

Чи знаєте, як поводитися і таборувати „безслідно“?

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ТАК | <input type="checkbox"/> НІ | 1. Згідно з правилами безслідного таборування, металеві пушки треба спалити і закопати в землю. |
| <input type="checkbox"/> ТАК | <input type="checkbox"/> НІ | 2. Якщо група йде в дичу, число людей в групі не повинно бути більше як 10 до 12 осіб. |
| <input type="checkbox"/> ТАК | <input type="checkbox"/> НІ | 3. В дичі побажано таборувати на поляні або на місці зарослим травою. |
| <input type="checkbox"/> ТАК | <input type="checkbox"/> НІ | 4. Коли будується вогнище, його обгороджується каменями. |
| <input type="checkbox"/> ТАК | <input type="checkbox"/> НІ | 5. Тимчасову лятрину викопується в піщовій або камянисті землі найменше 20 метрів від води, табору чи стежок. |
| <input type="checkbox"/> ТАК | <input type="checkbox"/> НІ | 6. Тому, що в дичі так багато простору, голосні гри і спів чи гучні зайняття нікому не будуть перешкоджати. |
| <input type="checkbox"/> ТАК | <input type="checkbox"/> НІ | 7. Прогулька в дичу - це добра нагода назбирати квітей, рослин і каменів. |
| <input type="checkbox"/> ТАК | <input type="checkbox"/> НІ | 8. Коли звивається табір, треба залишити купку дров для наступних таборовиків. |
| <input type="checkbox"/> ТАК | <input type="checkbox"/> НІ | 9. Їжу добре перепакувати в упаковки, які можна спалити. |
| <input type="checkbox"/> ТАК | <input type="checkbox"/> НІ | 10. ”Не бери нічого крім фотографій” – це добре гасло для таборовиків безслідного таборування. |

Відповіді

1. Ні. Якщо дозволено палити, можна вкинути здушені пушки у вогонь, щоб випалити залишки які але пушки треба забрати зі собою.
2. Так. Групи більше як 10-12 осіб загато нарушують оточення.
3. Ні. Поляни і місця зарослі травою є делікатні (*fragile*) оточення і їх легко ушкодити. Краще розбити табір на краю ліса.
4. Ні. Якщо земля довкола вогню добре приготовлена, каменів не потрібно. Камені, забруднені димом, негарні.
5. Ні. Лятрини треба викопати 15 до 20 см (6" до 8") глибокі в біологічно-активній землі найменше 60 м (200') від води, табору чи стежок.
6. Ні. Таборування в дичі вимагає, щоб якнайменше звертати на себе увагу.
7. Ні. Квіти, рослини і всю природу треба залишити для насолоди іншим.
8. Ні. Навіть купка дров порушує правило таборування в дичі - "без слідів".
9. Так. Перепаковані їжі заощадять вагу, місце і потребу вносити упаковки.
10. Так. Найкращі пам'ятки з таборування в дичі - це фотографії і спомини.

Як будували САУНУ на курінному таборі

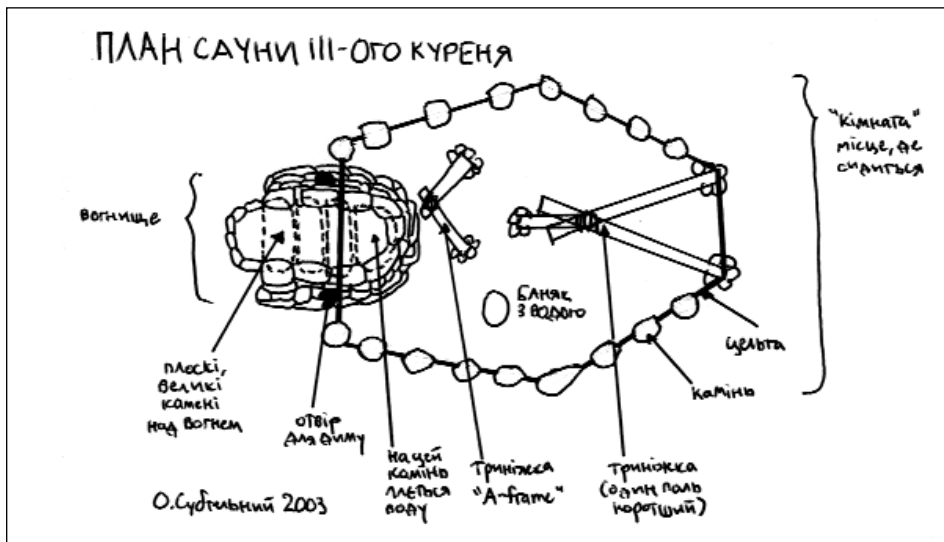
Курінний табір III-го курень ім. Симона Петлюри відбувся на озері Баджер біля Французької ріки в Онтаріо, Канада. Ми два тижні були на лоні природи — таборували, будували споруди, їхали на канойкарські прогульки та забавлялися. В нас не було багато домашніх вигод але принаймі була одна: САУНА.

Сауна, кімната де сидиться в парі і відпочивається, вже існує тисячі років. Перша історична згадка про сауну, це грецькі оповідання про скитів на території України. Грецький історик Геродит пише, що скити кидали воду на насіння коноплей на гарячі камені, щоб створити цікаву та відпочиваючу пару.

Але сауна найближче пов'язана із фінами, які їх будували біля озер. Сауни переважно були збудовані із кедрового дерева. Фіни, під час того що сиділи в сауні, себе били березовим гіллям і після того як вийшли із гарячої сауни, скакали прямо в зимне озеро.

Історія нашої таборової сауни кольоритна. Повернувшись з довгої прогульки, ст. пл. Олекса Сливинський та пл. роз. Данило Лінклетер хотіли відпочати та придумали збудувати так званий *hot tub*. За рекомендацією ст. пл. скоба Андрія Колоса вирішили замість того змайструвати сауну. До них долучилися пл. роз. Олекса Субтельний та наш інженер — ст. пл. Петро Чурилович, і незабаром витворили плян. Сауна мала дві головні частини: вогнище та місце на сидження.

Нас забрало два дні, щоб її цілком збудувати. Найтяжче було з вогнищем; оригінально, ми плянували збудувати вогнище, яке було б покрите довгим, плоским каменем. Вогонь би горів в передній частині вогнища, а задня частина вогнища, вклучаючи плоский камінь, була би частиною місця на сидження. Саме місце, де ми сиділи, було створене цельюю, яка була підтримана двома триніжками. Цельта була прикріплена до землі каменями, щоби охопити задню частину вогнища, і не випускати пари зі середини. Шпарки між каменями ми заткали болотом, щоб не дозволити димові з вогню заходити до місця сидження.



На жаль, саме таке сталося. Після довгого думання, ми створили два отвори у боці вогнища для диму, та збудували ще один заболочений мур ззаду вогнища. Цього разу, жадний дим не заходив в середину сауни. Вогонь грів плоский камінь, ми на камінь ляли воду, і пара заповнювала кімнату створену цельюю. Теплі камені топили плястикову цельту і таким чином створений дим додав цікавий запах до пари. *Що це за запах?*

(зліва) Олекса Сливинський, Олекса Субтельний і Данило Лінклетер будують сауну.



питався ст. пл. Андрійко Потічний.

Сауна була великим успіхом і юнаки і други сиділи в ній та відпочивали. Багато хлопців думали, що в середині було більш душно та гарячо ніж в нормальній сауні. Наша споруда додала приємні спомини та переживання до загальної таборової атмосфери братерства та пластування. Приємно грілося.

пл. роз. Олекса Субтельний, 3-ий курінь ім. Симона Петлюри, Торонто

ПРОГРАМА ВАТРИ

Успішні ватри потребують плянування і підготовки. Ось примірна програма ватри:



- Починай ватру піснями, які всі знають, щоб всі учасники свobodно почувалися.
 - Коли вогонь розгоряється, переводи скечі, активні точки, бадьорі пісні.
- Коли вогонь починає гасати, поволі переходи на спокійніші пісні і настроєві точки.
 - Закінчи традиційним - Сірили у сумерку

Я К Б У Д У В А Т И В А Т Р У

Підготовка безпечного місця на вогонь

Безпечний вогонь – це вогонь, який не пошириться поза визначену площу. Вибери місце на шутрі, піску або на землі далеко від дерев, кущів чи сухої трави. Перевір, щоб над цим місцем не було галузок, які могли б запалитися. Вичисти коло 3м (10') ширини до самої землі і забери все, що могло б запалитися. Вимети шпильки сосни, листя, пачки і все, що могло б загорітися від іскри чи горячої жаринки. Якщо земля поросла травою, викопай лопатою квадрати дрени, положи в тінь і підляй водою, щоб трава була свіжою доки зможеш її повернути на викопане місце. Археологи, які викопують залишки старих поселень, знаходять камені ще забруднені димом з вогнів, які горіли тисячі років тому. Заки збудуєш вогонь на камені, покрій камінь піском або землею до товщини 5 см (2"), щоб вогонь не залишив постійної чорної плями.

Матеріал до будови ватри

Щоб запалити ватру, потрібно хмиз, тріски і паливо.

Х
М
И
З

Запалюється легко і горить скоро. Сухі стружки дерева чи кори, шпильки сосни, суха трава, все – добрий хмиз. Потрібно подвійну жменю.



Т
Р
І
С
К
И

Сухі прутики, не грубші як олівець. Потрібно три-чотири жмені.



П
А
Л
И
В
О

Сухе дерево, яке лежить в лісі найкраще горить. Свіже дерево погано горить бо має багато води в собі.



Будова ватри

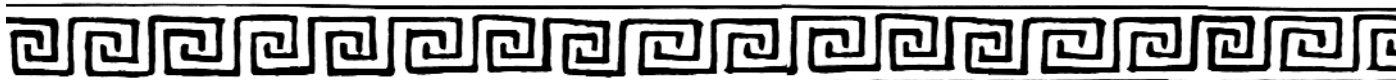
- Щоб збудувати ватру яка скоро запалюється і горить доки потрібно, треба уставити хмиз, тріски і паливо так, щоб один сірник запалив вогонь.
- Положи дві жмені хмизу посередині площі приготованої на ватру.
- Уложи тріски довкола хмизу так, щоб верхи прутиків творили шатро. Уложи дерево на паливо довкола прутиків, далі будуючи форму шатра.
- Залиши отвір в “шатрі” з того боку, з якого дує вітер. Цей отвір впустить повітря до середини вогню.
- Щоб запалити вогонь, засвіти сірник, впхай його легко під хмиз. Вогонь запалить хмиз, тоді тріски і тоді паливо.



- Найкраще побудувати таку завелику ватру, щоб вистачила на запланований час програми і щоб не було потрібно додавати палива. Це відвертає увагу від програми. Ватра повинна поволі гасати як програма доходить до кінця.
- Ніколи не залишай вогню без нагляду. Заки запалиш ватру, приготуй воду для гашення вогню в разі потреби.



Рисунки: Данило Луців



ВАТРА: АНТИЧНІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ

На таборі можна підготувати одну ватру на тему Олімпійських Ігор в стародавній Греції. Програму ватри можна поділити на 5 частин — 5 днів Олімпіади.

День Перший

На місці змагань, біля ватри, багато руху і людей — глядачі і атлети чекають, поети і музиканти розважають всіх, художники продають свої роботи, крамарі продають пити і їсти.

- Іде процесія із смолоскипами до запалення ватри.
- Після запалення, приносять жертву богам Зевсу.
- Присяга суддів, які обіцяють, що будуть чесні і справедливі.
- Присяга змагунів, які обіцяють змагатися завзято і придержуватися правил.

День Другий

- В'їжджає процесія колісниць.
- Вісник проголошує: ім'я, ім'я батька і назву рідного міста власника кожної колісничі.
- Вісник проголошує Ігри офіційно відкритими і змаги починаються.
- Відбуваються перегони колісниць.
- Після перегонів, атлети змагаються в п'ятиборстві — змагу із п'яти видів спорту: кидання диском, кидання списом, біг 200 м, скок в довжину й борба.

День Третій

- Третій день починається із релігійним церемоніалом в честь Зевса. Учасники йдуть у процесії і ставлять дорогоцінні дарунки перед престолом Зевса.
- Після дарування, відбуваються змагання хлопців (дітей до 12 років) із перегон, борби і боксу.

День Четвертий

- Останній день змагів — змаги бігів, борби і боксу.

День П'ятий

- Переможців нагороджують вінками лаврового листа
- Переможцям читають похвали за їхні успіхи.
- Якщо якийсь атлет виказався надзвичайно здібним, про нього складають пісню або ставлять статую в його честь.

Закриття

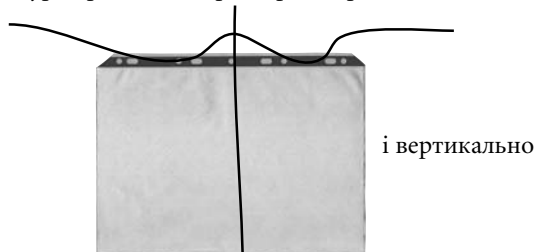
Ігри закриваються релігійним церемоніалом і бенкетом.



ТАБОРОВА ГАЗЕТКА

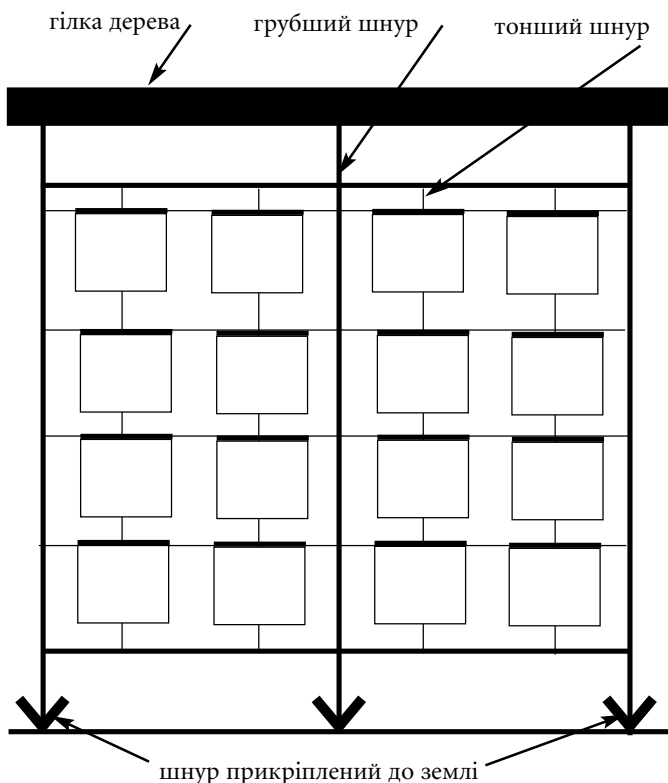
Хочете зробити таборову газетку, яка не змокне від дощу і не полетить з вітром?
Потрібно: дерево із довгою гілкою, **грубший і тонший шнур** і **пластикові вклади до альбомів розміру 8.5x11 із дірками з одного боку, як це:**

тонший шнур переселити через дірки горизонтально



і вертикально

Грубші шнури зав'яжіть довкола гілки і прикріпіть до землі. До грубших шнурів поприв'язуйте тонші шнури, які переселить через дірки пластикових вкладів. В пластикові вклади давайте сторінки газетки. На долині бачите фотографію, на якій юнаки користуються такою газеткою на одному таборі.



ГІГІЄНА В ПРИРОДІ

ОСОБИСТА ГІГІЄНА

- Всі юнаки і юначки знають, як тримати виряд, щоб вдержувати правила доброї гігієни.
- В таборній програмі є час на миття, рано і вечером.
- В таборній програмі є час на прання одежі.
- В таборній програмі є час на перевірку особистого порядку і виряду.

*** Проблеми гігієни найбільше знаходяться там де їжа і лятрина.**

ЗБЕРІГАННЯ ХАРЧІВ

- Харчі тримається в окремому шатрі, в холоді.
- Харчі мусять бути охоронені від зіпсування.
- Харчі мусять бути охоронені від звірів і комах.
- Харчі не тримається на землі, а на підлозі з дощок або плястику.

МИТТЯ ПОСУДИ

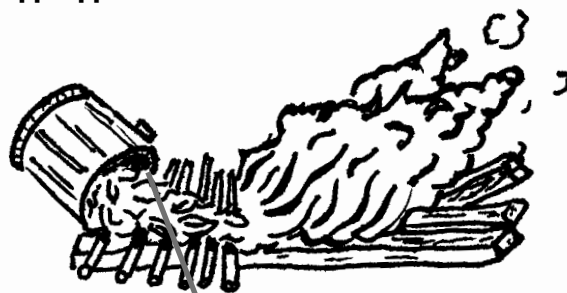


СМІТТЯ

НЕ ВИЛИВАТИ БРУДНУ ВОДУ НА ЗЕМЛЮ



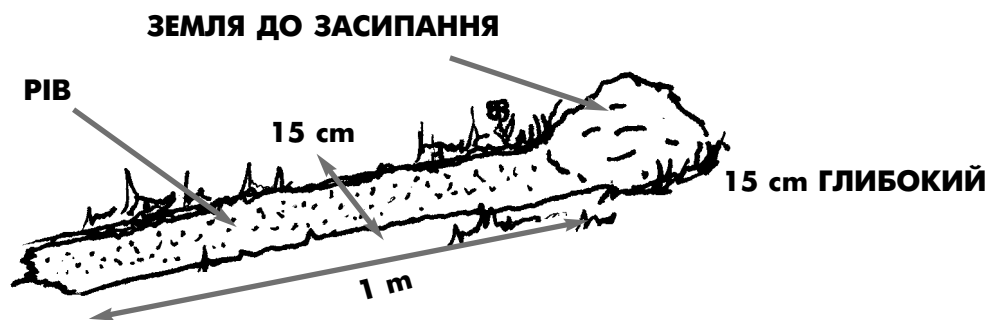
ВІДПАДКИ СУШИТИ



ПО СУШЕННЮ, ДАТИ В ТОРБУ СМІТТЯ

- Якщо є смітники, вживати їх
- Палити те, що можна
- Не закопувати відпадки
- Все сміття треба забрати до дому

ЛЯТРИНА



- Якщо є сірий домик, треба назначити когось, щоб порядкував щодня.
- Якщо нема сірого домика, можна викопати рів на лятрину.
- Лятрина повинна бути принайменше 60 м. (200') від води і таборовища. Коло лятрини треба залишити лопату, щоб після вжитку, кожний засипав землю. Якщо потрібно більшу лятрину, треба її викопати довшу а не глибшу. Бактерії, які розкладають людські відпадки, знаходяться тільки у верхній частині землі. Не кидається нічого в лятрину. Звірі розкопають сміття і його рознесуть по лісі.

ЯК ДОВГО РОЗКЛАДАЄТЬСЯ СМІТТЯ

пушки з алюмінію	80 до 100 років
шкіра	50 років
найлон	30 до 40 років
пластикові плівка	20 до 30 років
пластикові торби	10 до 20 років
пачки покриті пластиком	5 років
вовнянні шкарпетки	1 до 5 років
шкірка з помаранчі	2 тижні до 5 місяців

ЩО ЗАЛИШАЄТЬСЯ ПІСЛЯ ТАБОРУ?

НІЧОГО.

ВИЖИВАННЯ

Чи Ти вижиєш в природі?

Для правдивого таборовика вижити і вигідно прожити в дичині це одне й те саме. І одне й друге вимагає знання, вміння і, найважливіше, правильного наставлення. Цей запитник перевірить всі три вимоги:

1. Щоб вижити серед природи треба мати 4 необхідні речі. Якщо в даній кризі Ти не маєш ні одної з них, котру Ти повинен шукати перше?

- а) схоронище від погоди
- б) воду
- в) їжу
- г) вогонь

2. Котре з цих найбезпечніше джерело води?

- а) ріка
- б) струмок
- в) озеро
- г) калабаня

3. Так чи ні? Щоб перевірити чи рослина отруйна, добре було б зісти малесеньку частинку її і почекати дві години на симптоми отруєння.

ТАК НІ

4. В двох словах, поясни як зробити ніж з каменя.

5. Опиши три способи, як можна використати пластикові мішки для того, щоб зберегти себе серед природи.

1. _____
2. _____
3. _____

6. Коли ставиш шатро або шалас, отвір повинен бути звернений на:

- а) північ
- б) полудне
- в) схід
- г) захід

7. Чому досвідчені мандрівники радять часто оглядатись взад під час мандрівки?

- а) щоб завважити диких звірів
- б) щоб запам'ятати як виглядає поворотня траса

8. Котра речовина охороняє від комах?

- а) болото
- б) кедровий сік
- в) жаб'яча слина
- г) живиця

9. Котрий опис не відповідає ведмедям?

- а) Ведмідь може здемолювати авто.
- б) Ведмідь може бігти на короткі віддалі зі швидкістю коня.
- в) Ведмідь може вилізти на дерево.
- г) Ведмідь не нападає хіба відчуває загрозу.

10. Ти трясешся з холоду і не маєш запасового одягу. До мети ще 2 години ходу. В кишені маєш сірники, а кругом Тебе сухе листя і тріски але мало гіляк. Що Ти повинен зробити? _____



ВІДПОВІДІ

- 1.** а) Вільність в'ятрат — наслідок холоду або гор'яч.
- 2.** б) Чистий, бистрий струмок звичайно найбезпечніший. Чим вище його положення, тим менша можливість хемічного забруднення води. Ти все повинен перелюбувати або перевернем.
- 3.** Ні. Деякі рослини отруйні навіть в маленькій порції. Краше будь певним, що рослина можна їсти заки покуштуєш її.
- 4.** Розломай камінь.
- 5.** Ось шість способів: як дощівник; рятівничий ситніл; інсуляційний одяг або спимішок (як наповнений сухим

- 6.** в) на схід, щоб зловити тепло східного сонця.
- 7.** б) Поворотні маршрути виглядає зовсім інакше, тому запам'ятай його, щоб не загубитись.
- 8.** б)
- 9.** г) Поведінку ведмедів супроти людей не можна ніколи передбачити. Тому уважай їх все не безпечним.
- 10.** Заложки сорочки за пояс і штанки в пакарпетки. Тоді напхай сорочку і штанки сухим листям для інсуляції. Іди до мети середнім кроком.

Зимове таборування

КРОК ЗА КРОКОМ

Коли Ти йдеш в мандрівку в літню пору, Ти не починаєш із чотироденної мандрівки в ліс із повним вирядом, а вчишся поступово давати собі раду в лісі. Спочатку йдеш на одноденну мандрівку, тоді на мандрівку з нічлігом і поволі набираєш досвіду і вміння. Так само, зимове таборування чи зимові мандрівки вимагають вміння собі давати раду серед зимової природи. Це вміння можна набути лише поступово. Твоє зимове таборування повинно розвиватись такими ступенями:

- початкове - в кабіні, курені чи колибі з ватраном або піччю
- засадниче - під шатрами
- експертне - в схоронищах зі снігу

Перед зимовою мандрівкою, таборовики повинні довідатися, як давати собі раду при низькій температурі, який виряд потрібний і яка одяга необхідна. Ось найбільше поширені мильні поняття про зимове таборування:

Шкіряні мандрівні чоботи затримують тепло в ногах.

НІ! Добре припасовані мандрівні чоботи не дозволяють потрібної циркуляції крові в ногах, зокрема коли вбереш додаткові пари шкарпеток. *Mukluks* чи високі чоботи є кращі на зимові мандрівки. Вони повинні бути вільні так, щоб змістилася нога і кілька пар шкарпеток і щоб вогкість могла випаруватися.

На зимовій прогульці найкраще загриєшся при вогні.

НІ! Якщо тепло вогню Тебе гріє коли Ти в зимовій одязі, та одяга не дає Тобі досить інсуляції. Одяга, яка хоронить Тебе від холоду повинна також хоронити Тебе від тепла. Щоб Тобі було тепло, Ти повинен вдягнути правильну одяга, їсти харчі, які дають енергію, пити багато плинину і лягати спати в теплий спимішок. Це Тебе буде гріти краще ніж стояння біля вогню.

В низькій температурі можна все робити так само швидко як тоді, коли тепло.

НІ! Зробити щобудь коли зимно забирає багато більше часу ніж це саме зробити коли тепло. Ескімоси рухаються поволі і дають собі досить часу щоб закінчити те, що потрібно.

Харчі, які мають багато цукру чи крохмалю дають досить енергії в зимову погоду.

НІ! Цукор і крохмаль заскоро спалюються, щоб Тебе добре гріти. Харчі, в яких є товщ, складні вуглеводи (*complex carbohydrates*) і протеїна кращі для енергії.

Під час зимової прогульки не потрібно пити воду.

НІ! Зимне повітря є дуже сухе і витягає вогкість із Твого тіла з кожним Твоїм віддихом. Коли зимно, Ти можеш не відчути спраги але Твоє тіло потребує плинину, щоб запобігти осушенню (*dehydration*), яке може привести до охолодження (*hypothermia*). На прогульці потрібно пити 2-3 літри води на день, навіть взимку.

ЩО РОБИТИ, ЩОБ НЕ МЕРЗНУТИ

Твої життєво-необхідні органи (*vital organs*) – серце, нирки – потребують рівномірної температури, около 37° С (98°Ф), щоб правильно працювати. Якщо Ти невідповідно одягнений, а на дворі дуже зимно, температура Твого тіла може впасти і ці органи перестануть працювати. Це називається гіпотермія. Щоб запевнити належну температуру свого тіла, треба правильно одягнутися коли йдеш на зимову мандрівку.

ОДЕЖА

1. Одягайся верствами. Верстви одяжі затримують тепле повітря коло тіла і між ними. Це і є інсуляція. Чим більше верств, тим Тобі буде тепліше.
2. Одяга повинна бути суха. Вогкість і вода відтягають тепло від тіла. Якщо на дворі мокро чи вогко, зовнішня верства одяжі повинна бути непромакальна.
3. Не перегрівайся, щоб не потітисся. Піт мочить тіло і одягу, а вогкість і вода відтягають тепло.

ВЕРСТВИ

- (а) Спідня білизна - повинна відтягати вогкість тіла в верству (б)
- (б) Одяга - відтягає вогкість з верстви (а).
- (в) Інсуляція - затримує ще більше теплого повітря.
- (г) Верхня одяга - охороняє від зовнішнього холоду, вітру і вогкості; повинна бути непромакальна, щоб не впускати вогкість.



Рисунок: Маркіян Микитюк

ЯК ВІТЕР ВПЛИВАЄ НА ТЕМПЕРАТУРУ

Більший мороз у безвітряну погоду може бути приємніший за менший у вітряну погоду.

Вітер (м/год)	5	10	15	20	25	30	35	40	
Темп.(Ф)									
30°	27°	16°	9°	4°	0°	-2°	-4°	-6°	Мала небезпека
25°	21°	10°	2°	-3°	-7°	-10°	-12°	-14°	відмороження
20°	16°	4°	-5°	-10°	-15°	-18°	-20°	-21°	
10°	6°	-9°	-18°	-25°	-29°	-33°	-35°	-37°	Зростає небезпека
0°	-5°	-21°	-36°	-39°	-44°	-48°	-49°	-53°	відмороження
-10°	-15°	-33°	-45°	-53°	-59°	-63°	-67°	-69°	
-20°	-26°	-46°	-58°	-67°	-74°	-79°	-82°	-85°	Велика небезпека
-30°	-36°	-58°	-72°	-82°	-88°	-94°	-98°	-100°	відмороження