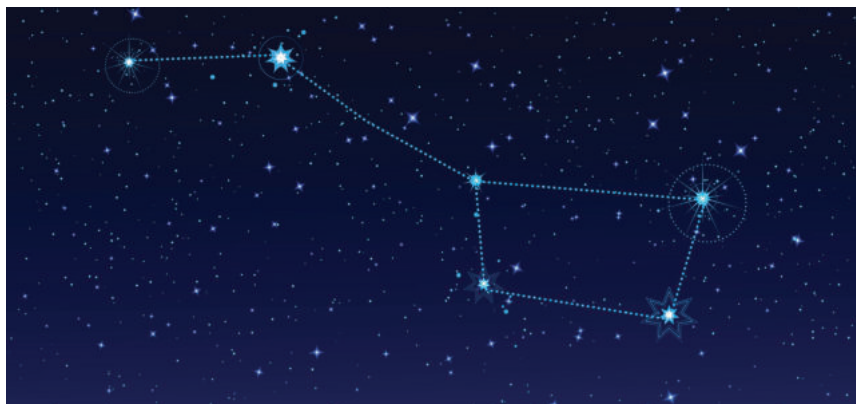
### Часы и солнце

Чтобы определить направление по солнцу и механическим часам, держи перед собой часы и поворачивай их в горизонтальной плоскости так, чтобы часовая стрелка оказалась направлена в то место горизонта, над которым находится Солнце. Прямая, которая делит пополам угол между часовой стрелкой и цифрой 1 на циферблате, укажет своим концом направление на юг. Очевидно, что до полудня надо делить пополам ту дугу (угол) на циферблате, которую часовая стрелка должна пройти до 13 часов, а после полудня — ту дугу, которую она прошла после 13 часов. Этот способ дает точные результаты весной и особенно летом.

### Полярная звезда

Полярная звезда всегда указывает на Север. Чтобы найти ее, нужно отыскать созвездие Большой Медведицы. Это заметный «ковш» из семи ярких, широко расставленных звезд.

Мысленно продолжи прямую через две крайние правые звезды Большой Медведицы на расстояние, равное примерно пятикратному отрезку между ними. В конце этой прямой легко найти Полярную звезду, столь же яркую, как звезды Альфа и Бета Большой медведицы.



## ВОДНЫЙ ПОХОД

В рядах «ЮНАРМИИ» ты с товарищами можешь пойти не только в «классический» поход на суше, но и отправиться в речное путешествие. Однако речной поход на байдарках, морской поход на шлюпке или шхуне требует от тебя больших профессиональных навыков.

Любые теоретические зачеты и допуски сдай на суше, на совесть и заранее. Даже если ты идешь в качестве пассажира, на воде случается всякое. Хотя бы в общих чертах знать, как управлять яхтой и куда ее вести, нужно всем без исключения.

Планируется любой водный поход так же, как и пеший — смотри главу «Собираемся в первый поход». Нужно понять, как двигаться, куда, с какой скоростью, понять, какая будет погода, составить график движения по маршруту и предусмотреть решение по уходу с маршрута и вызову помощи. Напиши,

где ты планируешь быть в каждый отрезок времени на всем протяжении маршрута. Оставляй щедрый запас времени на всякие непредвиденные ситуации. Когда план будет готов, передай информацию участникам похода, родителям и местным ответственным лицам. Позаботься заранее и о связи с сушей: «на берегу» обязательно должен остаться ответственный человек, который будет держать связь с тобой и твоей командой. Если что-то пойдет не так, он обеспокоится сильно заранее и вызовет помощь.



**Важно: любой активный досуг на воде подразумевает, что ты умеешь плавать достаточно хорошо, чтобы самостоятельно выбраться или хотя бы дождаться спасения в случае любой непредвиденной ситуации.**

## ИСПРАВНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ — ЗАЛОГ БЕЗОПАСНОСТИ

Все, чем ты пользуешься, может не быть новым. А вот быть исправным быть обя-зано! Средства индивидуаль-ного спасения, допустим, спа-сательный жилет, проверяй заранее. Можешь взять что-то в запас — возьми: материалов для ремонта, чистой воды, про-дуктов и сухой одежды много не бывает.



## УПРАВЛЕНИЕ СУДНОМ

Так исторически сложилось, что российский флот разговаривает голландскими архаизмами. Понять, где у лодки нос, а где корма — сравнительно легко. А вот чтобы разобраться с тем, что такое мидель, как выглядит конец, где у лодки банка — уже нужно читать энциклопедию или внимательно слушать инструктора. А еще лучше прочитать юнармейскую «Книгу юнги».

На обычной гребной лодке ты сидишь на скамеечке при-мерно в середине, причем спиной вперед. Человек на корме смотрит, куда движется лодка, и помогает тебе рулить.

Твои руки держат весла, но мощные гребки соверша-ются всем телом. Для поворотов одно весло работает чуть

медленнее другого, этого вполне достаточно.

Как правило, весло закреплено на борту лодки. При гребке лопасть весла должна погружаться относительно глубоко в воду, не выныривая из нее. В этот момент ты своей мускульной силой тянешь по воде лодку со всеми пассажирами.



## ПУТЕШЕСТВИЯ ПО БОЛЬШОЙ ВОДЕ

Хочешь ходить в серьезные морские экспедиции? Запишись в «ЮНФЛОТ»!

В рядах движения ты пройдешь наземную и водную подготовку, шлюпочную практику и даже выйдешь в море в составе экипажа. Грамотные инструкторы научат тебя основам начальной военной подготовки, тебя и товарищей будут ждать военно-спортивные игры, состязания и регаты.



## СПАСЕНИЕ НА ВОДЕ



Научись плавать — сможешь уберечь себя на воде. Научись спасательным работам — и сможешь безопасно спасать других. Мы, конечно, надеемся, что тебе не придется этого делать. Но жизнь — штука непредсказуемая. В нашем с тобой Движении несколько десятков твоих сверстников достают кого-то из воды ежегодно, а значит, подготовиться к экстремальной ситуации, безусловно, стоит заранее.

Прежде всего начни с оценки ситуации. Если кто-то уже кинулся на помощь — думай о том, как оказать поддержку. Убедись, что кто-то вызвал помощь или вызови ее самостоятельно, всегда наблюдай за состоянием жертвы. Если человек ушел под воду, попробуй заметить по ориентирам, где именно это произошло.

Если ты на лодке, доберись до утопающего. Контролируй лодку, ударить человека в воде бортом или веслом гораздо проще, чем кажется.

Проверь, надет ли твой спасательный жилет — и кинь спасательный круг или второй жилет жертве. Прежде всего стабилизируй человека на воде с помощью весла — дай



ухватиться и отдышаться. После этого передавай спасательный круг или жилет и помогай забраться в лодку или буксируй к берегу.

Если же ты увидел тонущего с берега, совершать заплыв к жертве стоит лишь в том случае, если ты достаточно уверен в своих силах и понимаешь, что более солидных инструментов спасения под рукой нет.

Имей при себе хотя бы спасательный жилет, чем ярче, тем лучше. На прямой контакт с тонущим человеком рекомендуется идти строго в том случае, когда тот уже потерял сознание.

Это связано с тем, что тонущие люди паникуют, не всегда отдают себе отчет в собственных действиях и запросто могут тебя утопить. Получи адекватную подготовку заранее. Этому учат на практически любых предварительных занятиях, задолго до начала самостоятельного плавания, сплава на байдарках или выхода на парусной яхте.



**Помни: тонут молча. Вопреки тому, что тебе доводилось видеть в мультиках и сериалах, реальные жертвы на воде слишком заняты борьбой за жизнь, чтобы тратить дыхание на крики. Все случается очень тихо и очень быстро. Вот почему мы так настаиваем выше на обязательном присутствии инструктора, спасателя, наблюдателя и взаимной страховки товарищей.**

Во многих случаях человек (особенно ребенок) тонет почти у самого берега. Особенно часто это происходит, когда ребенок проваливается в полынью, затопленный открытый колодец или какую-то яму на стройке.

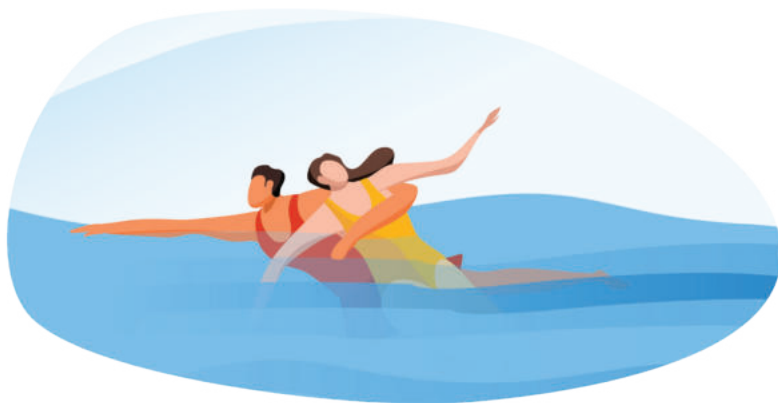
Можно попробовать лечь плашмя, раскинув ноги в стороны, и вытянуть руку с опорой на все тело на берегу. Зацепив человека, его уже можно пытаться тащить к себе и как-то вынимать из воды.

Если длины рук мало, ты можешь кинуть веревку, или какой-то иной подручный длинный прочный предмет, допустим, весло. Сгодится даже скрученное в жгут пляжное большое полотенце или подстилка. Несколько человек могут построить живую цепочку: пока на берегу есть за что прочно зафиксироваться, можно попробовать вытащить тонущего ребенка даже из сравнительно бурной и холодной реки.

**Кстати, метанию полезно научиться заранее. Кинуть предмет в нужное место — не такая простая задача, как может показаться.**

## ДЕЙСТВИЯ ПРИ СПАСЕНИИ С СУШИ

- 1.** Скинь всю тяжелую одежду. Если ситуация позволяет — буквально до нижнего белья. Непрерывно контролируй, где жертва, и что происходит.
- 2.** Обязательно прихвати средство для спасения, хоть какое-то. Многие весла специально делают плавучими — на этот самый случай. Надувные матрасы, спасательные круги и жилеты — идеальный вариант.



**3.** Используй те стили плавания, при которых за жертвой можно следить непрерывно. Обязательно замри вне пределов досягаемости цели. Меньше всего тебе нужно бороться с неменяемой жертвой, пытающейся залезть тебе на голову. Передай средство спасения и отойди. Дай жертве время прийти в себя и успокоиться. Максимально спокойно объясни ситуацию и то, что ты намереваешься помочь. Только после этого вытягивай жертву на берег.


Если жертва уже потеряла сознание и тонет, вытягивай ее на спасательном средстве как своем основном транспорте. Нет его — гребь на спине или боку, придерживая жертву одной рукой так, чтобы голова держалась над водой.



**Если у тебя нет спасательного снаряжения, и ты не умеешь хорошо плавать, взвесь свои шансы объективно. Возможно, тебе все же лучше позвать на помощь кого-то из людей поблизости.**

**Риск жизнью оправдан только в самых крайних случаях. Риск погибнуть вдвоем и не спасти даже себя — более чем реален. Помни о нем.**

# ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

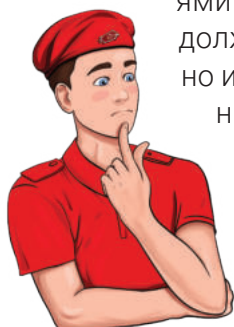
 Прежде чем оказывать первую помощь, необходимо пройти обучение со специалистом. Помните: неграмотные действия могут стоить жизни пострадавшего!

## УЧИМСЯ ОКАЗЫВАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ

Уметь оказывать первую помощь — очень ценный навык, который может стать решающим для сохранения чьей-то жизни. Конечно, в абсолютном большинстве случаев первая доврачебная помощь сводится к работе с мелкими бытовыми травмами и легкими заболеваниями. У тебя масса времени, чтобы обработать неглубокий порез, защититься от легкого ожога, укуса осы или легкого обморожения. Но порой случается что-то серьезное. В этом случае действовать нужно быстро и точно, согласно установленному порядку:



- проверь место действия;
- вызови помощь;
- береги себя, но отправляйся на выручку;
- окажи немедленную помощь;
- проверь своего пациента на шок;
- проведи более тщательный осмотр;
- спланируй доврачебную помощь.



Мы надеемся, что с чрезвычайными ситуациями тебе столкнуться не придется, но все же ты должен быть готов к ним не только практически, но и морально: обычно на месте ЧП страшно. Раненые могут громко кричать от боли и страха. Кровь может вызывать дурноту. Ты можешь застыть в растерянности. Чтобы помочь, тебе потребуется собраться с духом, успокоиться и оказывать доврачебную помощь согласно установленному порядку!

**1.** Осмотри место событий. Ответь для себя на несколько важных вопросов: «Что вызвало проблему, травму или болезнь?», «Насколько угроза влияет на жертву, свидетелей и спасателей?», «Можно ли перемещать жертву?», «Сколько всего жертв и насколько они под угрозой?», «Кому нужна самая неотложная помощь?», «Если рядом есть люди, могут ли они помочь или хотя бы сходить за помощью?», «Нужно ли помочь людям рядом, чтобы они не стали жертвами?».

**2.** Защити лицо и руки. Твои лучшие друзья — очки, стерильные латексные перчатки в упаковке и маска для сердечно-легочной реанимации. Пользуйся спреем-антисептиком. Обеззараживай кожу и руки. Если проблема застала тебя врасплох, полагайся на здравый смысл. Решай и как помочь, и как свести собственный риск к минимуму.

# 112

**3.** Если человеку плохо, и это что-то серьезное, немедленно отправь кого-то за помощью. Во многих городах страны код 112 на телефоне вызовет дежурных Министерства чрезвычайных ситуаций. Там, где нет связи, в глуши, за помощью нужно отправлять не меньше двух человек. Один может просто не дойти.

**4.** Представься по имени. Скажи, что ты можешь оказать первую доврачебную помощь. Спроси, нужна ли она. Внимательно контролируй, что и как тебе ответят. Человек может уже не отвечать за себя и свои поступки.

В случае, когда человек ответить не может вовсе, действуй из предположения, что он, безусловно, хочет помощи. Проанализируй ситуацию: проверь сознание, дыхание, сердцебиение, наличие кровопотери. Во многих случаях люди с хроническими заболеваниями носят браслет или ожерелье с указанием проблемы и запечатанным лекарством — на такие вещи обязательно нужно обращать внимание.

Когда ты все проанализировал, можно начинать оказывать помощь на месте: перемещать жертву можно только в том случае, если оставаться на месте для нее критически опасно. Человека с подозрением на травму позвоночника двигай только в том случае, если без этого он совершенно точно умрет.



**Проверь человека на шок. В состоянии шока человек лежит очень тихо. Его система кровообращения начинает работать все хуже и хуже и запускает то, что мрачно зовут «спиралью смерти» — последовательное ухудшение параметров организма при видимом спокойствии пациента. Это — шок. Он приводит в заблуждение многих плохих «спасателей». Борьба с шоком требуется сразу. В зависимости от фазы шока, человек может демонстрировать разные симптомы. Например, беспокойство, раздражительность, попытки яростно доказать, что он в норме. Затем это сменяется слабостью. Ее сопровождают растерянность и страх. Кожа покрывается холодным потом и становится бледной. Пульс частый, но слабый. Дыхание неглубокое, частое, неправильное. Человека начинает тошнить. Ему сильно хочется пить.**

**5.** Как только жертва немного стабилизировалась, начинай повторный осмотр. Проверь спасенных от головы до пят. Найдешь второстепенные травмы — приступай к оказанию помощи. Если жертва в сознании, расспроси, что и как произошло. Контролируй и то, что тебе отвечают, и то, как отвечают.

У жертвы в тяжелой зимней одежде проверь, что под одеждой. Та может скрывать раны. С подозрением на травму позвоночника — все равно проверь, стараясь не двигать жертву. Все, что ты соберешь на этой стадии осмотра, поможет спланировать доврачебную помощь.

**6.** Если медицинская помощь уже в пути, облегчи положение жертвы. Поспособствуй наиболее комфортному ожиданию и постоянно контролируй, чтобы состояние не ухудшалось.

Если жертва не дышит, сердце остановилось, обильно идёт кровь, видны признаки отравления, инфаркта либо инсульта — это неотложный медицинский случай. При должной подготовке помощь необходимо оказывать незамедлительно. При оказании помощи пациенту без сознания используй следующие простые рекомендации.

### СКОРОСТЬ КРИТИЧНА

Проверяй наличие признаков жизни не дольше десяти секунд. Если человек дышит, ты почувствуешь дыхание и увидишь движения грудной клетки. Нет признаков дыхания — отправляй кого-то звонить и требовать врачей и дефибриллятор. Если рядом никого — звони по громкой связи.



Если у тебя на руках младенец или ребенок, а вокруг никого, потрать не меньше двух минут на попытки спасения, прежде чем бежать за помощью.

## **СОВЕРШИ ПОПЫТКУ РЕАНИМАЦИИ**

Поставь одну руку на центр грудной клетки. Вторую расположи сверху на основании ладони. Переплети пальцы комфортным для тебя образом. Если у тебя на руках маленький ребенок, может оказаться достаточно одной руки. Сделай тридцать решительных быстрых прожатий. Тебе нужно управиться примерно за 18 секунд. Для взрослых нужно прожимать глубоко, сантиметров на пять. Для детей — чуть меньше. Для младенцев — сантиметра три.

## **ПРОКОНТРОЛИРУЙ ГОЛОВУ И ЯЗЫК**

Нет подозрения на травмы головы, шеи, позвоночника — запрокинь голову назад одной рукой, подними другой подбородок и достань язык, чтобы тот не блокировал дыхание.

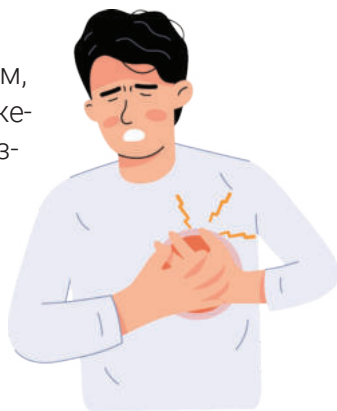
## **ВДОХНИ ЖЕРТВЕ ВОЗДУХ**

Используй маску для сердечно-легочной реанимации, чтобы избежать заражения. Зажми нос жертвы и вдыхай воздух не меньше секунды, чтобы поднять грудную клетку. При работе с младенцем надевай маску на рот и нос одновременно. Соверши два мощных вдоха. Смотри, поднимается ли грудная клетка жертвы. Если нет — поправь голову. Контролируй чистоту дыхательных путей жертвы. При рвоте — поверни голову набок, чтобы рвотные массы не попали в легкие. Помни, что даже в этом случае критично стабилизировать голову и шею при подозрении на травмы.

## ПРИЗНАКИ РАЗНЫХ СОСТОЯНИЙ И ПОМОЩЬ ПРИ НИХ

### СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

Проявляется неприятным давлением, подергиваниями, сжатием, болью и жжением в груди. Чувство может расплзтись на шею и плечи. Оно может накатывать приступами длиной в минуты и не всегда быть острым и сильным. Обильное выделение пота, даже в холодной комнате. Тошнота. Боль в желудке и позывы к рвоте могут сопровождать начало приступа.



У больного с сердечным приступом может наблюдаться нехватка воздуха и слабость. У женщин и мужчин признаки имеют разную форму. Женщины чаще ощущают головокружение, боли в спине и окрестностях живота. Если человек в группе риска жалуется на симптомы — не тяни и вызывай срочно бригаду скорой помощи. Чтобы облегчить состояние человека до приезда скорой помощи, ослабь давящие части одежды, обеспечь приток свежего воздуха в помещении, уложи жертву в безопасное положение и контролируй сердечный ритм. Если сердце остановилось, приступай к сердечно-легочной реанимации.

### СИЛЬНОЕ КРОВОТЧЕНИЕ

Кровотечение сложно не заметить. Если оно сильное, человек без оказания помощи может погибнуть в считанные



минуты. Начинай помощь с требования позвонить в службу спасения или сбегать за подмогой. Только после этого приступай к непосредственным действиям. Надень чистые медицинские перчатки и защити глаза. Чистой марлей или бинтом закрой рану и прижми ткань рукой. Когда она промокнет от крови — не снимай ее с раны. Помести новую поверх окровавленной и продолжай зажимать рану.

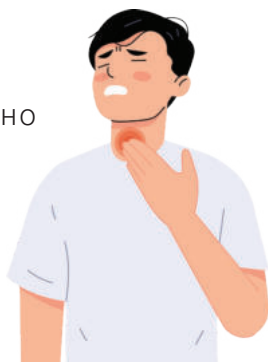
**Если кровотечение действительно сильное, не гонись за чистотой. Нет идеального перевязочного материала — сойдут платок, бандана, футболка. Жизнь пациента важнее!**

Далее зафиксируй повязку на ране. Для этого сгодятся пластырь, бинты, длинные обрывки одежды. Помни главное — повязка должна прочно держаться, но совершенно не должна затруднять кровообращение. Под наложенную повязку могут и должны проходить пальцы.

Наложив повязку на руку или ногу, проверяй температуру по конечности. Сохраняет ли она чувствительность и нормальный цвет? Если пальцам холодно, они теряют чувствительность и бледнеют, нужно ослабить повязку. Но удерживай ее прочно, чтобы кровь не потекла снова. Если кровотечение не останавливается, добавь перевязочного материала. Продолжай удерживать его на ране.

## УДУШЬЕ

Задыхающийся человек рефлекторно цепляется руками за горло. Это легко вовремя заметить и распознать. Видишь, как кто-то схватился за горло и сильно покраснел — требуй от соседей набрать оператора тревожной службы и начинай спасать.



Обязательно скажи пострадавшему, что ты знаешь, как помогать в таком случае, и что ты собираешься помочь. Если жертва кашляет, хрипит и пытается говорить, какой-то воздух до легких доходит. Поощряйте выкашливание мусора в горле.

Если кашель очень слабый, а хрип переходит в неразборчивое попискивание — нужно вмешаться. Встань сзади, положи руку на грудь человека, зафиксируй кистью за дальнее от себя плечо. Наклони жертву удушья вперед и сильно ударь между лопаток основанием ладони пять раз. Если это не помогает, переходи к следующим действиями.

## **БЫТОВАЯ И ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

### **ГРАНИЦЫ**

Границы есть у стран и земельных участков, у материков и океанов, а еще они есть у людей. Наверняка ты замечал, что кому-то нравится обниматься, а кто-то съезживается даже от легкого прикосновения?

Так работают физические границы, и зависят они исключительно от личного комфорта человека. Представь невидимую ауру вокруг своего тела. Эдакий пузырь. Ни взрослый, ни сверстник, ни кто-то еще без твоего разрешения не имеет права заходить в эту область.

Если люди нарушают твои границы, им нужно вежливо об этом сообщить. В обратную сторону, это тоже, разумеется, работает: уважай личное пространство окружающих и не обижайся, если тебе мягко сообщили о границах допустимого.

Кроме физических границ, существуют и эмоциональные. Они отвечают за твои чувства. А еще имущественные — они касаются твоих личных вещей.



## Здоровое, взрослое общество строится на уважении к границам друг друга.

Это умение приходит с опытом, но уже сейчас ты должен знать, какое поведение выходит за рамки общественной нормы.

## ЗА РАМКАМИ НОРМЫ

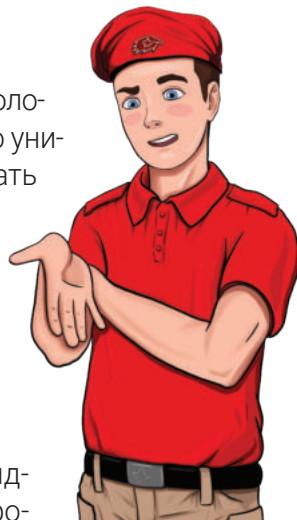
### ТРАВЛЯ

Когда человек использует свою власть, силу, положение и связи, чтобы кого-то целенаправленно унижать, ставить в неловкое положение и угрожать на пустом месте, это называют травлей.

Поведение такого рода может повторяться годами. Травят для собственного удовольствия и из попытки самоутвердиться за счет чужой слабости. Разумеется, травля вызывает серьезные психологические и личностные проблемы у жертвы.

Травля бывает разная. Словесная — обидные клички и дразнилки. Социальная — распространение слухов, бойкот жертвы, разрушение чужой дружбы и отношений. Физическая — удары, толчки, принуждение силой. Травля в интернете тоже случается — любые неприятные комментарии и сообщения, часто с «анонимных» аккаунтов.

Жертвами травли становятся самые незащищенные и скромные, те, кому особенно сложно обозначить свои границы и уж тем более их отстоять. Такой человек может винить себя в чужих проблемах, часто чувствует себя «белой вороной» и даже может задумываться о самоубийстве.



Если ты стал свидетелем травли — не замалчивай проблему. В современных школах она стоит очень остро. У тебя есть возможность повлиять на нее и самостоятельно. Для начала — не быть тем, кто травит и обозначить свою позицию. Заяви, что ты против травли и требуй прекратить.

Окажи жертве моральную поддержку. Уверенно заяви, что тебе не по душе происходящее, и что ты против действий агрессоров. Предложи свою помощь с выносом проблемы на люди. Обязательно расскажи все тем взрослым, которым доверяешь.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕРРОР**

Постоянные унижения, высмеивание, сравнения не в твою пользу с «дочкой маминной подружки». Эмоциональный террор критически разрушает самооценку. Он настолько же опасен, насколько и любые иные формы преступного насилия.

## **ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ**

Это угроза со стороны людей, с которыми ты живешь. Такая форма насилия так же недопустима, как и любая другая. Да, в каждой семье случаются конфликты, но они не должны быть нормой и уж тем более не должны перерасти в побои.

Если ты находишься в такой обстановке, ты имеешь полное право спрашивать у родителей, что происходит в вашей семье. Не стесняйся искренне говорить им о том, что ты чувствуешь и переживаешь.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ**

Любое травмирующее взаимодействие с твоим телом без твоего согласия — это насилие. Для жертвы оно может иметь самые разные последствия — от серьезных физических увечий до психологических травм. Именно поэтому большинство

насильственных действий легко попадает в разряд уголовно-наказуемых преступлений. Чаще всего это побои или сексуальное домогательство.

Будь максимально бдителен и осторожен, чтобы не стать жертвой агрессоров. В вечернее время суток и в незнакомых местах ходи со взрослыми или с компанией.

Внимательно относись к «тревожным звоночкам», которые могут появиться задолго до прямой угрозы твоей безопасности, потенциальный обидчик может быть кем угодно, даже учителем или сверстником.

Если человек ведет себя откровенно странно, склоняет тебя к интимному контакту, не слышит твое однозначное «нет» — держись от него подальше.



### **Запомни: твое «нет» значит «нет»!**

Став жертвой насильника, люди оказываются в очень непростой ситуации. С одной стороны — они осознают несправедливость случившегося, с другой — боятся осуждения общества и оставляют обидчика безнаказанным. Кроме того, если обидчик — человек знакомый он может начать сознательно пытаться «разделить вину» за произошедшее между собой и жертвой.

Рассказать о произошедшем нужно, как минимум — психологу или родителям, как максимум — полиции. Помни, что, если преступник останется безнаказанным, его жертвами могут стать другие невинные люди.



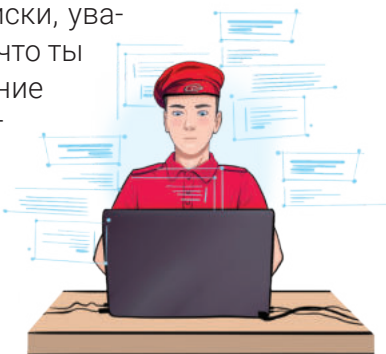
**Важно: в такую беду могут попасть и твои близкие. Если они доверились тебе и рассказали о случившемся, окажи им моральную поддержку и уважай их право на конфиденциальность.**

## ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ТВОИМИ ПРАВАМИ И СВОБОДАМИ

Если тебя оставили без еды, одежды, медицинской помощи или других важных нужд, это тоже преступление. Его подвигами считаются попытки сделать из человека алкоголика, наркомана или снять в фильмах для взрослых. Знаешь кого-то, кто стал жертвой подобного отношения — немедленно сообщи.

## ПРАВО НА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

Не ройся в чужих смартфонах, документах и других данных, не читай чужие переписки, уважай право людей на тайны. От того, что ты узнаешь чей-то секрет, ваше общение с этим человеком точно не станет доверительнее. Свои личные данные тоже держи под контролем, контролируй кому и что ты рассказываешь: любая информация может быть использована недоброжелателями против тебя.



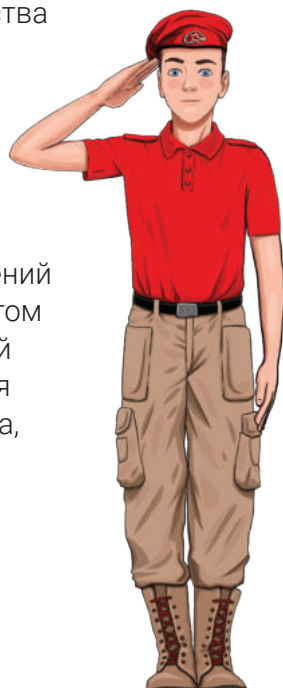
**В сложные моменты тебе всегда будет страшно. Храбр не тот, кто не боится. Храбр тот, кто пропускает страх через себя, встречается с ним лицом к лицу и дает ему уйти, после чего действует.**

И, конечно, будь внимателен к своему собственному поведению. Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе. Не имеет значения, какого человек пола, возраста, национальности и взглядов, играете вы с ним в игру, болтаете по телефону или занимаетесь какой-то совместной работой.

# СТАТЕН В СТРОЮ — СИЛЕН В БОЮ

Мы уже поговорили о том, какие качества помогут тебе стать порядочным гражданином и достойным юнармейцем, обсудили, чем тебе предстоит заниматься в «ЮНАРМИИ», поразмышляли о здоровье и безопасности.

Теперь пришло время познакомиться с одним из основных направлений движения — военной подготовкой. В этом разделе ты узнаешь тонкости строевой выучки, поймешь, как построена армия в нашей стране, какими бывают войска, и как уже сейчас ты можешь повлиять на свою военную карьеру.



# СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Строевая подготовка как система воинского обучения появилась в армии еще в античные времена, когда придумали строй «фаланга». Тогда эту систему называли муштрой.

Своего расцвета муштра достигла в XVIII-XIX веках, когда повсеместно распространилась тактика линейного боя. При помощи муштры от солдат добивались идеальной строевой подготовки, дисциплины и слаженности в бою. Именно от того, насколько вымуштрован был солдат, во времена кремневого оружия и атакующих колонн зависела боеспособность. Строевая подготовка не утратила своего значения и в современном боевом обучении. Так зачем она нужна сейчас?

## 1. ДИСЦИПЛИНА

Строевая подготовка способствует воспитанию дисциплины, без которой неммыслима армия. Шагая в четком строю, мгновенно реагируя на команды офицеров, солдат проникается ощущением причастности к своему воинскому подразделению, к общей задаче.

*В своей книге «Воинское воспитание» генерал П. Д. Ольховский писал:*

*«Сомкнутый строй имеет воспитательное значение: люди, представляя монолитную массу, послушную знаку или команде ротного командира, незаметно осознают, что принадлежат к единому дисциплине и послушанию».*

## 2. БЫСТРОТА РЕАКЦИИ

Концепция воспитательной работы Вооруженных Сил Российской Федерации гласит, что, несмотря на развитие военной техники и вооружения, решающая роль на войне по-прежнему принадлежит человеку, его воинскому духу и умению воевать. Любой храбрец может растеряться в обстановке реального боя, в суматохе допустить неверное движение, и эта ошибка может обернуться катастрофой. Чтобы такого не произошло, требуется строевая подготовка. Она воспитывает умение быстро реагировать на приказы и доводит до автоматизма действия бойца.

Как говорят бойцы, прошедшие службу в горячих точках, хороший уровень строевой подготовки формирует набор сигналов, которые солдат выполняет автоматически и понимает без пояснений.



**«Без правильно поставленного строевого обучения трудно добиться четких действий воинов в современном бою. Сейчас, когда подразделения и части насыщены сложной техникой, когда значительно возросла роль коллективного оружия в бою, уровень строевой выучки должен быть особенно высок».**

## 3. ЧУВСТВО СПЛОЧЕННОСТИ

«Строевая подготовка учит военнослужащего координировать свои действия с группой», — гласит «Учебник сержанта сухопутных войск». Эти сухие строчки перекликаются с эмоциональными описаниями того, что испытывают солдаты в одном строю с товарищами. Воина охватывают чувство единства со своими однополчанами, убежденность, что его всегда поддержат, и готовность самому прийти на выручку.

Муштра ушла в прошлое, но строевая подготовка сохранилась и по-прежнему служит одним из столпов боеспособности армии.

В «ЮНАРМИИ» ты научишься строевой подготовке и попробуешь все на практике. Вот что тебе предстоит освоить.

## СТРОЕВАЯ СТОЙКА



Принимается по команде «Становись!» или «Смирно!» По этой команде стой прямо, без напряжения, каблуки поставь вместе, носки выровняй по линии фронта, поставив их на ширину ступни. Ноги в коленях выпрями, но не напрягай, грудь приподними, а все тело несколько подай вперед. Руки опусти так, чтобы кисти, ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а полусогнутые пальцы касались бедра. Голову держи высоко и прямо, не выставляя подбородка, смотри прямо перед собой в готовности к немедленному действию.

Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдавании и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд.

## ПО КОМАНДЕ «ВОЛЬНО!»

Встань свободно, ослабь в колене правую или левую ногу, но не сходи с места, не ослабляй внимания и не разговаривай.

## ПО КОМАНДЕ «ЗАПРАВИТЬСЯ!»

Не оставляй места в строю, поправь оружие, обмундирование и снаряжение, при необходимости выйти из строя за разрешением — обратись к непосредственному начальнику. Перед командой «Заправиться!» подается команда «Вольно!»

## ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

Для снятия головных уборов подается команда «Головные уборы (головной убор) – снять!», а для надевания – «Головные уборы (головной убор) – надеть!». При необходимости, одиночные военнослужащие головной убор снимают и надевают без команды. Головной убор держи в левой руке орлом, а в будущем – звездой (кокардой) вперед, руку опусти свободно. Без оружия или с оружием, в положении «за спину» головной убор снимается и надевается правой рукой, а с оружием в положениях «на ремень», «на грудь» и «у ноги» – левой. При снятии головного убора с карабином в положении «на плечо», карабин предварительно берется к ноге.



## ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ

Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО», «Нале-ВО!» и «Кру-ГОМ!». Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо – в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

## ДВИЖЕНИЕ

Совершается шагом или бегом. Движение шагом осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту. Размер шага – 70-80 см. Движение бегом осуществляется с темпом 165-180 шагов в минуту. Размер шага – 85-90 см.

## СТРОЕВОЙ И ПОХОДНЫЙ ШАГ

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем, при выполнении ими воинского

приветствия в движении, при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него, при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке. Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

## ДВИЖЕНИЕ СТРОЕВЫМ ШАГОМ

Начинается по команде «Строевым шагом — марш!» (в движении «Строевым — марш!»), а движение походным шагом — по команде «Шагом — марш!». По предварительной команде подай корпус несколько вперед, перенеси вес тела больше на правую ногу, сохраняй устойчивость, по исполнительной команде начни движение с левой ноги полным шагом. При движении строевым шагом, ногу с оттянутым вперед носком выноси на высоту 15-20 см от земли и ставь твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производи движения около тела: вперед — сгибай в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогни, голову держи прямо, смотри перед собой.



## **ДВИЖЕНИЕ ПОХОДНЫМ ШАГОМ**

При движении походным шагом ногу выноси свободно, не оттягивай носок, и ставь на землю как при обычной ходьбе. Руки должны двигаться естественно около тела. При движении походным шагом по команде «Смирно!» перейди на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде «Вольно!» иди походным шагом.

## **ПОВОРОТЫ В ДВИЖЕНИИ**

Выполняются по командам: «Направо», «Налево», «Кругом марш». Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделай шаг, повернись на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынеси правую (левую) ногу вперед и продолжай движение в новом направлении.

## **ПОВОРОТ КРУГОМ**

Исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделай еще один шаг левой ногой (по счету «раз»), вынеси правую ногу на полшага вперед и несколько влево, резко повернись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету «два»), продолжай движение с левой ноги в новом направлении (по счету «три»). При поворотах движение руками производится в такт шагу.

## **РАЗВЕРНУТЫЙ СТРОЙ ОТДЕЛЕНИЯ (ОТРЯДА)**

Делится на одношереножный или двухшереножный. Построение отделения или отряда в строй производится по команде «Отделение (отряд), в одну шеренгу (в две шеренги) становись». Командир отделения (отряда) принимает строевую стойку и подает команду, после чего становится лицом в сторону

фронта построения. Отделение (отряд) выстраивается слева от командира.

## КОНТРОЛЬ СТРОЯ

С началом построения командир отряда выходит из строя и следит за выстраиванием отряда. Отряд численностью четыре человека и менее всегда строится в одну шеренгу. При необходимости выровнять отряд на месте подается команда «Равняйся» или «Налево равняйся».

## ПО КОМАНДЕ «РАВНЯЙСЬ»

Все, кроме правофлангового, поворачивают голову направо (правое ухо выше левого, подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым. По команде «Налево равняйся» все, кроме левофлангового, голову поворачивают налево (левое ухо выше правого, подбородок приподнят). При выравнивании



юнармейцы могут незначительно передвигаться вперед, назад или в стороны. По окончании выравнивания подается команда «Смирно», по которой все участники быстро ставят голову прямо. При выравнивании отряда после поворота кругом в команде указывается сторона равнения. Например: «Направо равняйся».

## **ПОВОРОТЫ ОТРЯДА**

Выполняются одновременно всеми юнармейцами с соблюдением равнения по командам и правилам. После поворота отряда в двухшереножном строю направо (налево) командир отряда делает полшага вправо (влево), а при повороте кругом — шаг вперед.

## **ПО КОМАНДЕ «МАРШ»**

Все юнармейцы одновременно начинают движение с левой ноги, соблюдая равнение и сохраняя интервалы и дистанции. Если сторона равнения не указана, равнение производится в сторону правого фланга взглядом без поворота головы. Для остановки отряда подается команда: «Отряд, стой». Для смены направления захождением плечом подается команда: «Отряд, правое (левое) плечо вперед, шагом марш» (на ходу — «Марш»). По этой команде отряд начинает захождение правым (левым) плечом вперед: фланговый заходящего фланга, повернув голову вдоль фронта, идет полным шагом, организуя свое движение так, чтобы не потеснить остальных к неподвижному флангу; фланговый неподвижного фланга обозначает шаг на месте и постепенно поворачивается налево (направо), сообразуясь с движением заходящего фланга. Остальные, соблюдая равнение по фронту взглядом в сторону заходящего фланга (не поворачивая головы) и чувствуя локтем соседа со стороны неподвижного фланга, делают шаг тем меньший, чем ближе они находятся к неподвижному флангу.



Когда отряд сделает захождение насколько нужно, подается команда «Прямо» или «Отряд, стой».

## ПЕРЕСТРОЕНИЕ В ДВЕ ШЕРЕНГИ

Для перестроения отряда из одной шеренги в две предварительно производится расчет на первый-второй по команде «Отряд, на первый и второй рассчитайсь».

Каждый юнармеец, начиная с правого фланга по очереди, быстро поворачивает голову к стоящему слева от него юнармейцу, называет свой номер и быстро ставит голову прямо; левофланговую голову не поворачивает. Так же производится расчет по общей нумерации, для чего подается команда «Отряд, по порядку рассчитайсь».

В двухшереножном строю левофланговую вторую шеренгу по окончании расчета строя по общей нумерации докладывает: «Полный» или «Неполный». Перестроение отряда на месте из одной шеренги в две производится по команде «Отряд, в две шеренги стройся».

По исполнительной команде вторые номера делают с левой ноги шаг назад, не приставляя правой ноги, шаг вправо, чтобы встать в затылок первым номерам, и приставляют левую ногу.

Для перестроения отряда на месте из сомкнутого двухшереножного строя в одношереножный, отряд предварительно размыкается на один шаг, после чего подается команда «Отряд, в одну шеренгу стройся».

По исполнительной команде вторые номера выходят на линию первых, делая с левой ноги шаг влево, не приставляя правой ноги шаг вперед, и приставляют левую ногу.

## **ПОХОДНЫЙ СТРОЙ**

Походный строй отряда может быть в колонну по одному или в колонну по два. Построение отряда в колонну на месте производится по команде «Отряд, в колонну по одному (по два) становись». Приняв строевую стойку и подав команду, командир отряда становится лицом в сторону движения. Для перемены направления движения колонны подается команда «Отряд, правое (левое) плечо вперед марш», направляющий заходит налево (направо) до команды «Прямо», остальные следуют за ним.

## **ВЫПОЛНЕНИЕ ВОИНСКОГО ПРИВЕТСТВИЯ В СТРОЮ В ДВИЖЕНИИ**

Для выполнения воинского приветствия в строю, в движении, за 10–15 шагов до инструктора, командир отряда командует: «Отряд, смирно, равнение направо (налево)». По команде «Смирно» все юнармейцы переходят на строевой шаг, а по команде «Равнение направо (налево)» одновременно поворачивают голову в сторону инструктора и прекращают движение руками. По прохождении инструктора или по команде «Вольно» командир отряда командует: «Вольно», — и опускает руку.

# ВИДЫ И РОДА ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Российская Федерация — страна с тысячелетней военной историей, которая повидала все: и славные победы, и горькие поражения, и напряженную кровопролитную борьбу. На страницах современных учебников отпечатаны имена героических командиров и полководцев, эпизоды героических свершений.

Указом Президента Российской Федерации от 26.02.2024 № 141 «О военно-административном делении Российской Федерации» определены следующие военные округа: Ленинградский, Московский, Южный, Центральный, Восточный военные округа.

Видов Вооруженных сил Российской Федерации три: Сухопутные войска, Воздушно-космические силы, Военно-Морской Флот.

В состав **Сухопутных войск** входят следующие подразделения: Мотострелковые войска, Танковые войска, Ракетные войска и артиллерия, Войска противовоздушной обороны, Разведывательные соединения и воинские части, Инженерные войска, Войска радиационной, химической и биологической защиты, Войска связи.

В то же время на страже морских границ стоит **Военно-Морской Флот**. Эти войска исторически решают задачу экономической безопасности страны, защищая морскую торговлю. Флот же выполняет и функцию стратегического ядерного сдерживания. Подводные ракетноносцы с ядерным оружием и корабли с крылатыми ракетами эффективно влияют на потенциальных агрессоров самим фактом своего выхода на боевое дежурство. Флотские профессии требовательны и к физической подготовке, и к эрудиции,

и к профессиональным навыкам. Любой моряк хорошо разбирается в механике, электротехнике и более сложных прикладных областях. В состав Военно-Морского Флота входят: Береговые войска, Надводные силы, Подводные силы, Морская авиация, Объединение флота.

Воздух — вотчина **Воздушно-космических сил Российской Федерации**. Это один из самых новых видов войск, ведущий боевое дежурство всего около века. Летчики ВВС занимаются всем спектром поддержки и ударов с воздуха. Бомбардировщики, штурмовики, истребители, стратегические ракетоносцы — самолеты отличаются высокой подвижностью, а с момента изобретения современного атомного оружия и крылатых ракет даже один самолет, вооруженный крылатыми ракетами, может оказаться более чем весомой угрозой любому вероятному агрессору. В зависимости от боевого оснащения, самолеты могут поразить высокоточным оружием одиночную цель с минимальными разрушениями или вывернуть наизнанку объемно-детонирующим боеприпасом сразу целый укрепленный район из нескольких бункеров. Пилоты современных ВВС — элита уровня любого морского или наземного спецназа. Даже военно-транспортная авиация, в мирное время занятая в основном гуманитарными задачами, крайне требовательна к дисциплине и навыкам экипажей. В состав Воздушно-космических сил России входят: Военно-воздушные силы, Космические войска, Войска ПВО-ПРО.

К родам Вооруженных Сил Российской Федерации относятся: Ракетные войска стратегического назначения и Воздушно десантные войска

Современная военная наука требует сотни разных умений и предлагает очень обширный выбор профессий. Многие из них скорее инженерные, чем прямо военные. Ты можешь задаться целью освоить любую из них в зависимости от того, что именно тебе интересно. Из чего можно выбрать?

## СУХОПУТНЫЕ ВОЙСКА

### Мотострелковые войска

Основу мотострелковых войск составляют мотострелковые бригады, обладающие высокой боевой самостоятельностью, универсальностью и огневой мощью. Они способны вести боевые действия в условиях применения как обычных средств вооруженной борьбы, так и оружия массового поражения в различных физико-географических и климатических условиях, днем и ночью.

Мотострелковые соединения и подразделения могут быстро совершать марши на большие расстояния, стремительно разворачиваться в боевые порядки, прорывать подготовленную и поспешно занятую оборону противника, осуществлять широкий маневр на поле боя, развивать наступление в высоких темпах и на большую глубину, самостоятельно форсировать водные преграды, закреплять и удерживать захваченные рубежи, в короткие сроки создавать устойчивую оборону.



## **Танковые войска**

Самая грозная боевая машина поля боя — танк. Танковый экипаж решает боевые задачи огневого контакта с долговременными точками обороны противника и позициями стрелков-пулеметчиков. Танк блокирует и парализует действия любой сравнительно легко защищенной техники противника — автомобилей, броневиков и боевых машин. При этом танк очень подвижен и обладает хорошей боевой проходимостью.

Основу танковых войск составляют танковые бригады и танковые батальоны мотострелковых бригад, обладающие большой устойчивостью к поражающим факторам ядерного оружия, огневой мощью, высокой подвижностью и маневренностью. Они способны наиболее полно использовать результаты огневого (ядерного) поражения противника и в короткие сроки достигать конечных целей боя и операции.

Боевые возможности танковых соединений и подразделений позволяют им вести активные боевые действия днем и ночью, в значительном отрыве от других войск, громить



противника во встречных боях и сражениях, с ходу преодолевать обширные зоны радиоактивного заражения, форсировать водные преграды, а также быстро создавать прочную оборону и успешно противостоять наступлению превосходящих сил противника.

Чтобы стать хорошим танкистом, понадобятся физическая сила, выносливость, хорошее знание механики и, в зависимости от позиции в экипаже, физики, тригонометрии и навыки радиоэлектронщика. А еще пригодятся права — на них, по возможности, лучше сдать еще в старших классах школы.

### **Ракетные войска и артиллерия**

Артиллерия раз и навсегда поменяла расклады на поле боя: воевать требовалось по-новому, а количество пушек меняло всю тактику, стратегию и экономику войны. Уже на исходе XIX века короткий залп шестиорудийной батареи по своевременно обнаруженному кавалерийскому эскадрону мог за считанные мгновения похоронить весь эскадрон. Последний такой



случай достоверно подтвержден в первые месяцы Первой мировой войны.

Организационно ракетные войска и артиллерия состоят из ракетных, реактивных, артиллерийских бригад, в том числе смешанных, артиллерийских дивизионов большой мощности, реактивных артиллерийских полков, отдельных разведывательных дивизионов, а также артиллерии общевойсковых бригад и военных баз.

Современная артиллерия умеет попадать снарядом точно в окно дома или люк на башне танка, сносить укрепления, накрывать большую площадь одновременным залпом, вести огонь на дальности в пятьдесят и более километров и сильно осложнять жизнь противника самыми разными способами. Чтобы стать хорошим артиллеристом, тебе (кроме физического здоровья и выносливости) понадобится, как минимум, хорошее знание тригонометрии и физики.

### **Войска противовоздушной обороны**

Войска противовоздушной обороны предназначены для прикрытия войск и объектов от действий средств воздушного нападения противника при ведении общевойсковыми



объединениями и соединениями операций (боевых действий), совершении перегруппировок (марша) и расположении на месте.

Организационно войска ПВО СВ состоят из органов военного управления, командных пунктов ПВО, зенитных ракетных (ракетно-артиллерийских) и радиотехнических соединений, воинских частей и подразделений. Они способны уничтожить средства воздушного нападения противника во всем диапазоне высот (предельно малых — до 200 м, малых — от 200 до 1000 м, средних — от 1000 до 4000 м, больших — от 4000 до 12000 м и в стратосфере — более 12000 м) и скоростей полета.

### **Разведывательные соединения и воинские части**

Разведывательные соединения и воинские части относятся к специальным войскам Сухопутных войск и предназначены для выполнения широкого спектра задач в целях обеспечения командующих (командиров) и штабов информацией о противнике, состоянии местности и погоды для принятия наиболее рациональных решений на операцию (бой) и недопущения внезапности действий противника.



В интересах Сухопутных войск разведку ведут штатные разведывательные подразделения общевойсковых соединений (мотострелковых и танковых бригад), соединения и части специального назначения, радио- и радиотехнической разведки армейских и окружных комплектов, а также разведывательные части и подразделения родов войск и специальных войск Сухопутных войск.

### **Инженерные войска**

Инженерные войска — специальные войска, предназначенные для выполнения наиболее сложных задач инженерного обеспечения общевойсковых операций (боевых действий), требующих специальной подготовки личного состава и использования средств инженерного вооружения, а также для нанесения потерь противнику путем применения инженерных боеприпасов.

Организационно инженерные войска состоят из соединений, частей и подразделений различного назначения: инженерно-разведывательных, инженерно-саперных,



заграждений, разграждений, штурмовых, инженерно-дорожных, понтонно-мостовых (понтонных), переправочно-десантных, инженерно-маскировочных, инженерно-технических, полевого водоснабжения и других.

### **Войска радиационной, химической и биологической защиты**

Войска радиационной, химической и биологической защиты (РХБЗ) — специальные войска, предназначенные для проведения комплекса наиболее сложных мероприятий, направленных на снижение потерь объединений и соединений Сухопутных войск и обеспечение выполнения поставленных им боевых задач при действиях в условиях радиоактивного, химического и биологического заражения, а также на повышение их живучести и защиты от высокоточного и других видов оружия.

Основу войск РХБЗ составляют многофункциональные отдельные бригады РХБЗ, имеющие в своем составе подразделения, способные выполнить весь комплекс мероприятий РХБ защиты.



## Войска связи

Мы живем в эпоху, когда своевременная пересылка и обработка информации получили критическое значение для поля боя. Радарный контроль ближнего космоса, наблюдение за небом, контрбатарейный радар для обнаружения артиллерии противника, средства радарного поиска наземного противника в ближней фронтовой зоне – список длинный. Все это требует участия специалистов сложных радиотехнических направлений.

Войска связи – специальные войска, предназначенные для развертывания системы связи и обеспечения управления объединениями, соединениями и подразделениями Сухопутных войск в мирное и военное время. На них возлагаются также задачи по эксплуатации систем и средств автоматизации на пунктах управления.

Войска связи включают узловое и линейные соединения и части, части и подразделения технического обеспечения связи и автоматизированных систем управления, службы безопасности связи, фельдъегерско-почтовой связи и другие.



Современные войска связи оснащены мобильными, обладающими высокой надежностью радиорелейными, тропосферными, космическими станциями, аппаратурой высокочастотного телефонирования, тонального телеграфирования, телевизионной и фотографической аппаратурой, коммутационным оборудованием и специальной аппаратурой засекречивания сообщений.

## ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКИЕ СИЛЫ

### Военно-воздушные силы

Один из самых требовательных родов войск. Хороший пилот сродни олимпийскому чемпиону. Только стоит дороже. Одного горючего за свою подготовку летчик потратит столько, что на эти деньги можно квартиру в центре города купить. А ведь есть и боеприпасы — самые разные, от простых бомб до «умных» — самонаводящихся и управляемых. Пилот стратегической авиации может выйти на боевое дежурство



с боекомплектом, которым за один пуск можно сжечь среднего размера город. Фронтальной пилот метким ударом зажигательного или объемно-детонирующего боеприпаса может оставить в обороне противника горелую просеку размером с городской квартал.

История Военно-воздушных сил (ВВС) богата множеством славных и героических страниц. За свои 100 с небольшим лет авиация России стала поистине легендарной. Уже в годы Первой мировой войны, во время испытаний Великой Отечественной войны русские летчики в полной мере проявили свое мастерство и отвагу в воздушных боях и с честью выполнили возложенные на них задачи. Крылатые защитники Отечества, конструкторы и инженеры, техники и рабочие авиационной промышленности всегда были воплощением мужества и мастерства, таланта и трудолюбия. Имена лучших из них стали национальным и мировым достоянием.

В настоящее время военнотружущие ВВС достойно продолжают доблестные традиции старших поколений, успешно решают задачи по обеспечению безопасности и обороноспособности государства, осваивают новую технику, постоянно совершенствуют боевое мастерство.

Небо России защищают отважные люди, настоящие профессионалы своего дела, а Военно-воздушные силы всегда были, и, безусловно, будут одним из элитных видов Вооруженных Сил России, гордостью Российской армии.

Чтобы попасть в ряды военных летчиков нужно быть действительно одним из лучших. Крепкое здоровье, быстрота реакции, высокий интеллект... требования исключительные. Впрочем, активности «ЮНАВИА» помогают связать жизнь с авиацией еще в школе. И даже если стать именно летчиком окажется слишком трудно, всегда можно подумать о большом количестве смежных инженерных специальностей, допустим, о работе оператором дрона или подготовке в качестве инженера-конструктора профильных бюро.

## Космические войска

В соответствии с решением Президента Российской Федерации с 1 декабря 2011 г. в Вооруженных Силах Российской Федерации создан новый род войск — Войска воздушно-космической обороны (ВВКО).

Войска ВКО сформированы на базе соединений и воинских частей Космических войск, а также войск оперативного стратегического командования воздушно-космической обороны Военно-воздушных сил.

Создание Войск ВКО было продиктовано объективной необходимостью в объединении сил и средств, отвечающих за обеспечение безопасности России в космосе и из космоса, с воинскими формированиями, отвечающими за противовоздушную оборону (ПВО) страны, в целях создания единой системы воздушно-космической обороны.

С 1 августа 2015 г. Войска воздушно-космической обороны вошли в состав нового вида Вооруженных Сил Российской Федерации — Воздушно-космических сил России.



Это позволило сосредоточить всю ответственность за формирование военно-технической политики по развитию войск, решающих задачи в военно-космической сфере, а также повысить их эффективность.

Воздушно-космические силы предназначены для ведения разведки воздушно-космической обстановки, вскрытия начала воздушного и ракетного воздушно-космического нападения и оповещения органов государственного и военного управления о нем, отражения агрессии в воздушно-космической сфере и защиты от ударов из космоса.

Воздушно-космические силы включают военно-воздушные силы, войска противовоздушной (ПВО) и противоракетной обороны (ПРО), космические войска, а также специальные войска (воинские части и подразделения радиоэлектронной борьбы; связи, радиотехнического обеспечения и автоматизированных систем управления; инженерные, метеорологические); воинские части (подразделения) технического, тылового обеспечения и охраны органов военного управления; военно-учебные заведения и научно-исследовательские организации.

### **Войска ПВО-ПРО**

XXI век резко повысил требования к эффективности противовоздушной обороны. Легкие дроны помещаются буквально за плечами бойца. Российский барражирующий дрон-камикадзе несет приличный боевой заряд и перевозится даже на легком транспорте. Пуск можно совершить практически из любого места.

Тяжелые дроны больше похожи на маленький самолет и способны наносить ракетные удары с дальности в десятки километров. Такое оружие есть сейчас даже у стран третьего мира — его слишком легко купить. С той же дальности могут прилететь и тяжелые ракеты высокой точности из наземных пусковых установок — залпом на много ракет одновременно.

На их пути огненным заслоном стоят войска ПВО. Самые разные — от легких ракетометов и электромагнитных



«дронобоек», которые можно унести в руках, до тяжелых комплексов, способных «достать» хоть тактическую ракету противника, хоть спутник на орбите. Есть даже самые настоящие боевые лазеры. А потому хороший специалист ПВО должен уделить внимание физике еще в школе, профессионально овладеть паяльником, уверенно работать с компьютерными программами и быстро усваивать новые специальные знания.

## ВОЕННО-МОРСКОЙ ФЛОТ

Исторически Россия очень долго боролась за выход к морю. Первый флот и «окно в Европу» — заслуга императора Петра I. Но с тех пор уже прошло триста лет. У страны появились свои флотские традиции и достаточно мощные военно-морские силы, укомплектованные кораблями разного типа, от подлодок до крейсеров. Современный малый ракетный корабль может нанести удар крылатыми ракетами за многие тысячи километров. Стратегические подводные ракетоносцы сдерживают вероятного агрессора уже только самим фактом

своего наличия. Большие корабли способны дежурить в море буквально месяцами. Одни из них движутся на атомной тяге, другие — приспособлены для применения ракет высокой мощности, в том числе с ядерными боевыми частями. Дежурство такого флота в море — залог мирной жизни страны.

Любой матрос или офицер на флоте — технический специалист. Им нужно хорошо разбираться в механике и электротехнике. Начинать знакомство со флотом можно со школьных лет — участвуя в активностях движения «ЮНФЛОТ».

### **Береговые войска**

Береговые войска (БВ) — род сил Военно-морского Флота, предназначенный для прикрытия сил флотов, войск, населения и объектов на морском побережье от воздействия надводных кораблей противника; обороны военно-морских баз и других важных объектов флотов с суши, в том числе от морских и воздушных десантов; высадки и действий в морских, воздушно-морских десантах; содействия сухопутным войскам в противодесантной обороне десантоопасных районов морского побережья; уничтожения надводных кораблей, катеров и десантно-транспортных средств в зоне досягаемости оружия.



## Надводные силы

Главные свойства надводных сил — большая ударная мощь, высокая маневренность, широкий пространственный размах действий. Универсальность вооружения надводных кораблей позволяет им выполнять разнообразные боевые задачи: вести поиск и уничтожать подводные лодки, наносить удары по надводным силам противника, высаживать морские десанты и подавлять огнем береговые огневые точки, осуществлять постановку минных заграждений и уничтожать мины противника, поддерживать сухопутные войска при ведении боевых действий на примерных направлениях, охранять транспорты и десантные корабли на переходе морем.



## Подводные силы

Подводные силы — род сил Военно-морского Флота, включающий атомные ракетные подводные лодки стратегического назначения, атомные многоцелевые подводные лодки и дизель-электрические (неатомные) подводные лодки.

Основными задачами подводных сил являются: поражение важных наземных объектов противника; поиск и уничтожение подводных лодок, авианосцев и других надводных кораблей противника, его десантных отрядов, конвоев, одиночных



транспортов (судов) в море; разведка, обеспечение наведения своих ударных сил и выдачи им целеуказания; уничтожение морских нефтегазовых комплексов, высадка разведывательных групп (отрядов) специального назначения на побережье противника; постановка мин и другие. Организационно подводные силы состоят из отдельных соединений, которые подчинены командующим (командирам) объединениями подводных лодок и командующим объединениями разнородных сил флотов.

### **Морская авиация**

Морская авиация — род сил Военно-морского Флота, предназначенный для поиска и уничтожения боевых сил флота противника, десантных отрядов, конвоев и одиночных кораблей (судов) в море и на базах; прикрытия группировок кораблей и объектов



флота от ударов противника с воздуха; уничтожения самолетов, вертолетов и крылатых ракет; ведения воздушной разведки; наведения на корабельные силы противника своих ударных сил и выдачи им целеуказания. Привлекается также

к минным постановкам, противоминным действиям, радиоэлектронной борьбе (РЭБ), воздушным перевозкам и десантированию, поисково-спасательным работам на море. Основу морской авиации составляют самолеты (вертолеты) различного назначения. Поставленные задачи выполняет самостоятельно и во взаимодействии с другими родами сил флота, а также с соединениями (частями) других видов Вооруженных Сил.

### **Объединение флота**

Военно-Морской Флот России включает в себя следующие объединения: 4 флота — Балтийский флот, Черноморский флот, Северный флот и Тихоокеанский флот, а также Каспийскую флотилию.

- ✓ Северный флот
- ✓ Балтийский флот
- ✓ Черноморский флот
- ✓ Тихоокеанский флот
- ✓ Каспийская флотилия



## РОДА ВОЙСК

### **Ракетные войска стратегического назначения**

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН) созданы в 1959 году и предназначены для ядерного сдерживания возможной агрессии и поражения ракетно-ядерными ударами стратегических объектов военного и военно-экономического потенциала противника.

В настоящее время Ракетные войска стратегического назначения — одна из главных составляющих стратегических ядерных сил (СЯС) России, наряду с морскими стратегическими силами и стратегической авиацией.

### **Воздушно-десантные войска**

Воздушно-десантные войска (ВДВ) — род войск Вооруженных Сил специального назначения. ВДВ являются резервом Верховного Главнокомандующего и предназначены для охвата противника по воздуху и высадке в тылу врага. На территории противника бойцы ВДВ проводят работу по нарушению управления войсками, захвату и уничтожению наземных элементов высокоточного оружия, срыву выдвижения и развертывания резервов, нарушению работы тыла и коммуникаций, а также по прикрытию (обороне) отдельных направлений, районов, открытых флангов, блокированию и уничтожению высаженных воздушных десантов и прорвавшихся группировок противника.

Войска подчиняются Командующему ВДВ и состоят из органов военного управления, соединений, частей и учреждений.

Эффективный десант требует и высокой квалификации отдельных десантников, и очень грамотной проработки самой десантной операции, но успешная работа десанта ошеломляет противника и парализует его боевые действия надолго.

Многим юнармейцам в рамках активностей ДОСААФ и «ЮНАВИА» доводилось совершать прыжки с парашютом. Им объяснять лишний раз, что и как зовет людей в небо, совершенно излишне. Юнфлотовцам тоже достаточно легко

представить себя в морском десанте. Но все же при сознательном выборе этого рода войск — что воздушно-десантных, что морской пехоты — стоит грамотно оценивать свои шансы и помнить, что в нем одна из самых высоких цен ошибки на современной войне. Спортивной подготовкой и достаточным физическим здоровьем следует озаботиться сильно заранее.

Готовиться к военной карьере ты можешь уже сейчас. Не только в «ЮНАРМИИ», но и самостоятельно расширяя свои знания. Тем более что тебе доступна масса качественных источников для практически любой области военного дела. Ты можешь читать подлинные документы красноармейцев военных лет на сайте «Память народа» — миллионы страниц. С определенной усидчивостью и целеустремленностью даже получится отыскать часть, в которой служил кто-то из твоих предков и проследить его боевой путь от призыва до конца войны или гибели в бою.

В Республике Беларусь создан информационный портал о боевом пути партизанского движения: «Партизаны Беларуси». Многие данные переключаются с информацией, которая содержится на сайте «Память народа».

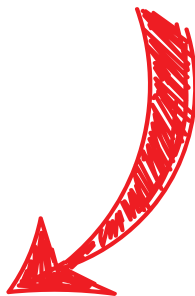
Обрати внимание и на другие библиотеки, в том числе в сети Интернет. В реальности их гораздо больше. Так что выбор у тебя большой, в изобилии материала запросто можно утонуть. Главное — всегда перепроверяй информацию, которая попадает к тебе в руки. О том, как это делать, мы говорили еще в самом начале этой книги.



## ПОСТУПЛЕНИЕ В ВОЕННЫЙ ВУЗ

С обычным поступлением имеет несколько важных различий. Главное из них — подача документов обычно заканчивается еще весной, примерно в апреле. Перед этим нужно проверить здоровье и сдать кучу анализов. Все они должны быть новыми, предельно актуальными и точными. Позвони, посети ВУЗ лично, возьми кого-то из родителей — и собери в девятом-десятом классах всю нужную информацию. С этого же момента начинай усиленно готовиться и набирать знания по критически важным для поступления школьным предметам.

Чтобы тебе легче было определиться с выбором своего будущего учебного заведения, мы собрали для тебя список возможных. Этот список ты найдешь в разделе «Вузы» на официальном сайте «ЮНАРМИИ».



## НАГРАДЫ И ДОСТИЖЕНИЯ

Некоторые из юнармейских достижений засчитываются как дополнительные баллы для поступления в учебные заведения военного профиля. А некоторые награждаются медалями. В «ЮНАРМИИ» три главных награды. Это нагрудные знаки «Юнармейская доблесть» трех степеней. Он считается высшей формой поощрения участников «ЮНАРМИИ» за личное мужество и героизм, выдающиеся достижения в интеллектуальных, творческих конкурсах и спортивных соревнованиях, особые успехи и высокую активность в рамках деятельности «ЮНАРМИИ».



*Нагрудным знаком «Юнармейская доблесть» I степени могут награждаться юнармейцы, состоящие в Движении на протяжении не менее трех лет, за следующие достижения: личное мужество и героизм; первое место на всероссийских и международных военно-спортивных играх, интеллектуальных, творческих и спортивных конкурсах и мероприятиях; по решению наградной комиссии на основании изучения и анализа представления к награждению.*



*Знаком «Юнармейская доблесть» II степени могут награждаться юнармейцы, состоящие в Движении на протяжении не менее трех лет, за следующие достижения: второе и третье места на всероссийских и международных этапах военно-спортивных игр, спортивных и научных олимпиад, соревнованиях и конкурсах; за активное участие в мероприятиях «ЮНАРМИИ»; по решению наградной комиссии на основании изучения и анализа представления к награждению.*



*Бронзовым знаком «Юнармейская доблесть» III степени могут награждаться юнармейцы, состоящие в Движении на протяжении одного года, за следующие достижения: за активное участие в мероприятиях «ЮНАРМИИ» в течение календарного года; по решению наградной комиссии на основании изучения и анализа представления к награждению.*

**За героические поступки, спасение жизней, мужество и смелость юнармейцы награждаются золотым нагрудным знаком «Юнармейская доблесть» I степени по представлению начальника регионального штаба вне квоты.**

**Награждение знаком «Юнармейская доблесть» I степени может быть произведено посмертно за совершение подвига, мужество, смелость и отвагу.**



Награждение знаками «Юнармейская доблесть» производится последовательно — от третьей к первой степени награды. Награждение юнармейцев наградой более высокой степени не допускается без получения награды предыдущей степени (за исключением героических подвигов).

Очередное награждение нагрудным знаком «Юнармейская доблесть» производится за новые заслуги и достижения не ранее, чем через один год после предыдущего награждения, опять же, за исключением награждения за подвиг, мужество, смелость и отвагу.

Начальник Главного штаба ВВПОД «ЮНАРМИЯ» имеет право на решение о награждении знаком «Юнармейская доблесть» I, II и III степени участников Движения «ЮНАРМИЯ» и любых лиц, оказавших содействие деятельности «ЮНАРМИИ» в выполнении задач военно-патриотического, духовно-нравственного, интеллектуального и физического развития молодежи.

# В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение этой книги, дорогой читатель, мы хотим сказать, что завершаем лишь первую часть захватывающего путешествия в мир «ЮНАРМИИ». Здесь ты нашел ключевые элементы истории, ценностей и задач этого уникального движения. Однако, как и в любом настоящем приключении, перед тобой еще множество загадок, открытий и увлекательных моментов, которые лучше всего раскрываются в процессе самого участия.

Эта книга — всего лишь первая ступень в мир ЮНАРМИИ, полный возможностей для роста, самосовершенствования и творчества. Надеемся, что в каждой страничке ты нашел вдохновение и понимание, которые помогут тебе стать настоящим юнармейцем.

В Юнармейском движении ты обретишь не только навыки и умения, но и поддержку настоящих единомышленников. Пускай эта книга станет твоим верным спутником в увлекательном путешествии по миру ЮНАРМИИ, где каждая страница — шаг к новым вершинам и свершениям. Успехов тебе, юнармеец!



# **КЛЯТВА ЮНАРМЕЙЦА**

**Я, вступая в ряды Юнармии,  
перед лицом своих товарищей  
торжественно клянусь:**

**Всегда быть верным своему  
Отечеству и юнармейскому братству!  
Соблюдать Устав Юнармии, быть  
честным юнармейцем, следовать  
традициям доблести, отваги  
и товарищеской взаимовыручки!  
Всегда быть защитником слабых,  
преодолевать все преграды в борьбе  
за правду и справедливость!**

**Стремиться к победам в учебе  
и спорте, вести здоровый образ  
жизни, готовиться к служению  
и созиданию на благо Отечества!**

**Чтить память героев, сражавшихся  
за свободу и независимость нашей  
Родины, быть патриотом и достойным  
гражданином России!**

**С честью и гордостью нести высокое  
звание юнармейца! Клянусь!**