

С 3 по 8 июня в Кировской области проходит Великорецкий крестный ход. За 5 дней пути паломники проходят 150 км.   
Поисково-спасательный отряд "Пересвет" сопровождает паломников на всём протяжении пути. Вот некоторые рекомендации для паломников.

**Что необходимо знать паломникам:**

**1.** Необходимо изучить полную информацию по Крестному Ходу, устав Хода.   
<http://www.velikoretsky-hod.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=3&Itemid=6>  
 **2.** Взять благословление у своего духовника на труд по силам.  
 **3.** Тщательно подготовить ***одежду, обувь, средства защиты от дождя, индивидуальную аптечку, продукты питания***.  
  
***Обувь*** должна быть не новая, по размеру, и проверенной на длительных переходах. При подборе обуви надо учесть, что движение осуществляется не только по грунтовым дорогам, но и по асфальту. По возможности лучше иметь две пары разной обуви, обязательно со стельками, которые не скатываются при длительной ходьбе.  
  
**Одежду** необходимо подобрать к различным погодным условиям. Лучше брать одежду из натуральных тканей, которые дышат и отводят влагу от тела. Проблему сохранения тепла можно решить ветронепродуваемой курткой с капюшоном. Нужна сменная одежда.   
На случай дождя необходимо иметь с собой дождевик или лёгкий плащ (лучше всего самодельный из плёнки).   
  
Особое внимание следует уделить ***носкам***. Носки должны быть из плотных натуральных тканей и по размеру, при длительной ходьбе не сбиваться. Резинка на носках должна быть свободной, не перетягивающей ногу. Обязательно иметь сменные носки. Рекомендуется: если есть необходимость в шерстяных носках, то их следует надевать на голую ногу, а сверху - х/б носки, т.к. носки из х/б ткани впитывают влагу, шерстяные носки остаются практически сухими, что немаловажно для людей, страдающих ревматическими и артрозными болями.   
  
В индивидуальную ***аптечку*** должны входить лекарства, принимаемые по особенностям организма. ***Без рецепта продают только самые простейшие средства, а страдающим гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями и др. необходимо привезти свои лекарства с собой.*** Возьмите бактерицидный пластырь, раствор бриллиантовой зелени (зелёнка), немного ваты - для обработки мозолей и потёртостей. Желательно иметь эластичный бинт, греющую мазь от болей в суставах и мышцах, гигиенические принадлежности.  
Для быстрого восстановления и профилактики переутомления - глюкозу с витамином С в таблетках.   
Если всё это не пригодится, слава Богу, поможете нуждающимся во славу Божию. Паломникам, имеющим заболевания желудочно-кишечного тракта и детям, продукты питания для Крестного Хода необходимо подбирать адекватно здоровью. Хорошо утоляет голод и поддерживает силы смесь: курага, изюм, шоколад кусочками, орехи (примерно всё в равных количествах). Для экономии веса вместо хлеба можно приготовить сухарики: черные - обжарить в духовке с растительным маслом и солью, белые - обжарить в духовке с растительным маслом и сахаром или тоже с солью, по вкусу. Примерный перечень продуктов:  
o Халва  
o Сушеные бананы  
o Курага, изюм  
o Шоколад  
o Карамель  
o Толокно  
o Продукты быстрого приготовления  
Для людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, **не рекомендуется** употребление твёрдой (например, орехи) и острой пищи на голодный желудок.   
Рекомендуем брать с собой портативные **газовые горелки или гексогазы (на сухом горючем)**. За справками можно обратиться в любой клуб туристов. Обязательно иметь питьевую воду.  
  
  
Большое внимание нужно обратить на правильность **укладки вещей в рюкзак**.  
Прежде всего нужно запомнить, что все вещи должны быть в рюкзаке. Руки должны быть свободны от груза, во-первых легче идти, во- вторых, для того, чтобы они помогали при ходьбе - отвести ветки, когда идешь по лесу, чтобы придерживаться или страховаться, а также, чтобы при необходимости подать руку рядом идущему. Собирая рюкзак, надо прежде всего уложить к спине мягкие вещи - одеяло, куртку и т.д. Тяжелые вещи положить в середину рюкзака. Тогда вес распределится между плечами и поясницей. Много неудобств в пути могут доставить неправильно подогнанные лямки. Слишком короткие врежутся в плечи, слишком длинные опустят рюкзак вниз. Чтобы лямки не давили на плечи, можно сделать под них подкладки. Для отдыха не забыть взять с собой туристический коврик.

Для воды вам понадобится **фляжка или пластиковая бутылка**.

**Посуда** должна быть не бьющейся, лёгкой.

Не забудьте ***документы*** или их копии, полис обязательного медицинского страхования. ***Деньги*** - на стоянках можно купить продукты. Кроме того, ночные стоянки платные.

***Профилактика мозолей***

При первых признаках натирания мозолей:  
  
Необходимо обработать натираемое место зелёнкой и заклеить пластырем.  
  
Снять носки, встряхнуть, подсушить, поменять их с ноги на ногу. Часто мозоли на ногах появляются там, где образовались складки и дыры в носках, или в местах грубой штопки. Поэтому переодевание носков с одной ноги на другую несколько облегчит ваше состояние.   
  
Если ноги "сбились", помогают такие народные средства:  
**1.** Обвернуть голую ногу лопухом, сверху одеть носок. (Лопух также помогает  
при болях в суставах (прикладывать на голое тело под одежду).  
**2.** Для восстановления кровообращения и снятия усталости - "отхлестать" ступни ног крапивой.  
**3.** На привале лечь таким образом, чтобы ноги были выше головы. Не применять людям с гипертонией!  
**4.** Не ходить по асфальту, лучше идти по обочинам дороги, чтобы не сбились ноги.   
**5.** Проветривать носки и ноги на каждой стоянке.

***Клещи***

Не забывайте на каждом привале осматривать себя и ближних на наличие клеща. Если клещ вас укусил, не нужно его удалять самостоятельно, обратитесь к врачу или к тому, кто умеет его квалифицированно удалять. Клещей очень много уже сейчас, заражено около половины насекомых. Удалённого клеща нужно герметично плотно упаковать (завернуть в бумажку, обмотать скотчем, пластырем), чтобы отдать на обследование врачам.   
  
Если вы потеряли своих знакомых или близких, поищите их на ближайшей стоянке. Если не нашли, обратитесь к спасателям или к милиции. Чтобы вы не теряли друг друга, заранее обговаривайте место встречи на стоянках. Если вы идёте один, объединитесь с кем-либо и идите вместе.  
Обязательно контролируйте перемещения своих детей или снабдите их сотовой связью. На одежду (в карман одежды) ребёнка (или человека, который страдает потерей памяти) прикрепите бумажку с информацией о том, как найти его родственников, телефон для связи.   
  
  
  
Не забывайте, что ***природа - храм Божий***. Следите, чтобы на стоянках после вас не оставалось мусора. Пользуйтесь газовыми горелками или гексогазами.   
  
  
  
***Во всех непредвиденных или чрезвычайных ситуациях рекомендуется обращаться к священникам, спасателям, медикам, милиции.***

***Поисково-спасательный отряд "Пересвет" желает всем доброго пути, чтобы ваш крестный труд был во спасение души и во славу Божию.***

*Общественная организация содействия поисково-спасательной службе поисково-спасательный отряд «Пересвет» существует с 2000 года. В её составе студенты, педагоги, люди разных специальностей и возрастов. В «Пересвете» есть аттестованные спасатели, в том числе, спасатели 3 и 2 классов. Отряд сопровождает Великорецкий крестный ход с 2002 года. Спасатели оказывают первую медицинскую помощь паломникам, ищут потерявшихся, замыкают колонну крестного хода и своим примером пытаются показать, что такое самопожертвование и труд во славу Божию.*