

Условия, транспорт и экипировка участника программ турклуба «Оптимист»

Все участники, независимо от возраста и физической подготовки, должны быть готовы к проживанию, питанию и организации быта в полевых условиях. Не смотря на то, что физическая нагрузка программы рассчитана на обычного здорового человека, во время длительных стоянок будут подготовлены туристические программы разных уровней: для наиболее подготовленных любителей туризма – более длительные радиальные маршруты, для менее подготовленных – программы попроще в сочетании с отдыхом на местах стоянок.

Оргкомитет настоятельно рекомендует всем участникам обратить внимание на свое здоровье, физическую готовность и экипировку к возможным нагрузкам, тяготам и невзгодам как в физическом плане (длительные и быстрые переходы), так и в питании (иногда нерегулярно и не вовремя) и режиме (спать иногда приходится, когда это возможно).

Претензии к соблюдению режима питания, сна и нагрузок не принимаются. Но качество жизни будет зависеть прежде всего от самих участников, соблюдения графика, программы, указаний и рекомендаций, исходящих от оргкомитета.

Условия проживания: недорогие гостиницы (хостелы или базы отдыха, гостиницы, общежития) в день приезда, отъезда и пребывания в городах. В остальное время (в этом году около 70% от общего кол-ва ночевок) - в походных условиях (палатки);

Передвижение – автомобильный транспорт (пассивно), пешком (нагрузка рассчитана на обычного **здорового** человека), водный вид транспорта (катамаран);

Питание - в некоторых случаях кафе (как правило обеды в городских условиях), организация самостоятельного общего питания в месте проживания (завтрак, ужин), организация «сухпайка» во время длительных переездов, а также в походных условиях на все сутки обеспечивает оргкомитет при активном содействии участников школы.

Экипировка: каждый участник должен иметь с собой в рюкзаке (сумки исключены!) все необходимые вещи, одежду и обувь для проживания и передвижения в указанных выше условиях Оргкомитет берет на себя снабжение только предметами, объектами общего пользования (палатки, костровые принадлежности и т.п.), а также аптечкой. Более подробные требования будут сообщены участникам школы во втором извещении.

Набор необходимых вещей и одежды для участия в программе ЛМШФ

Рюкзак (оптимальный объем – 60-70 литров)
Плащ, или накидку (гермомешок для рюкзака по возможности)
Палатка (по ситуации, если нет палатки, то сообщить в оргкомитет!)
Спальный мешок (температура комфорта желательно до +5-7 градусов)
Легкий рюкзак («плевок» - 5–15 л) для радиальных маршрутов (крайне желательно!)
Фонарь налобный
Теплоизоляционный коврик (т.н. «пенка», или «каремат») + «хоба» (по желанию)
Солнцезащитные очки, крем от загара
Репеллент от комаров, репеллент от клещей (см. рекомендации ниже)
Набор индивидуальной посуды: термокружка (или обычная – металл), чашка, ложка
Фляжка (или бутылочка для питьевой воды от 0,5 до 1 л)
Индивидуальный гигиенический набор (зубная щетка, паста, мыло, полотенце и др.)
Одежда + сменная обувь в том числе:
Комплект верхней теплой одежды (куртка или свитер +ветровка)
Футболки
Спортивный костюм (или штаны + кофта)+ сменный комплект (желательно)
Теплое нижнее белье (или т.н. «термобелье»)
Свитер, кофта
Носки шерсть
Носки тонкие
Плавки для купания

Шорты (бриджи)
Шапка теплая
Легкий головной убор (кепка, косынка, бандана, шляпа, бейсболка и т.п.)
Основная пара обуви (трековые ботинки, или усиленные кроссовки)
Кроссовки, желательнo с резиновыми элементами подошвы, надёжные
Тапочки резиновые (сланцы)

Предметы общего пользования

(распределяются для переноски среди участников)

- тент;
- большой котелок, или ведро, кухонные принадлежности;
- пила – цепь, топорик;
- общественная аптечка;
- бинокль;
- «штабная палатка» (для тех, кто в ней проживает);
- GPS- навигатор;
- рации;
- нетбук с возможностью выхода в интернет;
- большой фонарь;
- страховочная веревка.

Рекомендации по профилактике от укуса клещей

Иксодовые клещи являются переносчиками таких опасных заболеваний, как клещевой энцефалит, клещевой боррелиоз (Лайма) и др.

Существующие методы борьбы с эпидемиями, например, клещевого энцефалита, сводятся к профилактическим мерам, позволяющим либо выработать иммунитет путем прививки, либо избежать контакта с клещом (последними мы и будем пользоваться). Итак, во время ЛМШФ в районах, где потенциально присутствуют клещи, мы будем предпринимать следующие меры:

1. При движении по лесной зоне, осмотр группы каждый час;
2. Ходить, исключительно по тропинкам, особо не забредая в траву;
3. Использование репеллентов против клещей (средства, отпугивающие клеща, исключают его попадание на одежду и тело).

Лично каждый может предпринимать или не предпринимать следующие меры:

1. Костюм противэнцефалитный (можно приобрести в туристических и «охотничьих» магазинах, стоимость варьирует до 1000 руб.);
2. Индивидуальная страховка (позволяет при укусе клещом бесплатно получить необходимую медицинскую помощь и анализ клеща на наличие возбудителей). Вариантов страховки существует достаточно много, наиболее оптимальные в ближайшее время будут представлены участникам;
3. Применение противовирусных препаратов, перспективных в плане их использования для защиты от заболевания клещевым энцефалитом – Йодантипирин. Это достаточно спорный вариант профилактики, однако если нет противопоказаний, то принимать как иммуностимулирующее средство возможно. Ряд противопоказаний: ЙА противопоказан детям до 14 лет, лицам с гиперфункцией щитовидной железы, нарушением функции печени или почек, беременным и кормящим.

Йодантипирин обладает противовоспалительным, иммуностимулирующим и интерферогенным действием (как, анаферон). Однако эффективность йодантипирина для постэкспозиционной (после укуса клещом-носителем энцефалита) профилактики КЭ в реальных эпидемиологических условиях пока не подтверждена результатами правильно организованных клинических испытаний. Кроме того, нужны дополнительные экспериментальные исследования по уточнению доз и обоснованию оптимальных схем применения имеющихся препаратов при flavivirusных инфекциях.

Какой репеллент от клещей выбрать для защиты? (информация с сайта <http://www.ixodes.ru>)

Для максимальной защиты от клещей надо использовать два средства: одно с синтетическим пиретроидом, другое с ДЭТА для нанесения на кожу. Репелленты с ДЭТА нельзя наносить на синтетическую одежду (способна растворять некоторые виды синтетики).

Средства от клещей, содержащие перметрин

К таким средствам относятся Антиклещ, Пикник Антиклещ, в больших масштабах одежду можно обрабатывать раствором цифокса. Для средства Пикник Антиклещ указывается высокая эффективность для защиты от клещей рода *Nyalomma* (Встречаются в теплом климате, в том числе на юге России и являются переносчиками опасной болезни — Крымской геморрагической лихорадки). И Gardex Extreme и Пикник Антиклещ наносятся только на одежду, после просушки одежда сохраняет защитные свойства не менее 15 дней. Через 15 дней — повторная обработка.

Фумитокс Антиклещ, Торнадо Антиклещ, Москитол антиклещ — помимо пиретроидов содержат ДЭТА или диметилфталат (Торнадо Антиклещ). ДЭТА и диметилфталат не улучшают защитный эффект этих средств. Так как защитный эффект ДЭТА сохраняется несколько часов, а защита пиретроидов длится не меньше 15 дней. Кроме того пиретроиды нельзя наносить на кожу, а ДЭТА и диметилфталат способны растворять некоторые виды синтетических волокон.

Несмотря на то, что перечисленные выше средства позиционируются для защиты от клещей, они помогают и от комаров и других кровососущих насекомых. Если комар сядет на одежду, обработанную пиретроидами, то он быстро погибает.

Средства от клещей с ДЭТА

На упаковке надо искать концентрацию ДЭТА (N,N-диэтилтолуамид). ДЭТА обладает только репеллентным эффектом, то есть отпугивает, но не убивает клещей. Самое главное на что надо обращать внимание при выборе репеллента с ДЭТА для защиты от клещей — это концентрация. Репеллентные средства, содержащие менее 20% ДЭТА, не эффективны для защиты от клещей. Оптимальный вариант — средства содержащие 30% ДЭТА. ДЭТА входит в состав армейских репеллентов и именно она рекомендована для защиты от биологического оружия. В армии США используют репеллент на основе 30% ДЭТА. К таким средствам относятся

- москитол Супер Актив защита Аэрозоль
- москитол Супер Актив защита спрей
- Москидоз
- Gardex Extrem Аэрозоль-репеллент от комаров
- Gardex Extreme Аэрозоль-репеллент от мошек на 6 часов. Содержит: ДЭТА – 27%, МГК-326 – 2.5%, МГК-264 – 2.5% (МГК-326, МГК-264 — усилители репеллентного эффекта) Обеспечивает защиту не только от укусов мошек, но и от слепней, комаров, мокрецов, клещей.
- Gardex Extreme Super Аэрозоль-репеллент Содержит 50% ДЭТА. На сегодняшний день самое мощное репеллентное средство для защиты от клещей и насекомых в России.

Репелленты на основе икаридина (аутан-актив) могут защищать от клещей, но их эффект, слабее чем у ДЭТА.

Репелленты, рекомендуемые для защиты детей от комаров (с низкой концентрацией ДЭТА), **не эффективны для защиты от клещей.**