

ТАБОРОВИЙ ПРАВИЛЬНИК

- Всі учасники табору підкоряються наказам і дорученням таборової старшини, булави, інструкторів та гурткових.
- Мова табору є виключно українська.
- Учасники табору не виходять за його межі без окремого дозволу проводу табору.
- Купатися в річці лише під наглядом проводу табору у відведений для цього час.
- Учасники табору дбають про таборовий інвентар і використовують його тільки з дозволу проводу табору.
- Учасники табору не користуються радіоприймачами, плесрами, мобільними телефонами, комп'ютерами.
- Учасники табору не переховують у шатрах ніяких харчів.
- Таборовики не нищать і не вирубують зелених дерев.
- Учасники табору: не розпалюють вогню в таборі або поза табором без дозволу проводу табору; не вживають відкритого вогню (свічки, сірники) в таборі або поза ним; не кидають камінням, ножами, сокирами, дисками, гранатами, атомними бомбами в інший час, ніж призначено в програмі дня під проводом інструктора.
- Учасники табору дбають про чистоту шатер, таборової площі, терену табору, умивальників, лятрин, місць для вмивання.
- Учасники табору передають всі знайдені на терені табору речі старшині табору.
- У всіх справах до старшини табору учасники звертаються через гурткового і бунчужного, а також негайно зголошують усі захворювання.
- Учасники табору не порушують приватної власності сусідів табору.
- Всі інші речі, яких таборовий правильник не передбачує будуть подані додатково у денних наказах.
- На таборі діє система сигналів свистком:
 - *короткий-довгий – загальна збірка;*
 - *серія коротких – збірка гурткових;*
 - *два коротких-один довгий – збірка проводу табору;*
 - *серія довгих – алярм (тривога).*
- За неслухняність і порушення табового правильника та розпоряджень, проголошених у денних наказах, і інші провини проти пластових законів та приписів, старшина табору застосовуватиме систему пластових пересторог та виключення з табору.



ЧЕРГОВИЙ ГУРТОК:

- 1 Виставляє чергових на кухні, у таборовому шпиталі і на стійку;
- 2 Може не одягати однострій, звільнений від руханки;
- 3 Чистить кухню, яму для відпадків, лятрину, місце для миття, навколо-таборову площу;
- 4 Виконує для табору всі роботи, як на терені табору, так і поза ним;
- 5 Виконує всі доручення чергового дня, бунчужного;

Під час стійки:

- 1 Пильнує за станом табору;
- 2 Не сміє залишити свій пост; не сміє під час стійки спати, їсти, читати, говорити без потреби;
- 3 Мусить пильнувати, що діється навколо і, якщо таборові загрожує небезпека, робить сполох;
- 4 Не впускає і не випускає за межі табору нікого без дозволу коменданта.

На кухні:

- 1 Виконують всі доручення начальника кухні;
- 2 Допомагають утримувати приміщення кухні у належній чистоті;
- 3 Готують страви для табору, слідкують за станом інвентаря кухні;
- 4 Дбають про запас дрів.



ОСНОВИ ВПОРЯДУ

Впоряд – засіб, побудований за принципом військового підпорядкування, що координує поведінку окремих осіб чи відділів для здійснення спільних завдань. Впоряд вимагає повного підпорядкування провіднику в межах визначених команд. В Пласті впоряд є одним з самовиховних засобів.

Команда (наказ) – сигнал до виконання відповідної дії (подаємо голосом, свистком, рухом руки тощо).

ЛАВИ (ОДНОЛАВА, ДВОЛАВА, ТРИЛАВА...)

Однолава: зімкнений лад, в якому пластуни стоять в прямій лінії, один поруч з іншим, усі звернені лицем вперед. Найвищий стоїть на правому крилі лави (він стає правим криловим), а решта, по зросту, зліва від нього, на відстані 10 см одне від одного. Останній, найнижчий, стає лівим криловим. Провідник відділу (гуртковий, курінний тощо) стоїть на чолі відділу в лаві перед найвищим криловим.

Дволава: зімкнений лад, що складається з двох лав, одна за другою на віддалі приблизно 75 (на відстані витягнутої вперед руки). Пластуни шикуються за зростом, заповнюючи одночасно першу і другу лаву.

Трилава: зімкнений лад, що складається із трьох лав, віддаль між якими дорівнює приблизно 75 см (відстань витягнутої руки). Пластуни шикуються за зростом: найвищий (“криловий” першої лави) стає на три кроки перед провідником; другий за зростом (“криловий” другої лави) стає за ним; третій за зростом (“криловий” третьої лави) стає за криловим другої лави.

РЯДИ (ОДНОРЯД, ДВОРЯД, ТРИРЯД...)

Ряд: зімкнений лад, в якому пластуни стоять за зростом один за одним, на віддалі приблизно 75 см (відстань витягнутої руки). Найвищий (“чоловий”) стоїть на три кроки перед провідником, лицем до провідника, а решта шикуються за ним.

Дворяд: зімкнений лад, що складається з двох рядів один біля одного, причому відстань між рядами така ж, як відстань між пластунами в лаві.

Триряд: зімкнений лад, що складається з трьох рядів один біля одного, причому відстань між рядами така ж, як відстань між пластунами в лаві.

ОСНОВНІ ПОСТАВИ ПЛАСТОВОГО ВПОРЯДУ

СТРУНКО! (Струн-ко)

Пластун стоїть одинцем, тіло звернене в сторону провідника, випрямлене в повний зріст; каблукі черевиків зібрані разом, носки розведені до кута 45 (на ширину одної ступні), вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги і цілі ступні. Коліна легко стиснені і випрямлені; живіт легко втягнений, груди подані вперед, руки вільно опущені вздовж тулуба, долоні зібрані в кулаки і притиснуті до стегон (середній палець уздовж бічного шва штанів чи спідниці), голова випрямлена, зір спрямований вперед.

Постава не має бути напружена, проте випрямлена та не згорблена. Коли стоїмо на “струнко” не можна рухатися, говорити, сміятися, співати, обганяти мух тощо; виняток тут є співання гімну, звітування і т.п., що звичайно є попереджене

окремою командою. З цієї основної постави виконуємо усі інші впорядові вправи, якщо інакше не зазначено в описі команди.

СПОЧИНЬ! (Спо-чинь)

З постави на „струнко” висуваємо ліву ногу скосом вбік на 10-15 см так, щоб п'ятка лівої ноги знаходилася на прямій лінії з носком правої ноги; вага тіла переходить на праву ногу. Руки вільно опущені вздовж тулуба. На „спочинь” можна рухатись, не виступаючи з лави, поправляти одяг, але не можна змінювати вигляд односторою (підкочувати рукави, знімати чи одягати накриття голови і хустку) без окремого наказу чи дозволу бунчужного; без дозволу не можна говорити.

СВОБІДНО! (Свобідно)

Команда дозволяє більшу свободу рухів, ніж на „спочинь”: можна говорити, співати, рухатись, сидіти, проте без окремого дозволу не можна виходити із свого місця в лаві чи міняти вигляд односторою (скидати накриття голови, підкочувати рукави, розпинати комір).

ВПОРЯД НА МІСЦІ

ПОЗІР! (Позір) Це підготовча команда чи радше заклик, що змушує пластунів звернути увагу на провідника, що виголосив цю команду. На цю команду пластуни якнайшвидше лишають те, чим займалися, і у вільній поставі (але без розмов чи зайвого руху), готові до наступної команди, звертають свій погляд на провідника.

ЗБІРКА! (Збірка) На команду „Збірка” пластуни, рухаючись бігом, шикуються перед провідником. Коли пластуни шикуються, не повинні проходити між провідником і зімкненим ладом. При виголошенні команди можна вказати частину, для якої виголошується ця команда, та форму шикуння ладів. Таким чином команда буде виголошуватись: ГУРТОК (КУРІНЬ, ТАБІР,...), В ОДНОЛАВІ (В ДВОЛАВІ, В ДВОРЯДІ ...) ЗБІРКА!

СТРУНКО! (стру-у-ун-КО) Оскільки ця постава є відносно виснажуюча, бунчужний не повинен змушувати пластунів довго стояти на „струнко”. Якщо пластуни не вишикувані в зімкненому ладі, тоді команду „СТРУНКО” треба обов'язково попередити командою „ПОЗІР”.

СПОЧИНЬ! (спо-о-о-ЧИНЬ) ЗМІНИ НОГУ! (зміни-и-и НОГУ) На підготовчу частину „зміни” приставляємо ліву ногу до правої і таким чином повертаємося до основної постави на „струнко”, на виконавчу „НОГУ” відставляємо праву ногу скосом вбік на півкроку (якщо попередньо вже надавалась команда „Зміни ногу”: на підготовчу частину „зміни” приставляємо праву ногу до лівої і таким чином повертаємося до основної постави на „струнко”, на виконавчу „НОГУ” відставляємо ліву ногу скосом вбік на півкроку). Надається ця команда бунчужним для цілого відділу пластунів (курень, гуртка, табору тощо) у випадку довгого перебування у поставі „спочинь”.

СВОБІДНО! (СВОБІДНО) Надавати команду „свобідно” можна і на „струнко”, і на „спочинь”. Перехід з постави на „свобідно” до постави на „струнко” треба попередити командою „позір”.

ПРАВОРУЧ! (право-о-о-РУЧ) Ця команда наказує повернутися на 90 градусів вправо. Щоб правильно виконати поворот, треба його розділити на дві частини. В першій частині, спираючись пальцями лівої ноги об землю, на п'ятці правої

ноги повертаємо тіло в праву сторону. В другій частині повороту приставляємо ліву ногу до правої (не слід високо піднімати ногу, а доставляти її звичним півкроком) та займаємо основну поставу.

ЛІВОРУЧ! (ліво-о-о-РУЧ) Команда подібна до “Праворуч”, лише повертаємося на 90 градусів вліво. В першій частині повороту, спираючись пальцями правої ноги об землю, на п'ятці лівої ноги повертаємо тіло в ліву сторону. В другій частині повороту приставляємо праву ногу до лівої та займаємо основну поставу.

ОБЕРНИСЬ! (обе-е-ер-НИСЬ) Ця команда наказує обернутися на 180 градусів. Поворот завжди виконується в ліву сторону. Подібно як при команді “ліворуч”, в першій частині повороту, спираючись пальцями правої ноги об землю, на п'ятці лівої ноги повертаємо тіло в ліву сторону на 180 градусів. В другій частині повороту приставляємо праву ногу до лівої та приймаємо основну поставу.

ДО МОЛИТВИ! (до-о-о МОЛИТВИ) Команду вживаємо перед молитвою, переважно на ранкових та вечірніх збірках, урочистостях, а також перед та після прийняття їжі. Команду надаємо тільки в поставі на “спочинь”. На “до” усі стають на “струнко”; після виконавчої частини команди всі хлопці, включно з бунчужним, знімають накриття з голови. Накриття голови (беретка, капелюх тощо) лежить на лівій руці, зігнутий під кутом 90 градусів. Долоні рук складені разом. У разі відсутності накриття голови – руки скаднені на рівні грудей. Після виголошення молитви всі повертаються до постави на “спочинь” та очікують наступної команди бунчужного.

ПО МОЛИТВІ! (по-о-о МОЛИТВІ) Команду вживаємо після проведення молитви, коли усі стоять на “спочинь”. На команду “по” усі стають на “струнко”; після “молитви” усі вертаються до постави на “спочинь”. Щойно тоді усі хлопці вбирають накриття на голову. Бунчужний або той, що дає команди впорядку, вбирає накриття на голову безпосередньо після закінчення молитви, перед тим, як надасть команду “По молитви”.

ДО ПРАВОГО / ЛІВОГО РІВНЯЙСЬ! (до правого-о-о / лівого-о-о РІВНЯЙСЬ) Команду виконуємо лише при поставі на “струнко” для правильного шиккування зімкненого ладу. Усі пластуни повертають голови в сторону свого правого/лівого сусіда (правий/лівий криловий залишається в поставі на “струнко”) і перш за все вирівнюють інтервали. Після вимірювання інтервалів в лавах необхідно вирівняти лави, виставивши носки по одній лінії. Виконавши рівняння, далі дивляться на правого/лівого сусіда аж до наступної команди. При шикванні пластунів в більш ніж одну лаву, крилові задніх лав перевіряють віддаль між лавами, відтак займають поставу на “струнко”, всі інші перевіряють рівняння в лавах за криловими та чоловими. При рівнянні пластуни не мають вихилитися вперед, щоб побачити крилового; лава вирівняна тоді, коли кожний пластун в лаві лівим оком бачить вухо свого правого/лівого сусіда в лінії з криловим. При рівнянні після команд “В дволаву ставай”, “В трилаву ставай” тощо другий ряд рівняється як описано вище, а всі інші виконують “праворуч”, підходять на потрібну відстань, виконують “ліворуч” і рівняються як звичайно. Важливо, щоб повороти при цьому виконувались всім рядом.

НА СТАН ВІДЧИСЛИ! (на ста-а-ан ВІДЧИСЛИ) Цю команду подаємо, лише коли пластуни в поставі на “спочинь”. На першу частину команди (“на стан”) пластуни стають на “струнко”. Криловий одночасно робить три дії: повертає

голову вліво, виголошує „один”, стає на „спочинь”, а після цього повертає голову прямо. Другий в лаві повертає голову вліво, каже „два”, стає на „спочинь”, а після цього повертає голову прямо. Відлік ведеться кількісними (один, два, три,..., десять), а не порядковими (перший, друга,...) числівниками. Решта пластунів в лаві відчислюють так, як перші, аж до останнього в лаві. Останній пластун не повертає голову вліво, а виступає з лівої ноги крок вперед і виголошує „П'ятнадцять, двадцять”, після цього повертається на своє місце і стає на „спочинь”. Якщо в зімкненому ладі є більше, ніж одна лава, пластуни в задніх лавах на команду „на стан” стають на „струнко”; після того, коли пластун, що стоїть в першій лаві перед ними, виголосив свій порядковий номер та стає на „спочинь”, вони стають на „спочинь”, без повороту голови вліво. Останній задньої лави стає на „спочинь” після того, як відзвітує про загальний стан зімкненого ладу, а саме:

1) якщо в кожній лаві є рівне число пластунів, тоді останній в задній лаві має вигукнути „повний” (означаючи провідникові, що загальний стан лав є повний).
2) якщо всі лави не є заповнені, тобто бракує одного чи більше пластунів, останній пластун в задній лаві вигукує „неповний – один (або два – число пластунів, яких бракує в другій лаві). Потім провідник перераховує за формулою кількість присутніх у зімкненому ладі: M (к-ть у 1-й лаві) $\times N$ (к-ть лав) – K (скільки не вистачає до повного ладу). Коли при виконанні команди вийде помилка, на команду провідника „Вернись” (див. нижче) всі пластуни вертаються до постави „спочинь”.

Різновидами цієї команди є „На стан до двох (трьох, чотирьох...) відчисли”, але використання цих команд можливе тільки у випадку шиккування в однолаву.

РОЗХІД! (РОЗХІД)

Команду вживаємо, щоб розпустити зімкнені лави при закінченні програми збірки. Коли прозвучить команда „розхід”, усі виконують „обернись” (див. вище) та, починаючи рух з лівої ноги, розходяться на дальші заняття.

ВЕРНИСЬ! (ВЕРНИСЬ)

Команду дає провідник, щоб скасувати попередню команду. Після виголошення команди „вернись” відділ пластунів чи окремий пластун повертається до попередньої постави.



ПІОНІРКА

Простий вузол. В основному використовується як стопор для забезпечення ливни від проскакування через блок. Зав'язаний навколо корінного кінця, він виконує роль контрольки. Простий вузол можна застосувати як тимчасову марку. Такий спосіб маркування є надзвичайно поширений, але далеко не найкращий.



Вісімка. Вважається основним стопорним вузлом, оскільки має порівняно більші розміри, ніж простий вузол, і легко розв'язується навіть після значного навантаження.



Прямий вузол. *Пл. н. (пластова назва) - пластовий.* Використовується для зв'язування двох ливн однакового чи майже однакового діаметра. Не слід в'язати на слизьких, пружних, синтетичних ливах чи ливах, виготовлених з різних матеріалів. Може виявитись ненадійним, якщо не зав'язати контрольних вузлів.



Хірургічний (подвійний прямий). вузол. *Пл.н. - лікарський.* Вузли на синтетичних ливах малого діаметра як правило погано тримають під навантаженням. Тоді використовуємо хірургічний вузол. Він дуже подібний до прямого, проте ходовим кінцем обносимо корінний кінець іншої ливни двічі (як перший, так і другий раз).



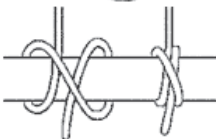
Провідник. *Пл.н. - ключка.* Дуже простий і популярний вузол для зав'язування петлі. Легко затягується, особливо на мокрих ливах, тому не рекомендується ним послуговуватись, якщо наперед відомо, що він не матиме постійного використання.



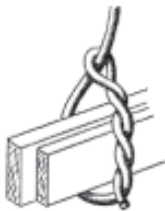
Буліль. *Інша пл.н. - рятівнича петля.* Коли потрібно швидко зав'язати на кінці ливни петлю, яка б не зрадила, використовуємо буліль. Вузол в'яжеться просто, є дуже надійним і зручним, не сповзає під навантаженням. Якщо залишаємо буліль без навантаження, то обов'язково потрібно зав'язати ходовим кінцем котрольний вузол на одній із сторін петлі. Мінус вузла - після значного навантаження він важко піддається розв'язуванню.



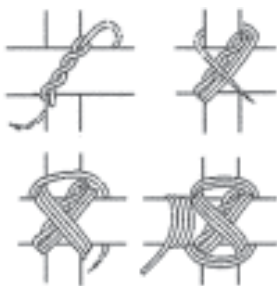
Стремено. Коли потрібно надійно зафіксувати ливну на будь-якому предметі, використовуємо цей вузол. Ефективний тоді, коли зусилля направлене перпендикулярно до предмета. Якщо ж зусилля



направлене не перпендикулярно, використовувати його не рекомендується. Стременом починаємо в'язання, ним і закінчуємо. Для надійної фіксації на предметі в'яжемо простий вузол чи вісімку (в якості контрольки) на ходовому кінці, а корінним затягуємо сам вузол.



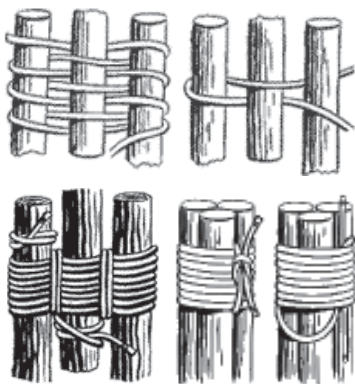
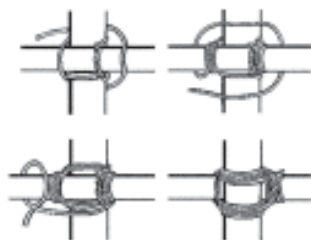
Удавка. Під навантаженням не зісковзне з предмета, якщо дати достатню кількість шлагів. Щоб удавка рівно втримувала предмет, який піднімаємо, не даючи йому "гуляти", ближче до кінця цього предмета за напрямком тяги накладаємо півштик. Легко розв'язується після будь-якого навантаження.



Скісне в'язання. Використовуємо тоді, коли балки знаходяться під гострим кутом одна до одної. Починаємо удавкою, закінчуємо стременом або, за браком линви, півштиком (не так надійно).

Поперечне в'язання. Найкращий спосіб зафіксувати балки під прямим кутом. Починаємо удавкою або стременом. Для більшої надійності обтягуємо накинута

шлаг по колу (мал.2), при чому при зміні напрямку створюємо якнайбільший натяг, підбиваючи линву молотком, мушкетом або сокирою. Закінчуємо стременом чи півштиком.



Паралельне в'язання. Незаміниме тоді, коли потрібно зв'язати двоногу чи треногу, або зв'язати балки паралельно. В залежності від використання починаємо і закінчуємо по різному. Якщо балки після зав'язування знаходяться паралельно, то в'яжемо стремено через всі балки. Якщо ж в'яжеться двонога чи тренога, то стремено на початку і в кінці в'яжемо тільки на одній з балок. Особливістю цього в'язання є те, що чим більше розводяться балки, тим сильніше тримають шлаг. Шлаг стягуємо з великим натягом між кожною парою балок, як показано на рисунку. Різновидність

паралельного в'язання використовуємо тоді, коли, наприклад, виготовляємо носилки, а під рукою немає палки необхідної товщини. Тоді зв'язуємо кілька палок так, як показано на рисунку. Такий спосіб можете використати, щоб надати в'язанню оригінального вигляду, хоча надійність при цьому зменшується.

ТАБІРНИЦТВО

Предметом розгляду гутірки є побудова основних таборових споруд. До таборових споруд відносять:

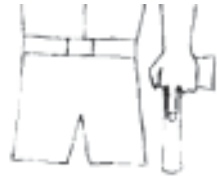
- кухня
- щогла
- лятрина
- дошка оголошень
- брама
- столи, лавки тощо

Головне призначення усіх таборових споруд - це забезпечення найкращих умов для життя у таборі та створення комфорту, до якого так звикла людина.

До основних предметів, за допомогою яких можна побудувати усі споруди належать: сокира, лопата, ніж.

Основні правила використання таборового інвентаря.

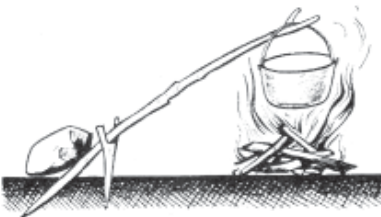
Сокира. Рубати слід на пеньку або колоді. Рубаючи дерево на землі, можна поранити себе чи товариша. Після використання сокиру не можна залишати на землі. Найкраще сокиру переносити так, як це показано на малюнку.



Лопата. Після використання лопати необхідно зчистити землю і зберігати в сухому місці.

Ніж. Складний ніж потрібно зберігати і переносити в складеному стані, простий ніж слід тримати в чохлі, який повністю закриває його металеву частину. При передачі ножа треба тримати його за лезо, загостреною частиною в напрямку від долоні.

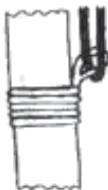
Таборова кухня



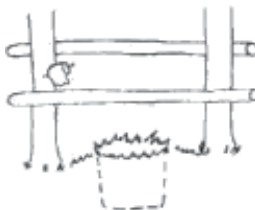
Основою кухні є вогнище, облаштоване прибудовою, яка дозволяє завісити казани. Вище декілька простих способів облаштувати вогнище.

Крім цього, можна спорудити стіл, вішак для посуду (із стовбура сухої ялинки тощо). Обов'язково мають бути ями для відпадків.

Щогла - довга, добре обтесана колода. На її верхівці ще до встановлення роблять петлю (див. малюнок), через яку протягують шнур. Внизу шнур може закріплюватись так само.



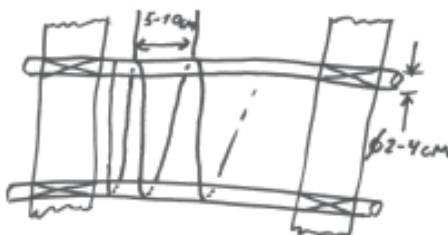
Щогла



Лятрина

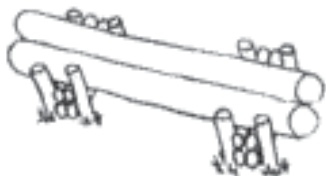
Лятрина повинна розташовуватись не ближче 25м від наметів і кухні та 50м від джерела питної води.

Дошка оголошень служить для розміщення різноманітної інформації: таборового правильника, денних наказів тощо. Дошку можна виготовити із двох



поперечно прив'язаних палиць (діаметром 2-4 см), обмотаних лінвою з кроком 5-10 см.









Лавки розташовують на кухні, у місцях проведення занять, біля вогнищ.



АБЕТКА МОРЗЕ

Інформація в депеші передається крапками та рисками за допомогою прапорця, звуку (свистком), світла (ліхтариком) тощо. При передачі звуком чи світлом тривалість крапки близько 1 сек. (раз) а тривалість риски 3 сек. (раз-два-три).

А  (А-зот)	І  (І-ван)	Т  (Тон)
Б  (Бон-да-рі-на)	Ї  (Іж, хто го-ло-ден)	У  (У-па-дом)
В  (Ві-тро-гон)	Й  (Яж хо-лод-ком)	Ф  (Фла-мн-тро-па)
Г  (Га-ра-ді-рі)	К  (Ко-лі-но)	Х  (Хо-ло-до-чок)
Ґ  (Ґо-го-ден)	Л  (Лі-со-ру-би)	Ц  (“Ця-ля Дорця”)
Д  (До-ли-на)	М  (Мо-роз)	Ч  (Чор-но-го-ра)
Е  (Ер)	Н  (Но-га)	Ш  (Шо-ло-ня-ло)
Є  (Єд-ність то си-ла)	О  (О-но-лов)	Щ  (Що-ро-ку мо-роз)
Ж  (Жа-б'є се-ло)	П  (Пра-мо-роз-ки)	Ю  (Ю-рій король)
З  (Зо-ло-ту-ха)	Р  (Ра-бо-ня-ка)	Я  (Я-ро-шен-ко)
И  (І-ван)	С  (Са-га-ра)	Ь  (У-па-дом)

1 	6 
2 	7 
3 	8 
4 	9 

ПОРАДИ МАЛЕНЬКИМ МАНДРІВНИКАМ

Отже, мандрівництво... Чому пластуни люблять мандрувати... Мабуть тому, що це класно. Одночасно мандрівка - нагода перевірити свій характер у важких умовах.

Отож декілька слів про **виряд учасника**. Нижче наведено список основних речей, потрібних у поході:

- Наплечник
- Каремат
- Спальник
- Теплий одяг, одяг на зміну
- Накриття на голову
- Білизна
- Похідне взуття, взуття на зміну
- 3-4 пар шкарпеток (і більше :)
- Приладдя для вмивання
- Ремнабір, линва
- Ліхтарик (маленький)
- Ніж
- Приладдя для їжі
- Дошовик

Для нормальної ходьби наплечник повинен важити близько 10 кг. Усі речі повинні бути спакованими у водонепроникні пакети. Для кожної мандрівки складається список харчів, які теж необхідно нести в наплечнику :)

Як зробити наплечник легшим?

Чим ближче центр ваги наплечника до тіла людини, тим легше його нести. Тому бажано, щоб форма неплечника була вузька, а система спинки облягала тіло. Окрім того наплечник повинен бути правильно спакований і підлаштований.

Пакування наплечника.

Спальний мішок, одяг, інші легкі речі слід спакувати в нижньому відділенні, подалі від спини. Важкі речі слід покласти ближче до спини на рівні середини плечей. Дрібні речі зручно розмістити у верхньому клапані та бокових кишенях, звідки їх легко завжди витягнути. Дошовик теж потрібно спакувати десь під рукою. Флягу з водою раджу покласти під верхнім клапаном – і під рукою, і ближче до спини. При такому вкладанні центр тяжіння наплечника розташований близько до тіла.

Налаштування лямок наплечника

1. Спершу розслаб всі лямки. Одягни наплечник, зашпили набедрений пояс та затягни його. Нижній край набедреного поясу повинен бути трішки вище бедра.



Гуртова мандрівка
“Морських котиків” на г. Стій

2. Потім затягни спинні лямки, але не дуже сильно.

3. Перевір положення спинних лямок. Точка кріплення спинних лямок повинна знаходитись між лопатками, а лямки повинні плавно повторювати згин плечей. Якщо це не так, то слід відрегулювати довжину спинки наплечника.

4. Потім затягни стабілізуючі ремені набедренного поясу і натягни плечеві стабілізуючі лямки щоб притягнути вантаж ближче до спини. При дуже сильному затягуванні погіршується вентиляція.

5. І останнє. Зашпили нагрудний ремінь. Це потрібно для того, щоб плечеві лямки лягли ще зручніше.

Взуття і те, що в ній.

Наступною не менш важливою деталлю є взуття і ноги мандрівника. Звісно, що найкращі для мандрів черевики за 1 чи 2 штуки гривень. Але спустимось на землю. Справді зручно мандрувати у військових черевиках. Їх недолік – тверда шкіра, тому перед мандрами потрібно

добрише розходити таке взуття. Коли таку річ уперше нятягуєш на ногу – рекомендую спершу змочити черевики у воді і так проходити бодай 1 – 2 години (краще поки не висохнуть). Якщо і такого немає? Раджу взяти кросівки з твердою підошвою. У жодному разі не ходіть горами у «копочках» чи їм подібному взутті.

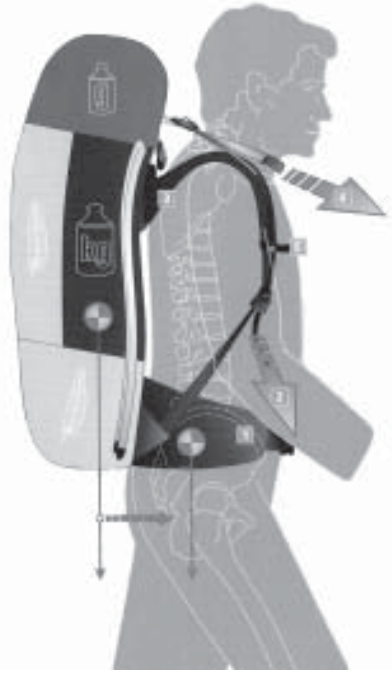
Тепер щодо ніг. Якщо натерли піхур – капець! Кожен крок відчуєш усім тілом. І тут нема ради. Найкраще попередити утворення піхурів. Ось декілька порад:

- Взуття має бути привичним для твоїх ніг (не вперше взуте);
- Ноги повинні бути чистими, добре помиті (особливо це стосується до другого і решти днів мандрівки);
- Під час дороги слідкувати за станом ніг – при відчутті, що щось натирає, болять і т.д. зупинитись, оглянути ногу, і, при потребі, накласти пластр, щоб уникнути тертя взуття до шкіри;
- По можливості уникати перебування ніг у мокрому взутті.

Безпека під час мандрівки.

Під час мандрівки точно і неухильно виконуй вказівки провідника. Будь уважним, не лови “гав”. Завжди слідкуй за дорогою під ногами. Не пий і не їж нічого без дозволу. Не відходь під час зупинки далеко від групи.

Під час грози старайся бути якомога далі від вершин гірських хребтів, особливо їхніх піків. Якщо людина стоїть під час грози, потрібно ноги тримати разом. Обов’язково вимкни мобільний телефон. Не можна ховатись у маленьких колибах, особливо коли вони на вершині. Якщо сховатись ніде, потрібно лягти на землю.



САМОЗАРАДНІСТЬ

Щоб вижити без сторонньої допомоги в невідомій чи маловідомій місцевості потрібні певні знання. Треба знати, як взяти все можливе від природи, як знайти дорогу назад і привернути увагу можливих шукачів. Насамперед, не допускайте паніки, бо вона стане джерелом подальших ускладнень. Якщо стане зрозуміло що довге перебування в лісі неминуче, подумайте про такі речі, як ВОДА, ВОГОНЬ, ЇЖА, ЗАХИСТ.

Вода. Відомо, що головною потребою людського організму є вода. Приведемо для порівняння: без їжі можна прожити 3 тижні, без води - 3 дні. В середньому людина за добу витрачає 1 -3 літри води.

Щоб зберегти воду в організмі:

- старайтесь уникнути фізичних навантажень;
- не куріть;
- тримайтесь в холодку чи тіні;
- не лягайте на гарячу поверхню;
- не їжте, або їжте мало. Не їжте жирної їжі (адже процес травлення забирає багато води);
- не пийте алкоголю;
- не говоріть багато, дихайте через ніс.

При пошуках води пам'ятайте, що більшість тварин постійно споживають воду. Велика рогата худоба ніколи не буває далеко від води. Добрим індикатором води є також комахи. Але ніколи не довіряйте водоймам без зеленої рослинності, до яких не ведуть сліди звірів. Такі водойми можуть бути отруйними. Завжди кип'ятіть воду перед вживанням. Необхідну вам воду можна дістати такими способами:

а) Збір роси і дощу;

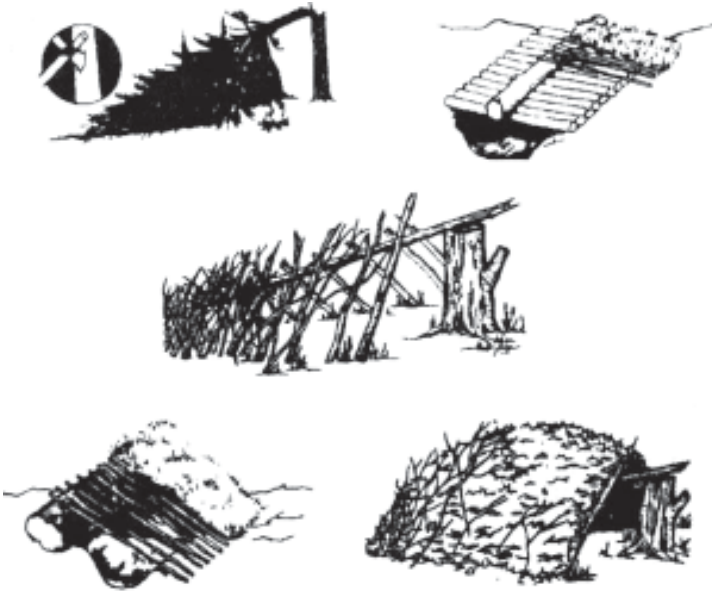
б) Конденсація. Отримати воду за допомогою пластикових торбинок можна способами, показаними на малюнку.



Вогонь. Якщо сховок дає людині можливість зберегти тепло, то вогонь дає саме тепло, тим самим рятує від переохолодження. Крім того, вогонь дає світло, психологічний комфорт і можливість варити їжу. Як же добути вогонь, коли немає сірників? Найпростіший спосіб - використання сфокусованих сонячних променів. Такі пучки дають лінзи, які можна витягнути з фотоапарата, бінокля чи ін. Лінзою

можуть служити і уламки розбитої пляшки.

Захист. Всі старання вижити стануть марними, якщо не зуміти захистити себе від непогоди. Сховища можуть бути природними (печера, дупло) і штучними. Ось декілька найпростіших способів зробити сховище:



Пастки. Найпростіший спосіб спіймати тварину чи птаха без використання спеціальних знарядь /рушниці, лука, списа/ — пастка. Звичайне сильце - найпростіший вид пастки. Складається з петлі, що затягається, а другий кінець якої міцно прикріплюється до стовпця.



Пружне сильце. Після того, як звір потрапив у петлю, сила пружності піднімає жертву над землею. Такий вид сильця добрий для зайців, лисиць. Можливі різні варіанти кріплень. Також можливо зробити пастку із використанням важкого каменя.



ПАМ'ЯТКА ПО ПЕРШІЙ МЕДИЧНІЙ ДОПОМОЗІ

При наданні першої долікарської допомоги в порядку почерговості **ПОТРІБНО:**

- усунути першопричини, які викликали нещасний випадок (витягнути з-під завалу, місця аварії ...);
- усунути небезпечні для життя потерпілого стани (шок, асфіксію, кровотечу);
- встановити ступінь пошкоджень, можливість транспортування;
- перенести в захищене, зручне для надання медичної допомоги місце;
- надати потрібну допомогу.

ШОК.

Переважаю викликається травмою, великим опіком, який супроводжується сильною біллю. Розрізняють дві фази шоку: збудження (еректильна) і пригнічення (торпідна). У першій фазі людина збуджена, метушиться, поведінка неадекватна. В другій - заторможена, може спостерігатись втрата свідомості.

При травматичному шоці **ПОТРІБНО:**

- обережно покласти потерпілого на спину, при блювоті повернути голову на бік;
- перевірити наявність дихання, роботу серця. Якщо відсутні - почати реанімаційні міроприємства;
- швидко зупинити кровотечу, іммобілізувати місця переломів;
- дати знеболююче. При його відсутності - 50-70 г алкоголю;
- при пригніченні дихання і серцевої діяльності ввести адреналін, кордіамін, кофеїн.

ЗОМЛІННЯ.

Може бути наслідком перевтоми, теплових і сонячних ударів, голоду, травми, нервового перевиснаження, страху і т. д.

При зомлінні **ПОТРІБНО:**

- покласти потерпілого на спину;
- розстебнути комір і пояс;
- покласти під ноги валик таким чином, щоб голова була трохи нижче рівня ніг;
- розтерти руки, ноги, спину, груди спиртом, горілкою, одеколоном;
- покласти на чоло змочену гарячою водою тканину;
- дати понюхати нашатирний спирт або протерти ним скроні. Можна використати оцет (таким же чином), мурашину кислоту (на природі просто запахається соломинку у мурашник і потім підноситься під ніс).

КРОВОТЕЧА ЗОВНІШНЯ.

Зовнішня кровотеча є наслідком травм, поранень з порушенням цілісності шкіряних тканин.

При сильних кровотечах **ПОТРІБНО:**

- перетиснути пошкоджену судину пальцем;
- сильно зігнути пошкоджену кінцівку підклавши під коліно чи лікоть тканевий валик;

- накласти джгут, але не більше, ніж на 1,5 год, після чого послабити скрутку і коли кінцівка потепліє і порожевіє, знову затягнути;
- при невеликих кровотечах притиснути рану стерильною салфеткою і забинтувати.

ПЕРЕЛОМИ КОСТЕЙ КІНЦІВОК. При переломах костей кінцівок **ПОТРІБНО:**

- накласти шину з палок, гілок, чи інших підручних матеріалів;
- надати зломаній руці чи нозі підвищеного стану;
- прикласти холодний компрес;
- дати знеболююче;
- при відкритому переломі накласти на рану стерильну пов'язку.

НЕ МОЖНА:

- пробувати складати уламки кісток;
- фіксувати шину у місці, де виступає кістка;
- прикладати до місця перелому грілку;
- без потреби знімати одяг чи взуття з пошкодженої кінцівки;

РАНИ.

При отриманні рани **ПОТРІБНО:**

- змазати краї рани йодом або спиртом;
- промити рану антисептичними засобами;
- накласти стерильну пов'язку;
- при нагноєнні рани - розпочати прийом антибіотиків;
- при забрудненні рани землею - подбати про протиправцеву вакцинацію.



ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

- 1 Життя в Пласті, д-р Олександр Тисовський
- 2 Методичні матеріали для комендантів таборів, Львів - 2004
- 3 Книга практичного пластування
- 4 Правильник пластового впоряду
- 5 <http://www.plast.org.ua/?pageid=113>

СПІВАНИК

ГІМН ПЛАСТУ

Цвіт України і краса,
Скобів орлиний ми рід,
Любимо сонце, рух, життя,
Любимо волю і світ.
Пласт наша гордість і мрія,
Любий Отчизні наш труд,
Буйний в нім порив, надія,
В Пласті росте новий люд.
Браття, пора нам стати в ряд,
Стяг пластовий підійняти,
Славу Вкраїні придбати!
Сонце по небі колує,
Знають і хмари свій шлях,
Вітер невпинно мандрує
По України полях.
Ми ж сонця ясного діти,
Вольного вітру брати,
Мали б в безділлі змарніти,
Цілі життя не знайти?!
Браття, пора нам...

ГІМН ЗАКАРПАТСЬКИХ ПЛАСТУНІВ

Гей, пластуни! Гей, юнаки!
Ми діти сонця і весни,
Ми діти матері природи!
До нас шумить зелений бір,
В ліси, поля, до вільних гір,
На ясні зорі, тихі води!] 2
Гей, пластуни! Гей, юнаки!
Життя - ьє жарти, не казки,
А праця, бурі і негоди!
Гартуймо ж наш юнацький дух.
Юнацьке гасло: воля й рух!
Ніщо нам лихо, ні пригоди!]2
Гей, пластуни! Гей, юнаки!
Народу вольного сини,
Сини краси, сини природи,
Не зломимо своїх присяг,
Веде нас гордо вольний стяг
До щастя, слави і свободи!] 2

ПЛАСТОВИЙ ОБІТ

В пожежах всесвітних, у лунах кривавих,
Під громом гармат, у важкій боротьбі,
На лицарську честь і на предківську славу,
Вітчизні обіти складаю такі.
Плекатиму силу і тіла, і духа,-
Щоб нарід мій вольним, могутнім зростав,
Щоб в думках журливих невольнича туга
Замовкла, а гордо щоб спів наш лунав.
Красу я і щастя по всій Україні
Ширитиму. власний забуду свій труд,
Щоб чола розхмарив і випрямив спини,
Щоб зір зняв до неба відроджений люд.
Я працю й невдачі, всі злидні й недолю
Прийму як завдання великої гри,
З життям поборююсь, як з трудами у полі,
Мину обережно зрадливі яри.
А летом крил скоба під хмари долину
І бистро розгляну всю землю мою,
Промірю тернисті шляхи України,
До щастя Вітчизну мою поведу.

ЦАРЮ НЕБЕСНИЙ

Царю Небесний, Джерело світла,
Твоїм промінням встели наш шлях.
Щоб в лушах наших радість розквітла.
Щоб запалала віра в серцях.
Царю Небесний, Всесильний Боже,
Мудрість і силу й ласку нам дай.
Щоб подолати діло вороже.
Визволить рідний, батьківський край.
Царю Небесний, Боже Єдиний,
Будь нам зорею в ночі тривоги.
Знаком, то з нами в кожну хвилину.
Сила і правда, з нами наш Бог!

ГЕЙ-ГУ, ГЕЙ-ГА

Гей-гу, гей-га, таке то в нас життя.
Наплечники готові, прощай, моє дівча!
Сьогодні помандруєм, не знаємо й самі,
Де завтра заночуєм. Чорти ми лісові!
Гей-гу, гей-га, чорти ми лісові.
Прапор червоно-чорний, це наше все добро,
Червоне, це кохання, а чорне, пекла дно.
Усі дівчата знають пекольні барви ці,
Забути їх не можуть.¹ Чорти ми лісові!
Гей-гу, гей-га! Чорти ми лісові!

А як прийдеться стати із зброєю в руках,
Маршалок поведе нас, замає гордо стяг!
І сипнемо сто тисяч у груди сатані,
Люциперові решту! Чорти ми лісові!
Гей-гу, гей-га! Чорти ми лісові!

СІРІЛИ У СУМЕРКАХ

Сіріли у сумерку півночі шатра,
Застиг, мов у чорному безрусі ліс,
Лиш ясним промінням іскрилася ватра
І сипала зорям привіт.
Над ватрою постаті юні, хлоп'ячі,
Заслухані в золото слів, що лились,
Про славу минулу, про мрії гарячі,
Про волю, що прийде колись.
Заслухались кедри горганської ночі
І гомін ішов по долинах, верхах,
Горіли завзяттям юнацькі! очі
І сила родилась в серцях.
Погасло багаття, горіли ще мрії,
Скінчила свій лет заворожена ніч,
Далеко на сході горіли обрії,
Воскресній зірниці усріч.

НЕ ЖУРІТЬСЯ, ЮНІ ДРУЗІ

Не журіться, юні друзі,
Є країна чарівна,
Наша славна Україна
Наша рідна сторона
Гори, доли, полонини,
Стайні, вівці, вівчарі,
Там на горах щохвилини
Світять ватри вівтарі.
І на них складають жертви
Наші землі, труди й кров,
І на тих пустелях мертвих
Сходить наша воля знов.
Воля — пташка, воля — вітер,
Що за волю не даси,
Йди, шукай її по світу
Через гори і ліси.
Не журіться, юні друзі
Є країна чарівна,
Наша славна Україна,
Наша рідна сторона.

НІЧ ВЖЕ ЙДЕ

Ніч вже йде... За верхи,
Ясне сонце зайшло, юнаки!
Тихо спить... Без тривоги...
З нами Бог! З нами Бог!

ЧОРНІ ХЛОПЦІ

Чорні хлопці рушають у ніч
Крок за кроком і пліч-о-пліч.
Захід сонця позаду згасає.
Таємничими схилами гір
Ми йдемо до холодних зір.
Темна ніч чорних хлопців вітає.
 Не згасить свого вогнища ви.
 Гей, дівча, не заплющуй очі.
 Виглядайте — і прийдем з пільми,
 Ми прийдем опівночі.
Чорні хлопці, попереду шлях,
Ліс нам батько, а небо — дах,
Вовче лігво в негоду сховає.
Боротьба причаровує нас.
Дух повстання ще в горах не згас.
Небезпечі назустріч рушаєм.
 Не згасить свого вогнища ви...
Чорні хлопці рушають у ніч
Крок за кроком і пліч-о-пліч.
Захід сонця позаду згасає.
Таємничими схилами гір
Ми йдемо до холодних зір.
Темна ніч чорних хлопців вітає...
 Не згасить свого вогнища ви...

ВОНА

Завтра прийде до кімнати
Твоїх друзів небагато,
Вип'єте холодного вина,
Хтось принесе білі айстри,
Скаже хтось: "Життя прекрасне..."
Так, життя прекрасне, а вона...
 А вона, а вона все сидітиме сумна,
 Буде пити, не п'яніти від дешевого вина,
 Я співатиму для неї, аж бринітиме кришталь,
 Та хіба зуміє голос подолати сум-печаль?
Так у світі повелося -
Я люблю її волосся,
Я люблю її тонкі уста.
Та невдовзі прийде осінь,

Ми усі розбіжимося
По русифікованим містах.
Лиш вона, лиш вона - сидітиме сумна,
Буде пити, не п'яніти від дешевого вина.
Моя дівчинко печальна, моя доле золота,
Я продовжую кричати - ніч безмежна і пуста.

ГУЦУЛКА КСЕНЯ

Темна нічка гори вкрила,
Полонину всю залила,
А в ній постать сніжно-біла,
Гуцул Ксеню в ній пізнав.
Він дивився в очі сині,
Тихо спершись на соснині,
і слова ніжні любовні
Він до неї промовляв:
“Гуцулко Ксеню,
Я тобі на трембіті,
Лиш одній а цілім світі
Розкажу про любов.
Душа страждає,
Звук трембіти лунає,
А що серце кохає,
Бо гаряче, мов жар.”
Вже пройшло гаряче літо,
Гуцул іншу любить скрито,
А гуцулку чорнобриву
Він в останню ніч прощав
Черемоша грали хвилі,
Сумували очі сині,
Тільки вітер на соснині
Сумно пісню вигравав:
“Гуцулко Ксеню...”

ШАБЕЛИНА

Ой, хмариться, туманиться,
Дрібні дощі йдуть.
Там молоді жовнярики
Мед-горілку п'ють.
П'ють горілку, ще й наливку,
їдять ягідки,
Та ще й собі поглядають
На чужі жінки.
Чужа жінка як ягідка,
Як той маків цвіт.
А ти ж мені, шабеліно,
Зав'язала світ.

Візьму ж я тебе, шабеліно,
Та й за гострий край.
Пущу ж я тебе, шабеліно,
В глибокий Дунай.
Плавай, плавай, шабеліно,
Вчися плавати,
А я піду, молод жовнір,
Жінку шукати.
А як я ж собі, шабеліно,
Жіночку знайду,
Тоді ж я тебе, шабеліно,
До боку припну.

КОЛИ У ПУТЬ

Коли у путь, коли у путь,
Коли у путь сурма покличе,
Ти пригадай наш давній звичай –
Веселу пісню заспівай
Бий, барабан, бий, барабан,
Бий, барабан, лунайте, труби,
Цілуй дівчину просто в губи,
І келих повний наливай.
Султан завів собі гарем,
Жінок з півсотні має в нім,
Він може кожну з них обнять,
Хотів би я султаном стать.
Та він нещасний чоловік —
Не пив горілки цілий вік,
Бо так велить йому Коран,
Нехай же буде він султан.
Бий, барабан, бий, барабан...
У Римі папі добре жить —
Вино, як воду може пить,
Ще й грошей повна келія.
Хотів би бути папа я.
Та він нещасний чоловік —
Не знав кохання цілий вік,
А я не можу жить один,
Нехай же буде папа він.
Бий, барабан, бий, барабан...
А я наллю собі бокал,
Перехилю, щоб він не впав,
Ще й обійму дівочий стан —
Тепер я папа і султан.
Бий, барабан, бий, барабан...

(авт.)

А пластунові добре жить,
По горах може він ходить.
І всюди носить свій „Єрмак”,
І веселіє просто так...
Бий, барабан, бий, барабан...

СТАРЕНЬКИЙ ТРАМВАЙ

Коли літо приходить — гаряча пора,
І на сірому камені плавиться тінь,
Коли дзвінко кричить на смітниках дітвора,
Говорити, ходити і думати лінь.
Коли сонце розжарене над містом висить,
І від чаду машин кругом іде голова, —
Я згадаю про холодних озер блакить,
Куди їздив колись старенький трамвай.
Повези мене туди, де природа сама,
Повези мене за місто, де асфальту нема,
Повези мене туди, де зелене трава,
Повези, повези, старенький трамвай.
А відпустка у жовтні, а далі зима,
Я стараюсь не дивитись на засмаглих дівчат,
Ні морозива, ні пива, бо води нема,
Як ті люди живуть в республіці Чад?!
А я хочу в Антарктиду — хоч би на мить...
Ледве ноги волочу, очі піт залива...
Знов згадаю про холодних озер блакить,
Куди їздив колись старенький трамвай.
Повези мене туди, де природа сама...

ХТОСЬ ТАЙ ВРОДИТЬСЯ

Хтось та й врадиться з нас нещасливий,
Я не знаю, яким був мій рід.
Пресвята Богородице Діво,
Вирушаєм сьогодні в похід.
Затріпочуть хоруговки крилами,
Запорізький лунатиме марш.
Не заручені ми із милими,
Цілий полк неодружений наш.
Помолюсь я і в путь, так, як водиться
Треба йти до чужих вже сторін —
Борони ж Ти мене, Богородице,
Щоби я не потрапив в полон.
А якщо ненароком загину,
Поховають мене серед дня,
Понесуть на руках побратими,
Поведуть вороного коня.

Товариші ударять з мушкетів,
Загримить полковий тулумбас;
Дух мій, Діво, тоді вже одлетить
Аж на Січ, в Україну, до нас.

ОЙ У ЛУЗІ ЧЕРВОНА КАЛИНА

Ой у лузі червона калина похилилася,
Чогось наша славна Україна зажурилася,
А ми тую червону калину підіймемо,
А ми нашу славу Україну, гей, гей, розвеселимо!
Марширують наші добровольці у кривавий тан,
Визволяти братів-українців з московських кайдан.
А ми тії московські кайдани розірвемо,
А ми нашу славу Україну, гей, гей, розвеселимо!
Гей, у полі ярої пшенички золотистий лан,
Розпочали Січовії Стрільці з москалями тан.
А ми тую ярую пшеничку ізберемо,
А ми нашу славу Україну, гей, гей, розвеселимо!
Як повіє буйнесенький вітер0 з широких степів,
То прославиш по всій Україні Січових Стрільців.
А ми тую стрілецьку славу збережемо,
А ми нашу славу Україну, гей, гей, розвеселимо!

МИ ЙДЕМ ВПЕРЕД

Ми йдем вперед. Над нами вітер віє,
І рідні нам вклоняються жита.
Від радості аж серце мліє.
За волю смерть нам не страшна!
Ми йдем вперед. Над нами сонце сяє.
Гармати б'ють, здригається земля.
І гордість в грудях розпирає.
За волю смерть нам не страшна!
Ми йдем вперед. Здалека чути гуки.
Гармати б'ють, і крові всюди вщент.
Нв буде більш терпінь і муки!
Вперед! - Там воля або смерть!
Дзвенять шаблі, як ясне сонце, сяють,
Гримлять пісні, аж земля свята
Дрижить під нами дорога.
За волю смерть нам не страшна!
Ми йдем вперед. Над нами вітер віє,
І рідні нам вклоняються жита.
Від радості аж серце мліє.
За волю смерть нам не страшна

ЛЕНТА ЗА ЛЕНТОЮ

Вже вечір вечоріє, повстанське серце б'є,
А лента набої поспішно подає.

Ах, лента за лентою - набої подавай,

Вкраїнський повстанче, в бою не відступай!

В марші цілу нічку, а в ранній зорі

Почались завзяті, запеклі бої.

Ах, лента за лентою...

А ворог атакує і преться щосил

Юнак-кулеметник їх вправно косив.

Ах, лента за лентою...

Як сонце сходило втомлений юнак

Упав він ранений, упав він навznak.

Ах лента за лентою...

До нього санітарка поспішно іде,

В обличчя вдивлявся, його пізнає.

Ах, лента за лентою...

Він в неї вдивлявся, пече в грудях рана

А біля кулемета дівчина молода.

Ах лента за лентою...

А ворог атакує, в останній момент –

Наново заграв вже затихлий кулемет.

Ах, лента за лентою...

ГЕЙ СТЕПАМИ

Гей, степами, темними ярами

Йдуть походом залізні полки.

Хто. відважний. хай іде із нами,

Лицарями будьмо, юнаки!

За нікого битись не будемо.

До нікого в найми не підем,

Для України ми усі живемо

І за неї голови складемо.

Кожний ворог йде нас визволяти,

А для себе землю він краде.

На могилу землю будем мати,

На могилі воля зацвіте!

Лети, пісне, попід небесами,

До українських промовляй сердець

Хай же буде наша воля з нами,

А ворожим намірам кінець!

КОМАРИК

Ой, що ж то за шум учинився,

Що Комарик до повстанців зголосився

Зголосився Комар до повстанців,

Щоб кусати москалів-голодранців.

Щоб кусати москалів, ще й німоту,
 Щоб прогнать з України ту голоту.
 Примістився Комар на дубочку,
 Закріпив скоростріл на листочку.

Та зірвалася на раз шура-буря,
 Вона того Комарика а дуба здула. (2)
 І упав наш Комар на помості,
 Поламав москалям ребра й кості. (2)
 Поховали москалів не по-людськи,
 Видно руки, видно ноги, видно пупці. (2)
 Поховали москаля, як собаку,
 Видно руки, видно ноги, видно вухо. (2)
 Поховали москаля край дороги,
 Видно руки, видно ноги, видно роги. (2)
 Поховали москаля у куфайці,
 Видно руки, видно ноги, видне пальці. (2)
 Поховали москаля, як буржуя,
 Видно руки, видно ноги, видно вухо. (2)

ХОРУНЖИЙ

Ти повертаєшся в село,
 Його неначе не було.
 Тут кожне згарище священне.
 А в місті розкопали рів,
 А в нім — тіла, і на горі —
 Твої батьки і наречена.
 Викопуєш і чистиш кріс,
 Ідеш з повстанцями у ліс,
 Стежею кінно і оружно.
 Ракета вгору йде - «Алярм!»
 Оце вона - твоя зоря,
 Не довга, а яка ж ясна. .
 Хорунжий, _ хорунжий.
 Пізнаєш шлях, побачиш ціль.
 До сповнення обітниці
 Покличуть Бог і Україна.
 І славний двоколірний стяг
 Засяє у твоїх руках
 Дороговказом по руїні.
 Незримий кулемет заграв
 Мелодію нічних заграв,
 Життя без помсти осоружне.
 І ні Варшава, ні Москва
 Не ствердять тут свої права
 За це ти покладеш життя.
 Хорунжий, хорунжий

Нащадок підлого раба,
Який кричить тобі: «Ганьба!»
І марить більшовицьким «раєм»
Не встигне кинутись назад,
Ти кільцями ручних гранат
Життям зарученим заграєш.
Кохання не заступить шлях,
Тобі роковано в зірках,
Ніхто не втримається поруч.
Самотній легше йде у бій,
Собі лишаючи набій.
До вимаршу вперед
І вгору, і вгору.

В обличчях блазнів грає лють,
І вдови зрадників плюють
При згадці імені твого, не дармо.
Їм ріжуть слух твої пісні
І все ввижається вві сні
Прихід московського жандарма.
Та чути крок нових полків,
Юнацькі погляди палкі
Доводять, що не вмерла мужність.
До звіту правді «вправо глянь!»
Герою визвольних змагань,
Повінчаний із майбуттям
Хорунжий, хорунжий

ЛЕМКІВЩИНА

Як часто я бачу вві сні украдені гори,
Котрі стережуть від мене прикордонні дозори.
Я там ніколи не був, хтозна, чи буду колись
Та ще півстоліття тому мої батьки там жили.
Але там, на Лемківщині, наші місця святі.
Там на Лемківщині ще стоять наші хати.
Як ти, Лемківщино, живеш без нас на самоті?
Чи не зогнили, не поржавіли хрести
На могилах дідів?
Ми по світу розкидані, неначе жиди.
Хто дав право вершити нашу долю? —
Наші “старші брати”.
Гори повиті туманом — хто мені їх верне,
Знаю, десь там понад Сяном є ті, що чекають мене.
Але там, на Лемківщині...
І я знову ночами не сплю, мов сновида якийсь.
Я знаю — мій шлях туди не буде легкий.
Бо там, де кінчаються гори, — там щастя нема.
У горах свої закони, а навколо тюрма.

Але там, на Лемківщині...

ТАМ ПІД ЛЬВІВСЬКИМ ЗАМКОМ

Там, під Львівським замком, старий дуб стояв...

Там, під Львівським замком, старий дуб стояв,

А під тим дубочком партизан лежав.

Він лежить, не дише, він неначе спить...

Він лежить, не дише, він неначе спить.

Золоті кучері вітер шелестить.

Над ним стара мати стомлена стоїть...

Над ним стара мати стомлена стоїть

І до свого сина тихо говорить:

“Сину ж ти мій, сину, дитино моя...

Сину ж ти мій, сину, дитино моя,

Були б ти не вбили, якби не війна.

Було вас у батька п'ятеро синів...

Було вас у батька п'ятеро синів,

Ти був наймолодший, сину наш Андрій.

Як ти був маленький, батько воював...

Як ти був маленький, батько воював.

Він за Україну голову поклав.”

А позаду неї отаман стоїть...

А позаду неї отаман стоїть,

Стиха щось шепоче, стиха говорить:

“Не плач, стара мати — син героєм став...”

Не плач, стара мати — син героєм став.

Він за Україну голову поклав.”

Висока могила, хрест березовий...

Висока могила, хрест березовий,

А на тому хресті — тризуб золотий.

ЕТО

Я піднімаюсь на поверх третій,

Я відкриваю друге вікно.

І перше, що я побачу,

То буде воно — “Ето”.

О-о-о-о-о-о!

Я прийду завтра увечір до тебе.

Я візьму з собою червоне вино.

Ти двері відчиниш, І я побачу: воно — “Ето”.

О-о-о-о-о-о! (2)

Я свій старий телевізор вмикаю.

Я канали міняю — шукаю кіно.

Очима впираюсь в програму “Время”,

І знову бачу воно — “Ето”.

О-о-о-о-о-о!

ЖОВТА СУБМАРИНА

Народився я в селі
В бідній фермерській сім'ї.
Ні корови, ні свині,
Тільки образ на стіні.
 А наш тато столяр є,
 Він нам човен збудує.
 Цілу ніч він майстрував,
 А на ранок човен став.

Приспів:

Всі ми живемо в жовтому човні,
В жовтому човні, в жовтому човні
А наш човен човгає по дні,
Човгає по дні, човгає по дні.
 Ми підемо в далекий край,
 Всім говоримо “уд бай”.
 Ми мандруємо весь час
 І співаємо для вас!

Приспів.

ДОЧКА МЕЛЬНИКА

В мельника, чий млин на горі, чарівна дочка.
А у мене хата стара і в саду бузочок.
Я лежу й дивлюся у небо на білі хмари.
А пастух Свирид на горі пасе отару.
 Гарнії волошки цвітуть в моїм садочку.
 Та іще гарнішії очі в мельника дочки.
 От лежу й сумую один біля ставочку,
 Бо люблю я більше за все мельника дочку.
В мельника, чий млин на горі, чарівна дочка.
А у мене хата стара і в саду бузочок.
Я лежу й дивлюся у небо на білі хмари.
А пастух Свирид на горі пасе отару.

РОКСОЛЯНА

Стара кав'ярня в центрі Львова,
Я зайшов туди раптово.
Ти сиділа край столічка в глибині.
Філіжанку з порцеляни
Елі антсько, двома пальцями
Ти тримала і посміхалась мені.

Приспів:

Роксоляно, мені бракує твоїх уст.
Роксоляно, мені бракує твоїх очей.
Роксоляно, мені бракує твого бюсту,
Роксоляно, і тих шальоніх ночей.
Потім ми шпацерували, пили пиво з дерунами,

І шампан, і горілку, й Каберне.
Потім ніч не пам'ятаю. Рано очі відкриваю,
А біля ліжка — сине твоє комбіне.

Приспів.

А на рано в понеділок щось ми к споднях засвербіло.
Я пахвину аж до виразки розтер.
Сірортутну мазь купив і мастив, мастив, мастив.
Роксоляно, з ким тобі файно тепер?

Приспів.

КОЛИСКОВА ДЛЯ СОНЦЯ

Шумить вітерець і колише полин.
Сиджу на траві і дивлюсь в далечінь,
Як сонце поволі збирається спати лягати.
Йому колискову співає ріка,
Парує з хмаринок перина м'яка.
Я хочу "добраніч" йому побажати.

Приспів:

Добраніч, сонце, добраніч,
Бажаю тобі кольорових снів
З подихом хвойного лісу і шумом гірської ріки,
Сил набирайся,
Щоб зігріти ранок напровесні.
Радісним помахом дужої сонячної руки.

Як швидко в минуле роки пронеслись
І мрії дитинства з туманом злились.
Як шкода, що їх вже назад не повернеш ніколи.
Та Сонце встає, як вставало колись,
І я разом з вітром втікаю увись,
Щоб знову для нього співати колискову.

Приспів.



ЗМІСТ

Таборовий правильник	1
Черговий гурток	2
Інструктажі	
Основи впоряду	3
Піонірка	7
Табірництво	9
Абетка Морзе	11
Поради маленьким мандрівникам	12
Самозарадність	14
Пам'ятка по першій медичній допомозі	16
Використані джерела	17
Співаник	
Гімн Пласту	18
Гімн закарпатських пластунів	18
Пластовий Обіт	19
Царю небесний	19
Гей-гу, гей-га	19
Сіріли у сумерках	20
Не журіться, юні друзі	20
Ніч вже йде	21
Чорні хлопці	21
Вона	21
Гуцулка Ксеня	22
Шабелина	22
Коли у путь	23
Старенький трамвай	24
Хтось тай вродиться	24
Ой у лузі червона калина	25
Ми йдемо вперед	25
Лента за лентою	26
Гей степами	26
Комарик	26
Хорунжий	27
Лемківщина	28
Там під Львівським замком	29
ЕТО	29
Жовта субмарина	30
Дочка мельника	30
Роксоляна	30
Колискова для сонця	31