



## СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЧТОБ ТРЕНИРУЙ ГОЛЕНОСТОП!

Автор: Ирина Кучерова

*Редактор новостей лагеря «Большое Приключение» в Краснодарском крае, заместитель директора по связям с детьми и родителями. Журналист, рукодельница, путешественница, отчаянная мотоциклистка.*

Источник: <http://pro-camp.ru>  
01.02.2017

Представьте себе: отправились вы в долгожданный поход. Идете по узенькой такой тропе. За спиной огромный рюкзак, но вы почти уверены, что это не рюкзак никакой, а два хоть и увесистых, но огромных крыла, несущих вас к вершинам мира. Самые трудные участки позади, и в душе вы ликуете. И причины для радости вполне себя оправдывают: маршрут интересный, непростой, между прочим, а вы все же смогли собрать волю в кулак и преодолеть все препятствия, что уготовила для вас путь-дорога. Да что там, вам даже дышится как-то по-другому, будто всем телом! В этот момент вы чувствуете себя практически супергероем! И тут, неожиданно, земля уходит из-под ног супермена и он... Спотыкается, оступается, падает! Вот тебе раз! И разом погасли все краски мира, осталась только боль в подвернутой лодыжке.

Знакомая ситуация? Надеемся, что нет. Но если все же бывало – не расстраивайтесь, работу над ошибками никто не отменял. Наши советы помогут вам избежать неприятностей. Ведь именно от того, насколько мы будем готовы к тем или иным условиям на маршруте зависит какими эти приключения будут: забавными и увлекательными или же напротив – печальными. Краснодарская площадка «Большого Приключения» приняла за минувшее лето более пятисот ребят из разных уголков страны. Для большинства из них поездка на Кубань стала первым знакомством с миром туризма. К сожалению, в минувшем сезоне было зарегистрировано несколько травм ног. О том, как избежать неприятностей, как лучше подготовиться к путешествию, как обезопасить себя на маршруте, рассказывает директор «Большого Приключения» в Краснодарском крае, турист и альпинист с богатым опытом, и кроме того врач с многолетней практикой Алексей Александрович Сейкин.



Тренируй ноги! Начни день с зарядки!

– Маршруты в Краснодарском крае разнообразны по уровню сложности. А как показывает опыт «Большого Приключения» в Карелии, большинство ребят, приезжающих в лагерь – новички в туризме. Значит, травмы неизбежны?

– На самом деле, за все лето мы имеем не так много травм, чтобы статистически выделять более распространенные или менее распространенные. В журнале обращений к доктору лагеря зафиксированы несколько жалоб, связанных с подозрением на растяжение связок голеностопного сустава. Всего с такими жалобами обратились пять человек.

Но наиболее частые проблемы – это мелкие ожоги и порезы, которые участники получают в многодневном походе при приготовлении пищи или разведении костра. Практически всегда это связано с отсутствием у детей достаточного опыта при обращении с огнем или кухонными принадлежностями. Встречались случаи ожогов о листья крапивы или борщевика и укусов насекомыми – пчелам или осами.

– Растяжение – травма очень неприятная, способная серьезно осложнить жизнь в лагере не только пострадавшего, но и всей группы. Как уберечь ноги?

– Причин, которые могут приводить к травмам связок или суставов, несколько. Отчасти это связано с недостаточной тренированностью ребят, отчасти – с погодными условиями. При обильных осадках, при движении по лесу во время дождя, ветки и бревна, которые участникам приходится переступать могут быть очень скользкими. Можно получить травму, просто потеряв равновесие. И это чаще случается с ребятами, у которых недостаточно тренированы ноги и голеностоп.

– Какие действия должен предпринять инструктор при получении ребенком травмы на маршруте?

– Для наших инструкторов выработан четкий алгоритм действия при получении травмы. Прежде всего, им необходимо оценить тяжесть состояния ребенка. Важно суметь сохранить в группе позитивный настрой, успокоить участников, подбодрить. Инструктор может самостоятельно оказать пострадавшему первую помощь. Каждый из них проходил курс оказания первой медицинской помощи на подготовительном семинаре. Если состояние вызывает опасения, инструктор запрашивает консультативную помощь в базовом лагере, и мы принимаем решение о дальнейших действиях. В случае необходимости ребенок вывозится с маршрута. Мы имеем возможность, при необходимости, отвезти ребенка на консультацию в Центральную районную больницу поселка Мостовской. После возвращения группы из похода, все дети проходят обязательный медицинский осмотр.



Телескопические трекинговые палки – незаменимый инструмент путешественника.

Подчеркну, в многодневном путешествии инструктор действует по заранее продуманным и составленным алгоритмам, и в случае возникновения каких-либо сомнений – связывается с базовым лагерем.

### **– Кто же несет ответственность за полученную ребенком травму?**

– Вопрос, на который сложно дать однозначный ответ, поскольку все зависит от конкретной ситуации. С нашей стороны мы осуществляем подготовку инструкторов таким образом, чтобы они понимали те риски, с которыми они могут встретиться на маршруте. Конечно, администрация лагеря в первую очередь спрашивает с инструктора, как руководителя команды. Группы движутся по утвержденным маршрутам, большинство инструкторов бывали на этих маршрутах уже не раз, представляют себе их особенности и тяжесть тех или иных участков. Тем не менее, при травмировании велик фактор случайности. Мы учим детей самостоятельно готовить еду в походе, самостоятельно разжигать костер и заготавливать дрова. Поэтому мелкие травмы неизбежны. Но, конечно, мы стараемся оберегать детей и избегать опасных ситуаций.

### **– Вернемся к растяжениям. Можно ли выделить факторы, которые увеличивают вероятность получения травм ног, и какие могут ее уменьшить?**

– Чем сложнее маршрут, тем больше риск и вероятность получения травм, т.к. более сложные маршруты часто проходят в дикой местности, где нет троп. О погодных условиях я уже говорил. Кроме того, повышенная утомляемость ребенка из-за отсутствия тренированности – также увеличивает вероятность получения травмы. Ну, а главное – у участников должна быть подходящая для данной местности обувь.

### **– Каким требованиям должна отвечать обувь для маршрутов по Краснодарскому краю?**

– Краснодарский край – район, который сочетает в себе маршруты, проходящие в лесной и горной местности. Поэтому требования к обуви достаточно сложные: обувь одновременно должна не промокать во время дождя или росы, хорошо защищать голеностопный сустав от ударов, и являться дополнительным фактором предупреждения растяжений. При этом обувь должна быть комфортной, хорошо подходить ребенку по ноге, не натирать мозолей.

Наиболее практичной обувью для походов Краснодарском крае можно назвать специальные трекинговые ботинки, изготовленные водоотталкивающего материала, с достаточно высоким берцем и хорошей шнуровкой. Эта практичная и высокотехнологичная обувь, но имеющая высокую стоимость.

Нередко мы видим в лагере подростков, которые приезжают в ботинках армейского образца – высоких берцах. Берцы стоят гораздо дешевле специальной походной обуви, но у них есть ряд недостатков. Армейские ботинки могут быть тяжелыми, изготовленными из материалов, не позволяющих ногам дышать, а это важный фактор в условиях похода. Массовый пошив требует дешевых материалов. Но важно подумать и об удобстве детей! Так стоит ли экономить? Качественные трекинговые ботинки пригодятся дождливой весной или осенью и в городе.

Для походов в осенне-весенний период, когда мы сталкиваемся с наибольшим количеством осадков, можно рассмотреть альтернативный вариант – резиновые сапоги с высоким голенищем. Но здесь нюансы. Во-первых, резиновые сапоги недостаточно фиксируют голеностоп, поэтому сапоги можно рекомендовать только опытным ходокам. Во-вторых, надо тщательно выбирать модель, обращая на подошвы сапог. Для использования на горных маршрутах подходят только сапоги с самым качественным, хорошо выраженным протектором. Желательно, чтобы сапоги были выполнены из силикона. Такие сапоги сохраняют мягкость и эластичность даже при понижении температуры до нуля отрицательных значений. Резиновые сапоги в заморозки становятся очень жесткими, причиняют дополнительные неудобства. В любом случае, обувь, какая бы она ни была, должна быть разношена, притерта по ноге. Нельзя брать в поход совершенно новые, ни разу не надетые ботинки.

И еще один очень важный момент! Обязательно позаботьтесь о приобретении ортопедических стелек. Они отлично поддерживают свод стопы, это позволяет во многом уменьшить вероятность получения травм голеностопа.

**– Хорошо, допустим, обувь у ребенка подходящая. Существует ли дополнительное снаряжение, помогающее снизить риск получения травм ног?**

– Такое снаряжение есть – это трекинговые палки. Они создают дополнительную опору при ходьбе в гору, помогают сохранять равновесие и избегать падений. Это снаряжение доступно и дешево. В краснодарском «Большом Приключении» трекинговые палки выдаются, по желанию, каждому участнику.

Еще одно дополнительное средство страховки – посох-альпеншток. В первые дни в лагере с ребятами проводится цикл занятий «Я иду в поход». На каждом этапе дети узнают что-то новое и очень важное для туриста. В финале участникам подробно рассказывается и показываются приемы использования альпенштока и палок при подъемах и спусках, при движении вдоль склона или при потере равновесия.

Каждый ребенок, работая с инструктором, учится пользоваться этими незаменимыми помощниками туриста.

Помогает избежать травм и тщательная подгонка рюкзака, с которым путешествует ребенок.

Поэтому «Техника укладки рюкзака» – одно из занятий, проводимых для в лагере в первые дни.

Инструкторы рассказывают и показывают, как же сделать свою «ношу» максимально комфортной и легкой.



Надежный альпеншток необходим туристу, как собственная ложка!

**– А как насчет физической формы детей?**

– Здесь прямая взаимосвязь. Участники, обладающие хорошей общей физической подготовкой, как правило, имеют меньшую вероятность получить травму. Это связано с тем, что они занимаются физкультурой, занимаются бегом. При этом тренируют мышцы и суставы. Занятия спортом снижают травмоопасность.

Существует целый ряд простых упражнений, помогающих укрепить связки и суставы. Самое простое и эффективное – прыжки через скакалку. Они доступны каждому, если прыгать, не сгибая коленей,



"Заготовка для альпенштока."

только за счет работы голеностопных суставов – это хорошо нагружает и тренирует щиколотки. Хороший эффект даст ходьба по песку или по мелкой гальке. Вообще, горный бег или спортивное ориентирование – дисциплины, которые связаны с передвижением по пересеченной местности – это вклад в предупреждение травматизма в походе.

---

**"Итак, подведем итог нашей беседы. Читаем, записываем," "запоминаем ключевые аспекты, соблюдение которых сделает" "ваше приключение в Краснодарском крае комфортным и увлекательным:**

---

- "Отправляясь в поход, обратите внимание на обувь. Оптимальный вариант для данной местности –"
- "трекинговые ботинки хорошего качества, которые в весенне-осенние периоды могут быть заменены"
- "силиконовыми сапогами с высоким голенищем и хорошим протектором."
- "Ортопедические стельки – простой элемент снаряжения, который сделает ваше путешествие"
- "более комфортным и безопасным."
- "Правильная техника движения – умелое использование альпенштока и трекинговых палок,"
- "правильные приемы постановки ног на различных склонах – залог травмобезопасности."
- "Тщательный выбор вещей и грамотная укладка рюкзака. Помните! Равновесие проще удержать с"
- "более легкой ношей."
- "Физическая подготовка, развитие голеностопа – регулярные физические упражнения дома"
- "сослужат вам хорошую службу в путешествии и помогут избежать травм. Бег, прыжки со скакалкой" " – то, что вам нужно!"

"Маршруты по Краснодарскому краю полны захватывающих приключений. И какими станут эти" "приключения – веселыми или не очень – зависит от вас. Ну, а если так случилось, что травмы избежать все" "же не удалось – доверьтесь инструкторам! Они – профессионалы и примут все необходимые меры, чтобы" "вам было легче справиться с неприятностью. Если у вас есть полезные советы или примеры из личного" "опыта – ждем ваших историй в комментариях."