ЧИСТЫЙ ТУРИСТ — ЭТО НЕ МИФ! ВСЁ О ГИГИЕНЕ В ПОХОДАХ

Рассказываем, как не стать жертвой стереотипа о «грязном и вонючем» туристе: как мыться в походе и стирать одежду, как организовать туалет на природе и сколько пачек влажных салфеток брать с собой. Обязательно к прочтению всем новичкам в туризме и сочувствующим, даже самым впечатлительным.

Как мыться в походе

Опытным путём проверено, что одной 1,5-литровой бутылки хватает, чтобы помыться целиком, и ещё одной — чтобы вымыть голову девушке со средней длиной волос. Поэтому рецепт походного душа прост: набираем в бутылки воду из ближайшего ручья, добавляем по кружке кипятка, удаляемся в укромное место и моемся. А можно вскипятить полный котёл воды и помыться сразу всем девочкам в группе. Для этого понадобится ещё один котёл или походное ведро — туда набираете холодную воду и понемногу разбавляете кипятком.

Если в походе проблемы с топливом или суровый руководитель не разрешает жечь газ для помывки, можно набрать воду в бутылку и в жаркий день оставить её на солнце или прикрепить к рюкзаку с солнечной стороны — она быстро нагреется сама.

В горном походе все водные процедуры не стоит проводить рано утром и на закате — в горах в это время холодно, можно легко простудиться. Лучшее время — когда группа рано пришла к месту ночёвки, солнце ещё высоко и воздух тёплый. Второй хороший вариант — длинный обеденный перерыв, когда солнце в зените, а горелки и котелки не нужно специально доставать.

В жару можно быстро искупаться даже в холодной горной реке, а отважные девушки умудряются и вымыть там голову. Способ довольно экстремальный, но рабочий. Главное, делать это в тёплый солнечный день, а после купания сразу насухо вытереться и не стоять на ветру с мокрой головой.

Ну а лучший вариант помыться в походе — организовать настоящую походную баню. Это можно сделать в лесной зоне на берегу реки: например, на днёвке или в завершении похода. Понадобятся жерди для каркаса, куски полиэтилена, дрова и камни. Камни обкладываете дровами и разводите костёр: они прогреваются докрасна, затем их можно поливать водой или даже травяным отваром — валит пар, становится жарко и влажно, как в настоящей бане.
Перед уходом со стоянки разберите баню и заберите с собой полиэтилен. Аккуратно сложите жерди и дрова — они могут пригодиться другим группам, но не нужно разбрасывать их по всей поляне. Следов вашего пребывания на природе должно остаться как можно меньше.

Баня по-белому — костёр с камнями устраивается вне бани.

Баня по-чёрному — камни складываются прямо под тентом.

В горах, где лежит снег, можно рискнуть и обтереться снегом. Днём температура на солнце может подниматься до +20°C, поэтому такая процедура вполне безопасна — главное, хорошо вытереться и тепло одеться после снежных ванн.
Зимой сложно представить себе водные процедуры. Если вы не морж, достаточно обтираться влажными салфетками или влажным полотенцем. Лучше салфеток очищает перекись водорода или хлоргексидин — налейте жидкость на импровизированную салфетку из бинта, она уберёт запах. Эти средства экономно расходуются, их можно использовать и в высокогорье, где даже летом нет желания, а иногда и возможности помыться.
И не забудьте: перед любым походом нужно искупаться и вымыть голову. Девушкам можно заплести косички-«драконичики», которые держатся несколько дней, — так волосы меньше пачкаются, да и выглядят аккуратно.

Как стирать одежду

Чтобы проверить, не пора ли в походе стирать носки, надо бросить их в дерево или скалу. Если отскакивают — пора стирать, если прилипают — пора сжигать.
Туристская мудрость.

Чтобы соседи по палатке не выгнали вас жить на улицу, нужно не только мыться, но иногда и стирать вещи. В первую очередь — носки. Достаточно делать это через день, а сушить удобнее всего на ходу, прикрепив их снаружи на рюкзак — так они высохнут за день даже без солнца.

Стирать футболки и термобельё имеет смысл в очень длинных походах — в коротких проще взять пару футболок и смену белья. Стирать удобнее всего на днёвке, когда много свободного времени и рядом река.
Вот простой и удобный способ постирать вещи в походе, чтобы не возиться в холодной воде. Положите грязную одежду в пакет для мусора, намыльте её как следует или добавьте жидкое мыло, налейте в пакет воды и завяжите. Пакет положите на солнце — днём вода в нём быстро нагреется, вам останется потереть загрязнённые места и прополоскать.

Как организовать туалет в походе

Представьте: вы с группой запланировали ночёвку в красивом месте. Шли туда целый день, наконец, дошли, а там… Вместо нетронутой природы и уютной стоянки — разбросанные вокруг обрывки туалетной бумаги, грязные салфетки, а в ближайшие кусты лучше вообще не соваться.
Органика разлагается за 1-2 недели — зависит от погодных условий и времени года (зимой процесс разложения останавливается). Это гораздо быстрее, чем полиэтилен, но за такой промежуток времени стоянку могут посетить десятки, а то и сотни человек. Вряд ли они будут в восторге от следов пребывания предыдущих групп.

Поэтому в походе думаем не только о своём комфорте, но и о людях, которые придут после, и подаём правильный пример.

Чтобы оставить после себя чистую и пахнущую фиалками природу, перед походом обсудите с группой, как и где вы будете ходить в туалет. Есть разные способы организации походной уборной — всё зависит от того, как долго вы планируете стоять лагерем и какой уровень комфорта предпочитаете.

Короткая стоянка

Чтобы оставить после себя чистую и пахнущую фиалками природу, перед походом обсудите с группой, как и где вы будете ходить в туалет. Есть разные способы организации походной уборной — всё зависит от того, как долго вы планируете стоять лагерем и какой уровень комфорта предпочитаете.

Если группа маленькая и останавливается только на ночь, или это вообще поход одного дня без ночёвки, о своих нуждах каждый заботится сам. Вооружитесь лопаткой и найдите подходящее место на расстоянии минимум 50 метров от лагеря. Выкопайте неглубокую ямку — верхний слой почвы богат микроорганизмами, которые быстро переработают содержимое. После использования заройте ямку вместе с туалетной бумагой. Участок пометьте веточкой или камнями, чтобы никто случайно не начал рыть в том же месте.
Если группа большая, имеет смысл потратить время и выкопать два отдельных туалета (например, мальчики налево, девочки направо). Яма здесь должна быть побольше,

глубиной 30-50 см. Чтобы запахи не распространялись вокруг, после каждого посещения слегка присыпайте яму листвой, травой, ветками. Снимая лагерь, обязательно всё закопайте и пометьте место.
Зимой и в зоне снега принцип тот же: в снегу роете ямку, затем закапываете вместе с использованной бумагой. Если слой снега небольшой, лучше вырыть ямку в грунте, чтобы к весне от следов вашего пребывания ничего не осталось.
Разумеется, большую лопату брать не нужно. Подойдёт сапёрная лопатка — она пригодится чтобы разровнять место под палатку и закопать мусор. А есть варианты ещё легче, например, небольшая садовая лопатка, такие продаются в супермаркетах товаров для дома или магазинах для садоводов. На крайний случай возьмите пластмассовый детский совок с заострённым ковшиком — для копания ямки с его помощью понадобится чуть больше времени, зато он почти ничего не весит. На группу достаточно одного такого инструмента.

Если вы остановились на открытой местности и поблизости нет кустов или деревьев, воспользуйтесь туристической пенкой. Её можно обернуть вокруг себя и таким образом «спрятаться». Просто предупредите товарищей по группе, чтобы они не смотрели в вашу сторону — в походах уже не до стеснения.

Долгая стоянка

Если вы планируете стоять лагерем на одном месте несколько дней и ходить в радиалки, имеет смысл сделать один большой и комфортный туалет на группу. Для этого нужно выкопать яму подальше от лагеря, троп, водоёмов и не на склоне. Желательно выбрать место на небольшом возвышении, чтобы во время дождя избежать подтопления. Самая простая конструкция стационарного туалета: настил из досок или небольших брёвен, а стены из непрозрачного полиэтилена (например, занавесок для душа или больших мешков для мусора).
Если до места лагеря идти недалеко и вы не слишком ограничиваете себя в весе снаряжения, можно взять специальный походный туалет. Внутри есть кармашки для туалетной бумаги и прочих мелочей. А снаружи можно вешать табличку «занято».
После каждого посещения туалета старайтесь чем-то присыпать яму. Хорошо «гасит» запахи зола: можно специально собирать золу от костра в ведёрко или пакет и ставить возле туалета, чтобы никто не забывал пользоваться. Когда уходите, хорошо закопайте туалет и отметьте место, чтобы другие туристы увидели, что оно уже использовано.

Если пользуетесь влажными салфетками, не закапывайте их — это синтетика, она не разлагается в земле. Кладите их в герметичный пакет и сжигайте вместе с остальным мусором.

Где не надо ходить в туалет

- возле тропинок — не подставляйте других путешественников;
- возле муравейников — не злите лесных жителей и не портите место их обитания;
- возле ручейков и водоёмов — это источники воды, а все вещества, выделяемые в процессе разложения, обязательно в неё попадут;
- на склонах — не испытывайте прочность грунта: после сильного дождя землю может размыть и содержимое ямки сползёт вниз;
- на каменистом грунте — так можно сломать лопату. Если вокруг совсем нет мягкого грунта, можно завалить место камнями.

Девушкам: что делать во время «красных» дней

В походе из-за стресса и смены обстановки «красные» дни могут прийти внезапно. В любом случае подготовиться нужно заранее. Вот несколько правил:

- Возьмите с собой тампоны, даже если не ожидаете «гостей» в даты похода. Они не займут много места, но очень выручат если не вас, так кого-то из подруг в группе. Не используйте прокладки — тампоны удобнее, с ними можно активно двигаться.
- Вместо тампонов можно воспользоваться менструальной чашей. Она многоразовая (её опорожняют каждые 12 часов, моют и используют снова), безопасная в использовании, но её нужно научиться правильно применять. Если есть такая чаша, не нужно с собой брать множество гигиенических средств и думать о том, как их незаметно утилизировать.
- Тщательно соблюдайте интимную гигиену: на привалах выручит влажная салфетка, а в лагере — мыло и тёплая вода в кружке.
- Носите удобное бельё, лучше всего спортивное — оно хорошо дышит и быстро отводит влагу, в нём комфортно при физических нагрузках.

- Не переохлаждайтесь — не сидите на сырой земле, подстилайте пенку, а по вечерам держите поясницу в тепле.
- Использованные предметы гигиены и влажные салфетки складывайте в герметичный пакет и сжигайте на стоянке — ни в коем случае не оставляйте их в ближайших кустах, синтетика разлагается очень долго.

Что положить в походную косметичку

У мужчин всё просто: им достаточно мыла, зубной щётки, пасты и салфеток. Самые отважные берут ещё и бритву. У девушек бывает искушение взять побольше косметики, которая в походе так и не пригодится. Старайтесь взять всего по минимуму и только то, что действительно нужно, — ведь всё это придётся нести на себе.
Чтобы вы не тратили время на обдумывание гигиенического минимума, мы составили удобный чек-лист. С ним вы быстро соберёте походную косметичку и ничего не забудете.

<u>Зубная паста и щётка</u>
Всё обязательно маленькое. Зубная щётка удобнее складная, а тюбик пасты либо миниатюрный (25-40 мл), либо тот, что почти закончился. «Дорожные» варианты зубных паст в маленьком тюбике со складной щёткой в комплекте можно найти в больших супермаркетах. Мини-тюбик можно попросить у своего стоматолога, которого желательно посетить перед походом, — у них бывают маленькие пробники. Такого с лихвой хватает дней на 10 похода, а при должной сноровке дома тюбик можно перезаполнить и использовать в следующий раз.

Поклонникам стиля «fast and lite» понравится рецепт шариков из зубной пасты от адепта легкоходства Майка Клилланда. Приготовить их легко: нужно выдавить «дорожку» из тюбика, подождать, когда засохнет, а потом нарезать на кусочки по 1 см. Чуть присыпать их содой, чтобы не слиплись, и сложить в пакетик нужное количество порций. Высушить можно в сушилке или просто дома на воздухе, если воздух сухой. Перед использованием шарики жуют — в остальном процесс чистки зубов обычный.

Мыло

Желательно натуральное, без парабенов, чтобы не загрязнять природу. А чтобы не носить лишнего, обычный кусок мыла лучше разрезать на 2 или даже на 4 части. Маленькое мыло часто выдают в гостиницах — забирайте с собой и запасайте на будущее, это как раз то, что нужно в походе.

Для похода удобно брать лёгкое листовое мыло.

Это герметичный контейнер, внутри которого 20-50 листочков мыла. Такая упаковка и дозировка решает проблему вечно мокрого куска мыла, которое не всегда успеваешь высушить перед укладкой рюкзака.

Влажные салфетки

Подойдут салфетки в маленьких пачках по 15-20 штук. Большую пачку на 50-100 штук брать не стоит — это тяжело, они быстро высыхают и в карман не положишь. Если экономить, в день хватает 3-4 штук — соответственно, на недельный поход понадобится 1-2 пачки по 20 штук.

Туалетная бумага

Одного рулона хватает примерно на 10 дней похода. Обязательно упакуйте её в герметичный пакет, чтобы не отсырела.

Антиперспирант

Подойдёт мини-вариант роликового антиперспиранта, такие попадаются в крупных супермаркетах и магазинах косметики. Если не найдёте, купите в аптеке маленький тюбик пасты Теймурова — это средство обеззараживает кожу и уменьшает потливость, поэтому никакого запаха и дискомфорта не возникает. Пастой можно намазать подмышки и стопы перед походом и повторять после водных процедур. Полный тюбик брать не нужно, помните о весе.

Полотенце

Специальные походные полотенца из микрофибры прекрасно впитывают влагу. Размера 40 х 40 см хватит, чтобы вытереться целиком — достаточно хорошо отжать его, и оно почти сухое. Походное полотенце лучше хранить в сетчатом мешочке и не забывать просушивать на солнце — сохнет оно очень быстро.

Шампунь
Должен экономно расходоваться и хорошо мылиться. Используйте маленькие флаконы или «порционные» пакетики — найти такие сейчас несложно в любом магазине косметики. Хороший вариант — взять флакончик концентрированного мыла, оно подходит и для тела, и для волос. Можно попробовать сухой шампунь, но он даёт, скорее, визуальный эффект.

Бальзам для губ
В походе такой бальзам можно использовать не только по прямому назначению, но для смягчения кутикулы и кожи локтей. Маленький тюбик весит до 5-20 г.

Крем
Во время похода сильно пересыхают руки и лицо, так что без крема не обойтись. Подойдёт универсальный вариант: для рук, лица, тела и ног. Крем можно заменить маслом чайного дерева или специальной мазью, которая будет питать кожу, заживлять царапины, порезы, места укусов.

Карманное зеркало
Самое маленькое, складное и желательно в пластиковом чехле, а не в металлическом.

Пинцет, пилочка, ножницы
Как вариант, можно взять маленький мультитул — в нём есть и пилка, и ножницы, и нож. С его помощью удобно очищать ногти от грязи и избавляться от заноз и заусениц.

Что ещё пригодится

В перечень можно включить ещё антибактериальный спрей для рук (лучше в виде спрея, а не гелевый — от некоторых гелей на руках остаётся липкая плёнка), ватные палочки, хлоргексидин или перекись водорода, девушкам — очищающий лосьон или мицеллярную воду для лица (выручит, если кругом снег и умыться нечем), ежедневные прокладки и тампоны. Всё это тоже может быть в косметичке, но нужно учитывать итоговый вес и объём.
Про декоративную косметику речь даже не идёт — в походных условиях в ней нет необходимости. Точно также отпадает надобность в скрабах, кондиционерах и парфюмах.
Гигиенические принадлежности можно сложить в специальную походную косметичку или несессер (сумку со множеством отделений). Она должна быть компактной: не больше 1,5 ладони.

Держите в чистоте себя и природу!