

## ИНСТРУКЦИЯ

от ръководството на 77-ми Национален туристически поход по пътя на Ботевата чета „Козлодуй – Околчица“ 2025 г.

### УВАЖАЕМИ РЪКОВОДИТЕЛИ НА ГРУПИ,

В стремежа си да бъдем максимално полезни и с цел предотвратяване на неприятни ситуации и инциденти, свързани с неподходяща екипировка на походниците, както и за установяване на ред при провеждане на похода, ви запознаваме със следния инструктаж.

Всички ръководители на ученически групи следва да обърнат внимание на препоръките:

1. Компактното придвижване на групата, в строй и с необходимата дистанция между групите и редиците, е предпоставка за по-лесното преминаване на разстоянието, както и за по-добрия вид на групата и на цялата колона.
2. За всяко излизане встрани, напред и назад от групата и колоната, трябва да бъдат уведомявани ръководителят на групата и най-близко намиращият се комендант на походната колона.
3. По време на преходите всеки участник трябва да разпределя наличното количество вода, така че да му стигне за целия преход или до следващото място, където може да се запаси отново.
4. Основно и необходимо условие за удобството по време на преходите са обувките. Те трябва да са удобни, подходящи по размер и пригодени за продължително натоварване по неравен, полупланински и планински терен. Това могат да бъдат туристически обувки или маратонки, отговарящи на съответните изисквания за материал, стелка, подметка, здравина, проветривост и водонепромокаемост.
5. Чорапите трябва да са памучни или вълнени, в никакъв случай от изкуствена материя – найлонови, синтетични и т. н.
6. Задължително се носи дъждобран, по възможност по-голям (за прибиране и на раницата), да може да се затваря и да предпазва максимално при лоши метеорологични условия. Чадърът не е подходящ за туристически поход.
7. По време на преходите в раницата се носи само лек и необходим багаж – горна дреха, дъждобран, вода, някакви лекарства (всеки знае от какво има нужда). Останалият багаж се товари на превозното средство, което се придвижва от бивак на бивак с групата.
8. На всички биваци, както и с походната колона (където това е възможно) се движи линейка с медицински екип. Въпреки това – всеки походник да си носи подходящите за него медикаменти, както и да уведоми още на бивака в Козлодуй медицинското лице за специфично свое заболяване, ако има такова.

9. По време на преходите в раниците се носи нещо сладко – за сила и енергия в моменти на физическо изтощение. Това не бива да са шоколади и шоколадови изделия, които се разтопяват при топло време. Може да бъдат някакъв вид бонбони (препоръчително „лукчета“), кроасани, мед, дори захар (примерно на бучки).
10. Всеки походник да носи слънцезащитна козметика, както и някакъв вид кремове и препарати за предпазване от комари и други насекоми.
11. Нека всеки си предвиди слънцезащитна шапка, особено ако няма такава като част от униформата на групата.
12. Дрехите, които се носят по време на преходите, да са леки и удобни, от естествени материи, не запарващи и не утежняващи багажа, ако се наложи да се приберат в него.
13. Всеки походник да носи раница по време на преходите. Носенето на багажа в найлонови пликосе и друг вид чанти и торби не е препоръчително.
14. Всеки походник е длъжен да спазва дисциплината и изискванията при престоя на биваците. Часовият пояс между 23,00 ч. и 5,00 ч. е предвиден за почивка и в този период се пази тишина в бивака. Нарушителите ще бъдат санкционирани!
15. Раздаването на храната на биваците се организира от представители на кетъринговата фирма и ръководителите на групите и става по определен ред, без напрежение и отнемане на предимство.

Всеки ръководител носи отговорност за вида и състоянието на своята група, както и за поведението по време на преходите и на биваците.

Областна администрация – Враца и Ръководството на похода носят отговорност за цялостната организация и логистика на похода, оказват съдействие и подкрепа.

Желаем на всички участници в 77-ми Национален туристически поход „Козлодуй – Околчица“ успешна подготовка, приятно и ползотворно участие!

**Ръководство на похода**