



**ГОРНЫЙ ЛАГЕРЬ**  
**АРХБЗ**  
**ЗАПАДНЫЙ КАВКАЗ**

## Описание горного района

Хребты гор около долины Архыз достигают в среднем 2500 м высоты и надёжно защищают её от ветров, в том числе и холодных северных, что создаёт особые условия, характеризующиеся малой облачностью, большим количеством солнечных дней, сухостью воздуха, отсутствием сильных ветров.

На Кавказе его называют «полюсом ясности».

Расположенный в межгорной котловине, Архыз нередко называют жемчужиной западного Кавказа за невероятное сочетание пышных лесов, заснеженных горных вершин, цветущих лугов и голубых озер, лежащих в каменных чашах и наполненных бирюзовой прозрачной водой. Все они отличаются друг от друга по форме, цвету, размеру, и каждое - впечатляет по-своему.

А кругом суровые скалы и завораживающая тишь...





## Организация горного лагеря «Архыз»

Это организованный палаточный горный лагерь, в котором реализуется практический обучающий курс «Личная безопасность». Учебные занятия (1-1,5 часа) проводятся каждый день. Также проводятся радиальные выходы в горы на восхождения, перевалы, водопады, озёра, где каждый может познать красоту и величие природы, испытать собственные силы, победить себя и получить уникальные впечатления.

С собой берем всю необходимую экипировку согласно приложенному списку. Живём в палатках. Готовим на костре. Каждый день из участников назначаются дежурные. В их обязанности входит приготовление пищи на костре. Горячее питание 3 раза в день: (завтрак, обед, ужин). При проведении длительного выхода вместо обеда – перекус.

Если у вас нет опыта, инструктор всегда поможет и подскажет. На момент выходов лишние вещи оставляем в базовом лагере под присмотром. Все участники горного лагеря помогают в решении групповых задач: обустройстве лагеря и костра, заготовке дров и воды.

Погода преимущественно ясная, но бывает и так, что за один день можно увидеть все времена года. Температура в течение дня может сильно меняться: от жары до заморозков ночью. Есть устойчивая телефонная связь и интернет.



## Образовательная программа «Личная безопасность»

Личная безопасность – это возможность беспрепятственно пользоваться тремя социально-биологическими благами, принадлежащими человеку – жизнью, здоровьем и физической свободой. Вместе с тем, существует множество причин, приводящих к их утрате. Опасности исходят от природных сил и от самих людей.

Формирование личной безопасности представляет собой самообеспечение собственной безопасности в любых опасных и чрезвычайных ситуациях. Человек должен обладать основными навыками личной безопасности: уметь защищать себя, уметь лечить себя, уметь владеть собой, уметь мыслить критически, уметь взаимодействовать с другими людьми.

Образовательная программа «Личная безопасность» направлена на формирование умений и навыков личной безопасности в любых опасных и чрезвычайных ситуациях. Обучение направлено на формирование навыков самозащиты, развитие физических качеств и сохранение здоровья, совершенствование психических возможностей и формирование критического мышления.

Курс «Личная безопасность» включает в себя учебные модули, обеспечивающие формирование умений и навыков личной безопасности.



**Модуль 1.** Личная безопасность. Наука побеждать любого противника. Тактика превентивной атаки.

**Модуль 2.** Самооборона подручными предметами. Самооборона веревкой, короткими палками.

**Модуль 3.** Психологическая подготовка. Оптимальное боевое состояние. Методы психорегуляции.

**Модуль 4.** Боевая гимнастика. Веревоочная гимнастика. Самосопротивление. Метод волевых напряжений.

**Модуль 5.** Туристский веревочный курс. Страховка. Веревоочные узлы. Техника подъема и спуска.



# Особенности горного лагеря «Архыз»



Горный лагерь  
**АРХЫЗ**



## Регион

Западный Кавказ. Архыз



## Возраст

18+. Дети старше 14 лет в сопровождении взрослого



## Продолжительность

9 дней (без учета дороги)



## Уровень сложности

1/5 (уровень 1 из 5).

Не требует специальной физической подготовки



## Опыт участников

Без походного опыта



## Особенности горного лагеря «Архыз»

**Место встречи участников.** Группа собирается в п. Архыз (автостанция) в день встречи. Возможен трансфер автобусом: г. Орел – поляна Таулу – г. Орел.

**В стоимость включено:** 3-х разовое питание, медицинская аптечка, ремнабор, обеспечение группы газом, костровое оборудование.

**В стоимость не включено:** проезд до места старта (п. Архыз), оплата за парковку личного транспорта, карманные расходы.

Для участия в походе необходимо отправить **заявку**. Подать заявку можно через «специальную форму» на главной странице сообщества ТурЛига ОГУ ВКонтакте, либо по электронной почте: **mabiv@mail.ru**. Далее с вами свяжется администратор похода, подтвердит участие и сообщит дополнительную информацию.

Заявка на участие в походе подразумевает, что турист не имеет врачебных противопоказаний к занятию туризмом. В противном случае обязательно посоветуйтесь с врачом.

Принимая участие в походе, туристы подтверждают обязательность выполнения требований инструктора на маршруте, связанных с безопасным прохождением маршрута и его успешным завершением.

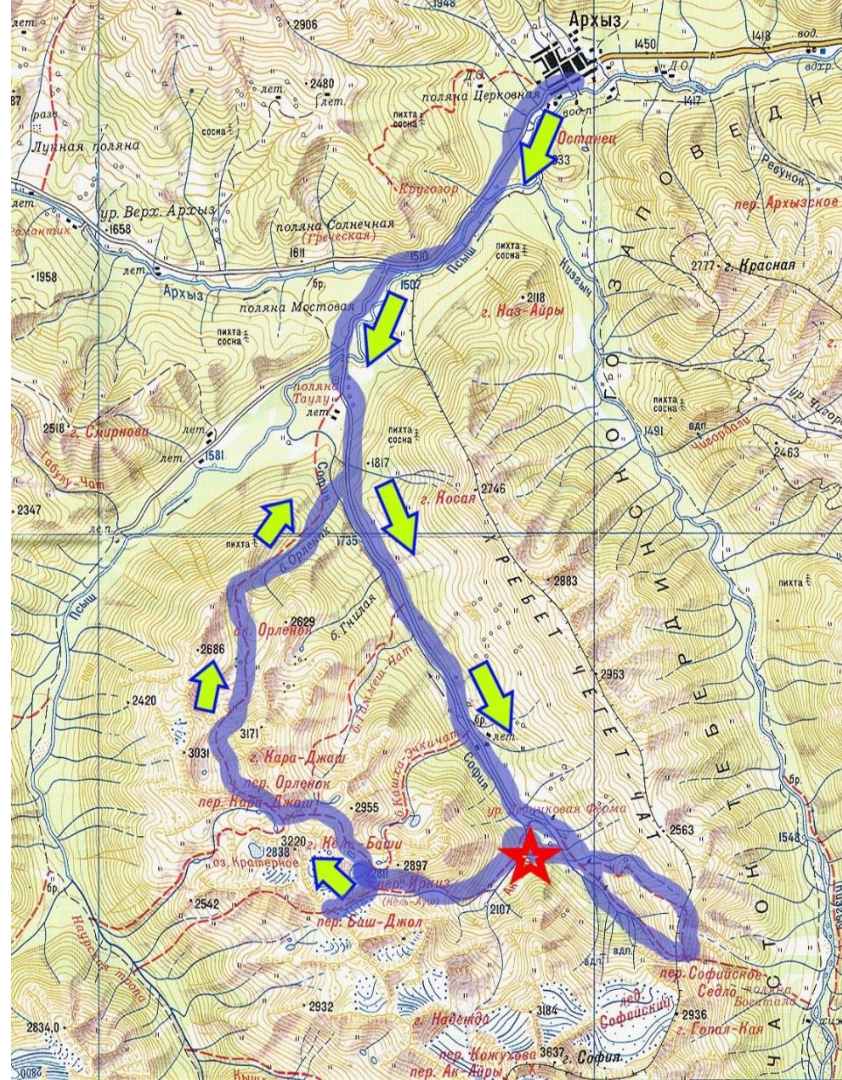




# Маршрут горного лагеря «Архыз»

п. Архыз – Поляна Таулу – Софийские вдп. (базовый лагерь) – пер. Софийское седло (2500м) (радиально) – Софийский хребет – пер. Иркиз (2880м) – Софийские озера – долина р. Ак-Айры – Базовый лагерь – поляна Таулу – п. Архыз.

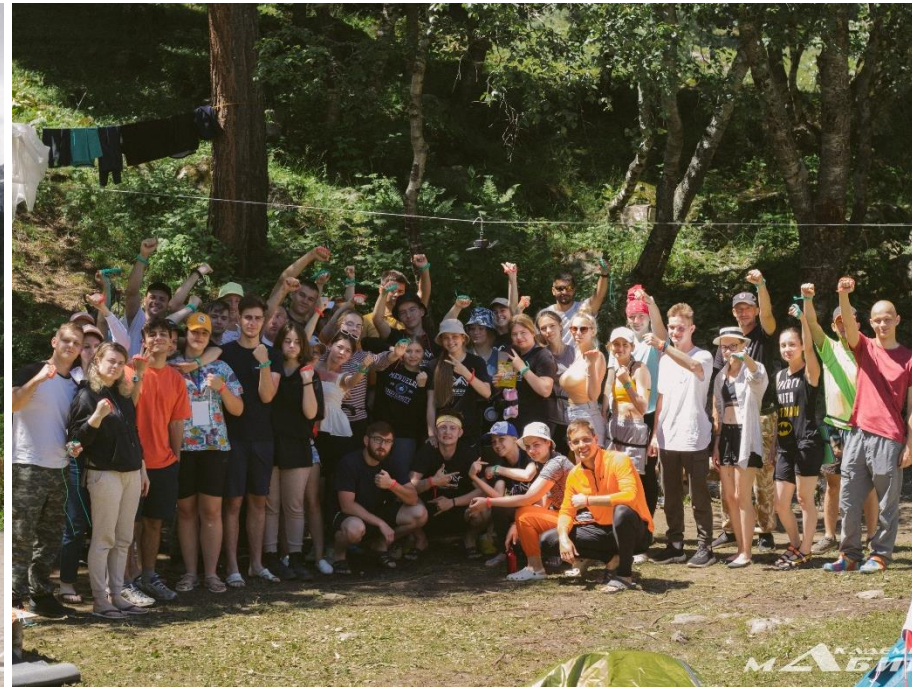
*Важно: инструктор оставляет за собой право изменить маршрут, в зависимости от состояния участников группы и погодных условий.*





## День 1. Организация базового лагеря

Сбор группы в п. Архыз на автостанции. После сбора всей группы, грузим свои вещи на УАЗы, а сами налегке идем к базовому лагерю к подножию горы София. Весь путь составит примерно 10 км. До обеда мы доберемся до назначенного места. Здесь мы ставим наш основной базовый лагерь. Ужин. Вечер знакомств.





## День 2. Софийские водопады

После завтрака мы сделаем подъем к Софийским водопадам. Софийские водопады — стремительный поток воды, обрушивающийся с горного склона горы София (3640 м). Вершина горы покрыта ледниками, которые и питают водопады. Несколько потоков холодной воды обрываются с высоты вниз, образуя мощную горную реку. Ближе к обеду мы вернемся в базовый лагерь.



## День 3. Перевал Софийское седло (2500 м)

В этот день наш путь лежит на перевал Софийское седло (2500 м). С перевала хорошо видна заповедная Кизгычская долина и вершины Марухского ущелья. Отсюда представляется выступ ледника, затаившийся под самой вершиной горы София (3640м). Через высокий скальный порог от ледника, обрушиваются стометровые водопады. В базовый лагерь вернемся после обеда.





## День 4. Отдых в базовом лагере. Альпинистский курс

Сегодня отдых! Мы активно отдыхаем и продолжаем осматривать горные вершины и окрестности! После завтрака вы пройдете увлекательный альпинистский курс. Вы научитесь подниматься и спускаться по веревке на схватывающих узлах, правильно организовывать самостраховку. Самостоятельно свяжете браслет выживания и узнаете возможности его применения в походах, быту, экстремальных условиях.





## День 5. Софийский хребет

Сегодня мы поднимемся на Софийский хребет. Подъем на хребет идет по хорошей тропе и доступен начинающим туристам. С хребта хорошо видна гора Надежда (3349м) и ледник горы София (3640м). Вместо обеда - быстрый перекус (сухофрукты, орехи, протеиновые батончики), любуемся горами, делаем классные фото и начинаем спуск.





## День 6-7. Перевал Иркиз (2880м). Софийские озера

Путь к Софийским озерам лежит по великолепной долине реки Ак-Айры через перевал Иркиз (2880м, 1А). Весь подъем займет 4-5 часов. С седловины открывается изумительный вид на Софийские озера! Самое большое из них лазурно-голубое, второе значительно меньше – цвета чистой небесной голубизны, а третье – как полированный черный мрамор. На перемычке между озёрами мы поставим временный лагерь и продолжим осматривать горные вершины и озера!





## День 8. Дневка

После завтрака и до обеда мы проводим обучающий уникальный курс по личной безопасности и самообороне. После обучения продолжаем наслаждаться красотой и величием гор, делаем фото и готовимся к завтрашнему отъезду домой.





## День 9. Поляна Таулу – пос. Архыз. Отъезд домой

Это заключительный день. Завтрак. Сборы. Отправляемся на знакомую нам поляну Таулу. Там нас ждет автобус и оставленные машины. Крепкие рукопожатия. Мы отъезжаем домой.





## Обязанности участника горного лагеря

Строго выполнять все требования руководителя группы во время похода.

Вести себя в группе адекватно и дружелюбно, быть вежливым и тактичным по отношению к другим участникам, соблюдать общепринятые нормы поведения.

Соблюдать требования безопасности на маршруте (самостоятельно не отлучаться из группы без разрешения руководителя, не подходить к обрывам и крутым склонам, не спускаться по скалам и крутым сыпучим склонам, соблюдать правила обращения с открытым огнем).

Принимать участие в организации лагеря, сборе дров, установке палаток, приготовлении пищи и прочее, а также в снятии лагеря и в уборке территории после стоянки и после привалов.

Соблюдать походный режим, в т.ч. в части подъема и отбоя по лагерю.

Не сорить, не мусорить, бережно относиться к природе.

Соблюдать санитарно-гигиенические нормы.

Соблюдать правила движения в группе по маршруту.

Руководитель группы может принудительно снять с маршрута вследствие грубого и/или систематического нарушения участником Правил поведения в походе.

Немедленно сообщать об ухудшении своего самочувствия и недомоганиях.





## Запрещается участникам горного лагеря

Участвовать в походе при наличии медицинских противопоказаний.

Вести себя в группе неадекватно, провоцировать конфликтные ситуации.

Употреблять во время похода любые наркотические препараты и вещества.

Покидать лагерь без разрешения инструктора.

Во время движения по маршруту отделяться от группы - обгонять направляющего либо отставать от замыкающего.

Самостоятельно без разрешения инструктора ходить в опасные места: к обрывам, скалам, крутым склонам, залазить деревья и т.д.

Оставлять костры без присмотра.

Бросать окурки, бумажки, фантики и другой мусор на землю или в траву (только в мусорный пакет).

Купаться и плавать в любых водоемах без согласования с руководителем.

Собирать и нюхать неизвестные растения.

Пробовать и употреблять в пищу неизвестные ягоды и грибы.

Пилить, рубить, ломать и уничтожать живые деревья, кустарники и растения.





# Личное снаряжение

**Рюкзак большой (90-100л) или сумка большая или баул для вещей**

**Рюкзак штурмовой 30-40 л**

**Спальник** (температура комфорта +5...+10)

**Коврик пенополиуретановый**

**Пенка для сидения** (сидушка) (для сидения на земле, чтобы было сухо, тепло)

**Палки трекинговые** (позволяют снять часть нагрузки с ног, облегчают передвижение, подъёмы и спуски. Палки должны быть регулируемые по высоте, с крепкими зажимами)

**Ботинки** (крепкие, плотно фиксирующие голеностоп, на твёрдой рифлёной подошве. Ботинки должны быть разношенные, удобные, нигде не жать и не тереть. Тряпочные, беговые, мягкие кроссовки или не подойдут! Отнеситесь к выбору обуви серьёзно!

**Запасные кроссовки + сандалии (или шлепки)** для лагеря

**Штаны ходовые** (лёгкие, лучше всего синтетика или смесовая ткань, она лёгкая и быстро сохнет).

**Куртка-ветровка** (лёгкая ветрозащитная куртка, с капюшоном)

**Штаны ветро- влагозащитные**

**Теплые вещи:** теплая куртка с капюшоном, флисовый свитер, тёплые флисовые штаны. Флисовая шапка, теплые перчатки от холода

**Термобелье** (можно заменить на флисовые штаны + трикотажную кофту)

**Плащ-дождевик** (должен быть прочный, не из тонкого полиэтилена)

**Футболки:** 4 шт – две синтетика + две х/б. Для ходьбы лучше термофутболка: она меньше мокнет, легко стирается и быстро сохнет.

**Носки х/б** (3 пары) + **носки тёплые** (2 пары)

**Сменное нижнее белье + купальник или плавки**

**Головной убор** (панамa, кепка, бандана) для защиты от солнца + очки солнечные

**Перчатки х/б (для работы)** – 2 шт

**Средства личной гигиены:** (зубная щетка, паста, мыло, полотенце), туалетная бумага, влажные салфетки

**Фонарик с запасными батарейками, свисток**

**Набор посуды:** кружка, ложка, миска, нож (КЛМН) (пластик или сталь, но не керамика/стекло).

**Рулон мусорных пакетов 80л** (для пакования вещей от промокания)

**Зарядные устройства** для фотоаппарата и телефона (Power bank)

**Личный швейный набор**

**Документы:** паспорт, страховой полис, полис ОМС

**Личная аптечка:**

**От диареи и отравлений:** Нифуроксазид (Стопдиар) капсулы или таблетки (1 коробка) + Левомецитин (табл.) Смекта (пакетики) – 5-6 пакетов. Полисорб (пакетики) - 5-6 пакетов. Регидрон (пакетик) - 1 пакет

**От простуды:** Терафлю – 3-4 пакета

**От головной боли:** Спазмалгон (табл)

**От аллергии:** Цетрин (табл) + Супрастин (табл)

**От горла:** Гексорал или Граммидин – таблетки

**От кашля:** Ренгалин (табл)

**От насморка:** Отривин или Снуп (спрей)

**От глазных воспалений:** Альбуцид (капли) + Глазные капли Окомистин + мазь

Тетрациклиновая

**Мазь ЗАЖИВЛЯЮЩАЯ:** БороПлюс или Спасатель

**Мазь ОТ БОЛЕЙ в суставах и мышцах:** Пенталгин или Найз, или Диклофенак

**Мазь РАЗОГРЕВАЮЩАЯ для мышц:** Аписатрон

**Мазь ОТ ОЖОГОВ:** Пантенол или Депантенол

Гигиеническая помада для губ

Крем смягчающий для рук и для лица

Крем солнцезащитный (от загара) (фактор защиты не менее 50)

Лейкопластырь – 1 катушка

Лейкопластырь бактерицидный – 6 штук

Бинт – 1 шт

Эластичный бинт – 2 шт



**Межрегиональная Академия  
безопасности и выживания (МАБИВ)**

**Руководитель похода:**

Махов Станислав Юрьевич

тел. +7 (910) 300-12-42

**Инструктор похода:**

Тимашов Алексей Борисович

тел. +7 (910) 269-39-29

**e-mail:** mabiv@mail.ru

**Сайт МАБИВ**



**Страница ВК**

