



НОМИНАЦИЯ «ЛУЧШИЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ЖУРНАЛИСТСКИЙ ПРОЕКТ»

Для участия в XXVII краевом фестивале
региональной прессы Прикамья
«Журналистская весна-2024» в номинации
«Лучший специальный журналистский проект»
выдвигается АНО «Редакция газеты «Заря»
с проектом
**«Вместе с нами открывай
Наш любимый Пермский край!»**

На одной из редакционных «летучек» было решено «переформатировать» давнее увлечение одного из журналистов газеты в редакционный проект. Начиная с сентября 2021 года, ежемесячно в «Заре» под рубрикой «На себе испытано» стали появляться публикации о достопримечательностях нашего Пермского края.

Путевые заметки вызывают живой интерес со стороны читателей «Зари»: как оказалось, чтобы увидеть что-то очень и очень интересное и необычное, вовсе необязательно отправляться «за тридевять земель». Есть что посмотреть и у нас, в нашем любимом Пермском крае!

О, сколько нам ещё открытий чудных... готовит путешествий вал! Познавательные поездки по Прикамью будут продолжены, о чём мы обязательно расскажем нашим читателям на страницах «Зари». До новых встреч!

**г. Верещагино,
апрель 2024 года.**

«ВМЕСТЕ С НАМИ ОТКРЫВАЙ НАШ ЛЮБИМЫЙ ПЕРМСКИЙ КРАЙ!»

Верещагинцы на Белой горе

Духовная сила и красота Уральского Афона...



Артём ШИШКИН,
фотоснимки — автора
и фотографа Алексея УТКИНА.

Белогорский Свято-Николаевский монастырь на Белой горе в Кунгурском районе — интереснейшая достопримечательность Пермского края. Это и по-настоящему духовный центр православия, и место, впечатляющее своей красотой...

ВПЕРВЫЕ НА БЕЛОЙ ГОРЕ я побывал несколько лет назад, в Крещение. В составе экскурсионной группы мы отправились в это место на большом туристическом автобусе.

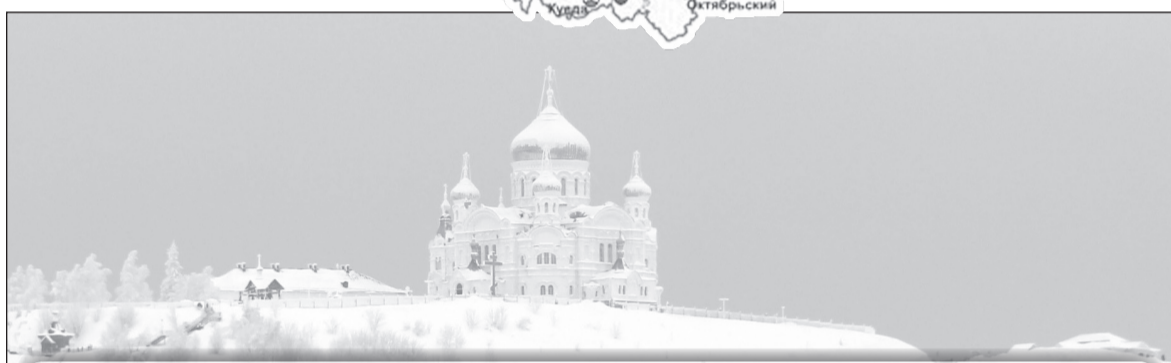
Итак, мы в пути примерно три с половиной часа. Будучи уже почти на месте, проезжаем мимо села Калинино, и... возникает странное ощущение: кто-то изменил угол наклона проезжаемой нами дороги, и теперь мы поднимаемся вверх. И тут (о чудо!): взору предстает покрытый белым инеем собор с куполами-«луковицами» — возвышаясь над лесом во всем своём обличье, он словно парит в воздухе... Через минуту это видение скрылось. Ещё минута — и мы снова видим похожие на сливочный пломбир купола храма и белые стены. А также нам открывается гора под ним — словно некий постамент памятника. А вокруг — красота. Чем выше наш подъём, тем необычнее становятся деревья: покрытые кухтой (мохнатая изморозь на ветвях), они кажутся заколдованными. Возникает ощущение того, что мы едем в какое-то чудесное сказочное место...

И вот мы на территории самого Белогорского Свято-Николаевского монастыря. Это целый архитектурный комплекс. Надо всем возвышается Крестовоздвиженский собор — крупнейшее на Урале сооружение, построенное в византийском стиле: посередине — доминантный купол, а по краям — несколько других, поменьше. Вблизи производит впечатление своими большими размерами. Затем — церковная лавка, где продают сувениры, ремесленные изделия, масла, травы. Звонница — целый набор колоколов, которые в этот день довелось услышать. В честь праздника он звучал чисто и торжественно!

Здание трапезной — там можно очень вкусно и сытно поесть... но всех ждёт испытание: выстоять большую очередь. Особенно — в православные праздники, когда сюда стекается огромное количество туристов и паломников. В тот день мы простояли в ней, наверное, минут сорок... Источник Николая Чудотворца и купель в честь иконы Божией Матери «Взыскание погибших» — для желающих соприкоснуться со святой водой. Мысль окунуться в купель была, но, опять же, пришлось бы выстоять очередь — поэтому от этой затеи я отказался.

Немалое впечатление произвёл Царский крест — огромный, примерно в три человеческих роста, он тоже был покрыт белым инеем. А рядом с ним находилась смотровая площадка (одна из нескольких на Белой горе), откуда открывался чудесный панорамный вид на лесные дали и зигзаг дороги. И от него просто захватывало дух! Кстати сказать, высота Белой горы составляет 450 метров...

В дальнейшем побывать в этом чудесном месте довелось ещё три раза. Не менее впечатляюще, чем зимой, было там золотой осенью. В пору буйства красок... Когда открываются с Белой горы виды напоминают красивый ковёр из жёлтых, красных и зелёных лоскутов. Одним словом — красота!



Интересные факты о Белой горе

ЕЩЁ В XVIII ВЕКЕ на Белой горе находились старообрядческие скиты. Официальная православная история начинается с 1891 года. Чтобы упредить память о спасении цесаревича Николая от посягательства на его жизнь в Японии — на Белой горе поставили большой крест (10 метров высотой). Люди так его и прозвали — «Царский». Затем, 8 июня 1893 года, на Белой горе было освящено место, определённое под возведение православного храма. Первый храм, деревянный, выстроили уже к концу зимы следующего года. Потом почти сразу приступили к постройкам настоятельского и братского корпусов. При монастыре была открыта школа для мальчиков-сирот. Также монастырь активно вёл хозяйство: монахи трудились на пашне, сеяли хлеб, разводили скот, ловили рыбу, держали пчёл. У монастыря было 580 десятин земли, с которых он имел немалые доходы.

16 СЕНТЯБРЯ 1897 ГОДА сюда из столицы перенесли крестным ходом сразу пять святых икон. Но через три года после строительства

деревянный храм неожиданно воспламенился и сгорел в огне. А 23 апреля 1901 года случилась ещё одна трагедия. На Белой горе свирепствовала ужасная буря, и мощный ураган опрокинул даже Царский крест. Постройка каменного храма — Крестовоздвиженского собора — началась в 1902 году и закончилась в 1917.

ПОСЛЕ ОКТЯБРЬСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ для монастыря наступили страшные времена — он был разграблен. В августе 1918 года настоятеля Варлаама большевики утопили в Каме, засунув его в мешок. Тридцать шесть монахов расстреляли на месте, бросили в яму и залили нечистотами, сто два белогорских насельника были угнаны на принудительные работы, где они погибли или пропали без вести. В марте 1923 года монастырь закрыли. Затем здесь находился лагерь для репрессированных, позже — дом инвалидов, после Великой Отечественной войны — реабилитационный центр. Возрождение монастыря началось в конце восьмидесятых годов.



О традиционном крестном ходе в это святое место, на Белую гору, рассказывает наш земляк Алексей Пүттин (на снимке — справа):



— Сам я участвую в Белогорском Свято-Серафимовском крестном ходе с 1999 года. Но его история началась раньше, в 1996 году. Вдохновителем и духовником вот уже 27 лет является Пётр Шошин. Это было значимое событие: традиция, которую возродил после большого перерыва (первый Крестный ход состоялся в 1891 году и проводился вплоть до запрета советской властью). Первых, кто пошёл, было всего десять человек. Это была процессия людей, шествующих с молитвой, для спасения души через испытание своего тела — нужно пройти примерно 120 км. Потом народу стало чуть больше: на второй Крестный ход пошло уже около 40 человек. В двухтысячном году участие принимали уже полторы тысячи паломников.

Подъём идёт очень тяжёло. Можно сказать, что это «терновый» путь. Преодолевается расстояние из нашего краевого центра до Свято-Николаевского монастыря на Белой горе, почти через весь Кунгурский район. На крестный ход люди приезжают

со всей России, нынче даже были из ближнего зарубежья. Возглавляет крестный ход протоиерей Пётр Шошин. Идёт и много другого духовенства. Почти в каждой деревне встречают. Первая остановка — это Бахаревский Серафимо-Алексеевский женский монастырь, который находится в Перми. Там странников всегда встречают с распростёртыми объятиями. У храмов ставится колокольный звон.

Крестный ход длится всего семь дней, но за это время происходит много интересного. Люди исцеляются, получают духовную поддержку, исповедуются, причащаются.

Мы приходим в населённый пункт — там обязательно храм. Местные жители тоже паломников впускают. Если места не достаётся, ночуют в общей палатке. А кто — и в своей. Эти палатки, кстати, возят машины. В сопровождении всегда идёт казачий стан. Обязательно — скорая помощь. Кто немощный — того довозят. Но все стараются дойти: даже бабушки восьмидесяти лет всё преодолевают

пешком. Идём и несём иконы, хоругви, фонарь. Обязательно — икону Серафима Саровского (потому что Крестный ход приобщён к 1 августа, к его дню), икону Богородицы, икону Николая Чудотворца из села Кольцово, мощи белогорских братьев. Ещё в этом году с нами была Неопалимая купина.

В этом году выход был 26 июля, к Белой горе подошли 1 августа. В этот раз крестный ход был очень хороший. Только в одном месте нас застал дождь, но мы погоде не поддались. Всегда интересно: много находишь единомышленников, верующих — с ними общаешься, разговариваешь. Нашёл немало знакомых, с которыми начинал ходить — меня не было с ними три года. Это была приятная встреча...

Трудно передать словами то, что испытываешь во время хода. Это надо видеть вживую, в этом надо участвовать, так сказать, проникнуться всем происходящим. В этом мире не просто жить. Но идёшь, стараешься. И хорошо, когда это путь приближает к просветлению в вере...

«ВМЕСТЕ С НАМИ ОТКРЫВАЙ НАШ ЛЮБИМЫЙ ПЕРМСКИЙ КРАЙ!»

Путь к «Дракону»

Верещагинцы на Помянённом Камне



КРАСНОВИШЕРСКИЙ ОКРУГ



Артём ШИШКИН.

Чего не сделаешь, чтобы увидеть красоту седого Урала?! Вот и мы в эти праздничные выходные, спустя всего полусуток после начала Нового года, и несмотря на крепнущий мороз, поехали на самый север Пермского края — к Камню Помянённому в Красновишерском округе.

В ДАЛЬНЮЮ ДОРОГУ ОТПРАВИЛИСЬ НОЧЬЮ. Поскольку ехать нам предстояло более шести часов, добраться до подножия заветной горы мы должны были к рассвету.

Так и получилось. Когда автобус доехал до места назначения (опознавательный знак — гостеприимно расположенная там деревянная беседка), ещё только начинало светать. Из автобуса мы вышли, прихватив с собой только перекусы и термосы с чаем.

Силуэт вершины горы Помянённый Камень, издали до странности напоминающей хребет дракона (или вымершего стегозавра), мы различили ещё на трассе — как только подошли к лесной тропе, укутанной снегами и утопанной ботинками туристов. Гребень лежащего ящера образовывали причудливые каменные останцы.

«Ну что, по тропе — и вперед!» — напутствовала нас инструктор и организатор поездки Светлана. — Только сильно не растягиваемся». Но куда там! Самые быстроногие рванули вперед, будто желая соответствовать тотемному зверю этого года в славянском календаре — выносливому лосю. Другие шли не спеша, получая удовольствие от лицезрения окружающего пейзажа. А полюбоваться было чем! По мере нашего подъема деревья с каждым разом становились всё красивее и красивее: словно шубами и шапками, их покрывала серебристо-белая кукла.

Наш пеший путь составил чуть более шести километров. Но самыми сложными были несколько десятков метров по выходе из леса. И без того неслабый мороз (-30 градусов) на этом продуваемом участке усилился и превра-



тился в пронизывающий холод. Мало того — начался курумник. Из-за этой россыпи камней под снегом и очень крутого вертикального подъема подниматься было весьма трудно. При этом ноги ещё иногда проваливались в сугробы (почему-то особенно у меня — самый тяжёлый, что ли?). В общем, чувствовали себя настоящими полярниками.

Между тем взору представала просто потрясающая красота! Мы уже могли оценить величественные каменных останцев — 30-метровых скал выветривания. Они здесь очень смахивали на развалины средневековых башен, когда-то сложенных из продолговатых каменных плит.

А какие шикарные панорамные виды открывались с вершины Помянённого! Бескрайние леса, гористые дали, силуэт Камня Полюд (своей схожестью вызывающий ассоциации с постаментом памятника Петру Первому в Петербурге). Благо, что в этот ясный морозный день видимость была идеальной.

И вот, наконец, мы поднялись, оказавшись в окружении заснеженных скал, одна из которых особенно поражала своей необычностью. Скала Качели представляет собой каменный

останец, с выступом, напоминающим язык великана. В туристической среде очень популярны зрелищные фото, на которых путешественники позируют,

Помянённый (или, как его ещё называют, Колчимский) Камень располагается на высоте 781 метр. Гора вытянута почти на 6 километров. Главная вершина имеет куполообразную форму и расположена в южной части горы. Помянённый Камень, наряду с Камнями Полюд и Ветлан, является продолжением Полюдова кряжа. Со всех сторон возвышенность обрамляет тайга. Название «Помянённый» — наиболее древнее и распространённое. По всей видимости, название произошло от слова «помянуть». Колчимским этот Камень называют представители народа коми-язьвинцы.

сидя на этом краю. Но это всё лето, зимой совершить такой трюк было бы весьма рискованно.

Другая скала, очень похожая на огромную стену замка, защищала нас от ветра, благодаря чему было уже не до такой степени холодно. Хотя брови и ресницы почти у всех у нас всё равно были покрыты инеем. Термосы с чаем, зазеленев, не открывались. Батарея от фотоаппарата периодически замерзала, и её приходилось отогревать в надетой на руку перчатке. Но, думается, всё нами увиденное того стоило. Ведь мы лицезрели неповторимую, величавую красоту северного Урала...

Обратный пеший путь показался нам значительно короче. Тем более, что это был спуск с горы. Добравшись до стоянки, мы развели костёр, разогрели тушёную картошку с мясом, кою затем стали поглощать с превеликим удовольствием. Подкрепившись и немного согревшись, сели в автобус и двинулись в сторону дома, наполненные впечатлениями прожитого дня.

ЛЕГЕНДА О КАМНЕ ПОМЯНЁННОМ:

Два друга, Полюд и Ветлан, полюбили одну девушку — дочь шамана. И стали они по наущению её отца биться за право стать мужем красавицы Вишеры. Пять дней друзья закидывали друг друга камнями, а на шестой присели отдохнуть и окаменели. Девушка зарыдала и бросилась между ними, но было поздно. Так она превратилась в реку. Отец же красавицы с горя и сам обернулся огромной каменной глыбой, поминная погибших и проклиная себя за злое деяние. С той поры эта гора стала называться Помянённым Камнем...



В ДВИЖЕНИИ

Лыжный март

Соревновательная страда наших спортсменов-лыжников



Олег Валентинович ФЁДОРОВ и Анна Дмитриевна ДАВЫДОВА, педагоги МБУДО «ДЮСШ г. Верещагино».

Начало весны ознаменовалось успешными выступлениями наших лыжников, участников выездных соревнований.

2 МАРТА в Оханске проходил полумарафон «Камская долина-2024». Участники преодолевали дистанцию 5, 10 и 20 км. В этих соревнованиях наши ребята, Владимир Носков (СП «Гимназия») и Артём Балуев (СП «Школа № 2»), заняли третьи места на дистанциях 5 и 10 км.

3 МАРТА на территории Карагайского муниципального округа прошла лыжная гонка «Карагай-Менделеево-Карагай». Гонка представляет собой дистанцию 18 км в одну сторону и 36 км — в обе стороны. Наши результаты: первое место

— Андрей Носков (СП «Школа № 121»); вторые места — Карина Захарова (СП «Школа № 121»), Матвей Мальцев (СП «Школа № 2»); третье — Александр Политов (СП «Школа № 121»).

9 МАРТА сборная команда верещагинских лыжников выступала на соревнованиях в посёлке Павловский. К сожалению, наград не выиграли, но получили огромный опыт. Двигаемся дальше!

Наши лыжники — Артём Балуев (СП «Школа № 2»), Лев Никонов (СП «Школа № 1»), Екатерина Мальцева (СП «Школа № 2»), Александр Политов (СП «Школа № 121»), Семён Петрусёв (СП «Школа № 1»), Матвей Мальцев (СП «Школа № 2») — приняли участие в 74-х Всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам «Пионерская правда», проходивших в городе Ижевск.

Поздравляем наших спортсменов с новыми достижениями и желаем дальнейших успехов!

ЗНАЙ НАШИХ!

Кубок — в руках «Тонуса»!

Успешно представили восточный танец

По информации сообщества «Фитнес-студия «Тонус» в социальной сети «ВКонтакте».

10 марта группа восточного танца фитнес-студии «Тонус» приняла участие в Чемпионате «Лига. Пермь. 17 Кубок Прикамья по восточным танцам». В номинации «Городской фольклор, группы» в возрастной категории «Молодёжь, взрослые» наши танцовщицы стали первыми!

ЭТОТ КУБОК ПРИКАМЬЯ на счету «Тонуса» уже третий. Ура! Достойное представление города Верещагино на международной сцене, ведь география конкурса велика: Алматы, Ижевск, Воткинск, Екатеринбург, Москва, Челябинск, Тольятти, Казань, Тюменская область, Башкортостан, Московская область, Пермский край...

Совместный труд педагога и

каждого участника группы — равно достойный результат!

Руководитель студии, режиссёр и хореограф номера Светлана Сергеевна Соловьёва: «Благодарю за спорт и любовь к танцу: Оксану Мазунину, Татьяну Ваулину, Ольгу Филимонову, Елену Мальцеву, Надежду Тиуну. Елену Мальцеву поздравляю с достойным дебютом. И ещё отмечу Надежду Фёдоровну Тиуну — в своём возрасте она уникальна, на неё стоит равняться. Каждой воспитаннице — низкий поклон и уважение за то, что впустили в свою жизнь танцевальное искусство, овладевает мастерством».



«ВМЕСТЕ С НАМИ ОТКРЫВАЙ НАШ ЛЮБИМЫЙ ПЕРМСКИЙ КРАЙ!»

На границе Европы и Азии...

Верещагинцы — в Горнозаводском округе

Артём ШИШКИН.

Урал. В моём понимании — это, прежде всего, горы. Пусть не высокие, но горы. Наверное, именно поэтому мне кажется таким важным периодически ощущать эту близость с возвышенностями, камнями, скалами. И Горнозаводский округ, находящийся на самом востоке Пермского края, этим требованиям «уральности» вполне соответствует. Здесь много горных достопримечательностей — необычных, интересных, посетить которые несомненно стоит.

РАССКАЖУ О ТЕХ МЕСТАХ, где мне довелось побывать в составе разных туристических групп. Увидеть такие достопримечательности, как гора Колпаки, скала Дыроватые Рёбра с известной аркой «Царские ворота», Мельничный ручей и Камень Красный...

Гора Колпаки: «Челюсть великана» и «Большая эскимошка»...

НА ГОРУ КОЛПАКИ мы отправились большой дружной компанией. Она подобралась «разношерстная»: помимо верещагинцев, присутствовали ещё очёрцы и павловцы. Путь, конечно, был неблизкий — в автобусе провели больше шести часов. Вызывало беспокойство то, что всю дорогу падал снег. Но он, слава Богу, прекратился, когда мы доехали.

Опасность пролагать тропу по сугробам нас тоже миновала: её протоптали (и даже укатали на снегоходах) предшествовавшие нам туристы. Несмотря на свою крутость, подъём на вершину был приятен, ведь нас окружали сказочного вида деревья, одетые в белые шубы — мы шли вверх и любовались природой.

А по времени он занял минут двадцать.

Наверху нас ожидали те самые «колпаки» — скальные останцы высотой 30 метров, расположенные в ряд. Очень напоминающие шапки гномов (а сверху, судя по фотографиям, когда-то сделанным с копте-ров, — челюсть великана или дракона). То есть Колпаки — они и есть колпаки. И среди этих останцев выделялся один — припорошенный снегом, он напоминал мороженное, такое гигантское эскимо. Название этой скалы — Чёртов Палец (так же, как и целого ряда других подобных горных достопримечательностей — например, на реке Усьве). Я бы его квалифицировал, как большой палец: то, что это не мизинец — это точно, поскольку толстоват.

Особое удовольствие доставляло обозреть открывающуюся с оборудованной смотровой площадки панораму — бесконечные лесные дали.

На обратном пути мы наве-стили обелиск «Европа-Азия», который находится на трассе «Качканар — Чусовой», близ посёлка Промысла, ради чего нам пришлось немного свернуть с маршрута. Памятник-пограничник почтили своим вниманием, сфотографировавшись на его фоне. Место примечательное, ведь там проходит граница между двумя частями света — Европой и Азией...

Окрестности посёлка Усть-Койва: Дыроватые Рёбра, Мельничный ручей и Камень Красный

С ЭТИМИ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЯМИ Горнозаводского округа мне довелось познакомиться несколько лет спустя. Особенность этого путешествия заключалась в том, что мы отправились пешком

по руслу реки Чусовой. И отправной точкой для нас стал посёлок Усть-Койва.

Весёлой компанией, в сопровождении двух пушистых собак-«улыбок», мы направились к скале Дыроватые Рёбра. Увидели живописные скалы, расположенные как бы пластами. Длинные, продолговатые — они на самом деле напоминали рёбра. Затем нам предстояло, как настоящим скалолазам, осуществить подъём на эти скалы. Инструктор Светлана объяснила и показала, как безопасно подняться, используя верёвку (поскольку подъём был крут — это было хорошим подспорьем). А вот наши четвероногие спутники поднялись без всяких страховок — быстро и легко.

В Камне Дыроватые Рёбра располагается большая арка овальной формы, имеющая название «Царские ворота». Увидели мы эту арку ещё с реки. А вот побывать под ней — особое ощущение. Образовалось такое «архитектурное строение» в глубокой древности — после обрушения свода пещеры, от которой остался только вход.

Везде лаза и фотографируя, уделяли внимание буквально каждому камешку.

Затем мы прошли примерно два километра вдоль русла замёрзшей реки Чусовой — до Мельничного ручья. Это был красивый скальный каньон, со сводов которого свисали, как хрустальный занавес, длинные сосули: сталактиты, переходящие в некоторые местах в сталагматы. Из-за чего возникало ощущение присутствия в каком-то волшебном месте, в царстве Снежной Королевы.

Завершилось путешествие посещением другого места — Красного Камня. Красивая отвесная скала, откуда открывался зрелищный панорамный вид: на лесные дали, излучину реки Чусовой.

Продолжение — на 15-й странице >>>

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

Камень Красный назван так благодаря произрастающим на его склоне мхам и лишайникам, которые придают ему красноватый оттенок. У подножия горы бьют известняковые родники, и поэтому вода на этом участке реки белёсая. В летописях о Ермаке Камень Красный упоминается, как место, где Ермак на пути в Сибирь встретил первое поселение вогулов (манси). Также Камень запечатлён на картине известного художника Петра Петровича Верещагина «Река Чусовая. Камень Красный».



Камень Красный.

«ВМЕСТЕ С НАМИ ОТКРЫВАЙ НАШ ЛЮБИМЫЙ ПЕРМСКИЙ КРАЙ!»

На границе Европы и Азии...

Верещагинцы —
в Горнозаводском округе



Скала Чёртов Палец на горе Колпаки.

Под занавесом ледопада Мельничного ручья.



НАШ ИНСТРУКТАЖ Как вести себя в горах?

Советы от Светланы Ивановны МОХНАТКИНОЙ, инструктора и руководителя турклуба «Визир»

Горы являются местом повышенной опасности для жизни и здоровья людей. Поэтому существуют определённые правила поведения в горах для туристов.

ИТАК, ЧТО ЖЕ НУЖНО ЗНАТЬ?

- Если вам противопоказаны физические нагрузки или имеются хронические заболевания, травмы — предупредите об этом организатора ещё до начала похода.

- Выбирайте для передвижения наиболее безопасные маршруты. Избегайте переходов по склонам и желобам со свободно лежащими камнями. Тщательно оцените возможные опасности, учитывая погодные условия. Лучше не совершать переходы при плохой видимости (метель, туман, тёмное время суток).

- Желательно, чтобы в рюкзаке у каждого участника похода находилась личная аптечка: лейкопластыри, эластичный бинт, свои лекарства. Лежать она должна в легкодоступном надёжном месте.

- Экипировка туриста должна соответствовать требованиям похода. Обувь должна быть с противоскользкой подошвой и хорошей поддержкой голеностопного сустава. Одежда — лёгкой, прочной, не сковывающей движения. Даже в летний период лучше положить к себе в рюкзак кофту или свитер, вязаную шапку и шарф. Куртка должны быть из такого материала, чтобы выпускались излишки тепла и влаги наружу, предотвращая перегрев тела.

- Передвигайтесь только группой, строго соблюдая дисциплину. Обязанность замыкающего (его назначает инструктор) — чтобы остальные не сошли с пути. Определите

темп движения по слабейшему в группе. Соблюдайте режим нагрузок и отдыха.

- При съёмке фото и селфи — не подходите близко к обрывам (особенно — зимой, когда снежный вал может скрывать под собой пустоту!) и смотрите под ноги.

- Покидая место привала, не забудьте предметы снаряжения, экипировки.

- Преодолевайте опасные участки (реки с быстрым течением, трещины), только обеспечив себе надёжную страховку.

- Обязательно пользуйтесь очками-светофильтрами при сплошном снежном покрове: как в солнечную погоду, так и при облачном небе.

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

«Спорт во имя здоровья»

Учились новому, соревновались, играли в настольные игры...



Верещагинская городская организация ВОИ, фото — Сергей ШИСТЕРОВ.

В этом году всем выпал дополнительный день — 29 февраля, и его нужно было использовать максимально с пользой. В Верещагинской городской организации Всероссийского общества инвалидов это получилось, так как по плану на конец февраля был намечен спортивный праздник под названием «Спорт во имя здоровья», где спецификой состязаний стали настольные игры.

НАСТОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ — такой вид спорта, который доступен почти каждому. Он развивает силу воли, меткость, глазомер, мелкую моторику, координацию движений, что является залогом здоровья для всех. Доступность и простота — вот основные характеристики настольных игр новус, джакколо, шаффлборд и кульбутто. Играть в них можно везде, в любом возрасте и при любой физической подготовке — и это является главным фактором для всех категорий инвалидности. Комплекты игр в распоряжении нашей организации с 2017 года — были приобретены за счёт выигранного социального проекта.

Позади — множество состязаний разного уровня, и в этот раз не обошлось без новшества — гостями нашего мероприятия стали члены ветеранской организации завода «Верещагинский ПРМЗ «Ремпутьмаш» — в составе шести человек. Их команда была в оранжевых футболках, наша — в красных.

Настольные игры разместили в помещении Верещагинской городской организации инвалидов и кабинетах Общественной приёмной. Поиграть мог каждый в любую игру, но на «результат» — лишь в двух. Вокруг каждой игры был ажиотаж: по ходу знакомилась с правилами, кто-то делал первые пробные шаги.

Новус, он же «морской бильярд», где вместо шаров — шайбочки, а стол — лишь в четверть от классического и квадратный. Как оказалось, это игра для мужчин, так как представительницы прекрасного пола даже не рискнули поддержать кий. Четверо «бильярдистов» устроили настоящий турнир. Победитель — Александр Дементьевич Корляков.

Шаффлборд — деревянная коробочная игра, внутри выделено поле, по краям — желоба

для положения «вне игры». У этой игры своеобразные фишки — биты, утяжелённые стальным шариком, на нём же они скользят по игровому полю и должны остановиться в пределах размеченного участка. Сумма выпавших баллов приближает игрока к победе. Большой результат был у ветерана ПРМЗ Александра Ивановича Шачнева.

Джакколо — ещё одна деревянная коробочная игра. 30 деревянных шайб нужно загнать в четыре лузы — специальные ворота. Попасть в ворота не так просто, помеху создают улетающие мимо шайбы. Даётся три попытки. Также испытание создаёт логический подсчёт баллов. Выигрывает участник с большим количеством баллов. Максимум в этой игре — 148 баллов, победительницей стала Валентина Владимировна Ручкина, набравшая 91 балл.

Кульбутто (жюльбак) — снова деревянная коробочная игра. Тут нужно шары закатыть в лузы. Каждая луза несёт свой номинал баллов. Также выиграл игрок с наибольшей суммой баллов. Лучший результат — у Светланы Юрьевны Пинаевой.

По окончании соревнований ещё подвели итоги проводимого тут же, на свободном столе, кулинарного конкурса на спортивную тематику. Сюда принесли два манника: на одном был изображён велосипед с рамой из моркови соломкой и с дольками апельсина вместо колёс под интригующим названием «Нас не догонят!» (автор — Надежда Степановна Тиунова), а другой напоминал метательный диск (автор — Валентина Владимировна Ручкина). Здесь же был импровизированный «олимпийский огонь» из чизкейков и «ядра» с салатиком в таралетках. Приз достался В.В. Ручкиной за «диск для метания». Вкусные качества представленных «экспонатов» оценили во время чаепития, которым закончилось наше спортивное мероприятие. Победителям были вручены яркие дипломы, представленные депутатом Законодательного Собрания Пермского края Сергеем Александровичем Ветосхиным.

Подводя итог, справедливо будет сказать: первое — совместные мероприятия с участниками других НКО способствуют началу новых отношений; и второе — спорт является огромной движущей силой, основной мотивацией для поддержания здоровья, как бы он ни проявлялся.