

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

Організація і методика туризму

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гончаренко О.С. канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Тернопіль-Краматорськ
2023 р.

Навчальний контент:

1. Лекційний курс

Лекція №1

Теоретичні основи спортивного туризму

План

1. Становлення та етапи розвитку спортивного туризму.
2. Поняття й суть спортивного туризму.
3. Основні нормативно-правові акти галузі спортивного туризму.
4. Правовий статус та структура Федерації спортивного туризму України.
5. Повноваження Федерації спортивного туризму України
6. Туристські секції (клуби) та туристські табори.

Рекомендована література

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.
2. Бондаренко Т. В. Туризм как средство рекреации / Бондаренко Т. В., Крамской С. И., Зайцев В. П. // Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного похода : коллект. моногр. – Харьков, 2009. – С. 94–101.
3. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / А. Я. Булашев. – 2-е изд., исправ. – Харьков : ХГАФК, 2003. – 192 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. / В. Д. Дехтяр. – Київ : Наук. світ, 2003. – 203 с. – ISBN 966-675-125-9.
5. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – 2- вид., перероб. та допов. – Київ : Альтерпрес, 2008. – 280 с. – ISBN 966-542-348-
6. Дмитрук С. В. Соціально-педагогічні технології в туризмі : навч. посіб. / С. В. Дмитрук, О. Ю. Дмитрук. – Київ : ЦУЛ, 2012. – 327 с. – ISBN 978-611-01-0350-3.

1. Становлення та етапи розвитку спортивного туризму

Масовий туризм набув сучасного вигляду за рахунок бурхливих змін у розвитку транспорту: автомобілів і літаків з реактивними двигунами. Проте люди мандрували з найдавніших часів. Історія розвитку туризму тісно

пов'язана з історією розвитку людства в цілому, з історією цивілізацій і розвитком держав. Вивченню історії розвитку туризму присвячено окремий спецкурс. У межах цієї теми зупинимося на найважливіших моментах, що стосуються становлення спортивного туризму в нашій країні.

Туристський рух, найбільш наближений до сучасного, в Україні і Росії виникає наприкінці XIX століття. Перший альпійський клуб був створений 1877 року в Тіфлісі при Кавказькому товаристві природознавства, а в кінці 80-х років XIX століття в Ялті виник «Гурток аматорів природи, гірського спорту і Кримських гір». Крим привертав увагу мандрівників близькістю моря та доступністю гір. 1890 року в Одесі виникає Кримський гірський клуб. З 1981 року до 1915 року видається журнал «Записки Кримського горного клубу», в якому публікуються звіти експедицій, описуються маршрути подорожей і екскурсій. Із січня 1899 року в Петербурзі починає виходити щомісячний журнал «Руський турист» від товариства велосипедистів-туристів Російського туринг-клубу. У першому номері журналу було визначено саме поняття туризму: «Туризм – теж спорт, і спорт найбільш чистий, найбільш вільний від яких би то не було матеріальних розрахунків. Туристом може бути тільки шанувальник, людина, що не втратила здатності любити природу у всіх її проявах, зберегла у своїй душі іскру поезії, закладену в ній при народженні».

Виникнення організованого спортивного туризму в Україні зазвичай пов'язують з появою в Києві відділення товариства велосипедистів-туристів Російського туринг-клубу, організованого в Петербурзі 1895 року. У 1901 році товариство Російський туринг-клуб перейменовано на Російське товариство туристів (РТТ).

У 1924–1927 роках товариство відновило свою діяльність, кілька разів реорганізовувалося і змінювало назву, поки 1930 року на основі РТТ не було створено Всесоюзне добровільне товариство пролетарського туризму та екскурсій (ВПТЕ). Очолив його радикальний нарком юстиції, юрист і альпініст Н. В. Кириленко. До початку 1932 року Товариство об'єднувало 800 тисяч членів. Створена в ці ж роки Центральна дитяча екскурсійно-туристська станція (ЦДЕТС) почала активно розвивати туризм серед школярів. 1936 року ВПТЕ було ліквідоване, а питання, пов'язані з туризмом, були передані у ведення Всесоюзного комітету у справах фізичної культури і спорту.

1939 року запроваджено значок «Турист СРСР» і засновані звання «Майстер спорту» і «Заслужений майстер спорту».

1949 року самодіяльний туризм увійшов в Єдину спортивну класифікацію СРСР, види спортивного туризму прирівняли до

неолімпійських видів спорту. Це сприяло розвитку маршрутно-кваліфікаційних комісій (МКК), розробці класифікації туристських походів.

Одночасно почали діяти туристські секції в регіонах. На початку п'ятдесятих років у містах стали створюватися туристські клуби. 1957 року в СРСР працювало понад 50 туристських клубів, тоді як до війни існував лише один (у Ростові-на-Дону). У той самий час виникли школи інструкторів туризму і школи керівників складних походів за видами туризму.

Важливою подією також було створення у Феодосії 1964 року Феодосійського тур клубу «Карадаг». Історія створення цього клубу, а також основні напрямки його діяльності від заснування і до тепер доступні для ознайомлення он-лайн за адресою:

http://www.on-line.crimea.ua/active/karadag_hist.html.

1972 року в системі Центральної ради туризму і екскурсій (ЦРТЕ) створено туристську контрольну-рятувальну службу. Її підрозділи – служби (КРС) і загони (КРЗ) – були практично у всіх туристських районах зі складним рельєфом. Служба мала на меті проводити профілактичну роботу із запобігання нещасним випадкам, здійснювати контроль за проходженням маршрутів як плановими (на турбазах), так і спортивними туристськими групами, а також надавати їм у разі потреби кваліфіковану допомогу, організувати пошуково-рятувальні роботи.

1976 року Секретаріат ВЦСПС прийняв ухвалу про створення єдиного громадського туристського органу – Федерації туризму ЦРТЕ – і про утворення відповідних органів на місцях.

У 1976–1977 роках при радах з туризму та екскурсіях створюються Федерації туризму, які очолили всю організаційну роботу з самодіяльного туризму. При Федераціях організуються комісії з конкретних видів туризму.

З кінця 1985 року Федерація стала називатися Всесоюзна, а федерації на місцях – республіканськими, крайовими, обласними. Ради федерацій і їх президії обирали туристи. Основним їх завданням було об'єднання зусиль усіх комісій і секцій для подальшого розвитку і вдосконалення масового туристського руху.

У зв'язку з реорганізацією туристських органів, 26 листопада 1990 року Ухвалою колегії ЦРТЕ запропонувала провести засновницькі конференції і створити туристсько-спортивні союзи. У грудні 1990 р. був створений туристський спортивний союз СРСР. До цього багато рад з туризму і екскурсій, зважаючи на нові умови господарювання, перетворилися в туристсько-екскурсійні виробничі об'єднання (ТЕВО) і послабили роботу з розвитку спортивного туризму. Туристсько-спортивні союзи отримали юридичний статус.

2. Поняття й суть спортивного туризму

Термін «туризм» трапляється в англійській літературі вже на початку XIX століття і трактується як прогулянка або подорож, що закінчується поверненням до місця, звідки починалася. Приблизно в той самий час у Франції публікується словник французької мови, який містить поняття туриста як людини, яка мандрує з цікавістю або щоб «загубити час». Пізніше 1838 року виходять у світ «Спогади туриста» Стендаля, що для багатьох дає підставу вважати його винахідником поняття «турист».

Існує більше ніж 200 визначень туризму, проте вони характеризують туризм неповно, роблячи акцент на його певних рисах, окремих ознаках. Найзмістовнішим є таке:

Туризм – це один із видів активного відпочинку, що здійснюється в процесі подорожі у вільний від трудової діяльності час, під час якої відбувається духовний, культурний, соціальний розвиток особистості та задоволення її рекреаційних потреб (оскільки він поєднує різні види рекреаційної діяльності: оздоровлення, пізнання, відновлення сил та енергії), і є складовою частиною охорони здоров'я та фізичної культури.

Туристами вважають осіб, які тимчасово й добровільно змінили місце проживання на термін більше ніж 24 години з будь-якою метою, крім діяльності, що оплачується в місці тимчасового проживання.

Залежно від мети, туризм може бути **культурно-освітнім, оздоровчо-лікувальним, релігійним та спортивним.**

Так, спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини місцевістю. Для реалізації спортивної мети здійснюють подорожі, насичені природними перешкодами, що дає змогу класифікувати їх як спортивні походи. За участь у спортивних походах можуть присуджуватися спортивні розряди і звання.

Спортивний туризм на сучасному етапі розвивається двома напрямками: **маршрутний туризм** (проходження маршрутів туристсько-спортивних походів) та **змагальний туризм** (підготовка та участь у змаганнях із техніки спортивного туризму). В історії розвитку спортивного туризму в Україні ці два напрямки завжди були нероздільними. Але якщо походи були основною формою туристсько-спортивної діяльності і давно запроваджені у спортивну класифікацію (уперше 1949 року), то туристські змагання і зльоти мали характер допоміжний, другорядний. Нерідко вони використовувалися для перевірки готовності туристських груп перед виходом на категорійні

маршрути.

Характерні ознаки спортивного туризму:

1. Спортивний туризм є соціальним (за рівнем доступності й соціальної значущості), самодіяльним (залежно від організаційних основ), активним (за фізичним навантаженням) і, як правило, груповим (за складом учасників).

2. Мотиви занять спортивним туризмом різноманітні й залежать від особистості, але найчастіше це спортивне вдосконалення, оздоровлення, пізнання навколишнього середовища й самого себе, спілкування під час занять і походів.

3. Спортивний туризм сприяє фізичному й духовному розвитку людини; естетичному й морально-вольовому вихованню; пізнанню історії та сучасності, культур та звичаїв місцевого населення, дбайливому ставленню до природи та повазі до національних традицій; розвитку та підвищенню рівня знань, умінь, навичок подолання природних перешкод тощо.

4. Існують **різні види спортивного туризму**: пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний, спелеотуризм, вітрильний, автомобільний та мотоциклетний. Усі вони в основному відрізняються засобами пересування (лижний – на лижах; водний – на туристичних байдарках, плотах, катамаранах; велосипедний – на велосипеді тощо). Але є три види, де пересування здійснюється пішки місцевістю різного характеру. Так, пішохідні походи можуть проводитися в будь-якій місцевості: ліси, болота, пустелі, тайга, гори тощо. Гірські походи відбуваються лише в низькогірських, середньогірських і високогірських горах. При подоланні таких перешкод потрібні навички скелелазіння та альпінізму. На жаль, на території України таких гір бракує. Для походів з гірського туризму високих категорій складності підійдуть регіони Кавказу, Алтаю, Паміра тощо. У Кримських і Карпатських горах на Тернопільщині є велика кількість у природних печер, що дає змогу проводити походи різної складності.

Види активного туризму, які не належать до спортивної класифікації, різноманітні.

До найвідоміших із них належать: гірськолижний, водомоторний, кінний та інші.

5. **Організаційними формами спортивного туризму** є походи, змагання і злету, характеристику яких розглянемо в наступних розділах.

6. Із розвитком суспільства з'являються й розвиваються нові види туризму. При цьому частина з них відокремлюється від туризму як окремі види спорту, такі як альпінізм, скелелазіння, спортивне орієнтування, водний слалом тощо. Водночас туризм вбирає в себе елементи інших видів спорту,

удосконалюючи техніку туристичних походів і подорожей.

Різні форми туризму мають характерні ознаки. До таких ознак належить рівень доступності й соціальної значущості туризму, місце занять туризмом, організаційні основи туризму, туристична програма, фізичне навантаження на туристичному маршруті, сезонність туристичних маршрутів, склад учасників. Детальніше ми розглянемо кожен із різновидів СТ в наступних розділах.

Підсумовуючи, зазначимо, що в останні роки й в Україні почали приділяти більше уваги розвитку туризму. Спортивний туризм є невід'ємним напрямком загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, він спрямовується на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму.

Спортивний туризм виконує різноманітні спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні та інші функції, але через низку чинників рівень їх реалізації не відповідає потенційним можливостям туристсько-спортивного руху в Україні.

3. Основні нормативно-правові акти галузі спортивного туризму

Процес пізнання людиною навколишнього світу тісно пов'язаний з подорожами, походами, мандрівками. Україна з огляду на своє географічне положення та геополітичне розміщення завжди була центром перетину торговельних шляхів і транспортних комунікацій між Заходом і Сходом, Північчю та Півднем. Це зумовлювало зростання інтересу українців як до своєї Батьківщини, так і до інших держав. Україна також з давніх-давен притягувала до себе іноземних мандрівників.

Туризм в Україні – продукт тривалого історичного розвитку. Він пройшов нелегкий шлях формування та становлення від найпростіших форм мандрівництва до сучасної туристичної індустрії. Аналіз джерел дає підстави стверджувати, що туристичний рух в Україні не припинявся навіть у періоди соціальних катаклізмів і лихоліть. Йому завжди був властивий поступальний розвиток, соціальна спрямованість, пошук нових форм і видів діяльності.

Головна особливість спортивного туризму полягає в тому, що він, на відміну від більшості інших видів туризму і спорту, не потребує відносно великих матеріальних видатків, оскільки, по-перше, розвивається в наявному навколишньому природному середовищі і не вимагає значних

капіталовкладень для підготовки та проведення туристсько- спортивних масових заходів та зведення спеціальних споруд для їх проведення, по-друге, матеріально-технічне та організаційне забезпечення зазначених заходів значною мірою здійснюється силами та засобами самих туристів, по-третє, вже склалася і діє громадська система підготовки та підвищення кадрів, яка з мінімальними видатками з боку держави може і надалі ефективно функціонувати.

Однак на сьогодні, незважаючи на наявні потенційно великі можливості, свою соціальну й економічну значущість, спортивний туризм в Україні розвинутий недостатньо. Труднощі, з яким зіткнувся у своєму розвитку спортивний туризм, передусім, пов'язані з економічними проблемами розвитку суспільства, а також з майже повною відсутністю державної та громадської підтримки цього виду спорту, недосконалістю, а в окремих випадках і відсутністю сучасної нормативно- правової, методичної та інформаційної бази, яка б враховувала його реалії, а також внутрішніми організаційними проблемами в самому туристсько-спортивному русі, що накопичилися за останні роки.

Усі нормативно-правові акти в галузі туризму (у тому числі і спортивного) можна поділити на дві групи:

- міжнародні акти, ратифіковані Україною, що, згідно з Конституцією, є частиною національного законодавства й повинні виконуватися всіма громадянами України;
- національні (внутрішньодержавні) нормативно-правові акти, прийняті Верховною Радою України та іншими органами держави.

4. Правовий статус та структура Федерації спортивного туризму України

Можливість створення спортивної федерації України (асоціації, спілки, об'єднання тощо) як громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості для розвитку відповідного виду спорту була законодавчо закріплена статтею 34 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 24 грудня 1993 року № 3808-ХІІ зі змінами і доповненнями). 1995 року був прийнятий Закон України «Про туризм», в якому також наголошувалося на можливості громадян України, іноземців та осіб без громадянства об'єднуватися в громадські організації туристичної спрямованості (ст. 28).

Зараз детальніше зупинимося на основних моментах, що стосуються Федерації спортивного туризму України (ФСТУ). Нагадаємо, що ФСТУ як всеукраїнська громадська фізкультурно-спортивна організація була створена

Керівні органи Федерації: з'їзд, президія та виконком Федерації. Керівною особою Федерації є її **президент**. Керівні органи та президент Федерації можуть приймати рішення з будь-яких питань діяльності Федерації, що належать до їх компетенції.

Федерація самостійно визначає свою організаційну структуру, форми та методи діяльності, керуючись своїм Статутом відповідно до чинного законодавства.

Контролюючим органом Федерації є її **Ревізійна комісія**, склад якої обирається з'їздом на термін не більший ніж чотири роки.

Керівництво Ревізійною комісією здійснює її голова. Ревізійна комісія діє на підставі Положення про неї, яке затверджується з'їздом.

Консультативно-дорадчим органом Федерації є **Рада старійшин**, склад якої затверджується президією на термін дії президії.

Рада старійшин діє на підставі Положення, що затверджується президією Федерації. Рада старійшин складається з досвідчених членів Федерації – відомих в Україні спортсменів-туристів, організаторів спортивного туризму.

Персональний склад Ради старійшин формується Головою Ради старійшин з урахуванням пропозицій територіальних осередків. Кількісний склад Ради старійшин не може перевищувати 30 осіб.

Керує Радою старійшин Голова, якого обирає з'їзд. За поданням Голови Ради старійшин обирають зі свого складу заступника голови Ради.

Голова Ради старійшин та його заступник можуть брати участь у засіданнях виконкому та президії Федерації з правом вирішального голосу (не впливаючи на кворум) і з правом дорадчого голосу в засіданнях усіх інших керівних та контрольних органів Федерації. Усі інші члени Ради Старійшин можуть брати участь у засіданнях будь-яких керівних чи контрольних органів Федерації або її осередків з правом дорадчого голосу.

Засідання Ради старійшин скликаються Головою Ради старійшин у міру потреби, але не рідше ніж один раз на три місяці.

Рішення Ради старійшин приймається кваліфікованою більшістю голосів від присутніх на її засіданні членів.

Інші консультативно-дорадчі органи Федерації створюються у разі потреби та для виконання статутних завдань Федерації і діють відповідно до Статуту Федерації.

Основою Федерації є її місцеві осередки (федерації, організації), які створюються за територіальною ознакою за місцем проживання, роботи чи навчання громадян при наявності не менше ніж трьох членів. Їхня діяльність поширюється на територію відповідних адміністративно-територіальних

одиниць.

Місцевими осередками Федерації є її територіальні федерації (організації) та місцеві федерації (організації).

Територіальними організаціями Федерації є її федерації (організації) в Автономній Республіці Крим, обласні, Київська та Севастопольська міські федерації (організації). Статус федерації (організації) в Автономній Республіці Крим має особливості, які впливають із Конституцій України та Автономної Республіки Крим.

Територіальні федерації (організації) утворюються на установчих зборах або конференціях, у своїй діяльності керуються Статутом ФСТУ.

Кримська республіканська, Київська та Севастопольська міські федерації (організації) прирівнюються до обласних федерацій (організацій).

Місцевими федераціями (організаціями) ФСТУ є її районні, районні в містах, міські, селищні та сільські федерації (організації). Місцеві федерації (організації), які діють в адміністративно-територіальних одиницях нижчого рівня, належать до складу місцевих і територіальних федерацій (організацій), що діють в адміністративно-територіальних одиницях вищого рівня.

Місцеві федерації (організації) утворюються на установчих зборах або конференціях. Керівними органами територіальної, місцевої федерації (організації) є загальні збори (конференція), президія; контрольним органом – ревізійна комісія (ревізор); керівною особою – президент федерації (організації). Діяльність будь-якого місцевого осередку (федерації, організації) припиняється, якщо в його складі залишилося менше ніж три члени.

Діяльність Федерації може бути припинена шляхом її ліквідації або реорганізації за рішенням з'їзду в порядку, визначеному Статутом ФСТУ.

Ліквідація Федерації може бути здійснена за рішенням судових органів у порядку, встановленому чинним законодавством України. Рішення про ліквідацію, як це зазначено в Статуті Федерації, публікується в періодичній пресі.

5. Повноваження Федерації спортивного туризму України

Основні повноваження Федерації визначено в п. 2.3 Статуту ФСТУ. Вони є необхідними для здійснення статутних завдань Федерації в установленому законом порядку.

Функції федерації спортивного туризму України:

1) створює місцеві осередки (федерації, організації) відповідно до

Статуту;

2) бере участь у розробці державної політики щодо розвитку спортивного, масового та оздоровчого туризму;

3) надає організаційну, методичну та може надавати матеріальну допомогу своїм місцевим осередкам (федераціям, організаціям), іншим фізкультурно-спортивним організаціям у роботі із залучення населення до занять туризмом;

4) організує й проводить змагання, збори та інші заходи серед своїх членів;

5) здійснює міжнародне співробітництво та інтеграцію з питань розвитку спортивного, масового та оздоровчого туризму, проведення міжнародних туристських спортивних, масових та оздоровчих заходів та змагань, забезпечення участі спортсменів-туристів у міжнародних змаганнях;

6) здійснює заходи з патріотичного, екологічного виховання населення засобами спортивного туризму, проводить природоохоронну роботу;

7) сприяє розробці технічних умов та вимог до спортивно-туристського спорядження, інвентарю та обладнання;

8) сприяє організації роботи щодо запобігання та профілактики аварійності, травматизму та нещасних випадків у спортивному туризмі;

9) сприяє зміцненню матеріально-технічної бази спортивного туризму;

10) надає методичну та практичну допомогу організаціям – членам Федерації;

11) сприяє організації наукових досліджень, розробці інформаційного та агітаційного забезпечення з питань спортивного, масового та оздоровчого туризму, пропаганді спортивного туризму засобами масової інформації, видає навчально-методичні, краєзнавчі, маршрутні, довідково-інформаційні, рекламні та інші матеріали шляхом створення видавництв, підприємств, організацій;

12) сприяє організації й проведенню заходів із підготовки та підвищення кваліфікації тренерів і суддів – своїх членів;

13) організовує виготовлення сувенірної продукції та нагородної атрибутики з символікою Федерації шляхом створення підприємств, установ, організацій;

14) сприяє забезпеченню правового й соціального захисту спортсменів, тренерів, інших фахівців з туризму – членів Федерації;

15) у встановленому порядку порушує клопотання перед центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту щодо надання їй

Федерації. Усі органи й керівні особи Федерації та її організації зобов'язані розглянути пропозиції, заяви, апеляції членів Федерації не пізніше ніж упродовж місяця після їх отримання або на своєму найближчому засіданні й дати на них умотивовану відповідь (на прохання заявника – письмову);

31) брати участь в усіх обговореннях органами Федерації своєї діяльності або пропозицій, заяв, апеляцій;

32) брати участь з дорадчим голосом у засіданнях будь-якого органу Федерації за попереднім повідомленням керівництва останнього;

33) на підтримку Федерації, захист нею своєї честі та гідності;

34) вільно виходити з Федерації за власною письмовою заявою;

35) користуватися майном Федерації на встановлених умовах.

Кожен член Федерації зобов'язаний:

1) дотримуватись у своїй діяльності Статуту Федерації;

2) дбати про зміцнення авторитету Федерації, дотримуватись дисципліни, норм моралі та ділової конструктивної критики;

3) виконувати рішення органів Федерації, прийняті в межах їхньої компетенції;

4) брати участь у роботі місцевого осередку (федерації, організації);

5) сплачувати членські внески;

б) під час участі в спортивно-туристських заходах дотримуватись правил змагань, походів, виконувати вимоги безпеки, бережно ставитися до навколишнього природного середовища, пам'яток історії та культури.

6. Туристські секції (клуби) та туристські табори

Відповідно до законодавства (ст. 15 ЗУ «Про фізичну культуру і спорт») різноманітні спортивні секції становлять основу самодіяльного масового спорту. Держава повинна всебічно сприяти розвитку самодіяльного масового спорту та заохочувати і стимулювати для цього діяльність підприємств, установ, організацій та громадян.

Вихованню молодого покоління приділяє особливу увагу і міжнародна туристська спільнота. У кожній цивілізованій країні, як зазначено в Гаазькій декларації з туризму, прийнятій Міжпарламентською спілкою і Всесвітньою туристською організацією (1989 р.), *«у міру створення туристської інфраструктури абсолютною необхідністю стає розвиток на національному рівні загальної туристської освіти для населення в цілому, і зокрема в школах».*

«Підготовка до туризму повинна поєднуватися з підготовкою

громадянина до виконання свого громадського обов'язку. Підготовка до туристської практики могла б з успіхом стати частиною процесу навчання молоді: введення туризму до навчальних програм є важливим елементом освіти та виховання» (Манільська декларація світового туризму, 1980 р.).

Основні форми та зміст масової туристської роботи: походи, подорожі, екскурсії, зльоти-змагання, заняття в секціях, організація туристських вечорів, виставок, туристських таборів.

Як домогтися масовості в туристській роботі? Серед першочергових заходів – підготовка громадського фізкультурного активу за спеціальними програмами.

Основною формою туристської роботи є організація навчально-тренувальної роботи в **секції туризму** чи **клубі туристів**. Кожна така секція або клуб об'єднує всіх, хто захоплюється туризмом або хоче долучитися до нього.

Уся робота туристських організацій будується за окремим планом, ведеться облік проведеної з туризму роботи, перевіряється правильність й раціональність використання спортивного інвентарю, спорядження, устаткування.

Для створення туристського клубу необхідно, передусім, мати добре підготовлений фізкультурний актив і відповідну матеріально-спортивну базу, спеціальну навчально-методичну й навчально-популярну літературу з туризму.

Безпосереднє керівництво клубом здійснює правління, обране на загальних зборах (конференції) туристів відкритим голосуванням. Із складу правління вибирається голова, його заступник, секретар, керівники комісій.

Клуб туристів працює за поточним кварталним, річним і перспективним планами, які затверджуються рішенням правління клубу й погоджуються з адміністрацією для фінансування окремих заходів.

На підставі досвіду роботи, вивчення спеціальної літератури і діяльності кращих туристських клубів можна рекомендувати такі основні заходи для клубів - новачків.

Перший розділ рекомендованого плану присвячується питанням організаційно-масової роботи і містить заходи з проведення засідань правління клубу, зборів активу, звіти туристських організаторів і інші питання. У цьому розділі містяться також питання підготовки й перепідготовки туристських кадрів на громадських засадах, розробка маршрутів і інші організаційні питання.

У *другому розділі* річного плану клубу – «Навчально-спортивна робота» повинні бути чітко визначені строки й місця проведення походів,

подорожей, екскурсій і інших масових заходів і участь у районних, міських, відомчих туристських заходах.

У *третьому розділі* «Агітаційно-пропагандистські заходи» відображають такі напрямки: підготовка матеріалів про туризм на спеціальних стендах, проведення спеціальних вечорів, організація фотовиставок, присвячених самодіяльному туризмові тощо.

У розділі «Лікарсько-медичний контроль» передбачено заходи з регулярного проведення медичних оглядів, забезпечення медикаментами туристських груп, аптечками й супровід цих груп у походах, масова роз'яснювальна робота з безпеки і першій допомозі потерпілим у туристських заходах, пропаганді гігієнічних основ туризму.

Заключний розділ плану присвячено питанням господарсько-фінансової роботи. У ньому основним є придбання і контроль за правильною експлуатацією туристського інвентарю, спорядження і їх ремонт; придбання призів, харчування для походів і подорожей, забезпечення транспортними засобами й інші господарсько-фінансові питання, передбачені річним і перспективним планами.

В організаторській діяльності клубу важливо започаткувати й регулярно проводити облік за всіма напрямками туристської роботи, своєчасно й чітко заповнювати та правильно зберігати документи.

У кожній туристській секції (клубі) повинен бути організований облік маршрутів, маршрутних листів і іншої документації, що характеризує роботу секції.

У невеликих, а також віднедавна створених туристських секціях, облік ведеться в журналах або просто в зошитах.

Організація туристських походів, подорожей неможлива без добре налагодженої пропаганди туризму: необхідно оформити туристський куточок, де можна побачити фоторепортажі з розповідями про проведені походи, отримати поради з організації екскурсій і подорожей, дізнатися про чергові туристські заходи. Дієвим засобом пропаганди туризму є туристські кінофільми і діафільми, зустрічі з досвідченими туристами.

Однією з важливих форм активізації масової роботи з туризму є організація **туристського табору** і проведення в ньому регулярних цікавих заходів.

Туристські (стаціонарні) спортивні табори, табори відпочинку, літні табори, залежно від призначення, висувають на перший план туризм, спорт чи суспільно-корисну працю, поєднану з відпочинком, але **завдання** в них одні: зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, виховання трудових навичок і моральних якостей.

змагань з орієнтування (при групових стартах – на кожному команді, при одиночних – на кожного учасника).

В обраному для табору місці позначаються місця для наметів на кожному групі, місця вогнищ, смуги перешкод для вивчення туристської техніки.

У табір вирушають, як правило, групами. Маршрут обирають якомога цікавіший. З прибуттям на місце керівники груп здають начальникові табору рапорт. Групі виділяються місця для наметів і вогнища. Починається влаштування табору.

Життям табору керує **штаб**. Начальник табору призначає чергових: старшого чергового по табору, його помічника, фанфариста, санітара.

Старший черговий відповідає за внутрішній розпорядок, безпеку тих, хто йде в похід, стан усього табірної устаткування та спорядження, за головне вогнище.

Якщо табір великий і не всі туристи добре знають один одного, можна встановлювати на ніч пароль. Черговим даються свистки, якими вони можуть користуватися у разі потреби заздалегідь домовленим способом. Команду на загальну тривогу табору може дати лише начальник чи старший черговий.

Відповідальними за медичну службу можуть бути призначені лікар або медсестра, їх помічники – члени товариства Червоного Хреста, які пройшли необхідну підготовку. Лікар вибирає з матеріалів медичних оглядів дані про обмеження в навантаженнях для деяких учасників і повідомляє керівників групи. Лікар і санітари контролюють виконання режиму, дотримання санітарних вимог до сну, харчування, одягу, фізичних вправ, купання.

Туристсько-екскурсійна робота є основним змістом роботи туристського спортивного табору. Туристи упродовж перших кількох днів удосконалюють основні туристські навички, а решту днів зміни проводять у пішохідних, велосипедних, водних, гірських або комбінованих походах, передбачених програмою табору.

При правильному плануванні роботи табору туристи можуть виконувати не тільки нормативи на значок “Турист України”, а й пройти програму підготовки туристського організатора або судді туристських змагань.

Планом культурно-виховної роботи в таборі передбачено перегляди кінофільмів, проведення вечорів самодіяльності, бесіди з актуальних питань індустрії туризму, культурного та політичного життя нашої країни тощо.

Велику увагу в таборі приділяють фізкультурно-спортивній роботі з

туризму, це насамперед **навчально-тренувальна робота в спортивних секціях** та в секціях з різних видів туризму; проведення різноманітних змагань та конкурсів.

Важливе значення в роботі табору мають організовані виходи на природу, де є можливість поповнити свої знання з краєзнавства; корисними будуть й бесіди про охорону природи та просто збирання грибів або ягід, риболовля тощо.

Охорона природи туристами – важлива складова частина культури туризму, яка неможлива без дотримання правил та норм поведінки мандрівників під час походу. Бажано та навіть необхідно, щоб туристи під час походів дбайливо ставилися до природних парків, ботанічних садів, дендраріїв, не залишали сміття в лісі.

Тренувальні походи. При доборі в секції людей, які займаються туризмом, треба насамперед пам'ятати про те, що туризм як засіб виховання відрізняється доступністю, наочністю, а також про те, що певним рівнем рухових якостей, умінь і навичок, що формуються за допомогою занять туризму, повинна володіти кожна людина. До того ж високий спортивний результат у туризмі досягається тільки злагодженими колективними діями групи. Важливо також підкреслити, що в спортивному туризмі високі результати отримують за рахунок відпрацьованих тривалою практикою таких особистих якостей як колективізм, уміння підкоряти особисті інтереси суспільним, почуття відповідальності за доручену справу, дисциплінованість і ініціатива.

Таким чином, орієнтація й добір у туризмі як результат здійснення різних форм пропаганди й агітації, а також освіти молоді, пов'язані з вирішенням таких завдань:

- формування свідомого ставлення до занять туризмом, що звертає увагу на значущість його як засобу виховання; на форми й методи туристської роботи як неодмінної складової частини в діяльності колективів фізичної культури; на необхідність самостійного оволодіння туристськими уміннями й навичками; на важливість проведення в походах різноманітних суспільно-корисних заходів;

- створення туристських секцій, члени яких здатні організувати і провести категорійні походи, брати участь у різних туристських змаганнях.

У навчанні туризму слід розрізняти такі послідовні етапи:

- ознайомлення та оволодіння основними технічними прийомами пересування на місцевості в одному з видів туризму;

- удосконалення отриманих знань на маршруті під час походу;

- широке використання засобів загальної фізичної підготовки,

звертаючи увагу на вправи природно-прикладного характеру;

- досягнення стабільності в застосуванні найраціональніших техніко-тактичних прийомів у різноманітних походах за ступенем складності.

Отже, навчання туризму повинно забезпечувати початкове оволодіння технікою пересування на місцевості; засвоєння вмій і навичок, необхідних для організації побуту в польових умовах, формування основ знань картографії та топографії, краєзнавства та природознавства.

Форми фізичної підготовки – ранкова гімнастика, обов'язкові факультативні заняття, заняття в туристських секціях, походи вихідного дня, змагання з техніки туризму, заняття в спортивно- оздоровчих таборах.

У роботі туристських секцій, технікумах, ВНЗ та на виробничих підприємствах найчастіше беруть участь ті, хто займався туризмом у школі. Найчастіше в ці секції приходять займатися охочі різного віку, ті, хто не має спортивних розрядів з туризму.

У цьому випадку необхідно пройти всі **стадії формування відповідних умінь та навичок**, починаючи з походів вихідного дня та походів на значок “Турист України”; виконання мандрівок для розрядних вимог Єдиної спортивної класифікації, що дасть право участі в категорійних походах.

У вищих навчальних закладах всю організаційно-методичну роботу здійснює **туристський клуб**, згідно з *Положенням*, яке погоджується з адміністрацією та затверджується на загальних зборах членів клубу або відповідальним працівником кафедри фізичного виховання (туризму), або іншого структурного підрозділу ВНЗ.

Підсумовуючи питання, необхідно нагадати, що навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів-розрядників на цей час в Україні визначений **Положенням про систему підготовки кадрів спортивного туризму**, затвердженим Постановою виконкому Федерації спортивного туризму України (ФСТУ) від 11.03.2002 р. (протокол № 18, п. № 2)

Контрольні запитання

1. Коли виник туристичний рух в Україні і Росії?
2. Як ми розуміємо термін “туризм”?
3. Кого можна назвати туристом?
4. Якого року була розроблена перша класифікація з туризму і введені спортивні розряди і звання?
5. Коли були створені федерації спортивного туризму (при Центральній раді з туризму, республіканських і обласних радах) ?

6. Якого року була створена Міжнародна федерація спортивного туризму?
7. Коли була створена Національна Федерація спортивного туризму України?
8. Коли відзначається Всесвітній день туризму?
9. Який може бути туризм залежно від мети?
10. Якого року запроваджений значок “Турист СРСР”?
11. Коли засновані звання “Майстер спорту” і “Заслужений майстер спорту”?
12. Які ознаки притаманні для сучасного спортивного туризму?
13. Чим умотивовані заняття туризмом?
14. Чому сприяє заняття спортивним туризмом?
15. Назвіть види спортивного туризму
16. Чим характеризуються організаційні форми спортивного туризму?
17. Які основні нормативно-правові акти в галузі спортивного туризму?
18. Коли і на підставі чого була створена Федерація спортивного туризму в Україні (ФСТУ)?
19. Що є метою діяльності ФСТУ?
20. Назвіть основні завдання ФСТУ?
21. Якими повноваженнями, згідно зі своїм статутом, наділена ФСТУ?
22. Хто може бути членом Федерації спортивного туризму в Україні?
23. Які керівні органи і хто є керівною особою ФСТУ?
24. Назвіть територіальні організації Федерації спортивного туризму в Україні?
25. Які ви знаєте основні форми та зміст масової туристської роботи?
26. Що є необхідним для створення туристичного спортивного клубу?
27. З якою метою створюються туристські спортивні табори?

Лекція №2

Основи туристської діяльності

План

1. Поняття «туризму» та «рекреаційної діяльності».
2. Основні етапи розвитку активного туризму в Україні.
3. Класифікація туризму та поняття «спортивний туризм».
4. Основні форми туристської діяльності.

Рекомендована література

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.
2. Бондаренко Т. В. Туризм как средство рекреации / Бондаренко Т. В., Крамской С. И., Зайцев В. П. // Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного похода : коллект. моногр. – Харьков, 2009. – С. 94–101.
3. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / А. Я. Булашев. – 2-е изд., исправ. – Харьков : ХГАФК, 2003. – 192 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. / В. Д. Дехтяр. – Київ : Наук. світ, 2003. – 203 с. – ISBN 966-675-125-9.
5. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – 2- вид., перероб. та допов. – Київ : Альтерпрес, 2008. – 280 с. – ISBN 966-542-348-
6. Дмитрук С. В. Соціально-педагогічні технології в туризмі : навч. посіб. / С. В. Дмитрук, О. Ю. Дмитрук. – Київ : ЦУЛ, 2012. – 327 с. – ISBN 978-611-01-0350-3.

1. Поняття «туризму» та «рекреаційної діяльності»

У сучасному світі туризм – це багатогранне явище, тісно пов'язане з економікою, історією, географією, архітектурою, медициною, культурою, спортом та іншими науками. Однак жодна з них не може повністю і вичерпано характеризувати його як об'єкт власних досліджень.

Існує багато поглядів на туризм і тому, маючи багатовікову історію, туризм ще й досі не отримав однозначного визначення. Одне з перших і найбільш точних визначень туризму, яке в своїй основі й сьогодні

використовується для найбільш суттєвих характеристик, що відрізняють його від інших видів діяльності, було сформульоване професорами Бернського університету (Швейцарія) Хунзикером і Крапфом і пізніше було прийняте Міжнародною асоціацією наукових експертів з туризму. Ці вчені визначили **туризм** як сукупність явищ і взаємовідносин, які виникають в результаті подорожування людей в місцях, відмінних від їх постійного перебування і роботи. Таке визначення не стосується екскурсій, не пов'язаних з ночівлею, а також ділових подорожей, які передбачають отримання доходу, навіть якщо його отримують не в країні перебування. Найбільш універсальне, уніфіковане визначення туризму прийняте Всесвітньою туристською організацією, використовується в усіх країнах – членах ВТО, в тому числі в Україні. Згідно з цим визначенням, **туризмом** вважається діяльність осіб, які подорожують і перебувають у місцях, що знаходяться за межами їхнього звичайного середовища протягом періоду, що не перевищує одного року підряд, з метою відпочинку, діловими та іншими цілями. У Законі України «Про туризм» записано: «**Туризм** – тимчасовий виїзд людини з місця постійного проживання з оздоровчою, пізнавальною або професійно-діловою метою без заняття оплачуваною діяльністю».

Незважаючи на різноманіття підходів, існуючі визначення туризму можна об'єднати в три групи.

До першої групи входять визначення, що характеризують туризм як різновид рекреації (розширеного відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини), систему і форму проведення вільного часу у походах і поїздках, які поєднуються з активним відпочинком і зміцненням здоров'я людини, з підвищенням її загальної культури та освіти. Ці визначення мають вузькоспеціалізований характер і стосуються тільки окремих аспектів туризму або його видових особливостей.

Друга група визначень туризму розглядає його як одну з форм міграції населення і пов'язує з актом пересування, подорожі, перетину простору і виступає як інструмент статистики туризму.

Третя група визначень характеризує туризм як складне соціально-економічне явище, розкриває його внутрішній зміст, який полягає у єдності різноманіття властивостей і відносин.

Наведений матеріал свідчить про те, що визначення туризму є процесом, який постійно розвивається і удосконалюється. З поняттям туризму невід'ємно пов'язане поняття туриста. Найбільш широке визначення міститься в рекомендації комісії з туризму та рекреаційної географії Всесвітнього географічного конгресу.

– які ночують на судні або у вагоні потягу, або не проводять ніч в місці відвідування;

– подорожуючі, які проїжджають через країну без зупинки, навіть якщо їхня подорож триває понад 24 години.

Отже, турист – особа, яка здійснює подорож у межах своєї країни або в іншу країну з різною, не забороненою законом країни перебування метою, на термін від 24 годин до одного року, без здійснення будь-якої оплачуваної діяльності та із зобов'язанням залишити країну або місце перебування в зазначений термін. У випадку, якщо особа виїжджає зі свого постійного місця мешкання з туристською метою на термін до 24 годин, вона вважається екскурсантом. Таким чином, екскурсант – тимчасовий (одноденний) відвідувач місцевості, населеного пункту або країни, незалежно від громадянства, статі, мови та релігії, який знаходиться в даній місцевості з туристською метою менш ніж 24 години.

Рекреаційна діяльність – це один із комплексних видів життєдіяльності людини, спрямований на оздоровлення і задоволення духовних потреб у вільний від роботи час. Вона визначається трьома чинниками: рекреаційними потребами, рекреаційними ресурсами і наявними грошовими ресурсами.

Види рекреаційної діяльності надзвичайно диверсифіковані. Це пов'язано з її багатоманітністю, складністю і комплексністю. Окремі види рекреаційної діяльності доволі чітко диференціюються на певні рекреаційні заняття, до яких належить виділена в просторі і часі рекреаційна діяльність у межах однієї доби (купання, сонячні ванни, катання на яхті, катері, віндсерфінг, польоти на пара-планах, відвідання музею, екскурсія по місту тощо).

У цілому можна виокремити такі види рекреаційної діяльності: лікувально-курортна, оздоровчо-спортивна, пізнавальна, розважальна. У наш час абсолютно чітко їх диференціювати не можливо. Це пов'язано з тим, що взаємопроникнення різних видів рекреаційної діяльності нині є велінням часу. Орієнтуючись із тих чи інших причин на якийсь один основний вид рекреаційної діяльності, відпочиваючі хотіли б максимально наповнити свій вільний час всіма доступними їм іншими її видами.

Оздоровчо-спортивний вид рекреаційної діяльності є найрізноманітнішим. У ньому переважає діяльність біля води та у воді. Від 70 до 80% туристів віддають перевагу купанню і загорянню на пляжі. Купально-пляжна діяльність дає змогу відпочиваючим на найлокальнішій з можливих територій (вузька смуга пляжу) отримувати найрізноманітніші послуги (купання, сонячні ванни, харчування, гра з м'ячом, водні лижі,

пара-планери, віндсерфінг, прогулянки берегом тощо.

Серед інших видів оздоровчо-спортивної рекреаційної діяльності можна виокремити маршрутний, прогулянковий, водний, підводний (дайвінг), рибальський, мисливський, гірськолижний туризм, альпінізм. Кожен з цих видів діяльності постійно диверсифікується. Наприклад, підводний туризм поділяється на спортивний, пізнавальний, археологічний, екстремальний тощо.

2. Основні етапи розвитку активного туризму в Україні

Всю історію розвитку туризму можна розділити на чотири основні етапи:

Перший – з найдавніших часів до 1841 року – це початковий етап розвитку туризму.

Другий – з 1841 року до 1914 року – етап становлення організованого туризму.

Третій – з 1914 року до 1945 року – формування індустрії туризму.

Четвертий – з 1945 року до наших днів – етап масового туризму та глобалізації туристичної індустрії.

Цілком очевидно, що попередницею сучасної туристичної, у нинішньому розумінні цього слова, подорожі була будь-яка мандрівка, яку здійснювали наші предки. Основними чинниками, що спонукали наших предків мандрувати, були:

- потреба освоєння нових територій, зручних для проживання та різних видів діяльності;

- людська цікавість, бажання пізнати навколишній світ.

В результаті розвитку суспільства, виникнення товарно-грошових відносин, розподілу праці та виокремлення осіб, що не були зайняті в суспільному виробництві та управлінні, з'явилися категорії людей, які постійно подорожували.

Для першого етапу розвитку подорожей і туризму були характерні такі риси:

- Розвиток торгівлі. З історії ми знаємо, що багато купців були водночас і мореплавцями, і вченими (зрозуміло, в тогочасному розумінні цього слова). Серед них можна назвати відомого мореплавця, венеціанського купця XIII ст. Марко Поло, який залишив нащадкам книгу спогадів, що правдиво змальовувала культуру та побут народів Сходу та довгий час була керівництвом для складення географічних карт.

- Розвиток різних релігій. Виконання вірянами релігійних призначень сприяли тому, що для прочан створювалися необхідні умови для проживання, харчування, транспортування та ознайомлення зі

святинами (своєрідне екскурсійне обслуговування). Тобто це були ті ж самі послуги, якими забезпечувалися в подальшому туристи. Прикладом цього може бути Києво-Печерська лавра, яка мала для обслуговування прочан у XVII ст. аптеку, бібліотеку церковних книг, трапезну та «гостинні будинки», своєрідніготелі.

- Розвиток культури і мистецтва. Природно, що з'явилася певна категорія подорожніх з метою ознайомитися зі звичаями, культурою та визначними пам'ятками мистецтва, а також дещо інша категорія мандрівників: ті, що прагнуть отримати освіту в інших країнах, вивчити або вдосконалити іноземні мови.

- Пізнання людиною природи призводить до відкриття нових земель, місць з унікальним кліматом, цілющих якостей мінеральних джерел, які можуть поліпшувати здоров'я людини. Це сприяло розвиткові подорожей з метою оздоровлення.

- Збільшення частки вільного часу в суспільстві є також важливим чинником, який сприяв появі туризму. Адже вільний час надає людині не тільки можливість відновлення своєї життєвої сили, а й змогу раціонально і корисно використати свій вільний час для пізнання навколишнього світу, займатись улюбленою справою та виховувати дітей та молодь, використовуючи досвід і досягнення минулих поколінь.

Початком другого етапу в розвитку туризму можна вважати 1841 р., коли англійцем Томасом Куком була здійснена перша комерційна туристська поїздка з Лейстера в Лафборо, під час якої було перевезено залізницею з метою прогулянки 600 чоловік – членів товариства тверезості. У 1847 р. Томас Кук створив туристське товариство, яке розповсюджувало білети (путівки) не тільки в Англії, а й за її межами. Томас Кук вперше створив специфічний туристський продукт – тур, уклавши угоди із залізничниками і пароплавними компаніями, готелями та ресторанами на обслуговування туристів. Ідею Т. Кука підхопили багато підприємців найбільш індустріально розвинутих європейських країн, де в 40–50-х роках XIX ст. відкриваються перші туристські бюро.

Розвиток туристської індустрії привів до створення у 1898 р. Міжнародної ліги туристських асоціацій зі штаб-квартирою в Люксембурзі. Туристська активність була перервана Першою світовою війною.

Після закінчення Першої світової війни туризм знову активно розвивається.

Так почався третій етап – етап індустріалізації туризму. Глибоке опрацювання багатьох питань, велика організаційна робота із залучення і обслуговування туристів, планування і підготовка маршруту, будівництво

спеціалізованих комплексів, розвиток інфраструктури окремих регіонів – все це дозволяє віднести туризм до сучасної індустрії відпочинку, лікування, розваг, бізнесу. Саме в цей період туристська діяльність стає основною діяльністю для багатьох підприємств і організацій, які професійно надають туристські послуги. Туристська індустрія – це сукупність виробництв різних галузей господарства, закладів культури, освіти, науки, що забезпечують створення матеріально-технічної бази туризму, підготовку кадрів і процес виробництва, реалізації і споживання туристського продукту на основі використання природних багатств, матеріальних і духовних цінностей суспільства.

Початок четвертого етапу характеризується розширенням міжнародного поділу праці, відкриттям кордонів, забезпеченням більш легкого доступу в інші країни, розвитком транспорту і зв'язку, підвищенням рівня життя широких верств населення. Але визначальною характеристикою цього періоду може бути названа монополізація галузі туризму, тобто виділення її в самостійну складову сфери послуг. В умовах зростання психологічних навантажень, інтенсифікації життя людей в індустріальних країнах туризм діє як ефективний засіб рекреації. З предмету розкоші він стає необхідністю населення високорозвинених індустріальних країн. У кінці ХХ ст. спостерігається збільшення попиту на туристські послуги серед людей середнього і нижче середнього статку. Це ще більшою мірою диференціювало туристський ринок, призвело до різноманіття туристського продукту, розрахованого на людей з різним матеріальним становищем, різними інтересами, метою і вимогами до рівня сервісу.

Таким чином, розвитку туризму у світі сприяли політичні, економічні, технічні, культурологічні та соціальні фактори.

3. Класифікація туризму та поняття «спортивний туризм»

На сьогоднішній день існує багато підходів щодо класифікації туризму (рис. 2.1.). Так, в залежності **від місця проведення** подорожі туризм поділяється на міжнародний і внутрішній туризм.

До міжнародного туризму належать: в'їзний туризм – подорожі в межах України осіб, які постійно не проживають на її території, та виїзний туризм – подорожі громадян України та осіб, які постійно проживають на території України, до іншої країни.

Внутрішнім туризмом є подорожі в межах території України громадян України та осіб, які постійно проживають на її території.

За територіальною ознакою внутрішній туризм поділяють на місцевий та дальній. Місцевий туризм передбачає організацію туристичних подорожей у межах рідного краю, а дальній – поза його межами.

За складом учасників туризм ділиться на індивідуальний і груповий. При цьому туризм за складом учасників може бути: шкільний, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для інвалідів.

Залежно *від мети* подорожі туризм поділяють на такі види:

- спортивний – спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод;
- пізнавальний (екскурсійний) – розширення знань та уявлень щодотих чи інших об’єктів, пам’яток, соціального та природного змісту;
- діловий – здійснення турів, в процесі яких вирішуються комерційні справи: подорожі на конференції, симпозіуми, виставки тощо;
- любительський (мисливський, рибальський);
- релігійний – здійснення подорожі по святих для віруючих місцях;
- рекреаційний – відновлення фізичних й психічних сил людини засобами туризму. Це туризм активного відпочинку й оздоровлень, тому його часто називають оздоровчим;
- реабілітаційний – має цільову функцію – лікування визначених захворювань засобами туризму. При цьому використовуються необхідні кліматичні умови різних місць перебування туристів, цілющі джерела, дозоване навантаження на прогулянках та ін.; професійно-прикладний – удосконалення професійних знань, умінь, навичок засобами туризму. Наприклад, для геологів, географів й інших професій удосконалення в подоланні природних перешкод в умовах професійної діяльності досягається спеціальним тренуванням в туристичних походах;
- учбовий – здійснення подорожі з метою отримання певних знань;
- культурно-освітній – подорожі по містам, регіонам, країнам в процесі яких туристи знайомляться з архітектурою, пам’ятниками, музеями, опановуючи історію, культуру, звичаї та традиції різних народів;
- лікувально-оздоровчий – мета здійснюється в процесі рекреаційного, реабілітаційного та зеленого туризму;
- екологічний (зелений) – має на меті прилучити жителів міст до відпочинку у екологічно-чистому районі сільської місцевості. Такі подорожі в основному здійснюються сім’ями. Позитивні сторони цих подорожей: чисте повітря, екологічно-чисте харчування, розміреність та неспішність життя тощо;
- тощо.

Велика різноманітність видів туризму та форм його проведення

кваліфікаційними комісіями, а проходження за ними перебуває під контролем рятувальних служб і загонів МНС.

Неорганізовані, «дикі», аматорські походи організуються одним або кількома туристами на власний страх і ризик. Вони самі визначають район проходження, добирають спорядження, забезпечують себе їжею, ночівлею, розвагами, розраховуючи лише на власні сили і життєвий досвід.

Спортивний туризм за рівнем відноситься до соціального, за формою організації – до самодіяльного, за фізичним навантаженням – до активного, за складом учасників до – групового.

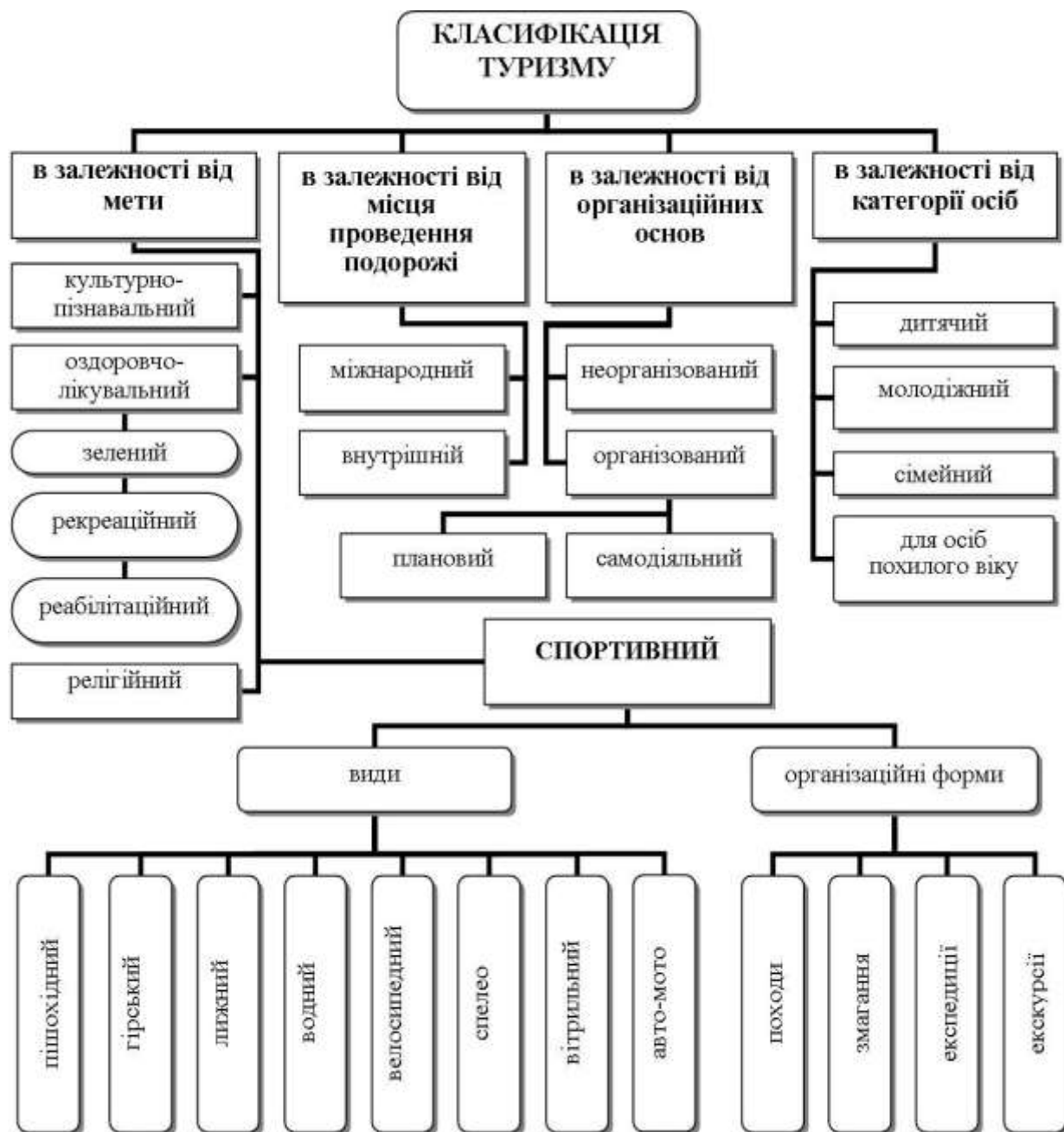


Рис. 2.1. Класифікація туризму

За О.О. Бейдиком **спортивний туризм** – це вид рекреаційної діяльності оздоровчого характеру з особливими вимогами до природно-

територіального комплексу району подорожі, із високим рівнем споживання природних цінностей. Спортивний туризм поєднує значні фізичні та психофізіологічні навантаження на організм людини, висуває підвищені вимоги до витривалості, спортивно-туристського вміння, прикладних навичок, загальної фізичної та теоретичної підготовки.

В Україні спортивний туризм є видом спорту, який включено до Єдиної спортивної класифікації України. На сучасному етапі він розвивається в двох напрямках:

1) маршрутний туризм – проходження туристсько-спортивних походів;

2) змагальний туризм – участь у змаганнях із техніки спортивного туризму. В Україні спортивний туризм є досить поширеним. Спортсмени-туристи для підвищення своєї спортивної кваліфікації виконують встановлені нормативи, що дають право одержати розряди і звання.

4. Основні форми туристської діяльності

Основними формами туристсько-краєзнавчої діяльності є туристські подорожі та туристські зльоти і змагання.

Туристська подорож – це захід, пов'язаний з пересуванням людини в природному середовищі на будь-яких технічних засобах чи без них, наодинці або в складі групи з пізнавальними, оздоровчими, спортивними та іншими цілями. Подорожі повинні проводитись відповідно до законодавства України та держав, на території яких прокладено маршрут, і з урахуванням вимог

«Гаагської декларації з туризму», «Хартії туризму» та інших міжнародних документів із туризму. До туристських подорожей відносять туристські прогулянки, оздоровчі екскурсії, туристсько-спортивні походи, туристсько-спортивні експедиції.

Туристська прогулянка – найпростіша форма туристсько-спортивної діяльності, проходження короткого маршруту тривалістю, як правило, до 4 годин. Туристські прогулянки найчастіше проводяться з початківцями, молодшими школярами, людьми похилого віку.

Оздоровча екскурсія – туристська подорож тривалістю до 24 годин із використанням активних форм пересування, яка передбачає відвідування точно відібраних об'єктів із метою задоволення інформаційних, духовних, пізнавальних та оздоровчих потреб туристів.

Туристсько-спортивний похід – групове проходження туристського спортивного маршруту визначеної протяжності з подоланням природних

перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної категорії або ступеня складності за нормативний час (основна форма туристсько-спортивної діяльності).

Туристсько-спортивна експедиція – активна туристська подорож пошукового, дослідницького характеру з метою вивчення певної території, маршруту, одного чи декількох об'єктів (перешкод) із використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них.

Туристський зліт – масовий туристський захід, який має на меті обмін досвідом і підбивання підсумків туристсько-спортивної роботи, до програми якого входять змагання з техніки туризму, туристські конкурси.

Туристські змагання – змагання з техніки певного виду туризму або кількох видів туризму. Для підготовки до туристських змагань, як правило, всеукраїнського та міжнародного рівня можуть проводитися туристсько-спортивні збори.

Лекція №3

Організація туристської діяльності в Україні

План

1. Організаційна структура туристської діяльності в Україні
2. Організаційна структура дитячо-юнацького туризму в Україні
3. Законодавчі та нормативно-інструктивні документи, щорегламентують розвиток туризму в Україні
4. Положення про маршрутно-кваліфікаційні комісії

Рекомендована література

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.
2. Бондаренко Т. В. Туризм как средство рекреации / Бондаренко Т. В., Крамской С. И., Зайцев В. П. // Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного похода : коллект. моногр. – Харьков, 2009. – С. 94–101.
3. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / А. Я. Булашев. – 2-е изд., исправ. – Харьков : ХГАФК, 2003. – 192 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. / В. Д. Дехтяр. – Київ : Наук. світ, 2003. – 203 с. – ISBN 966-675-125-9.

5. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – 2- вид., перероб. та допов. – Київ : Альтерпрес, 2008. – 280 с. – ISBN 966-542-348-

6. Дмитрук С. В. Соціально-педагогічні технології в туризмі : навч. посіб. / С. В. Дмитрук, О. Ю. Дмитрук. – Київ : ЦУЛ, 2012. – 327 с. – ISBN 978-611-01-0350-3.

Допоміжна

1. Нормативно-правові акти України з питань туризму : зб. законодавчих та нормативних актів / [упоряд. М. І. Камлик]. – Київ : Атіка, 2004. – 462 с. – ISBN 966-326-032-7.

2. Про внесення змін до Закону України "Про туризм" щодо надання туристичних послуг : Закон України від 9 лютого 2012 року № 4385-VI // Голос України. – 2012. – 6 бер. – С. 20.

1. Організаційна структура туристської діяльності в Україні

У системі самодіяльного і спортивного туризму України найвищим органом громадського самоврядування є Федерація спортивного туризму України (ФСТУ), утворена в 2001 році на базі вцілілих за період перебудови колишніх профспілкових і державних туристських структур.

ФСТУ є всеукраїнською громадською неприбутковою, не політичною організацією, поширює свою діяльність на всю територію України, діє відповідно до Конституції, законодавства України, ратифікованих нею міжнародних угод і Статуту. Федерація діє на принципах добровільності, спільності інтересів, рівноправ'я, взаємоповаги її членів, самоврядування, колективності керівництва, законності та інформаційної відкритості (гласності). Основною метою діяльності Федерації є сприяння розвитку спортивного туризму в Україні, підвищенню ролі фізичної культури і спорту у всебічному гармонійному розвитку особи, зміцненні здоров'я населення, формуванні здорового способу життя.

З моменту реєстрації в Міністерстві юстиції України Федерація має статус юридичної особи, володіє окремим майном, має самостійний баланс, рахунки в установах банків, друк, штампи, бланки зі своїм найменуванням, власну символіку, прапор.

Головними завданнями Федерації є:

1) сприяння в реалізації державної політики по розвитку спортивного, масового, оздоровчого туризму;

2) розробка пропозицій по вдосконаленню правової бази туризму;

3) сприяння організації взаємодії колективів фізичної культури, туристських державних і недержавних установ, організацій, фондів, об'єднань і тому подібне по розвитку спортивного, масового і оздоровчого туризму; сприяння організації навчально-методичної роботи, підготовці, підвищенню кваліфікації і атестації кадрів спортивного туризму;

4) вивчення туристських можливостей України, розробка туристських спортивних маршрутів для своїх членів;

5) організація і проведення спортивних туристських заходів, експедицій, змагань серед своїх членів;

6) участь в розробці і впровадженні поточних і перспективних програм державних установ і організацій та інших органів з питань розвитку спортивного, масового і оздоровчого туризму.

Для здійснення своїх статутних завдань ФСТУ у встановленому законом порядку:

- створює місцеві осередки (федерації, організації), надає їм та іншим фізкультурно-спортивним організаціям організаційну і методичну допомогу в роботі по залученню населення до занять туризмом;

- організовує і проводить змагання, збори та інші заходи, сприяє організації і проведенню заходів по підготовці та підвищенню кваліфікації тренерів і суддів;

- здійснює міжнародну співпрацю та інтеграцію з питань розвитку спортивного, масового і оздоровчого туризму, проведення міжнародних туристських спортивних, масових і оздоровчих заходів і змагань, забезпечення участі спортсменів-туристів в міжнародних змаганнях;

- сприяє зміцненню матеріально-технічної бази спортивного туризму, розробці технічних умов і вимог до спортивно-туристського спорядження, організації роботи по попередженню і профілактиці аварійності, травматизму і нещасних випадків в спортивному туризмі;

- сприяє організації наукових досліджень, розробці інформаційного і агітаційного забезпечення з питань спортивного, масового і оздоровчого туризму, пропаганди спортивного туризму, видає навчально-методичні;

- краєзнавчі, маршрутні, довідково-інформаційні, рекламні і інші матеріали;

- організовує виготовлення сувенірної продукції і нагородної атрибутики з символікою Федерації;

- бере участь в поширенні матеріалів, створенні радіо-телепередач і фільмів, які відповідають меті Федерації, видає власний друкарський орган;

- пропагує свої цілі і завдання, безкоштовно поширює інформацію про власну діяльність, поширює літературу, агітаційно-пропагандистські

внески юридичних і фізичних осіб; надходження від основної діяльності, пасивні доходи; засобу державного і місцевих бюджетів, що виділяються в розпорядження ФСТУ для виконання програм розвитку туризму.

У власності Федерації та її територіальних, місцевих федерацій можуть бути будівлі, приміщення, споруди, житловий фонд, інше нерухоме майно, транспортні засоби, устаткування, інвентар, грошові кошти, акції, облігації, інші цінні папери та будь-яке майно, необхідне для матеріального забезпечення статутної діяльності Федерації.

У структурі ФСТУ і її підрозділів працюють комісії:

- пішохідного туризму;
- водного туризму;
- гірського туризму;
- лижного туризму;
- вітрильного туризму;
- дитячо-юнацького туризму;
- по підготовці і підвищенню кваліфікації кадрів;
- колегія суддів змагань по техніці туризму;
- колегія суддів змагань туристських спортивних походів (МКК).

Територіальні відділення ФСТУ діють в усіх обласних центрах України, місцеві осередки – у багатьох районах країни.

2. Організаційна структура дитячо-юнацького туризму в Україні

Розвиток дитячого і юнацького туризму координується Міністерством освіти і науки України через *Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді (Центр туризму)*.

Центр туризму був створений в 1930 році як Центральна дослідна дитяча екскурсійна станція. У 1964 р. перейменований в Центральну дитячу екскурсійно-туристську станцію, в 1980 р. – в Республіканську станцію юних туристів, з 1991 р. має сучасну назву.

Центр туризму здійснює організаційно-масову, інформаційно-методичну, учбово-виховну роботу, спрямовану на подальший розвиток туристсько-краєзнавчої, екскурсійної і оздоровчої роботи з учнями, роботу 96 центрів туризму і краєзнавства учнівської молоді, і станцій юних туристів України.

Центр туризму є організатором в Україні:

- всеукраїнської туристсько-краєзнавчої експедиції учнівської

молоді,

«Краса і біль України»;

- руху учнівської молоді, за збереження і примноження звичаїв, традицій і обрядів українського народу «Моя земля - земля моїх предків»;

- всеукраїнської історико-географічної експедиції «Сто чудес України»;

- заочної Першості України серед учнівської молоді і студентської, на кращу туристсько-краєзнавчу подорож;

- всеукраїнських змагань по спортивному туризму серед команд учнівської молоді учбових закладів системи Міністерства освіти і науки України;

- всеукраїнського зльоту-змагання юних туристів-краєзнавців –активі

У Центрі туризму працюють відділи:

- краєзнавства і наукових досліджень учнів;

- спортивного туризму;

- інформаційно-методичний;

- організаційно-педагогічний.

Відділ краєзнавства і наукових досліджень учнів надає повноцінну інформацію і методичну допомогу з питань:

- учбових програм гуртків різних напрямів краєзнавчої діяльності (історичного, географічного, геологічного, екологічного краєзнавства, літературознавства, фольклору і етнографії, музейної роботи і тому подібне);

- роботи Малої академії наук (МАН) і наукових товариств учнів України;

- організації і проведення краєзнавчих масових заходів: зльотів, експедицій, конференцій, і тому подібне;

- участі у Всеукраїнських масових туристсько-краєзнавчих заходах: русі учнівської молоді за збереження і примноження традицій, звичаїв, обрядів народу, «Моя земля - земля моїх предків», в туристсько-краєзнавчій експедиції «Краса і біль України», в історико-географічній експедиції «Сто чудес України» і інших;

- проведення семінарів, курсів, з підготовки і підвищення кваліфікації кадрів учбових закладів, які працюють за напрямками краєзнавчих досліджень;

- організації і роботи туристсько-краєзнавчих таборів різних профілів.

Відділ спортивного туризму проводить:

- ступеневі і категорійні подорожі шкільної і студентської молоді по Україні і за її межами по пішохідному, гірському, лижному, водному,

велосипедному і спелеотуризму;

- змагання серед дітей і юнацтва по техніці пішохідного, лижного, водного, гірського, велосипедного і спелеотуризму, спортивного орієнтування;

- щорічна заочна першість України серед шкільної і студентської молоді на кращу туристсько-краєзнавчу подорож;

- семінари, практикуми, курси, по підвищенню кваліфікації керівників туристських груп від середньої туристської підготовки (СТП) до вищої туристської підготовки (ВТП) і інструкторів туризму від середньої інструкторської підготовки (СОПІВ) до вищої інструкторської підготовки (ВІП).

- консультації відносно вибору маршрутів подорожей; по проведенню туристсько-спортивних змагань і тому подібне

Інформаційно-методичний відділ надає нормативні матеріали по організації позашкільної освіти засобами туризму і краєзнавства, має фонд методичної літератури по різних напрямках туристсько-краєзнавчої діяльності з учнівською молоддю, видає інформаційно-методичний вісник «Туризм і краєзнавство».

Організаційно-педагогічний відділ очолює роботу гуртків за різними напрямками краєзнавства і видами спортивного туризму; секції працюють як на базі Центру туризму, так і на базі шкіл міста Києва і Київської області.

При Центрі туризму діє Всеукраїнська координаційно-методична рада з питань розвитку дитячо-юнацького туризму, краєзнавства і екскурсій за участю Всеукраїнського союзу краєзнавців і Федерації спортивного туризму України. До складу ради входять ведучі учені Національної академії наук України, Академії педагогічних наук України, працівники зацікавлених центральних органів виконавчої влади, директора профільних позашкільних учбових закладів, члени громадських організацій.

Координаційно-методична рада сприяє:

- формуванню системи роботи з регіональними туристськими установами, вищими учбовими закладами, науковими установами, громадськими організаціями;

- впровадженню в учбових закладах усіх рівнів акредитації і інститутах післядипломного педагогічного утворення курсу «туризм і краєзнавство» і науковій спеціальності «теорія і методика професійної освіти (туризм)»;

- підготовці громадських туристських кадрів, проведенню семінарів-практикумів, нарад педагогічних працівників учбових закладів з питань

туристсько-краєзнавчої роботи і тому подібне;

- проведенню всеукраїнських туристсько-краєзнавчих змагань, зльотів, експедицій, конференцій, конкурсів, акцій, оглядів, операцій серед учнівської молоді і студентської, і педагогічних колективів і тому подібне;

- міжнародній співпраці з учбовими закладами, організаціями, фондами, громадянами зарубіжних країн з питань дитячо-юнацького туризму, краєзнавства і екскурсій.

Рада вивчає, узагальнює і поширює досвід роботи учбових закладів з питань туристсько-краєзнавчої та екскурсійної діяльності дітей і молоді, а також проводить заходи по збереженню й розширенню мережі туристсько-краєзнавчих гуртків і центрів туризму та краєзнавства учнівської молоді, станцій юних туристів України, недопущенню їх перепрофілювання, перепідпорядкування, злиття, закриття.

3. Законодавчі та нормативно-інструктивні документи, щорегламентують розвиток туризму в Україні

Вітчизняна туристична галузь відіграє надзвичайно важливу роль у соціально-економічному житті країни. Зростає її статус та зацікавленість держави в подальшому розвитку галузі, посилюється вплив туризму практично на всі сфери життя і діяльності людини.

Прийнятий Верховною Радою України 15 вересня 1995 року **Закон «Про туризм»** констатує: «Держава проголошує туризм одним з пріоритетних напрямів розвитку національної культури та економіки і створює сприятливі умови для туристичної діяльності.»

Що особливо важливо, це визначення повністю відповідає рекомендаціям Гаазької міжпарламентської конференції з туризму (10-14 квітня 1989 р.) – найавторитетнішого туристичного форуму сучасності, де зазначено: «Країни повинні визначити свої національні пріоритети та роль туризму в «ієрархії» таких пріоритетів, а також оптимальну стратегію розвитку туризму в рамках цих пріоритетів».

Так, правову базу діяльності туристичної галузі країни закладено Законом України «Про туризм». Він є основоположним законодавчим актом, що визначає загальні правові, організаційні, виховні та соціально-економічні засади реалізації державної політики в галузі туризму, всебічно регламентує туристичну діяльність в Україні, створює умови для стимулювання ділової активності суб'єктів туристичного підприємництва, забезпечує оптимальний рівень державного регулювання процесу розвитку вітчизняного туризму.

Закон України «Про туризм» став правовим підґрунтям для розробки

та погоджені Федерацією спортивного туризму України;

1. Діюча Методика визначення категорії складності туристських спортивних маршрутів, затверджена постановою Президії ФСТУ від 8 грудня 2001 р., протокол № 2, п. № 5, додаток № 3.

4. Положення про маршрутно-кваліфікаційні комісії

Туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії (МКК) є громадськими органами і створюються з метою проведення консультацій

керівників туристських груп із питань організації, підготовки та проведення туристських категорійних і ступеневих походів, експедицій з активними способами пересування, перевірки готовності туристських груп до зазначених заходів, профілактичної роботи щодо попередження нещасних випадків у походах, оформлення маршрутної документації, а також для розгляду звітів про подорожі та матеріалів па присвоєння спортивних розрядів і звань із туризму.

МКК створюються при обласних (Кримській республіканській) федераціях спортивною туризму, а також можуть бути створені при туристських й спортивних клубах та інших закладах, які мають визначений контингент досвідчених туристів-спортсменів.

Права МКК щодо випуску туристських груп на маршрути певної категорії складності визначаються їх повноваженнями. Повноваження кожної МКК визначаються туристсько-спортивною кваліфікацією її членів та надаються вищестоящою МКК у встановленому порядку. Тому до складу МКК включають найбільш досвідчених туристів, які мають досвід керівництва походами на одну категорію складності вище тієї, що має право розглядати МКК із даного виду туризму.

В дитячо-юнацькому туризмі МКК створюються в обов'язковому порядку при Українському державному центрі туризму та краєзнавства учнівської молоді, Кримському республіканському центрі дитячо-юнацького туризму і екскурсій, обласних центрах туризму та краєзнавства учнівської молоді (станціях юних туристів), центрах дитячо-юнацького туризму міст Києва та Севастополя, а також можуть створюватися при міських, районних центрах туризму та краєзнавства учнівської молоді (станціях юних туристів) та інших закладах освіти.

При розгляді маршрутних документів на походи МКК зобов'язана перевірити:

- розробку маршруту і графіку руху групи з основним і запасним варіантами, наявність картографічного матеріалу;

- знання керівником групи району походу, умов пересування і природи району;
- відповідність туристського досвіду керівника і учасників походу запланованому маршруту;
- правильність підбору спорядження, медикаментів;
- намічені заходи по безпечному проведенню походу;
- правильність вибору контрольних пунктів і термінів проведення походу.

МКК приймає рішення про залік здійсненого походу. При позитивному вирішенні питання відносно заліку походу МКК видає керівникові і учасникам довідки встановленого зразка. У маршрутній книжці (маршрутному листі) і в реєстраційному журналі МКК робляться відмітки про прийняття звіту, залік походу і видачу довідок. МКК використовує у своїй роботі форми довідок про залік походу, реєстраційних журналів і маршрутних книжок (маршрутних листів), затверджених Федерацією спортивного туризму України. Реєстраційні журнали зберігаються в МКК не менше п'яти років.

Усі туристські групи при проведенні категорійних походів, а туристські групи учнівської молоді також при проведенні дальніх ступеневих походів й місцевих ступеневих походів тривалістю більше 4-х днів повинні обов'язково отримати позитивний висновок щодо можливості здійснення подорожі від туристської маршрутної-кваліфікаційної комісії, що має відповідні повноваження.

Якщо туристський похід здійснюється в районах дислокації підрозділів державної контрольної-рятувальної служби Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи (далі – КРС), то керівник туристської групи повинен не пізніше ніж за 10 днів до виїзду групи на маршрут відправити повідомлення встановленого зразка з указаним маршрутом, календарний план походу та його терміни. Підрозділи КРС розташовані в районах масового відвідування туристів – в Карпатах (Львівській, Івано-Франківській, Закарпатській та Чернівецькій області), Криму (АР Крим) та на Поділлі (в Тернопільській області, де контролюється проходження туристами печер). Керівник повинен особисто з'явитися до підрозділів КРС, якщо маршрут починається або закінчується в пунктах їх дислокації. В такому випадку повідомлення про проходження маршруту не відправляється.

Лекція №4

Види активного туризму в Україні

План

1. Різновиди спортивного туризму.
2. Види екстремального туризму.
3. Екзотичні види екстремального туризму.
4. Категорування туристських спортивних маршрутів.

Рекомендована література

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм : учеб. для вузов физкультурного профиля / Булашев А. Я. – Харьков, 2004. – 388 с.
3. Грабовський Ю. А. Спортивный туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. – 301 с. ISBN 978-966-10-0004-8.

Допоміжна

1. Дьорова Т. А. Історія туризму в Україні : навч. посіб./ Т. А. Дьорова, В. К. Федорченко. Передм. В. А. Смолія. – К.: Вища шк., 2002. – 195 с.
2. Нормативно-правові акти України з питань туризму : зб. законодавчих та нормативних актів / [упоряд. М. І. Камлик]. – Київ : Атіка, 2004. – 462 с. – ISBN 966-326-032-7.
3. Про внесення змін до Закону України "Про туризм" щодо надання туристичних послуг : Закон України від 9 лютого 2012 року № 4385-VI // Голос України. – 2012. – 6 бер. – С. 20.

1. Різновиди спортивного туризму

Спортивний туризм включає безліч різноманітних напрямів.

Пішохідний туризм – частіш за все перший вид з якого починається захоплення туризмом. Приваблює доступність, великі пізнавальні можливості, а також немає необхідності використовувати дорогоцінний

інвентар та спорядження.

Гірський туризм – є різновидом пішохідного, але в силу гірських умов виділений, як самостійний вид туризму. Традиційно гірські походи проводяться в районах альпійських гір, що піднімаються вище снігової лінії і характеризуються комплексом льодовикових форм рельєфу. Проведення гірських походів в горах альпійського типу полягає у проходженні визначеного маршруту за певний термін із подоланням категорійних перевалів.

Лижний туризм – зимові подорожі, гірськолижні спуски, сноубордінг, гонки на лижах по пагорбах.

Спелеотуризм (печерний) – самий молодий вид і включає в себе елементи гірського туризму та альпінізму. Особливість спелеологічного туризму в тому, що на підходах до печер, більшість з яких розташовані у важкодоступних місцях, віддалені від населених пунктів, нерідко в горах, спелеологам доводиться бути пішоходами, водниками і навіть лижниками.

Водний туризм – сплави річками на плотах, байдарках, надувних човнах. Водний туризм залишається найбільш технічно складним видом туризму, так як група не завжди має змогу зупинитись на складній ділянці, щоб знайти краще рішення. Гарантію правильних дій може дати тільки відпрацьована реакція кожного туриста окремо та екіпажу судна в цілому

Вітрильний туризм – подорожі здійснюються на переважно саморобних за виготовленням та конструкцією розбірних вітрильних судах.

Автомобілотуризм – ралі та інші гонки маршрутами, що містить категорованні перешкоди.

Велосипедний туризм – вело пробіги різної складності, командні змагання на велогонках. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму.

2. Види екстремального туризму

На міжнародному ринку екстремальний вид туризму розвивається з кожним роком все швидше. Але про деякі його форми багато хто просто щось чув, а деякі і не знають. В Україні з'явилися туристичні організації, які займаються саме екстремальним туризмом, організовуючи тури.

Екстремальний туризм – вид туризму, який об'єднує всі подорожі, пов'язані з активними способами пересування і відпочинку на природі, що мають на меті отримання нових відчуттів, вражень, поліпшення туристом фізичної форми і досягнення спортивних результатів. Кожна країна має що представити туристу-екстремалу: це гори, річки, моря, океан, або ж просто

повітряний простір.

Екстремальний туризм кожного року все більше набирає обертів у своєму розвитку. Тому зараз можна виділити основні види екстремального туризму.

Водні види екстремального туризму.

Дайвінг – плавання з аквалангом у пошуках підводних красот і дивовижних речей.

Вейкбординг – комбінація водних лиж, сноуборду, скейту і серфінгу. Катер буксирує рейдера, що стоїть на короткій широкій дошці. Рухаючись на швидкості 30-40 км/год. з додатковим баластом на борту, катер залишає за собою хвилю, яку рейдер використовує як трамплін. У стрибку можна виконати безліч різноманітних трюків.

Віндсерфінг – це овальна дошка з вуглепластика з жорсткою поверхнею для стійкості і з плавниками-стабілізаторами на нижній площині, і невеликим вітрилом, яке кріпиться до дошки.

Серфінг – це те ж саме тільки без вітрила. Власне віндсерфінг і походить від серфінгу. При хорошому вітру можна розвивати швидкість 10-12 м/с (рекорд на сьогодні – більше 70 км/год.).

Каякінг – сплав по гірській річці на каяках – одномісних човнах. На каяку можна відправитися у водний похід по річці будь-якої складності, або проводити ігрові сплави на невеликому відрізку гірської річки, вибираючи окремі перешкоди у вигляді діжок, валів і водопадів.

Рафтінг – це захоплюючий спуск по гірській річці на каное або спеціальних плотах, місткістю 2-10 місць.

Повітряні види екстремального туризму.

Парашутний спорт. Класичний парашутизм включає дві вправи: перше стрибки на точність приземлення. Завдання полягає в ураженні мішені розміром в 3 см. Друга вправа – комплекс фігур у вільному падінні.

Групова акробатика. Дана дисципліна переслідує мету побудови максимальної кількості різних фігур командою з кількох парашутистів. Команда з чотирьох чоловік може побудувати близько 30 фігур за час вільного падіння.

Купольна акробатика – полягає в побудові формацій з куполів розкритих парашутів.

Фрістайл – показ спортсменом різних фігур у вільному падінні. Тут оцінюються краса, складність елементів, виконаних парашутистом, а також майстерність повітряного оператора, який проводить зйомку спортсмена в повітрі.

Скайсерфінг – це стрибки на лижах з виконанням різних фігур у

Гірські види екстремального туризму.

Альпінізм – підкорення гірських вершин і проходження перевалів по певних маршрутах. Як правило, для сходжень прийнято вибирати літо, коли погода дозволяє з мінімальними втратами дістатися до наміченої вершини. Проте любителі найгостріших відчуттів не зупиняються і взимку. А складні погодні умови і схід лавини тільки додають гостроту подорожі. У гори йдуть, щоб випробувати себе, ризикнути, подолати все і дістатися до вершини. Для цього потрібно бути добре фізично підготовленим.

Каньйонінг – спортивне проходження водоспадів та каньйонів із використанням спелеологічного та альпіністського спорядження та техніки.

Гірські лижі – один з найстаріших видів активного відпочинку. Майже будь-який гірськолижний курорт пропонує якісний і різноманітний гірськолижний сервіс, є спуски як для професіоналів, так і для новачків, яких завжди можуть навчити правильно кататися місцеві інструктори.

Сноубординг – спуск по снігу з гірських схилів на спеціально обладнаній дошці. Це більш агресивний, активний і екстремальний вид, ніж гірські лижі. Існує багато спеціальних трас з трамплінами та іншими всілякими перешкодами, на яких сноубордисти можуть робити різні акробатичні трюки. Але в останнє особливо популярним серед сноубордистів став хаф-пайп (від англ. half-pipe «пів-труби») – споруда зі снігу, схожа на рампу для ролерів.

Взагалі екстремальні захоплення, пов'язані з гірськими лижами і сноубордом, можна розділити на кілька груп: freeskiing або freeride – це спуск по крутих непідготовлених схилах зі складним рельєфом; heliskiing – те ж саме, але з використанням вертольота як засобу доставки на гору; ski-touring (randoneeski) – ски-тур, гірський туризм з використанням лиж і спеціальних кріплень для підйому вгору;

Лижний альпінізм – сходження на гору з метою спуститися з вершини на лижах або сноуборді.

3. Екзотичні види екстремального туризму

Космічний туризм – найдорожчий і, мабуть, самий екзотичний вид екстремального туризму – подорож на орбіту Землі. Поки космічних туристів можна перерахувати по пальцях однієї руки. Першопроходьцями були американський мільйонер Денніс Тіто і громадянин ПАР Марк Шаттлворт. Кожному з них тижневе перебування на Міжнародній космічній станції обійшлося не менш ніж у 20 млн. дол.

Кайтсерфінг. Сутність його полягає в тому, що людина, яка стоїть на дошці, розганяється за допомогою повітряного змія, мотузка від якого знаходиться у неї в руках. Займатися кайтсерфінгом можна як в горах, так і на рівнинній місцевості, єдиною обов'язковою умовою є вітер. Можна навіть кататися по будь-яких полях, яких завгодно плоских або горбистих. Але найкраще кататися на дошці по водоймищах, покритих крижаною кіркою, і заповнених снігом. До того ж русла річок або озер, як правило, є найлегшими місцями. Всесезонна універсальність дозволяє використовувати повітряних зміїв взимку і влітку. Деякі професіонали здійснюють стрибки до 100 м у довжину і 30 м у висоту. Кайт дозволяє розвивати швидкість, що перевершує швидкість вітру більш ніж в два рази. Реально досяжна швидкість пересування – 60- 70 км/год, а найвища – близько 200 км/год.

Джайлоо туризм – життя в первісному племені з усіма принадностями кочового побуту. Цей вид туризму розвивається на високогірних пасовищах Киргизстану. Пропонується сон на підлозі юрти чабана, поруч з димом вогнища, свіжа баранина і кумис, а також верхові прогулянки в горах і на пасовищах. Прекрасна можливість відпочити від великого міста.

Туризм на Північному і Південному полюсах. Нещодавно почали здійснюватися круїзи до Арктики і Антарктики. Дедалі більше людей бажають побувати в екстремальних кліматичних умовах і подивитися на екзотичних тварин, зокрема пінгвінів. До того ж Північний і Південний полюси найбільш екологічно чисті місця на Землі.

Поїздка до Чорнобиля. Охочих поїхати до Чорнобиля, із зрозумілих причин, не багато. Адже і після майже двох десятиліть екологічна обстановку в цьому районі далека від оптимальної. Звичайно, відправляють туди любителів гострих відчуттів у спеціальних костюмах у супроводі фахівців з дозиметрами. Проте доступ в заборонену 30-кілометрову зону закритий для вагітних і неповнолітніх, оскільки безпосередньо поблизу АЕС випромінювання у багато разів перевищує допустимі межі.

Тут можна побачити захоплюючу картину: вимерле місто, скрізь висока трава і дика природа. Без втручання людини зона перетворилася на неповторний природний парк. Тут з'явилися нові види рослин, відродилися популяції вимираючих тварин. Орлани-білохвости, рисі, сірі вовки, здичавілі коні захопили місцевість.

Подорожі джунглями. Під час подорожі в джунглі у туристів з'являється можливість буквально стати частиною природи, але при цьому виявитися відрізненими від цивілізованого світу. І навіть якщо така туристична група має сучасні засоби супутникового зв'язку, для приходу

допомоги може знадобитися декілька годин або днів. Тому будь-яка надзвичайна подія може призвести до серйозних наслідків.

4. Категорування туристських спортивних маршрутів

Класифікація маршрутів туристських спортивних походів полягає у їх поділі за видами туризму, категоріями або ступенями складності і використовується для виконання туристами-спортсменами розрядних норм та вимог із спортивного туризму. Класифікація поширюється на маршрути походів, що здійснюються за видами туризму, визначеними Правилами змагань туристських походів. Маршрути походів із використанням будь-яких інших засобів пересування, не характерних для визначених Правилами видів туризму, класифікацією не охоплюються.

Категорія складності (к. с.) походів із різних видів спортивного туризму визначається в залежності від трьох показників:

- тривалості (Т, днів)
- протяжності (L, км) кожного конкретного маршруту
- технічної складності (кількості та характеру (змісту) природних (антропогенних) перешкод) маршруту.

У порядку зростання протяжності, тривалості та технічної складності маршрути туристсько-спортивних походів поділяються на I, II, III, IV, V та VI категорії складності. Маршрути походів, що мають складність, тривалість або протяжність меншу за встановлену для походів I категорії складності, відносяться до некатегорійних, в тому числі походи 1, 2, 3-гоступеня складності (ст.с.). Класифікація походів за ступенями складності використовується для виконання юнацьких спортивних розрядів у дитячо-юнацькому туризмі. 1-2 денні туристські походи, або як їх називають походи вихідного дня, а також туристські прогулянки та оздоровчі екскурсії, можуть бути використані як окремі форми туристсько-спортивної діяльності, так і для підготовки для більш складних туристсько-спортивних заходів.

На сьогоднішній день у практиці спортивного туризму при класифікації туристських спортивних маршрутів можливі такі методи категорування:

- 1) використання затвердженого Переліку маршрутів туристсько-спортивних походів по Україні;
- 2) використання видової методики категорування;
- 3) поєднання I та II методів.

Отже при віднесені	4,2	1,5
--------------------	-----	-----

того чи іншого маршруту до певної категорії чи Водний		
Велосипедний	6,9	6,6

Технічна складність маршруту визначається характером, кількістю та різноманітністю перешкод. Характер перешкод визначається рівнем кваліфікації та технічної майстерності, які необхідні для подолання даної перешкоди з належною гарантією безпеки учасників. До технічної складності відносять трудність перешкод, що долається, характеристика району подорожі, автономність групи на маршруті, новизна маршруту та ряд інших факторів.

Маршрутам кожної категорії складності відповідає свій рівень трудності типових для них перешкод. Маршрути більш високих категорій складності містять більш складні у подоланні перешкоди, ніж маршрути попередньої категорії складності. При оцінці маршрутів, у першу чергу, враховуються такі перешкоди, які дають туристам технічний досвід, необхідний для забезпечення безпеки у подальших походах.

Основними показниками, що визначають технічну складність походу, є локальні перешкоди (ЛП): перевали, вершини тощо, протяжні перешкоди (ПП) та інші фактори характерні для окремих видів туризму: район, сумарний перепад висот, автономність та інше. В кожному виді туризму є свої типові перешкоди та фактори, що визначають його специфіку.

Визначальними перешкодами (ВП) або визначальними факторами (ВФ) маршруту є перешкоди (фактори), що мають найбільш суттєвий вплив на категорію його складності.

Локальні перешкоди (ЛП) – це перешкоди, що мають невелику протяжність та характерні тим, що потребують від спортсменів при їх подоланні відповідного рівня технічної майстерності та, як правило, застосування спеціального спорядження. При категорюванні пішохідних, гірських, водних, спелео та лижних маршрутів ЛП враховуються в першу чергу. Це – перевали, вершини, траверси хребтів, пороги, печери тощо, які дають туристам технічний досвід, необхідний для проходження наступних маршрутів.

Протяжні перешкоди (ПП) – це перешкоди, які мають значну протяжність та потребують від туристів при їх подоланні значних фізичних зусиль. ПП широко представлені на пішохідних, лижних, велосипедних, автото та вітрильних маршрутах.

Категорія труднощі перешкоди (к. т.) визначається тим, який рівень кваліфікації, технічної майстерності та фізичної підготовки потрібен для її безпечного подолання.

Маршрути походів, що включені до затвердженого Переліку маршрутів туристсько-спортивних походів по Україні, вважаються еталонними. *Еталонним маршрутом* називають маршрут, що має мінімальний набір визначальних перешкод та визначальних факторів, необхідних для віднесення його до тієї чи іншої категорії складності. Еталонні маршрути туристських районів можуть мати різну кількість визначальних перешкод у залежності від наявності в районі різних визначальних факторів.

Маршрути походів повинні бути безперервними. Розривом маршруту вважається перебування групи у населеному пункті більше двох діб, якщо це не викликано нагальною необхідністю, а також використання транспорту для під'їздів усередині маршруту. Як виняток, може бути допущений короткотерміновий розрив маршруту з використанням транспорту в межах даного району (наприклад, у водних походах – переїзд з однієї річки на іншу).

Можливе проходження комбінованих маршрутів, що складаються з ділянок, характерних для різних видів туризму (наприклад – для пішохідного та водного). Категорія складності таких маршрутів встановлюється з урахуванням складності окремих його частин. Такі маршрути мають статус «маршруту з перешкодами, характерними для інших видів туризму».

Типи комбінованих маршрутів:

а) маршрути, складові частини якого є повноцінними спортивними маршрутами однакової категорії складності з різних видів туризму. (Складність такого маршруту – на одну категорію складності вище складових його частин (при цьому не вище V к.с.);

б) маршрут, що складається з повноцінного маршруту відповідної категорії складності одного виду туризму та локальних перешкод або ділянок маршруту іншого виду туризму. Категорія складності такого маршруту може бути збільшена на одну (при цьому не вище V к.с.), якщо локальні перешкоди з урахуванням визначальних факторів або ділянок іншого виду туризму становлять не менше 100 % визначальних перешкод для даної категорії складності;

в) маршрут, що включає локальні перешкоди різних видів туризму. При побудові такого маршруту значна увага повинна приділятися логічності його побудови. Категорія складності комбінованого маршруту відповідає

категорії труднощі визначальних перешкод, у випадку якщо їх загальна кількість та категорія труднощі відповідає мінімально необхідному набору визначальних перешкод для певної категорії складності маршруту. При цьому мінімально необхідна протяжність маршруту дорівнює довжині маршруту, що складається з різних ділянок пропорційно набраних із видів туризму, включених у комбінований маршрут.

Лекція №5

Завдання, зміст і форми туристської роботи в навчальних закладах

План

1. Роль туризму у вихованні молоді.
2. Методи й засоби підготовки туристів шкільного віку.
3. Особливості організації спортивного туризму у вищих навчальних закладах

Рекомендована література

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.

2. Булашев А. Я. Спортивний туризм : учеб. для вузов фізкультурного профіля / Булашев А. Я. – Харків, 2004. – 388 с.

3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. – 301 с. ISBN 978-966-10-0004-8.

1. Роль туризму у вихованні молоді

Нині в Україні значна увага приділяється розвитку сфери туризму. Її дедалі частіше розглядають як сферу економічної діяльності, здатну давати прибутки, впливати на економічний стан міст, областей, регіонів. На тлі активного розвитку туризму як сфери бізнесу несправедливо позбавлені уваги не менш важливі інші його грані. Знизилася увага до туризму як сфери педагогічної, виховної діяльності, патріотичного виховання молоді, активного відпочинку, корисного проведення дозвілля громадян України. Необхідність розвитку спортивно-оздоровчого туризму вимагає нового ставлення до цього питання.

Враховуючи, що на сьогодні найгострішою проблемою країни є діти і молодь, які продовжують втрачати моральні орієнтири і дедалі поринають у

бездуховність, наркоманію і кримінальне середовище міст, а також беручи до уваги ту обставину, що більшість населення не може оговтатися від стресу і знайти в собі сили для виживання в екстремальних ситуаціях, держава і громадські інститути повинні сприяти розвиткові спортивно-оздоровчого туризму як одній із найсучасніших технологій продукування в людини здорових, духовних і фізичних якостей, а також пізнавальних і самозбережних основ при мінімальних витратах держави й самого туриста. Падіння сучасного рівня залучення громадян до заняття спортивним туризмом значною мірою обумовлено практично повною відсутністю пропаганди здорового способу життя в засобах масової інформації, особливо на телебаченні; мало ефективними економічними важелями регулювання та заохочення занять СТ і згортання форм активного відпочинку в установах рекреацій. Ситуація ця поступово змінюється, і з огляду на економічну кризу та скорочення поїздок за кордон наших громадян спостерігаємо поступове зростання внутрішньодержавного самоорганізованого, оздоровчого туризму. Тому перед системою освіти виникла серйозна проблема – підготовка спеціалістів, які здатні стати організаторами такого важливого напрямку туристичної діяльності, яким є спортивно-оздоровчий туризм (СОТ).

Завданням навчальних закладів різних рівнів є формування в туристів свідомого та відповідального ставлення до питань підготовки і проведення туристських походів та подорожей, дотримання особистої безпеки та безпеки оточення й навколишнього середовища. Необхідним є надати відповідні знання, вміння і навички розпізнавати та оцінювати небезпечні ситуації, а також – навчити способів захисту та їх уникнення.

Зміст туристської роботи в навчальних закладах полягає у вихованні здорового покоління молоді. Здоров'я року – найголовніше, що є в людини в житті. Людина з дитинства має усвідомлювати роль здоров'я у своєму житті. Тільки в цьому випадку формується настрій на збереження і зміцнення свого здоров'я та здоров'я близьких людей, на формування здорового способу життя.

У сучасній літературі існує понад 100 визначень поняття “здоров'я”. Але вихідним і найточнішим є визначення зі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я: *“Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад”.*

Своєю чергою вчені, які займаються цією проблемою, виокремлюють різні типи здоров'я. Наприклад, на думку О. Яременко, О. Вакуменко, Л. Жаліло, Н. Макарова, наука диференціює поняття соціального **фізичного, психічного й духовного здоров'я.**

Вважається, що *фізичне здоров'я* людини має такі складові:

індивідуальна анатомічна будова тіла, фізіологічні функції організму в різних станах спокою, руху, оточення, навколишнього середовища, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму людини. Починаючи з раннього дитинства, батьки, піклуючись про фізичне здоров'я дітей, повинні на власному прикладі показувати турботу про здоров'я та позитивне ставлення до фізичної культури, спорту та туризму.

Ознаками *психічного здоров'я* є індивідуальні особливості психічних процесів і здібностей людини (збудливість, емоційність, чутливість). Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, мети, уявлень, почуттів і так далі. Вихованню психічно здорової людини сприяють відвідини і участь у заходах, які налаштовують на позитив: виставки художників, літературні вечори, конкурси самодіяльності, а також туристичні походи. Це все виховує насамперед естетичну культуру людини, і за допомогою цього поліпшується психічне здоров'я.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості і сприйняття чинників, що становлять духовну культуру людини. Свідомість людини та її ментальність, життєва самооцінка, ставлення до сенсу життя, оцінювання реалізації особистих здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світоглядів – усе це визначає стан духовного здоров'я індивіда.

Щодо *соціального здоров'я*, то воно залежить від економічних чинників, від спілкування людини з різними структурними елементами соціуму, через які здійснюються соціальні зв'язки. Головне значення у формуванні соціального здоров'я відіграє спілкування з людьми. Батьки повинні виховувати в дитини з дитинства шанобливе ставлення до людей, до співрозмовників, повинні навчити вирішувати конфлікти, що виникають.

Усі ці заходи допоможуть виростити і виховати фізично, психічно, духовно й соціально здорову особистість. Але рано чи пізно діти виходять з-під опіки батьків і тоді займатися своїм здоров'ям їм на- лежить самостійно. Як правило, цей період припадає на навчання в професійних училищах, технікумах, інститутах тощо. Саме в цей час підлітків вже не можна контролювати, але можна ненав'язливо спрямовувати. Для цього в навчальних закладах завжди проводяться заняття з фізичної культури, працюють спортивні секції, проводяться змагання з різних видів спорту, що розвиває фізичне здоров'я, психологічні тренінги, психологічні тести, що дозволяють коректувати психічне здоров'я; відбуваються конкурси, виставки, функціонують гуртки за інтересами для того, щоб особа якомога більше спілкував-ся з людьми, щоб не виникало почуття соціальної ущербності.

Головне, що заняття туризмом, активна участь у туристичних походах

що неповнолітні правопорушники особливо високо цінують у людях сміливість, хоробрість, завзятість, мужність, рішучість, силу волі, твердість характеру, тобто такі якості, які виявляють активність особистості та сприяють її самоствердженню. Та- ким чином, туризм позитивно впливає на такі якості, які найбільше імпонують підліткам.

Відомо, що учні проводять поза стінами школи до 150 днів на рік, а в період навчання поза заняттями класними та домашніми – 5–6 годин на день. Для багатьох із них двір, під'їзд, вулиця є місцем емоційного контакту з однолітками, ареною прояву своєї самостійності, можливості заявити про себе як про особистість.

Для того, щоб зменшити негативний вплив вулиці, слід більше уваги приділяти проведенню масових змагань, зльотів, конкурсів тощо. Це згодом обов'язково дасть свій позитивний результат.

Виховні, освітні, оздоровчі та спортивні завдання в туризмі належать до категорії загальних завдань, тобто їх вирішення здійснюється в тісній єдності й не залежить від віку та ступеня спеціальної фізичної підготовленості тих, що беруть у них участь. Наприклад, під час походу виховні завдання вирішуються безпосередньо впливом на кожного учасника з боку колективу, тобто відбувається формування відчуття колективізму, підпорядкування власних інтересів суспільним; крім того, тривалість походу, поступове підвищення фізичних навантажень виховують витривалість та вольові якості людини.

Водночас з виховними завданнями в поході вирішуються і освітні. Мається на увазі закріплення знань з краєзнавства, природознавства, топографії, отриманих до походу, тобто в цьому випадку теорія підкріплюється практикою. У похідних умовах також удосконалюється знання з методики формування рухових умінь та навичок.

2. Методи й засоби підготовки туристів шкільного віку

Дитячо-юнацький туризм є складовою частиною СОТ і має певні свої особливості. Так званий шкільний туризм є проміжним між комерційним і самодіяльним туризмом. Тут задіяні дві сторони – учасники (діти) та організатори (адміністрація, педагогічний колектив). У цих двох сторін підходи до туризму є різними, але вони не суперечать один одному. Для дітей туризм – захопливе заняття, сповнене романтики, спосіб активного відпочинку. Для організаторів, учителів – засіб краще познайомитися зі своїми учнями, вихованцями та активніше вплинути на їх розвиток, тобто засіб вирішення педагогічних завдань. Своєї мети вчитель досягає швидше,

задовольняючи потреби дітей, їх зацікавленість подорожами.

Навчання СОР як цілеспрямована діяльність у навчальних закладах зокрема у школах, повинно забезпечити таке:

- передусім – оволодіння технікою переміщення на місцевості;
- засвоєння вмінь, необхідних для організації побуту в похідних умовах;
- ознайомлення зі способами ведення суспільно-корисної роботи в походах;
- формування основ знань з топографії та орієнтування;
- вивчення основ техніки безпеки та надання першої медичної допомоги.

У туризмі, умовно кажучи, є дві сторони – «споживання» і «виробництво». Очевидним змістом туризму є все те, що він дає або може дати людині, той очікуваний результат, заради якого людина виходить на туристичну стежину.

Повну насолоду від туризму виражають:

- емоції радості та задоволення (емоційна складова);
- цікава, корисна інформація, що сприймається людиною безпосередньо, а не через усну чи письмову мову (пізнавальна складова);
- поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, у тому числі і психічного;
- яскраві враження (сприйняття);
- різного роду корисні навички та вміння.

«Виробництво» туризму – це вся та різноманітна робота, котру повинна зробити людина, щоб отримати задоволення від туризму, щоб конкретний туристський захід відбувся, причому на високому рівні.

Людина займається туризмом, щоб «споживати», «виробництво» для неї не самоціль, а лише засіб, так би мовити, вимушена частина зайняття туризмом. Тут на допомогу може прийти комерційна туристична сфера, яка бере на себе турботи з «виробництва». Це і є комерційний туризм, котрий за відповідну плату забезпечує всім, необхідним.

У туристично-краєзнавчій роботі з учнями-школярами надзвичайно важливо зважено *поєднувати туризм і краєзнавство*. Чи можливо вести краєзнавчу й туристичну роботу окремо, нарізно? Так, можливо, але для педагогіки їх краще поєднувати. Туризм за своєю природою завжди містить елементи пізнання рідного краю. Неможливо подорожувати, нічого не дізнаючись, і в будь-якому поході проводяться ті чи інші спостереження.

Для вирішення педагогічних завдань «створення» туризму є не менш значущим, ніж його «споживання», оскільки воно подвоює педагогічний

результат, іншими словами, дає другий врожай. Тому комерційний туризм з точки зору вирішення педагогічних завдань у школі є менш бажаним, ніж туризм самодіяльний. Сервіс комерційного туризму, задовольняючи нагальні потреби в розширенні кругозору, в перспективі не може допомогти школі у глибокому і всебічному вихованні та навчанні дітей. Це може дати тільки само-діяльний туризм.

У поєднанні туризму (переміщення у просторі) в домінантній його формі (похід) з пізнанням краю (спогляданням об'єктів по дорозі) пріоритетним є проходження запланованого маршруту походу. Маршрут не є лише засобом досягнення яких-небудь завдань, він є метою походу. У спортивному туризмі яскравіше проявляється те, що на перше місце частіше ставиться мета випробувати, пізнати себе. Тут мета прожити без благ цивілізації вже не вторинна, не другорядна, а основна. Рух при цьому є не необхідністю, а основним сенсом. Завдання подивитися навколо, щось нове пізнати є вторинним. Постійне перебування під впливом фізичних навантажень у туристичних походах сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму школяра. Особливо корисним є активний туризм, що впливає на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язки. Під час подолання різних природних перешкод беруть участь усі без винятку групи м'язів. Найбільше навантаження при-падає на м'язи так званого м'язового корсета тулуба і особливо на м'язи ніг. У лижних і водних походах ефективно задіяні також м'язи верхнього плечового поясу, рук і спини.

Підтримка м'язів на високому функціональному рівні за допомогою туризму є необхідною умовою зміцнення здоров'я і стимулювання імунітету підлітків середнього шкільного віку. М'язи займають більше ніж 40% тіла людини, тому їх постійний розвиток і тренування дуже важливі. Основне призначення м'язів – це бути активними й забезпечувати якісну роботу опорно-рухового апарату, просторове переміщення нашого тіла.

Похідні навантаження примушують ефективніше працювати найголовніший і найважливіший м'яз нашого організму – серце. Спортивно-оздоровчий похід є чудовим засобом стимуляції роботи серцевого м'яза; привчає його працювати в економному, оптимальному режимі.

Наукові дослідження дозволили встановити, що систематична участь у різних походах сприяє економізації серцевої діяльності. Спостерігаючи впродовж доби за серцевою діяльністю дітей різного віку, вдалося встановити значне поліпшення роботи серця під впливом фізичних навантажень. Так, заняття туризмом із 7 років, сприяють зменшенню загальної кількості серцевих скорочень (в середньому на 50–65% за добу) у дітей середнього шкільного віку. За весь період навчання в школі ця

“економія” становить близько 18 млн серцевих скорочень.

Туристичний похід впливає на якість роботи легенів людини. Легені виконують одну з найфундаментальніших функцій людського організму – дихання. Дихання забезпечує тканини й органи людини киснем, без якого неможливі основні фізіологічні й біохімічні процеси.

Якщо людина не одержує необхідної кількості свіжого повітря або дихає неправильно – то кількість кисню, що надходить в організм, не відповідає тому, який виводиться з організму. Тому вона може отруїтися шкідливими відходами життєдіяльності, що викликає багато важких захворювань. Чим глибше дихає людина, тим менше вдихів-видихів вона робить за хвилину, і тим триваліше і здоровіше її життя.

Фізична активність під час туристичного походу дозволяє підвищити якісні показники основних параметрів легенів – глибину дихання й максимальну вентиляцію легенів. Так, у дітей, які систематично займаються туризмом, глибина дихання може збільшуватися в 1,5–2 рази, а максимальна вентиляція легенів збільшується на 40–60%.

Оздоровчий вплив активного туризму на людину здійснюється не тільки за рахунок фізичної активності, існує багато інших аспектів, які заслуговують на увагу. До таких слід зарахувати загартування, чіткий режим, міцний сон, характер і режим харчування, корисне стомлення, нервово-психологічне розвантаження тощо.

Загартування в туристичному поході здійснюється простими, всім відомими засобами – сонячні, повітряні ванни, купання й інші гігієнічні процедури. Загартування оздоровлює слабкі ланки організму підлітків, допомагає запобігти погіршенню здоров'я, дозволяє пересуватися в туристичному поході в легшому одязі. Повітряні ванни – найм'якший засіб загартування, який часто використовується в поході. Цілодобове перебування на свіжому повітрі, зміна температурних режимів упродовж доби забезпечують цю ефективність. Найкращий час для приймання повітряних ванн – літо. Такий вид гартування широко доступний школярам, тонізує нервову, ендокринну, серцево-судинну системи, є своєрідною гімнастикою для судин і стимулює обмінні процеси.

Приймання повітряних ванн під час руху піддає тіло дитини кращій аерації завдяки активнішому руху повітря. Так, наприклад, коли дитина біжить, то сила зустрічного повітря навіть у безвітря досягає 3–4 балів. Така аерація поліпшує потовиділення, активізує шкірне дихання.

Дієвим методом загартування є сонячно-повітряні ванни. У туристів вони користуються особливою популярністю. Сонячне опромінювання підвищує стійкість дитячого організму до інфекцій (такзваний неспецифічний

імунітет), поліпшує обмінні процеси, засвоєння вітамінів, сприяє розсмоктуванню залишкових запальних процесів. У підлітків, які систематично приймають сонячні ванни, підвищується працездатність, яка зберігається тривалий час. Оздоровчий ефект від сонячних ванн вищий, якщо приймати їх рухаючись.

Зі всіх видів загартування найефективнішими в туристичному поході є купання й обливання. Водні процедури сприятливі для усунення і зменшення нервово-судинних розладів. Після купання на декілька годин зникає асиметрія тиску крові, судинна дистонія й патологічні реакції серцево-судинної системи на функціональні проби з фізичним навантаженням.

У поході обов'язково також використовувати при всіх гігієнічних процедурах холодну воду, що збільшує ефект гартування водних процедур, а також продовжує їх оздоровчу дію.

Висока активність школярів у поході призводить до стомлення організму, що сприяє досягненню високої працездатності. Запорукою високого функціонального стану організму є не тільки наявність енергетичного потенціалу, але і його здатність відновлюватися. Дослідження вчених переконливо довели, що саме стомлення є природним збудником відновних процесів, які тільки і можуть підвищити працездатність організму людини. Якщо усунути стомлення працездатність поступово знижуватиметься. Навпаки, стомлення, стимулює відновні процеси, що підвищують працездатність організму. Туристичний похід є одним із кращих засобів забезпечення необхідного обсягу стомлення організму, передусім, за рахунок систематичності дії.

У результаті систематичної стимуляції відновних процесів відбуваються також структурні зміни, що збільшують потенційні можливості організму: зростає об'єм м'язових волокон, зміцнюються сухожилля і зв'язки суглобів. Разом з тим відбувається прискорене відновлення пошкоджених у процесі напруженої діяльності тканин, посилюється загоєння ран. Завдяки цьому, дитина стає краще захищеною від несприятливих впливів навколишнього середовища.

У туристичному поході повною мірою реалізується принцип ритму життя, що має велике значення для здоров'я людини, рисою функціонування організму підлітків. Режим життя людини прийнято розглядати як обґрунтовану регламентацію різних видів її діяльності. Відсутність режиму, безсистемність життя – одне з джерел різних розладів у діяльності організму. У поході школяр фізично стомлюється і вимушений у певний час відпочивати, спати, приймати їжу, тому туристи відрізняються, зазвичай,

міцним здоров'ям. Часті ж порушення звичного ритму розбалансовують функцію нервової системи і є однією з причин різних захворювань. Розпорядок дня туристичного походу органічно поєднується і збігається з біологічним ритмом життя, що робить туризм незамінним засобом оздоровлення підлітка.

Розглядаючи чинники позитивного впливу туризму на організм школяра, необхідно згадати *про харчування туриста*. У туристичному поході характер, якість, чіткий режим вживання їжі є важливою умовою здорового способу життя. У поході їжа завжди щойно приготована, дієтична. У весняно-осінній період раціон туриста збагачується дикорослими рослинами, ягодами, грибами, фруктами. Набутий під час походу апетит зберігається ще досить тривалий час.

Туризм є не тільки засобом оздоровлення здорових дітей, але також *засобом профілактики й лікування деяких захворювань*. Ходьба – це звичний і найприродніший вид фізичних рухів, протипоказаний лише важким хворим, при травмах і серйозних захворюваннях ніг.

Успішним виявилось використання туризму у відновленні здоров'я після перенесених захворювань легенів, бронхіальної астми.

За дослідженнями учених, під час походу спостерігається зменшення маси тіла в середньому на 3,7 кг, що значно полегшує роботу серцево-судинної системи при похідних навантаженнях.

Є дані про виражений лікувальний ефект перебування в умовах високогір'я в поєднанні з руховою активністю дітей, хворих на анемію (анемією). Гірський туризм є ефективним також при лікуванні нервово-психічних розладів, порушенні обміну речовин.

Туризм є одним із найбажаніших видів відпочинку. Разом із фізичним навантаженням, загартуванням, здоровим психологічним кліматом, які характерні для всіх видів активних подорожей, слід окремо сказати про корисний вплив самої природи.

Активний відпочинок у лоні природи корисний усім, особливо сучасним міським мешканцям, оскільки вони переважно дотримуються малорухливого способу життя. Діти, які потерпають від фізичної і розумової перевтоми, після перебування в лісі відчувають прилив енергії і бадьорості, зняття напруги, піднесеність.

Ліс виділяє в повітря біологічно активні речовини – фітонциди, що мають бактерицидну дію. Найактивніші щодо цього смерека, ялиця, сосна, клен, калина, біла акація, вільха, береза, граб, тополя й верба. У соснових і смерекових лісах повітря практично стерильне. Активні речовини смереки й сосни, ялиці діють згубно навіть на такий стійкий мікроб як туберкульозна

В кожному навчально-виховному закладі відповідних умов для навчання й виховання фізично та психічно здорової особистості. Основним нормативно-правовим документом, що регламентує туристську роботу у вищих навчальних закладах є Наказ Міністерства освіти України № 237 від 24.03.2006 р. «Про затвердження Правил проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України». Крім цього акту, навчальні заклади під час підготовки та проведення туристських подорожей керуються Положенням про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 16.05.2005 N 295 (з0601-05), зареєстрованим Міністерством юстиції України 01.06.2005 за N 601/10881, Єдиною спортивною класифікацією України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор.

Мета фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів полягає у формуванні фізичної культури особистості та вміння й навички спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки й самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

У теперішній час реалізація цієї програми у вищих навчальних закладах (ВНЗ) має певні труднощі у зв'язку з переходом до системи вищої професійної освіти на основі Болонських угод, що передбачає перехід до дворівневої системи вищої освіти: бакалавр – магістр до 2010 року. Підготовка ВНЗ до переходу на нову систему вищої освіти виявила низку організаційно-нормативних проблем навчання. Зокрема, ці проблеми виявлено у фізичному вихованні студентів у зв'язку з орієнтацією на закордонну систему фізичного виховання, засновану на більшій самостійності студентів у виборі засобів і обсягів занять фізичною культурою у ВНЗ, що в перспективі призведе до скорочення обов'язкових навчальних годин із дисципліни «Фізична культура» і до необхідності розширення діапазону засобів фізичної культури, спорту і туризму відповідно до нових реалій. У системі фізичного виховання студентів засоби спортивно-оздоровчого туризму в цей час використовуються не досить ефективно. Туризм у ВНЗ розглядається як частина рекреативної фізичної культури, представленої в режимі активного відпочинку, що звужує діапазон засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів.

Методику занять спортивно-оздоровчим туризмом побудовано на загальних принципах навчання і виховання студентів. Методика повинна бути спортивно-адаптована до умов застосування в природному середовищі. Конкретизується використанням комплексу засобів оздоровчого туризму.

Оптимальний навантажувальний режим занять спортивно-оздоровчим туризмом визначається завданнями курсу, пов'язаними з рівнем початкової фізичної підготовленості студентів та їх мотиваціями щодо вибору типів, видів і форм туризму.

Практичні рекомендації щодо організації занять туризмом у ВНЗ:

1. Набір студентів для занять спортивно-оздоровчим туризмом рекомендується проводити за опитуванням (анкетуванням), щоб визначити мотивацію студентів і відповідно коригувати спрямованість навчально-тренувального процесу від рекреаційної до спортивно-тренувальної.

2. Комплекс засобів спортивно-оздоровчого туризму переважно використовується в природних умовах природного середовища.

3. У спортзалі рекомендується моделювати умови природного середовища, використовуючи штучні споруди та прийоми імітації («скельні» і «льодові» стінки, повітряні «переправи», «болотні купини», «орієнтування в спортзалі», «переправа» хиткою колодою та інші).

4. Поза навчально-тренувальними годинами бажано залучати студентів до участі у кваліфікаційних та рейтингових змаганнях з туристського багатоборства, спортивного орієнтування, спортивного скелелазіння та спеціалізованої смузі безпеки – рятувальних робіт МНС.

5. Дотримуватися загальних обсягів підготовки на початковому й базовому етапах навчання, змінювати співвідношення теорії і практики в бік збільшення практичних занять до 1: 4,2 і 1: 4,9 відповідно на першому і другому роках навчання студентів.

6. Застосовувати комплексну тактико-технічну та спеціальну фізичну підготовку під час першого року навчання студентів – 60 годин, під час другого року навчання – 122 години.

7. Ці види підготовки доповнюються інтегральною підготовкою в обсягах 66 годин і 84 години на першому та другому роках навчання студентів відповідно.

8. Для оптимізації фізичних навантажень в умовах спортивно-оздоровчих туристських походів рекомендується використовувати розрахунковий метод визначення діапазону швидкостей пересування залежно від ваги наплічника, рельєфу місцевості, функціональної підготовленості учасників (за показником PWC 170) і відповідно до спрямованості занять (рекреаційних або спортивних).

Контрольні запитання

1. У чому полягає роль туризму у вихованні молоді?
2. Якими нормативно-правовими актами регламентується туристична діяльність у системі виховання учнівської і студентської молоді?
3. У чому полягає зміст туристської роботи в навчальних закладах?
4. Дайте характеристику таких складових елементів поняття «здоров'я», як фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я.
5. Назвіть масові форм СОР.
6. Охарактеризуйте методи й засоби підготовки туристів шкільного віку.
7. У чому полягають особливості дитячо-юнацького туризму?
8. Чи є необхідним поєднання туризму і краєзнавства в роботі зі школярами? Відповідь обґрунтуйте.
9. У чому полягають особливості організації СОР у вищих навчальних закладах?
10. Що є метою фізичного виховання студентів? За допомогою яких засобів цього можна досягнути?
11. Які можете назвати практичні рекомендації щодо організації занять туризмом у ВНЗ?
12. Які можуть виникати складнощі при здійсненні туристичної діяльності з учнівською та студентською молоддю? Методи їх подолань.

Лекція №6

Топографічна підготовка туриста та її значення в туризмі

План

1. Поняття про карту. Картографія.
2. Рух за азимутом. Визначення відстаней.
3. Компас та робота з ним. Дії у випадку втрати орієнтування.

Рекомендована література

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.
2. Булашев А. Я. Спортивной туризм : учеб. для вузов физкультурного профиля / Булашев А. Я. – Харьков, 2004. – 388 с.

3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. – 301 с. ISBN 978- 966-10-0004-8.

Топографічна підготовка туристів, уміння орієнтуватися є необхідними умовами вдалого проведення будь-якого походу. Географічна підготовка визначає міру зв'язку туриста з навколишнім середовищем території (чи акваторії), у межах якої здійснюється подорож. Цей зв'язок проявляється в таких аспектах:

- правильний вибір району подорожі, сезону, строків проведення подорожі;
- грамотна розробка оптимальної нитки маршруту (із запасними варіантами) і нанесення його на карту;
- успішне проходження вибраного маршруту з вмінням орієнтуватися на місцевості і безпомилково користуватися картою, компасом та іншими засобами орієнтування;
- знання географічних особливостей району подорожі та врахування й передбачення можливих проявів несприятливих природних процесів, що дозволяють безпечно й комфортно завершити маршрут;
- проведення доступних маршрутних спостережень з їх грамотною фіксацією й розробкою рекомендацій для майбутніх мандрівників.

Отже, туристові у своїй діяльності необхідно знати основи таких географічних дисциплін: картографії, геоморфології з основами геології, гідрології, кліматології та метеорології, геоботаніки, загальної фізичної географії та ландшафтознавства тощо.

Термін «топографія» походить від грецьких слів «топос» – місцевість та «графію» – опис. Топографія – це наука, яка займається вивченням місцевості з метою складання її карт та планів.

У будь-якому туристському поході першим і безумовним завданням є точне в часі і просторі проходження запланованого маршруту, оскільки виконання всіх інших завдань залежить від цього. Проте не завжди туристам вдається його виконати і пройти точно запланованим шляхом. Завжди є ризик відхилитися убік, збитися з визначеного курсу через втрату орієнтування. Причини таких невдач поділяються на об'єктивні й суб'єктивні. Суб'єктивні – це недостатнє знання основ топографії, недостатній практичний досвід, відсутність спостережливості. Мистецтво орієнтування полягає в тому, що людина повинна в кожен момент руху розуміти, де вона знаходиться, звідки прибула й куди прямує далі, тобто знати своє місцезнаходження, положення відносно важливих для нього точок

уміння швидко та точно запам'ятовувати незнайому місцевість, упевнено рухатися вибраним маршрутом, а в разі потреби відшукати зворотній шлях. Уміння орієнтуватися дозволяє пройти маршрут без відчутних відхилень від запланованого напрямку, від графіка руху й дозволяє раціонально використати час для продуктивної роботи й повноцінного відпочинку.

Уміння туриста добре орієнтуватись є ознакою доброї технічної підготовки. Подорожувати незнайомою місцевістю при відсутності компаса, картографічних матеріалів без попереднього вивчення цієї території неприпустимо.

1. Поняття про карту. Картографія

План і карта є такими засобами зображення місцевості, котрі дозволяють охопити її в цілому та визначити окремі компоненти розташування. Ні словесний опис місцевості, ні малюнки, ні фотографії не можуть дати настільки точного уявлення про місцевість у цілому як план чи карта.

Слово «карта» відомо з найдавніших часів і в перекладі з латини означає «креслення». Карта вважається кресленням, що зображує земну поверхню. Китайці з доісторичних часів почали складати карти. Ще до нашої ери в Китаї існувало особливе бюро з виробництва картографічних матеріалів. Більш того, у стародавніх китайців була географічна література, зокрема книга про річки, книга про моря й гори, книга про географію Китаю – «Юкінг». З плином часу зміст терміна «карта» уточнювався, і тепер ми називаємо картою *зменшене, узагальнене зображення на площині земної поверхні або її частин*.

За змістом карти бувають загальногеографічними та спеціальними.

Загальногеографічні карти, як правило, поділяють на дві групи: топографічні; оглядові, які різняться за ступенем узагальнення і за масштабом.

Топографічна карта – це загальногеографічна карта крупного масштабу, котра відображає елементи природного та культурного ландшафту місцевості найдетальніше.

Оглядова карта – загальногеографічна карта дрібнішого масштабу з меншою кількістю деталей, яка призначена для загального орієнтування.

Різновидом топографічних карт є *плани* – зображення на папері невеликих ділянок чи об'єктів місцевості. На плані можуть бути відображені такі подробиці, які неможливо показати на карті, оскільки при сильному

зменшенні, вони зникають.

Змістом **спеціальних карт** є не загальна характеристика території, а який-небудь елемент географічного ландшафту (клімат, ґрунт тощо). Також можуть бути навчальні, морські, туристські та інші спеціальні карти. В останні роки набули поширення спортивні карти, що належать до спеціальних та призначені для змагань зі спортивного орієнтування.

У поході часто використовують **схему місцевості** – спрощене креслення її частини, що складена за картою або безпосередньо з натури. Крім того, використовуються **кроки** (франц. *croquis*) – креслення ділянки місцевості, що відображує її найважливіші елементи, виконане при окомірному зніманні, що детально відтворює елементи місцевості, необхідні для вирішення конкретного завдання, наприклад, сходження на перевал.

Величина (ступінь) зменшення місцевості на карті називається *масштабом*. Масштаб кожної карти виражається найчастіше за допомогою дробу, в якому в чисельнику завжди стоїть одиниця, а в знаменнику – число, яке вказує, наскільки зменшеним є зображення місцевості на цій карті.

Для туристської подорожі найзручнішою є карта чи схема масштабу 1:100 000. Проте при здійсненні походу вихідного дня, тренувального походу краще користуватися спортивною картою, на якій детальніше нанесено всю інформацію про район. Як правило, площа спортивної карти становить близько 10 км, масштаб – 1:5 000, 1: 10 000, 1: 15 000, 1: 20 000 чи 1: 25 000.

Існують ще тематичні карти, які зображують детально окремий компонент або його характеристику, що входить у зміст загально-географічної карти (гідрологія, рослинність, шляхи сполучення, геологічна будова, кліматичні показники, щільність населення тощо). Тематичні карти використовують у туризмі для детального всебічного ознайомлення з територією подорожі, з її характерними рисами та особливостями.

Важливою характеристикою кожної топографічної карти, яку необхідно завжди враховувати, є «вік» карти. Чим карта «молодша», тим ймовірніше вона відображає те, що є на місцевості, оскільки з плином часу на місцевості обов'язково відбуваються які-небудь зміни, які на старій карті не відображені.

На карті нанесено багато позначок – **топографічні умовні знаки**. Умовні знаки – це азбука, знання якої необхідне для читання карти. Усі топографічні умовні знаки можна розділити на такі види:

- лінійні – дороги, лінії зв'язку, лінії електромереж, струмки, ріки тощо, тобто це знаки таких місцевих предметів, які самі по собі мають форму довгих ліній;

компас, в якого магнітна стрілка, як тільки відпустити гальмівний затискач, сама по собі повернеться одним кінцем на північ, що і є необхідним. Адже азимут це кут, в якого один промінь – напрямок на Північний полюс.

Бувають випадки, коли необхідно визначити напрямок руху (азимут), користуючись картою та рідинним компасом. Конструкція рідинного компасу дозволяє вимірювати на карті азимути з точністю до $0,5^\circ$. Щоб за допомогою цього компаса виміряти азимутякого-небудь напрямку, треба:

- прикласти компас на карту таким чином, щоб масштабна шкала (ліва сторона плати) відповідала напрямку маршруту, тобто з'єднувала точки початку й кінця;

- кільце зі шкалою повертати доти, поки позначки й розбіжні лінії на основі колби не будуть рівнобіжні вертикальним лініям координатної сітки або напрямкам магнітних меридіанів, нанесених на карту;

- нульова точка шкали повинна бути установленою згідно з напрямом півночі на карті;

- проти середньої червоної лінії на платі знайти показники азимуту зі шкали. Це і буде магнітний азимут. При цьому треба стежити за тим, щоб буква «N» була звернена точно на північ, щоб уникнути помилки у вимірі кута на 180° .

Щоб азимут виміряти за допомогою годинника, необхідно цифру 12 циферблата направити на північ, потім прикласти до центру олівець (паличку, сірник) та направити його на заданий предмет. Від точки, на яку вказує кінець олівця, спрямований на предмет, відрахувати на циферблаті кількість годин та хвилин. Знаючи, що одне годинне ділення циферблата дорівнює 30° , а хвилини – 6° , можна підрахувати величину вимірюваного кута.

Знаходження зворотного шляху за азимутами. Якщо доведеться повертатися в табір тим самим шляхом, то для цього необхідно використати зворотні азимути. Для визначення зворотного азимута треба додати до прямого азимута 180° , якщо він менший за 180° , або відняти 180° , якщо прямий азимут більший за 180° .

Визначення відстані. Існують різні найпростіші способи та прилади для визначення відстаней. *Вимір відстані на око* – найпростіший та найрозповсюдженіший спосіб визначення відстаней. Він базується на таких положеннях:

- чим ближче предмет, тим ясніше та різкіше ми його бачимо та тим виразніше розрізняємо на ньому дрібні деталі;

- чим ближче предмет, тим він здається більшим, та навпаки, чим далі,

тим він здається меншим;

- точність визначення відстані на око залежить від багатьох умов: освітлення, характеру місцевості, стану погоди, пори року та доби, кольору предмета тощо.

Вимір відстані кроками. Рухаючись від одного орієнтиру до іншого, рахують пройдені кроки. Після кожної сотні пар кроків починають знову, а щоб не збитися, кожну пройдену сотню записують на папері або загинають послідовно пальці руки. Для переведення кроків у метри необхідно знати довжину кроку в сантиметрах. Приймаючи в середньому довжину кроку за 0,5 м, а пару кроків за 1 м, можна приблизно визначити відстань до предмета.

При обмеженій видимості, відхилившись трохи від правильного напрямку, можна легко втратити орієнтування. Наприклад, помилка в визначенні напрямку 6° дасть відхилення в сторону на $1/10$ частину пройденого шляху, а помилка 12° дає відхилення до $1/5$. Ось чому дуже важливо здійснювати пересування за допомогою компаса, тобто за азимутом.

3. Компас та робота з ним. Дії у випадку втрати орієнтування

Орієнтуватися на місцевості найкраще й надійніше за картою і компасом.

Компас – це кутомірний прилад, який використовується для вимірювання магнітних азимутів на місцевості (не на папері, карті, а в просторі).

Компаси бувають різних конструкцій, але найрозповсюдженіший у нашій країні компас, який сконструював у XIX ст. російський військовий топограф капітан Петро Адріанов. Цей компас так і називається – компас Адріанова. Він складається з п'яти частин: корпус; візирне кільце; магнітна стрілка; лімб (циферблат); затискач.

Основне призначення компаса – показати напрямок північ- південь. Якщо він відомий, неважко визначити і всі інші. Крім компаса Адріанова, існують рідинні та електронні компаси.

У рідинному компасі стрілка обертається в рідині, що запобігає її різкому коливанню під час швидкого бігу, тому ним зручно користуватися під час змагань зі спортивного орієнтування.

Електронний компас показує напрям на північ на електронному дисплеї, може автоматично вказувати азимутальні напрямки. Най- більшим недоліком електронних компасів є необхідність заміни елементів живлення, що є проблемним у довготривалих походах та експедиціях.

Перед тим, як розпочати роботу з простим компасом, треба

перевірити, чи він справний та чи можна ним користуватися. Перевіряючи правильність компаса, його слід покласти горизонтально на стіл або плоский предмет та відпустити гальмо магнітної стрілки. Після того, як стрілка заспокоїться, позначити поділки на лімбі (градусному кільці), проти якого зупинився північний (темний) кінець стрілки. Підвісити до стрілки який-небудь металевий предмет, який змусить її обертатися навколо осі. Якщо після кожного зрушення стрілка зупинятиметься точно проти позначеної поділки, то такий компас справний. Його треба берегти від різких поштовхів, ударів, щоб не погнути голку та не пошкодити внутрішню поверхню шляпки стрілки. У неробочому стані магнітна стрілка повинна бути притиснута гальмом до скла, інакше гострі голки та шляпка стрілки швидко зношуються. Не слід класти компас поряд із металевими предметами, щоб стрілка не розмагнічувалася.

Існує ще один сучасний спосіб орієнтування на місцевості – за допомогою супутникової системи глобального позиціонування **GPS**. Ця система працює завдяки близько 25 супутникам, що знаходяться на навколоремній орбіті на висоті приблизно 17 500 км і щодня як мінімум двічі облітають земну кулю. Ці супутники контактують із портативним пристроєм (**GPS-навігатор**), визначають його точні координати, які відображаються на дисплеї у зручній для користувача формі. Системі необхідно сигнал лише трьох супутників для визначення точного місця знаходження об'єкта на планеті. Цей спосіб називається двовимірним визначенням або **2D**. При контакті із чотирма і більше супутниками можна отримати набагато більше інформації щодо положення, зокрема визначається висота знаходження над рівнем моря, швидкість пересування, перешкоди на шляху тощо. Таке визначення називається тривимірним або **3D**.

Сучасні **GPS приймачі** мають до 25 каналів, тобто одночасно можуть контактувати із великою кількістю супутників, що дозволяє швидко орієнтуватися в будь-якій частині нашої планети. У пам'ять таких пристроїв заносяться детальні електронні карти не тільки окремої місцевості, але й цілих континентів. Туристам надається можливість контролювати траєкторію та напрям свого руху, попередньо планувати маршрут, заносити його в пам'ять пристрою, щоб потім слідкувати за правильністю пересування. Такі пристрої є надзвичайно корисними при подорожуванні в горах, незнайомою місцевістю, а особливо – у разі втрати орієнтування. **GPS** широко використовують в автомобільному туризмі, оскільки коли запрограмований маршрут, то відпадає потреба постійно заглядати в карту. У деяких автомобілях **GPS** пристрої встановлюють на

заводі як необхідний аксесуар навігації. Проте, незважаючи на те, що інформація із супутників транслюється безкоштовно, сама вартість таких пристроїв ще залишається досить високою, і тому вони ще не знайшли широкого застосування у спортивному туризмі в нашій країні.

При відсутності компаса чи карти можна орієнтуватися за небесними світилами, за деякими місцевими прикметами, за природними прикметами.

Дії у випадку втрати орієнтування. При втраті орієнтування важливо зберігати спокій, і в спокійній атмосфері спробувати проаналізувати шлях, який пройшли з моменту, коли стало відомо, що група заблукала. При цьому необхідно відразу ж розглядати можливість переміщення на «паралельну ситуацію», тобто в подібний район (сусідня долина річки, перевал, ущелина). Якщо в цій місцевості такий район є, необхідно пересвідчитися, що таке переміщення насправді відбулось. І далі вирішувати, яким чином можна виправити ситуацію. Іноді буває, що всі дії зі встановлення свого місцезнаходження є безрезультатними. Тоді необхідно пожертвувати точним дотриманням маршруту й поставити собі за мету – вийти до будь-якого населеного пункту. Маючи загальне уявлення про межі району проведення походу (великі річки, озера, дороги, населені пункти), необхідно вирішити питання про вибір напрямку руху. Рухаючись за течією струмка, можна, наприклад, вийти до річки. Необхідно також час від часу залазити на дерева або підніматися на височину, щоб зорієнтуватися.

Якщо людина вийшла на стежку, напрямок до житла можна визначити за такими ознаками:

- за станом лісової стежки – при наближенні до населеного пункту – вона розширюється, стає більш витоптанною, на ній частіше трапляються місця стоянок та побутові відходи; при віддаленні від житла – картина протилежна;
- вийшовши на лісовозну дорогу, необхідно звернути увагу на те, як на ній лежать загублені колоди; як правило, вони лежать на узбіччях широким кінцем (комлем) у бік населеного пункту, оскільки їх возять саме так;
- з'їзд транспорту з лісових ділянок зазвичай спрямований у сторону селища;
- свіжі сліди машин, возів, а також людей, як правило, вранці ведуть від житла, а ввечері – до нього.

Необхідно уважно спостерігати всі залишені сліди. Якщо група (чи учасник групи) заблукали в лісі під час лижного походу, ні в якому разі не можна сходити з лижні, як би вона не петляла. Вийти до житла може допомогти випадкова лижня, тому слід навчитися визначати напрямок руху лижника, який тут пройшов. Сліди від лижної палки мають нахил у бік руху, сніг від кільця палки – у протилежний. Орієнтування в різних природних

умовах має свої особливості. У горах воно здійснюється переважно за елементами рельєфу; У тундрі орієнтування є складним через одноманітну місцевість із нерозвиненою дорожньою сіткою, тому орієнтуються переважно за світилами; при орієнтуванні на воді слід пам'ятати, що предмети, які знаходяться на березі водного простору, здаються ближчими.

Найважче, коли людини заблукала в зовсім незнайомій природній зоні, віддаленій від житла. Головне при цьому – увага до дрібниць.

Можна використовувати пеленгацію (пеленгувати – визначати місцезнаходження чого-небудь шляхом визначення пеленга, азимута; у переносному сенсі – виявляти, фіксувати якийсь об'єкт або явище) предметів **за звуком чи світлом**. Почувши **звук**, необхідно швидко повернутися до нього обличчям і прислухатися, не рухаючись. А у випадку повторення – засікти його напрямком за природними орієнтирами та, якщо є компас, взяти азимут. Звукова пеленгація є важливим способом орієнтування із великою точністю (до 30%). Чутність різних звуків удень у тиху сонячну погоду на рівнині характеризується такими даними: шум потяга – 5–10 км; паровозний та пароплавний гудок, сильна сирена – 7–10 км; стрільба з мисливської зброї – 2–5 км; шум вантажної машини, нерозбірливий крик – 1 км.

Для визначення напрямку та місця розташування об'єкта, особливо вночі, велике значення має *світло*, джерела якого є вночі чудовими орієнтирами. Так, світло від вогнища видно на відстані 8 км, а світло від кишенькового ліхтарика – до 1,5 км.

Необхідно пам'ятати, що при русі закритою чи повністю відкритою місцевістю, де немає будь-яких підтверджувальних орієнтирів, а також при русі в тумані, людина, як правило, звертає вправо, оскільки лівий крок трохи довше ніж правий, описує дуги, спіралі, круги (діаметром близько 3,5 км), вважаючи, що рухається прямо. Це викликано тим, що людина робить однією ногою кроки довші, ніж другою.

Контрольні запитання

1. Які географічні знання необхідні активному туристові?
2. Які картографічні матеріали використовуються при проходженні маршруту?
3. Що таке орієнтування на місцевості?
4. Які основні завдання орієнтування на місцевості?
5. Дайте характеристику основних видів орієнтирів на місцевості.
6. Чим відрізняється загальне орієнтування від детального?
7. Опишіть відомі вам типи компасів та прийоми роботи з ними.

8. Дайте визначення магнітного схилення.
9. У чому полягає зміст роботи з картою?
10. Що необхідно для підготовки карти до роботи?
11. Опишіть особливості руху за картою.
12. Як можна орієнтуватися без компаса та карти?
13. Які способи визначення відстані на місцевості Вам відомі?
14. Що таке магнітний азимут, як його вимірюють?
15. Опишіть послідовність руху за азимутом.
16. Як знайти зворотній азимут?
17. Які є нові методи та засоби орієнтування й позиціонування на місцевості?
17. Який зв'язок існує між геологічною будовою території та рельєфом місцевості?
18. Які гідрологічні об'єкти становлять інтерес для туриста?
19. Туризм і екологія. Взаємозв'язок людини та природи.
20. Природоохоронний кодекс туриста. Порядок відвідування заповідників, заказників та національних парків. Форми участі туристів в охороні природи.

Лекція №7

Спортивна класифікація та спортивні вимоги зі спортивного туризму

План

1. Класифікація маршрутів туристських спортивних походів.
2. Загальні вимоги до учасників змагань керівників спортивних походів.
3. Розрядні норми та вимоги спортивних туристських походів.
4. Розрядні норми та вимоги з техніки спортивного туризму.

Рекомендована література

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.
2. Булашев А. Я. Спортивной туризм : учеб. для вузов физкультурного профиля / Булашев А. Я. – Харьков, 2004. – 388 с.
3. Грабовський Ю. А. Спортивный туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. – 301 с. ISBN 978-966-10-0004-8.

1. Класифікація маршрутів туристських спортивних походів

Класифікація маршрутів туристських спортивних походів (СП) це їх поділ за видами туризму, категоріями та ступенями складності, використовується для виконання туристами-спортсменами розрядних норм та вимог зі спортивного туризму.

Залежно від складності подоланих перешкод, району походу, автономності, новизни, довжини маршруту й низки інших його показників, характерних для того або іншого виду спортивного туризму, походи поділяються на походи вихідного дня, некатегорійні й категорійні. Крім того, походи поділяються за видами туризму: пішохідні, водні, гірські, лижні, велосипедні, автомобільні, мотоциклетні, вітрильні та спелеотуризм, а також можуть представляти їхні комбінації.

Спортивні походи за складністю поділяються на три ступені складності – від I до III і шість категорій складності (к. с.) – від I до VI.

Категорії складності походів можуть визначатися як відповідно до «Переліку класифікованих туристичних спортивних маршрутів» і пов'язаними з ним переліками локальних перешкод – перевалів, вершин, печер, так і відповідно до Єдиної спортивної класифікації України (ЄСКУ). При порівнянні з «Переліком...» технічна складність, розмаїтість і характер перешкод у поході повинні бути не нижчими, ніж у класифікованих маршрутів тієї ж категорії складності в цьому районі.

Класифікацію походів за ступенем складності, що використовується в дитячо-юнацькому туризмі, наведено в табл. 1.

З огляду на специфіку дитячо-юнацького туризму класифікація походів за ступенями складності для вітрильного, гірського, авто-, мото-, спелеотуризму відсутня.

Таблиця 1

Класифікація походів

Ступінь складності	Види походів	Довжина, км	Тривалість, дні
3	Пішохідний, лижний	75	6 – 8
	Пішохідний у горах	60	6 – 8
	Велосипедний	120	6 – 8
	Водний	60	6 – 8
2	Пішохідний, лижний	50	4 – 6
	Пішохідний у горах	40	4 – 6
	Велосипедний	80	4 – 6
	Водний	40	4 – 6
	Пішохідний, лижний	30	3 – 4

1	Пішохідний у горах	25	3 – 4
	Велосипедний	50	3 – 4
	Водний	25	3 – 4

Основними показниками, що визначають категорію складності походу, є вид, кількість, розмаїтість і категорія складності подоланих на маршруті перешкод. Категорія складності перешкоди визначається тим, який рівень кваліфікації й технічної майстерності потрібний для його безпечного проходження. У кожному виді туризму є свої типові перешкоди, що відбивають його специфіку. Маршрути вищої категорії складності містять важчі перешкоди. При визначенні категорій маршрутів насамперед враховуються такі перешкоди, які дають туристам технічний досвід, необхідний для безпечного проходження наступних маршрутів.

Можливе проведення комбінованих СП. Комбінованим вважається похід, складові частини якого є повноцінними спортивними маршрутами різних видів туризму, при цьому складність кожної його частини повинна бути не нижче ніж II к. с. За розсудом МКК загальна категорія складності комбінованого походу може бути на одну одиницю вищою, ніж максимальна складність його складових частин.

При включенні в маршрут окремих ділянок (перешкод) з інших видів туризму або перешкод вищих категорій складності цього виду туризму маршрут може мати статус маршруту «з елементами» походів вищих категорій складності або характерних для інших видів туризму. При цьому досвід участі та керівництва зараховується з кожної складової частини окремо.

Для деяких видів туризму (пішохідного, лижного, вітрильного) категорія складності походу значною мірою залежить від географічного району походу, його автономності, сумарного перепаду висот, набраного групою на маршруті тощо.

Вимоги до категорійних походів наведено в табл. 2. Нормативи з тривалості й довжині мають контрольний, орієнтовний характер і не є визначальними при оцінюванні категорії складності походу.

Нормативна тривалість походу, наведена в табл. 2, розуміється як мінімальний час, необхідний для проходження маршруту підготовленою групою. Ця тривалість може бути більшою при збільшенні довжини маршруту, кількості й складності перешкод, а також за рахунок часу на розвідки і його запас на випадок непогоди. Кількість днювань не повинна перевищувати 20 % від загальної тривалості походу.

Нормативна довжина походу – це як найменша припустима довжина

категорії походу буде зроблене після розгляду звіту.

Види туризму

Пішохідний туризм. Категорія складності маршруту оцінюється за «Методиками категоріювання пішохідного маршруту».

При цьому рекомендується користуватися методичними рекомендаціями «Класифікація пішохідних маршрутів» (ЦРІБ «Турист», Москва, 1990 р.).

Гірський туризм. Категорія складності маршрутів визначається набором перевалів і вершин певних категорій складності. Поняття «перевал» у гірському туризмі розуміють як місце перетинання хребта або його відрога з однієї долини в іншу. Перевальна точка може не збігатися з найнижчою точкою вододілу. У спортивному туризмі прийняті шість напівкатегорій складності перевалів – від 1А до 3Б. Перевали простіші, ніж 1А к. с., називаються некатегорійними (н/к). Класифікацію перевалів наведено в «Переліку класифікованих перевалів високогірних районів» і доповненнях до нього.

Категорія складності перевалів, залежно від умов (пори року, сніжно-льодової обстановки тощо), може змінюватися на напівкатегорію. Такі перевали відзначено в переліку знаком*. При за- ліку походу ці перевали повинні бути класифіковані однозначно (наприклад, 2А або 2Б, але не 2А*). Знак * біля перевалу 3Б означає, що для його подолання учасники групи (її керівник) повинні мати досвід проходження (керівництва проходженням) перевалів 3Б.

Послідовне проходження двох і більше перевалів розглядається як перевальне зв'язування й зараховується як один перевал, якщо значна за довжиною частина спуску в долину з одного з них та під- йому на наступний перевал скорочується.

У гірські походи можуть включатися сходження на вершини й траверси хребтів, які повинні логічно вписуватися в нитку марш- руту. У зв'язку з розходженнями в підходах до оцінювання гірського рельєфу в спортивному туризмі й альпінізмі, категорія складності сходження або траверса, що не є елементом проходження перевалу, повинна оцінюватися МКК на підставі «Переліку класифікованих вершин» або викладеної в ньому методики експертного оцінювання. Категорія складності сходження або траверса не повинна перевищувати складності перевалу, що визначає категорію складності походу (табл. 3).

При визначенні категорії складності вперше пройдених перевалів рекомендується користуватися «Таблицею оцінювання складності перевалів».

Категорія складності походів з одночасним використанням де кількох

класів суден зараховується таким чином: для учасників – за тим класом судна, на якому вони здійснюють цей похід; для керівника – за вищою категорією складності для суден, що беруть участь у поході, якщо мінімальна кількість цих суден і членів їхніх екіпажів задовольняє відповідні вимоги «Правил проведення змагань туристичних спортивних походів».

Таблиця 3

Кількість і категорія складності перевалів

Категорія складності походу	Мінімальна кількість категорійних перевалів						Усього
	Категорій складності						
	1А	1Б	2А	2Б	3А	3Б	
I	2	–	–	–	–	–	2
II	1	2	–	–	–	–	3
III	1	1	2	–	–	–	4
IV	1	1	1	2	–	–	5
V	1	1	1	1	–	–	6
VI	1	1	1	1	2	1	7

Водний туризм. При оцінюванні категорії складності нових маршрутів, що не ввійшли в «Перелік...», рекомендується керуватися даними, наведеними нижче (табл. 4).

Таблиця 4

Водні перешкоди та категорії складності

Категорія складності походу	Мінімальна кількість локальних перешкод категорій складності					
	1	2	3	4	5	6
I	2	–	–	–	–	–
II	1	2	–	–	–	–
III		1	2	–	–	–
IV		1	1	2	–	–
V			1	1	2	–
VI				1	2	1

Лижний туризм. Змагання з лижного туризму полягають у проходженні на лижах дистанції з подоланням ділянок пересіченої місцевості та виконанні спеціальних завдань.

Змагання можуть бути командними, особисто-командними та особистими.

Змагання з лижного туризму проводяться з таких видів:

Етапи лижної туристської техніки, м	До 20	До 30	До 50	До 80	До 100
-------------------------------------	-------	-------	-------	-------	--------

2. Загальні вимоги до учасників змагань керівників спортивних походів

Туристський спортивний похід – подорож, яку здійснюють туристи зі спортивною метою з використанням активних форм пересування заздалегідь розробленим маршрутом та обраним видом спортивного туризму або комбінованим маршрутом з елементами декількох видів спортивного туризму із дотриманням вимог «Правил змагань туристських спортивних походів».

Змагання туристських спортивних походів (змагання СП) сприяють вихованню патріотизму, колективізму, шанобливому ставленню до пам'яток історії, культури та природи і проводяться для підвищення технічної та тактичної майстерності учасників, рівня безпеки туристських спортивних походів, виявлення най-сильніших команд та учасників.

Основними характеристиками змагань СП є вид спортивного туризму, категорія (ступінь) складності походу, а чемпіонати зі СП і кубки ще можуть мати **ранг змагань**. Ранг змагань СП визначається відповідно до вимог «Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор».

Залежно від технічної складності, довжини маршруту, тривалості, у змаганнях СП беруть участь походи I, II, III, IV, V та VI категорії складності (к. с.), а також некатегорійні.

До некатегорійних належать походи, що мають складність, довжину або тривалість меншу, ніж встановлено для походів I к.с., у т.ч. ступеневі (1, 2, 3 ступеня складності) та походи вихідного дня. До змагань з видів спортивного туризму допускаються учасники, які включені до іменної заявки і їх спортивна кваліфікація відповідає вимогам «Положення...» та «Правилам змагань...», мають дозвіл медичного закладу, страховий поліс, обумовлений «Положенням...», а також необхідне спорядження. Перелік мінімально достатнього необхідного спорядження може визначатися «Положенням...» або (та) Умовами змагань. Склад команд може бути чоловічим, жіночим та змішаним. Кількісний склад команди визначається «Положенням про змагання». **Учасник змагань** – турист-спортсмен, який офіційно допущений до участі у відповідних змаганнях. До складу команд, що беруть участь у змаганнях СП, належать учасники та керівники СП, які мають необхідну

спортивну кваліфікацію, а також відповідають іншим вимогам, визначеним «Правилами змагань зі спортивного туризму», затверджених ФСТУ від 07.10.2001 р.

Залежно від класу дистанції змагань учасники повинні мати спортивну кваліфікацію згідно з табл. 7 (б/р – без розряду, ю.р – юнацький розряд, с.р – спортивний розряд).

Керівник СП, як правило, обирається членами туристської групи або у порядку власної ініціативи може набрати групу самостійно. Крім того, керівника може призначити організація, що проводить СП.

Для груп учнівської та студентської молоді діють додаткові умови (табл. 8), передбачені «Правилами проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України», затверджені Наказом Міносвіти України № 237 від 24.03.2006 р.

Таблиця 7

Вимоги до спортивної класифікації учасників змагань

Клас дистанції	I	II*)	III*)	IV*)	V*)
Розряд зі спортивного туризму (не нижче **)	б/р	II ю.р.	III с.р. (I ю.р.)	II с.р.	I с.р.
Мінімальний вік учасників (за роком народження) ***	10	11	13	16	17

Примітки: *) – для участі у командних змаганнях з дистанціями вище від I класу 30% учасників команди можуть мати розряди на один ступінь нижче, ніж встановлено для дистанцій цього класу; **) – до участі у змаганнях з техніки водного туризму можуть бути допущені спортсмени, які мають такий саме розряд з веслувального слалому, а до змагань з техніки гірського туризму – що мають такий самий розряд з альпінізму, скелелазіння, але їх розряди і звання при визначенні рангу змагань не враховуються. Можливість допуску до участі в певних змаганнях спортсменів, що спеціалізуються в інших видах спорту визначається у відповідних видових розділах «Правил...»; ***) – за спеціальним допуском медичного закладу до участі у змаганнях можуть бути допущені учасники, вік яких на один рік менше від встановленого. Можливість допуску до участі у змаганнях за спецдопуском встановлюється «Положенням про змагання». В окремих розділах Правил за видами туризму мінімальний вік учасників змагань може бути підвищений.

У походах III – V к. с. одну третину членів групи можуть становити туристи з досвідом участі в походах на дві категорії складності нижче, в походах 2 к. с. – з досвідом участі в некатегорійних походах. Учасники СП, в яких передбачається проходження класифікованих локальних перешкод

(ЛП), повинні мати досвід проходження (керівник – досвід керівництва при проходженні) двох таких самих ЛП на половину категорії (для водного та спелеотуризму – на категорію) складності нижчу від максимальної для заявленого походу. Керівник, крім того, повинен мати досвід проходження двох таких самих ЛП тієї ж напівкатегорії (для водного та спелеотуризму – тієї самої категорії) складності.

Одна третина учасників СП (крім походів VI к .с.) може мати досвід проходження ЛП на дві напівкатегорії (для водного та спелеотуризму – на дві категорії) складності нижче від максимальної.

Таблиця 8

Загальні вимоги до учасників і керівників походів

Категорія складності спортивного походу	Досвід участі та керівництва у походах з цього виду туризму (к. с.)			Мінімальний вік (за роком народження), років		Мінімальний склад групи (у дужках – для авто-мото-, вело-та вітрильних походів)	Мінімальна кількість засобів пересування		
	учасник	керівник		учасник	керівник		автомобілів	мотоциклів	суден
		участь	керівництво						
I	–	I*)	н/к	13 (14)**)	18	4 (2)	1	1	1
II	I	II	I	14	18	4 (2)	1	1	2 (1***)
III	II	III	II	15	18	4 (2)	1	1	2 (1***)
IV	III	IV	III	16	19	4 (4)	2	2	2
V	IV	V	IV	17	19	6 ****) (4)	2	3	2
VI	V	VI*** (**)	V	18	20	6 ****) (4)	–	–	2

Примітки: *) – допускається керівництво походом туристом, який не має досвіду участі в поході I к.с., але на думку МКК, володіє достатнім туристським досвідом, отриманим в некатегорійних походах; **) – для велосипедних походів, згідно з вимогами Правил дорожнього руху; ***) – при використанні багатомісних суден; ****) – в СП 5 і 6 к.с. допускається за

розсудом МКК скорочення чисельності до 4-х осіб, якщо всі учасники та керівник мають досвід відповідної участі та керівництва в одному поході 5 і 6 к.с відповідно; при скороченні чисельності групи до 5 осіб – не більше ніж один учасник може мати досвід участі в походах на одну категорію нижче від заявленої; *****) – допускається за розсудом МКК заміна участі у поході к.с керівництвом другим походом 5 к.с.

При здійсненні походів у високогірних районах учасники повинні мати досвід проходження не менше ніж двох ЛП середньогір'я тієї самої категорії складності, що й найскладніша ЛП маршруту в високогірному районі.

Досвід проходження (подолання) максимальних за складністю ЛП повинен набуватися в категорійних СП на основній частині маршруту.

Керівник та всі учасники СП, у яких передбачається перебування на висоті понад 5 000 м над рівнем моря, повинні мати досвід перебування на висоті, яка відрізняється від максимальної в цьому поході не більше ніж на 1 500 м. Цей досвід повинен набуватися в попередніх походах.

Учасники СП, в якому передбачається першопроходження ЛП, повинні мати досвід проходження (керівник – досвід керівництва при проходженні) двох таких самих ЛП очікуваної складності. Одна третина учасників таких СП може мати досвід проходження двох ЛП на половину категорії (для водного та спелеотуризму – на категорію) нижче.

Учасники та керівник комбінованого походу, маршрут якого містить ділянки різних видів туризму, повинні мати відповідний досвід проходження кожної ділянки.

Керівники та учасники походів, які використовують технічні засоби пересування, повинні мати відповідний досвід керівництва або участі в СП на таких же засобах пересування.

Учасники та керівники СП, які здійснюються в міжсезоння (час із несприятливими для цього туристського району та виду туризму природними умовами), повинні мати відповідний досвід участі (керівництва) СП, виконаними в міжсезоння, або в походах тієї ж категорії складності, які виконані у звичайних умовах.

Учасники та керівники зимових СП повинні мати відповідний досвід участі (керівництва) СП, здійснених взимку. Усі учасники зимових категорійних походів повинні мати досвід організації ночівель у зимових умовах (досвід «холодних» ночівель).

У СП можуть брати участь альпіністи, які мають відповідний технічний та експедиційний досвід, достатній, на думку МКК, для проходження цього маршруту

Іноземці, які мають намір здійснити СП, подають до МКК документи, що підтверджують їхній туристський досвід.

Окрім основного складу групи, до участі в СП до III к. с. включно, крім зимових походів і походів у міжсезоння, допускаються діти, які беруть участь у поході зі своїми батьками або близькими родичами, що несуть

за них повну відповідальність; при цьому туристський досвід зараховується лише з віку, вказаного в табл. 8.

Мінімальна кількість складу групи в походах I – II к.с., крім гірських та лижних, може бути зменшена до двох осіб, залежно від конкретного маршруту та району походу.

У поході VI к. с. в групі має бути заступник керівника з досвідом керівництва походом V к. с. з того ж виду туризму, який має право взяти на себе керівництво групою за виняткових обставин. Заступник керівника затверджується під час випуску групи в МКК. В окремих випадках за розсудом МКК заступником керівника дозволяється призначати учасника з досвідом керівництва ЛП на половину категорії (для водного та спелеотуризму – на категорію) нижче від максимальної на цьому маршруті.

Учасниками походів I – III к. с. можуть бути туристи, які мають досвід участі в походах на одну категорію складності нижче в будь-якому виді туризму, за умови, що вони мають досвід подолання двох ЛП, які визначають складність заявленого маршруту, на напівкатегорії складності нижче.

Керівники походів I – III к.с. повинні мати досвід участі в поході тієї ж категорії складності в будь-якому виді туризму, а також досвід керівництва походом на одну к. с. нижче в будь-якому виді туризму. При цьому вони повинні мати досвід участі в подоланні двох ЛП, які визначають складність заявленого маршруту, тієї ж напівкатегорії труднощі та досвід керівництва в подоланні двох таких самих ЛП на напівкатегорії складності нижче.

Усі учасники та керівники походів, які передбачають проходження печер з використанням апаратури для автономного дихання, повинні мати посвідчення плавця-підводника (аквалангіста). Керівник такого походу повинен мати досвід роботи в сифонах.

При організації та проведенні вітрильних СП туристи, окрім «Правил змагань зі спортивного туризму», повинні керуватися «Настановами щодо проведення змагань водних туристських походів на розбірних вітрильних човнах», які затверджує Федерація спортивного туризму України.

Маршрути СП можуть містити сходження на вершини та траверси хребтів, при цьому їх категорія складності повинна відповідати досвіді групи.

Сходження на вершини (перевали) можуть здійснюватися неповним складом групи (але не менше ніж 2 особи). Один із учасників сходження повинен мати право керівництва проходження цієї ЛП.

При розділенні групи керівник зобов'язаний забезпечити необхідну взаємодію між її частинами. Якщо керівник СП бере участь у сходженні, то

із складу групи, що не проходить ЛП, призначається заступник керівника, відповідальний за забезпечення безпеки, страхування та взаємодію з підгрупою, що проходить ЛП. Якщо керівник СП не бере участі у сходженні, він призначає керівника сходження тільки з тих учасників, яким при випуску в МКК дозволено керувати проходженням конкретних ЛП (запис у графі «Особливі вказівки» маршрутної книжки).

3. Розрядні норми та вимоги спортивних туристських походів

Розрядні норми та вимоги спортивних туристських походів закріплено в Єдиній спортивній класифікації України (ЄСКУ), що затверджена Наказом Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту за № 1055 від 18 квітня 2003 р.

ЄСКУ – це система спортивних звань, розрядів. Вона визначає рівень майстерності в окремих видах спорту, рівень підготовленості спортсменів і розвитку їх досягнень, а також рівень кваліфікації тренерів та суддів, встановлює норми, визначає умови та вимоги, необхідні для отримання спортсменами спортивних звань і розрядів.

Спортсменові, який виконав норми та вимоги, передбачені ЄСКУ, можуть бути надані такі звання і розряди, які вказані в табл. 9.

Таблиця 9

Класифікація звань та розрядів

Вид	Звання, розряд
Спортивне звання	Майстер спорту України міжнародного класу
	Майстер спорту України
Спортивний розряд	Кандидат у майстри спорту
	III, II, I розряд
	III, II, I, юнацький розряд

Спортивні звання та розряди надаються спортсменам – громадянам України, які виконали норми та вимоги на міжнародних або національних змаганнях, котрі входять до Єдиного календарного плану змагань України на поточний рік. Рівень змагань, за підсумками яких надаються звання та розряди зі спортивного туризму, з техніки спортивного туризму та спортивного орієнтування, визначено в розділі щодо розрядних норм та вимог до видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор, спортивно-технічних і прикладних видів спорту ЄСКУ.

Розрядні нормативи і вимоги визначаються за місцями, які посіли

спортсмени на змаганнях, за вимірами часу та іншими кількісними показниками (балами, очками, відсотками, кількістю перемог тощо), що прийняті для визначення рівня спортивних результатів відповідними міжнародними та національними федераціями з видів спорту та чинними на території України правилами змагань.

Виконання затверджених класифікаційних вимог (технічних програм, комплексів та норм) є обов'язковою умовою для надання спортивних звань та розрядів.

Для надання звання «Майстер спорту» зі спортивного туризму необхідно посісти перше місце на чемпіонаті України як керівника у класі походів 5 категорії складності для чоловіків і 4 категорії складності – для жінок у визначеному виді туризму при участі не менше ніж 6 команд або виконати вимоги згідно з класифікаційною таблицею туристських спортивних походів (табл. 10).

Таблиця 10

Класифікаційна таблиця туристських спортивних походів

Звання та розряд		Категорії складності спортивних походів									
		1		2		3		4		5	
		у*)	к*)	у	к	у	к	у	к	у	к
МС	Чоловіки										2
	Жінки							2	–	–	
КМС	Чоловіки							1	1	1	–
	Жінки							1	–	1	–
I					1	1	1	–	–	–	–
II			1	1	–	–	–	–	–	–	–
III		1	–	–	–	–	–	–	–	–	–
		Ступені складності									
I юн.		–	–		–	1	–	–	–	–	–
II юн.		–	–	1	–	–	–	–	–	–	–
III юн.		1	–	–	–	–	–	–	–	–	–

Примітки: *) у – участь, *) к – керівництво, юн. – юнацькі розряди.

Умови виконання звань та розрядів. Підставою для присвоєння звань та розрядів є витяги з протоколів або записи в класифікаційній книжці спортсмена, які завірені головною суддівською колегією з відповідними повноваженнями.

За календарний рік зараховується не більше ніж чотири походи 3 к. с. включно і не більше ніж три походи вище за 3 к. с.

Походи, які здійснені за одним маршрутом, зараховуються спортсменові в тому випадку, коли першого разу він їх здійснив як учасник, а другого – як керівник.

Для присвоєння II і I розрядів дозволяється заміна керівництва походами 1, 2, 3 к. с. участю в походах відповідно на одну категорію вище.

Звання МСУ та розряд КМС надаються за умови наявності попереднього розряду.

4. Розрядні норми та вимоги з техніки спортивного туризму

Техніка спортивного туризму була впроваджена як окремий розділ до ЄСКУ 200 року.

Бали спортивних розрядів і звань для розрахунку рангу змагань наведено в табл. 11. Розрахунок проводиться згідно з правилами змагань зі спортивного туризму.

Таблиця 11

Розрахунок рангу змагань

Звання, розряд	МС	КМС	I р.	II р.	III р.	I юн.	II юн.	III юн. *)
Бали	100	30	10	3	1	1	0,3	0,1

Примітка. *) – III юнацький розряд надається всім, хто повністю закінчив дистанцію і виконав норматив за контрольний час

Для надання звання майстра спорту зі спортивного туризму необхідно посісти перше або друге місце – на чемпіонаті України або 1 (перше) – у Кубку України за умови виконання нормативу на дистанції IV класу у змаганнях рангу не нижче ніж 630 балів при результаті призерів не гірше ніж 120 % від результату переможця і участі в туристському поході не нижче за 4 к.с. Для присвоєння спортивного розряду кандидата у майстри спорту необхідно виконати вимоги наведеної класифікаційної табл. 12 за умови участі в туристському поході не нижче за 3 к.с. Для надання I, II, III розрядів, I, II юнацьких розрядів необхідно виконати вимоги класифікаційної таблиці змагань відповідно до рангу змагань і класу дистанції.

Таблиця 12

Класифікаційна таблиця з техніки спортивного туризму

Клас складності дистанції	Ранг змагань (бали)	Нормативи для виконання розрядів (у % від часу переможця)				
		КМС	I	II	Юнацький	
					III, I	II

надаються в тому випадку, якщо у змаганнях закінчило дистанцію не менше ніж 6 команд (екіпажів, зв'язок, спортсменів) і при виконанні вимог до відповідного класу дистанції.

Клас дистанцій, ранг змагань з техніки спортивного туризму визначається окремо в кожному з видів туризму у відповідному розділі «Правил змагань зі спортивного туризму».

При підрахунку границь виконання розрядів частки секунди не враховуються.

Звання майстра спорту України та розряд кандидата у майстри спорту надаються за умови наявності попереднього розряду.

Контрольні запитання

1. У чому полягає класифікація маршрутів спортивних туристських походів?
2. На основі яких нормативних актів здійснюється класифікація маршрутів?
3. Чим характеризуються комбіновані маршрути у спортивному туризмі?
4. Чим відрізняються ступені і категорії складності спортивних походів?
5. Які ви знаєте основні вимоги до категорійних походів?
6. Якими є вимоги до учасників змагань і керівників спортивних походів?
7. Який документ є основним для надання чергового спортивного розряду чи звання?
8. Чи є різниця при виконанні розрядів і звань зі спортивного туризму для чоловіків і жінок?
9. Які вимоги закріплено для надання звання майстра спорту та кандидата у майстри спорту?
10. Які умови необхідні для отримання спортивного розряду з техніки спортивного туризму?

Лекція №8

Характеристика спортивного туризму як виду спорту

План

1. Характеристика основних видів спортивного туризму та їх особливостей.
2. Загальна підготовка спортсменів-туристів.
3. Туристські маршрути: поняття та види.
4. Методичні принципи складання туристських маршрутів.
5. Тактика, техніка й орієнтування на маршруті.

Рекомендована література

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.
2. Булашев А. Я. Спортивной туризм : учеб. для вузов физкультурного профиля / Булашев А. Я. – Харьков, 2004. – 388 с.
3. Грабовський Ю. А. Спортивный туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. – 301 с. ISBN 978- 966-10-0004-8.

Спортивный туризм є видом туристсько-спортивної діяльності, спрямованої на поліпшення фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення її туристської майстерності, основною формою проведення якого є похід (подорож) або змагання з видів туризму, і регламентується вимогами Єдиної спортивної класифікації України.

Спортивный туризм в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у змаганнях спортивних туристських походів та з техніки спортивного туризму.

У рамках єдиного виду спорту спортивный туризм об'єднує такі його види, як пішохідний, водний, велосипедний, гірський, спелеологічний, вітрильний, лижний, автомобільний та мотоциклетний.

Останнім часом зростає популярність нових напрямів спортивного туризму – екстремального, пригодницького, наддалеких вітрильних та інших подорожей, проведення комбінованих за видами туризму походів.

Розвиваючись на межі спорту й активного дозвілля в природному середовищі, спортивный туризм сприяє розвитку внутрішнього туризму вітчизняної туристичної галузі шляхом пропаганди відносно дешевого й одночасно ефективного відпочинку, а також загальному розвитку туристичної галузі України як потенційно високорентабельної галузі економіки.

Головна особливість спортивного туризму полягає в тому, що він, на відміну від більшості інших видів спорту, не потребує великих матеріальних видатків, оскільки, по-перше, розвивається в наявному навколишньому природному середовищі і не вимагає значних капіталовкладень для підготовки та проведення туристсько-спортивних масових заходів та

зведення спеціальних споруд для їх проведення, а по-друге – матеріально-технічне та організаційне забезпечення зазначених заходів значною мірою здійснюється силами та засобами самих туристів, по-третє, вже склала-ся і діє громадська система підготовки та підвищення кадрів, яка з мінімальними видатками з боку держави може і надалі ефективно функціонувати.

Щороку близько 120 тисяч туристів-спортсменів усіх вікових груп беруть участь у різноманітних змаганнях зі спортивного туризму. За останні роки понад 70 туристам-спортсменам надано високе спортивне звання майстер спорту України, підготовлено десятки тисяч спортсменів-розрядників зі спортивного туризму, а також створено кваліфікований суддівський корпус, до якого належить понад 40 суддів національної категорії зі спортивного туризму.

Розвиток нових напрямів спортивного туризму, проведення комбінованих за видами туризму подорожей з використанням наявних природно-рекреаційних, історико-культурних та кадрових ресурсів країни не тільки створює умови для залучення до активних занять спортивним туризмом населення України, а й стимулює розвиток міжнародного та зарубіжного туризму, сприяє загальному розвиткові туристичної галузі України як потенційно високо-рентабельної галузі економіки та її входженню до світового туристичного ринку.

Однак на сьогодні, незважаючи на наявні потенційно великі можливості, свою соціальну й економічну значущість, спортивний туризм в Україні розвинутий недостатньо. Труднощі, з яким зіткнувся у своєму розвиткові спортивний туризм, передусім, пов'язані з економічними проблемами розвитку суспільства, а також з майже повною відсутністю державної та громадської підтримки цього виду спорту, недосконалістю, а в окремих випадках – і відсутністю сучасної нормативно-правової, методичної та інформаційної бази, яка б враховувала його реалії, а також внутрішніми організаційними проблемами в самому туристсько-спортивному русі, що накопичилися за останні роки.

Базовою умовою подальшого динамічного розвитку спортивного туризму є створення його ефективної національної моделі як масового самодіяльного спорту та спорту вищих досягнень, яка б сприяла зростанню спортивної майстерності туристів.

1. Характеристика основних видів спортивного туризму та їх особливостей

Кожний із видів спортивного туризму має свої характерні особливості. Відповідно до «Правил проведення туристських подорожей з

учнівською та студентською молоддю» від 24.03.2006 р. (Наказ міністерства освіти і науки України № 237) та як зазначено у «Правилах змагань зі спортивного туризму» від 07.10.2001 р. до видів спортивного туризму належать: пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, автомобільний, мотоциклетний, вітрильний та спелеологічний.

Можливі також комбіновані туристські спортивні заходи – туристські спортивні заходи (змагання, походи, дистанції), у яких окремі ділянки маршрутів, дистанції або етапи належать до різних видів спортивного туризму.

Розглянемо детальніше характеристику цих видів СТ.

Пішохідний і гірський туризм. Ці два види туризму мають більше спільного, ніж відмінного. Це і спосіб пересування – пішки, і спільні технічні способи подолання складного рельєфу, водних перешкод тощо. Відмінність є в тому, що пішохідні походи здійснюються у всіх районах, а гірські – тільки у високогірних. Однак ця головна відмінність – лише для походів I – III категорій складності, оскільки пішохідні маршрути вищих категорій складності часто здійснюються, крім лісових і пустельних місцевостей, і гірськими районами, хоча якісні відмінності (такі, як наприклад, технічна складність подолання перевалів) зберігаються. Так, гірський маршрут I к.с. повинен містити щонайменше два перевали IA категорії альпіністської складності, що потребує певних навичок техніки руху і страхування.

До найпростіших перешкод, характерних для пішохідних походів у рівнинних районах, належить схили пагорбів, ярів, балок, ділянки густого лісу, незакріплених пісків, болота, струмки, річки. У невисоких і середньої висоти гірських районах до цих перешкод додаються ділянки перевалів із схилами середньої стрімкості – порослі травою, кам'яні розсипами, засніжені. Складні в цих районах і водні перешкоди, як правило, неширокі, але швидкі струмки й річки. Відповідно складнішими будуть і технічні способи влаштування переправ. Під час походів у високогірних районах до названих перешкод додаються стрімкі схили, дрібні, середні й великі осипи каміння, моренні утворення, скельні відшарування, фірнові схили, льодовики, стрімкі й холодні гірські річки та ін. Для подолання цих перешкод необхідне засвоєння низки технічних способів, навичок транспортування потерпілих, використання самострахування і зовнішнього страхування. До них належать:

- рух стрімкими схилами з відпрацюванням раціональної техніки ходьби (правильне положення ніг, опора на альпеншток);
- додання невисоких перешкод (великого каміння, повалених стовбурів дерев);

- просування через лісові хащі, завали, буреломи;
- рух порослими травою, осипними, засніженими стрімкими схилами (підйом, траверс, спуск);
- просування болотами за допомогою жердини, гатями при взаємному самострахуванні;
- організація переправи через водні перешкоди (убрід при самострахуванні і зовнішньому страхуванні шляхом наведення переправ – кладка, поруччя, навісна переправа);
- оволодіння способами зав'язування необхідного набору вузлів і обв'язок;
- засвоєння способів руху засніженими і зледенілими схилами із самостраховкою і самозатриманням;
- оволодіння технікою спуску й підйому по вертикалі із зовнішньою страховкою;
- рух у зв'язках по 2–4 особи при взаємному страхуванні;
- організація транспортування потерпілих на імпровізованих ношах, страхувальних поясах;
- оволодіння елементами техніки рятувальних робіт у гірських умовах та ін.

Пішохідний туризм. Пішохідні туристичні спортивні походи можна проводити в усіх регіонах України. Одночасно слід зазначити, що територія України, за винятком двох гірських масивів (Українські Карпати та Кримські гори), має рівнинний та гірський рельєф і на ній майже відсутні природні перешкоди, що обумовлюють категорію складності спортивних пішохідних маршрутів. Через це в більшості регіонів України можливо здійснювати спортивні походи лише до першої категорії складності включно, а походи другої та третьої категорій складності можуть проводитися тільки в Українських Карпатах та Кримських горах.

Погодні умови дозволяють здійснювати пішохідні мандрівки в рівнинних районах України з березня до листопада, а при сприятливих умовах – упродовж року.

Крим та Карпати – головні райони проведення пішохідних туристичних спортивних походів – є лісовими районами середньогір'я. Різноманітність перешкод цих районів дає можливість туристам оволодіти майже усім арсеналом способів, техніки пішохідного туризму, орієнтування на місцевості, дозволяють повноцінно проводити навчальні заходи. Термін проведення пішохідних походів цими районами теж широкий – з ранньої весни до пізньої осені, а при сприятливих погодних умовах і взимку.

Пішохідні походи Карпатами можуть здійснюватися з травня до жовтня. Однак треба пам'ятати, що у травні на високогір'ї ще багато снігу, а в жовтні значно знижується температура повітря, особливо в нічний час.

Найкращий час для пішохідних походів у горах Криму – з квітня до листопада. При підготовці до походу слід пам'ятати, що тут зосереджено близько 120 природоохоронних об'єктів з обмеженим доступом. Серед них Ялтинський гірсько-лісовий заповідник, Карадагський заповідник, заповідник Мис Март'ян, Кримське заповідно-мисливське господарство, заказники – Великий Каньйон Криму, Новий Світ, Хапхальський заказник та інші.

При проведенні в обох гірських районах пішохідних походів взимку треба враховувати, що в цей час тут існують природні умови, які відповідають умовам районів складніших у туристсько-спортивному відношенні. У цей період у горах Карпат та Криму окремі ділянки (перевали) маршруту за своїми туристсько-спортивними характеристиками можуть за складністю відповідати категорійним ділянкам (перевалам), що вимагає переоцінки складності маршруту. Проведення зимових пішохідних походів має свої особливості, які в деяких випадках роблять такі походи складнішими і небезпечнішими, ніж аналогічні за категорією складності літні походи у високогір'ї (зимовий сніг значно відрізняється від літнього снігу високогір'я). Особливу увагу взимку та на початку весни слід приділяти вивченню лавинонебезпечних та селенебезпечних ділянок району походу. Незважаючи на близькість населених пунктів треба враховувати, що стан групи, яка перебуває на хребті чи яйлі, мало чим відрізняється від ситуації, коли група знаходиться за десятки кілометрів від житла.

Максимально можлива категорія складності в пішому туризмі в Українських Карпатах – третя, а в Кримських горах – друга.

Гірський туризм – вид спортивного туризму, що полягає в пересуванні групи людей за допомогою мускульної сили певним маршрутом, прокладеним у гірській місцевості.

Хоча в гірському туризмі використовуються елементи скелелазіння при проходженні маршруту, не слід порівнювати його з альпінізмом. Головна відмінність полягає в тому, що метою альпініста є сходження на вершину певної категорії складності, а метою гірського туриста – проходження маршруту певної категорії складності, який містить декілька перевалів або вершин. Складність маршруту визначається в основному складністю (категорійністю) перевалів, які він містить.

Гірський туризм дуже складний та небезпечний. Лавини, каменепали, обвали льоду, селеві потоки, водні перешкоди завжди підстерігають туристів

у горах. Вітер, гроза, раптові зміни погоди, вплив на організм висоти, дія сонця в розрідженому повітрі також ускладнюють подорож.

На відміну від пішохідного туризму, де стандартний набір особистого і групового спорядження коригується залежно від району, через який пролягає маршрут, у гірському туризмі обов'язковим є спеціальне альпіністське спорядження (основні й допоміжні мотузки, карабіни, затискувачі й захвати, альпіністські пояси й системи, льодоруби, скельні і льодові гаки, скельні молотки тощо).

Підготовка до подорожі. В особистому спорядженні гірського туриста неодмінно мають бути черевики типу «вібрам», пластмасова каска (шолом), темні окуляри.

При приготуванні їжі на безлісних ділянках добре зарекомендували себе туристські примуси, замість них можливе використання газових горілок. На значній висоті найкраще користуватися автоклавами, їх використання дає значну економію палива й часу.

Важливим є добір продуктів: адже в горах, як правило, доводиться розраховувати тільки на власні продовольчі запаси.

Дуже важливим під час походу є дотримання водно-сольового режиму. В умовах значних фізичних навантажень, підвищеної сонячної радіації і розрідженого повітря людина втрачає велику кількість рідини (до 5 л), яку необхідно поповнювати. Найкраще робити це вранці, в обід і ввечері, вживаючи чай, розведені фруктові екстракти, томатний сік, воду. У питну воду додають лимонну чи аскорбінову кислоту, фруктові соки, мед.

Готуючись до подорожі, необхідно приділити увагу відпрацюванню колективних дій усієї групи. Гірський туризм – найбільш колективний вид спортивного туризму. Безпека групи значною мірою залежить від злагоджених дій окремих учасників походу. Добре, якщо група під час підготовки до походу брала участь у змаганнях з техніки туризму чи закінчила курс спеціальних тренінгів. Підготовка до змагань і участь у них дають можливість згуртувати колектив, відпрацювати елементи взаємодії, відшліфувати індивідуальну техніку кожного учасника.

При виборі одягу турист повинен зважати на те, що в горах погода часто різко змінюється. Обов'язково потрібно взяти штормову куртку та штани, пошиті з міцної тканини, або спеціальні комбінезони, брезентові рукавиці, які одягаються на вовняні, а також гірські черевики. Окуляри з темними нейтральними фільтрами беруть для захисту очей від сліпучого гірського сонця, а маски з марлі – для захисту шкіри обличчя від сонячних променів при довготривалому русі сніжно-льодовими ділянками.

У всі походи беруть капронові мотузки завдовжки 30, 40 або 60 м,

діаметром 10–12 мм, по одній мотузці на 3–4 людини.

Вибір шляху та режим руху. Специфічною особливістю гірського туризму є те, що робочий день туриста починається о 4–5 годині ранку в умовах високогір'я і низьких температур. У ці години в горах найменша ймовірність сходження лавин, каменепадів та інших небезпечних природних процесів, у річках і струмках найменший рівень води, на сонячних схилах не так спекотно.

При виборі шляху підйому на гірських маршрутах потрібно пам'ятати, що вибір шляху маршруту визначається наявністю стежок, що проклали спеціальні служби, туристи або місцеві жителі. Вони є економічними в плані фізичних навантажень і безпечними.

Для вибору найкращого шляху при відсутності стежок необхідно попередньо організувати розвідку.

Безпечнішим є вибір шляху через перевал та схилами південної експозиції або місцевістю з рідкою рослинністю. При проходженні маршруту лісисто-трав'яними схилами потрібно мати альпеншток для самострахування, а при русі великими осипами, перш ніж наступити на черговий уламок, потрібно переконатися в його стійкості.

Розпорядок дня гірської подорожі в зимовий період звичайно зміщується на 1–4 години порівняно з розпорядком пішохідного. Це пов'язано, передусім, з тим, що вночі за рахунок морозів рухоме каміння закріплюється і, поки сонце не відіграло його, рух безпечніший. Другий фактор – під дією сонячних променів танення снігу та льоду спричиняє підвищення рівня води в гірських річках, що ускладнює їх подолання.

Режим руху на затяжних підйомах змінюється за рахунок частіших зупинок на відпочинок: через кожні 20–25 хвилин підйому повинен відбуватися 10-хвилинний адаптаційний привал. На стрімких ділянках 1–2 - хвилинні зупинки, не знімаючи рюкзака, роблять через 10–15 хвилин підйому. Темп руху в горах здебільшого залежить від конкретного рельєфу та схилів: на підйомі він, як правило, уповільнений, а на спусках по нескладному шляху – прискорений.

Порядок руху – суворо в колоні по одному. При пересуванні стрімкими каменепадними схилами та осипами не можна допускати, щоб одні туристи знаходилися під іншими, – це загрожує скиданням каміння зверху.

Найпростіші в проходженні скельними схилами – кулуари, але вони небезпечні можливими каменепадами. Варто уникати спусків особливо стрімкими й довгими кулуарами. Забороняється спускатися під час і після снігопаду та дощу. Спуск зі скельного схилу іноді значно складніший, ніж

підйом, тому що схил цілком не проглядається. Тому, перш ніж почати спуск, потрібно організувати надійне страхування. Перший, хто спускається, повинен перевірити міцність виступів і нерівності для зачепів рук і опори ніг, після чого спускається вся група. При спуску безпечніше робити плавні рухи, тримаючись ближче до скелі. З пологих скель допускається спуск спиною, зі стрімких – обличчям до схилу. На складних спусках і підйомах, де є небезпека зриву, необхідно навішувати страхувальні вертикальні та горизонтальні перила з основної мотузки.

Страхування й допомога – одне з найважливіших правил гірських туристів.

Лижний туризм. Назва цього виду спортивного туризму свідчить про те, що під час походу туристи пересуваються на лижах. Лижні походи проводяться в зимовий період при наявності стійкого снігового покриву й температурі нижче ніж 0°C.

Необхідною умовою для участі в зимових подорожах є здатність витримувати холод, в умовах постійно низьких температур не втрачати робочої форми і, що не менш важливо, психічної рівноваги. Такі головні вимоги до туриста-лижника. Будь-який зимовий похід це не тільки досягнення певних спортивних результатів, а й постійне подолання несприятливого впливу природного середовища. Більшість мандрівників-полярників і досвідчених туристів у своїх спогадах підкреслюють найголовнішу небезпеку зимових походів холод. Його вплив виявляється у виникненні м'язової слабкості, фізичному нездужанні, а також у негативних психічних проявах – апатії, дратівливості тощо.

Ще одна складність, характерна для лижного туризму, – необхідність перенесення великих вантажів. Вага рюкзака туриста-лижника на 15–20% перевищує вагу багажу туриста, який подорожує влітку. Причина – потреба в теплих речах, запасному одязі, спеціальному спорядженні, більшому запасі продуктів харчування. Одяг повинен бути функціональним, міцним, легким, морозе і вітростійким, краще пуховим або вовняним.

Лижі повинні бути надійними, міцними, зручними в маневруванні. Перевагу слід віддати туристським модифікаціям, хоча іноді використовуються й мисливські лижі. Кріплення для лиж – напівжорстке, палиці бажано мати конусні дюралеві з надійними кільця-ми і гострими штирями.

Для зимових походів необхідно мати бахили – чохла на черевики, що допомагають захистити взуття від намокання, а ноги – від переохолодження. Їх виготовляють із капрону чи іншого легкого й водотривкого матеріалу. Для захисту рук від замерзання необхідно мати три пари рукавиць: вовняні,

хутрянні й робочі брезентові, що надягаються поверх основних утеплювачів.

У категорійних походах часто використовуються вітрозахисні маски на обличчя. Кращі маски – вовняні, сплетені разом з лижною шапочкою.

Групове спорядження для лижних походів також слід ретельно добирати. Для ночівлі в польових умовах використовуються переважно багатомісні утеплені намети й багатомісні або секційні спальні мішки. Для обігріву в нічний час використовуються збірні або складні металеві печі, що виготовляються з легких термостійких металів.

Крім достатньої кількості добре загострених сокир, у зимових походах слід мати туристську пилку.

Ремонтний набір має бути пристосованим для виконання різного роду ремонтних робіт – від шиття до лагодження лижного спорядження.

Невелика тривалість світлового дня, сніг і низька температура не дозволяють швидко приготувати гарячий обід, тому туристи- лижники, як правило, переходять на дворазове гаряче харчування (повноцінні сніданок і вечеря) з сухим калорійним обідом (бажано забезпечити себе надійними термосами для гарячих напоїв).

Більшість категорійних лижних походів планується на другу половину зими, коли збільшується тривалість світлового дня й ущільнюються стійкий сніговий покрив.

У лижному поході пересуватися доводиться переважно сніговою цілиною, тому необхідним додатковим елементом техніки лижного туризму є прокладання (троплення) лижні, що найчастіше доводиться робити з наплічником за плечима.

Турист-лижник повинен володіти специфічними способами, руху як на лижах, так і без них, тобто технікою лижного ходу при пересуванні з рюкзаком, підйому, спуску, повороту, гальмуванню на лижах, руху без лиж засніженими скельними, льодовими схилами з само- страховкою, подолання водних перешкод у зимовий період.

Турист-лижник повинен уміти:

- долати перешкоди на лижах (ями, переправи тощо);
- долати важкопрохідні лісові хащі з завалами, буреломами та ін.;
- організувати транспортування потерпілих із використанням підручних засобів.

У лижному туризмі надзвичайно важливим є ретельний добір учасників за фізичними і психологічними даними. У поході необхідно забезпечити рівномірний розподіл вантажу й однакову зайнятість учасників при виконанні похідних робіт – від прокладання лижні до влаштування бівуаку. Парадокс лижної подорожі в тому, що найкомфортніше людина

почуває себе на лижні й найменш комфортно – на привалах. Влаштування стоянки, власне стоянка, а по-тім згортання табору й підготовка до виходу знесилюють і стомлюють більше, ніж основна робота.

Водний туризм. Це дуже привабливий вид туризму. Серед водоймищ, якими подорожують туристи – бурхливі гірські і спокійні рівнинні річки, озера й моря. Різноманітні плавучі засоби – дерев'яні і пластмасові човни, надувні човни розбірні байдарки, катамарани, плоти на надувних елементах тощо. Основні вимоги до туристських суден – легкість, надійність, транспортабельність, місткість, запас плавучості, маневреність.

На рівнинних річках із повільною течією, озерах, водосховищах, у прибережній морській зоні доцільніше використовувати веслові човни, туристські байдарки, каное, тобто судна, що забезпечують необхідну швидкість руху за допомогою активного веслування (здебільшого у спортивних походах до III категорії складності). Надувні човни, катамарани, плоти використовуються частіше на річках передгір'їв і гірських річках, де швидкість течії перевищує 1,5 м/с. На цих суднах веслування застосовується в основному як засіб керування і маневрування, а швидкість руху забезпечується течією.

Крім стандартного набору особистого і групового спорядження, турист-водник має бути забезпечений індивідуальними рятувальними засобами (корковим поясом, рятувальним жилетом тощо). На річках із швидкою течією необхідно мати «мокре» взуття для посадки й висадки у воду. Голова повинна бути захищена шоломом (типу хокейного) на випадок падіння на слизьке каміння. Замість рюкзаків туристи-водники часто використовують циліндричні мішки, що виготовляються з водостійкого матеріалу. Вони зручні в пакуванні й легко піддаються рівномірному розміщенню й закріпленню в човні. Весь багаж має бути захищений від води.

Ремонтний набір, передусім, повинен призначатися для ремонту плавучих засобів.

Перешкоди на водних маршрутах можуть мати як природне, так і штучне походження. Основні природні перешкоди – мілини, пере-

бівауку. Парадокс лижної подорожі в тому, що найкомфортніше людина почуває себе на лижні й найменш комфортно – на привалах. Влаштування стоянки, власне стоянка, а по-тім згортання табору й підготовка до виходу знесилюють і стомлюють більше, ніж основна робота.

Водний туризм. Це дуже привабливий вид туризму. Серед водоймищ, якими подорожують туристи – бурхливі гірські і спокійні рівнинні річки, озера й моря. Різноманітні плавучі засоби – дерев'яні і пластмасові човни, надувні човни розбірні байдарки, катамарани, плоти на

надувних елементах тощо. Основні вимоги до туристських суден – легкість, надійність, транспортабельність, місткість, запас плавучості, маневреність.

На рівнинних річках із повільною течією, озерах, водосховищах, у прибережній морській зоні доцільніше використовувати веслові човни, туристські байдарки, каное, тобто судна, що забезпечують необхідну швидкість руху за допомогою активного веслування (здебільшого у спортивних походах до III категорії складності). Надувні човни, катамарани, плоти використовуються частіше на річках передгір'їв і гірських річках, де швидкість течії перевищує 1,5 м/с. На цих суднах веслування застосовується в основному як засіб керування і маневрування, а швидкість руху забезпечується течією.

Крім стандартного набору особистого і групового спорядження, турист-водник має бути забезпечений індивідуальними рятувальними засобами (корковим поясом, рятувальним жилетом тощо). Нарічках із

географія велотуризму майже збігається з географією пішохідного туризму.

З усіх сучасних типів велосипедів найпридатнішими для туризму є спортивно-туристські й гірські велосипеди. Дорожні велосипеди можуть використовуватися для одноденних і некатегорійних походів на рівнинній місцевості. Спортивно-туристські велосипеди повинні відповідати спеціальним вимогам: мати невелику вагу, бути міцними й надійними в експлуатації, мати обов'язковий набір передач із значним діапазоном передатного числа (співвідношення кількості зубців на ведучій шестерні з числом зубців на шестерні заднього колеса). Оскільки зусилля велотуриста спрямовуються на подолання підйомів, особливого значення набуває збільшення кількості передач. Велосипед потрібно добре підготувати до тривалої подорожі: перевірити й відрегулювати всі вузли, визначити оптимальну висоту керма, перевірити зручність сидла. Велосипед додатково оснащується надійними переднім і заднім багажниками. Деякі речі можуть закріплюватися на рамі або на стояках (ремонтний набір, аптечка, фляга для води тощо).

При вантаженні багажу треба мати на увазі, що наявність переднього багажника вирівнює навантаження на колеса й підвищує загальну стійкість велосипеда. Оптимальна вага вантажу в передньому багажнику не повинна перевищувати 20 % від усього багажу. Основний вантаж розміщується у спеціальному велорюкзаку, надійно припасованому до заднього багажника.

В особистому спорядженні велотуриста, на доповнення до стандартного туристського набору, обов'язково повинні бути вело- труси (вовняні і бавовняні), взуття з жорсткою передньою частиною підошви

(велотуфлі, кросівки), спеціальні вело сорочки (із задніми кишенями), індивідуальний плащ-накидка, захисний шолом (спеціальний велосипедний або пластмасовий хокейного типу). У **груповому спорядженні** особливе місце займають ремонтний набір (призначений для ремонту велосипедів), аптечка (з великою кількістю засобів для дезінфекції і перев'язного матеріалу). Необхідно передбачити також тент для накриття велосипедів на ніч і на випадок дощу.

Щоб харчування велотуристів було повноцінним, необхідно збільшити його калорійність. Дуже важливий при цьому режим споживання рідини (води, фруктових соків, вівсяного відвару тощо).

До початку подорожі повинна бути розроблена чітка система сигналізації (найкраще за допомогою свистка). Усі члени групи повинні засвоїти роль керівника, що полягає в умінні підтримувати рівномірне пересування групи, коригуванні темпу руху, залежно від робочого стану групи, не гальмувати зненацька без попередження, своєчасно сигналізувати про дорожні перешкоди, зупиняти рух групи й рушати за сигналом.

Учасники походу повинні чітко наслідувати маневри керівника, зберігати необхідну дистанцію, сигналізувати про виникнення небезпеки. Кожен з учасників повинен знати правила дорожнього руху. Контроль за технічним станом велосипедів має проводитися щоденно.

Спелеотуризм – різновид спортивного туризму, зміст якого полягає в подорожах природними підземними порожнинами (печерами) та з подоланням у них різних перешкод (сифони, колодязі) та використанням різного спеціального спорядження (акваланги, карабіни, мотузки, гаки, індивідуальні страхувальні системи та ін.). Спелеотуризм має багато спільного з альпінізмом.

Для отримання розряду із спелеотуризму необхідно пройти кілька печер. Особливості спелеотуризму:

- складність маршрутів, обумовлена великою різноманітністю рельєфу печер (колодязі, завали, вузькі проходи, підземні річки і т. д.);
- висока відносна вологість повітря при низькій температурі;
- відсутність природного освітлення;
- високий ступінь автономності в процесі експедиції (якщо є глибокі підземні табори).

Особливі вимоги ставляться до етики спелеотуристів, їх поведінки в печерах, ставлення до природи під землею. Це пов'язано з крайньою крихкістю об'єкту їх інтересу – печери, її екосистеми, різного роду натічних утворень, мінеральних і крижаних кристалів. Наприклад, обламаний сталактит відновлюється тільки через десятки і навіть сотні років. На жаль, у

результаті дослідження печер було зруйновано безліч мінеральних утворень.

Спелеотуризм – технічно складний вид туризму. Його складність полягає у проходженні непростих за рельєфом маршрутів в умовах відсутності природного світла, високої відносної вологості та невисокої температури повітря. Усе це вимагає від спелеотуриста ретельної підготовки до походу, а також сили, витривалості, спритності, вправності у використанні засобів життєзабезпечення під землею та засобів страхування, стійких навичок у подоланні відповідних природних перешкод.

Природні перешкоди в горизонтальних та вертикальних печерах обумовили і специфіку розвитку спелеотуризму. Відвідування вертикальних печер вимагає відповідної технічної, фізичної підготовки, спеціального спорядження, специфічної тактики проходження печери. Проходження горизонтальних печер є простішим і доступнішим, як правило, не вимагає альпіністського спорядження і відповідних технічних навичок.

Перш ніж перейти до характеристики змісту підготовки туристів, розглянемо нормативи туристських походів, які наведені в табл. 13.

Таблиця 13

Нормативи туристських походів

Вид туризму та характеристики походів	Протяжність маршруту походу, не менше ніж, км *)								
	Категорії складності						Ступені складності		
	I	II	III	IV	V	VI	1	2	3
Рекомендована тривалість походів у днях	6	8	10	13	16	20	3	4	6
Пішохідний	130	160	190	220	250	300	30	50	75
Лижний	130	150	170	210	240	300	30	50	75
Гірський	100	120	140	150	160	160	–	–	–
Водний (на гребних судах та плотах)	150	160	170	180	190	190	25	40	60
Велосипедний	250	400	500	600	700	800	50	80	120
Мотоциклетний	1000	1500	2000	2500	3000	–	–	–	–
Автомобільний	1500	2000	2500	3000	3500	–	–	–	–
Вітрильний	150	200	300	400	500	–	–	–	–
Спелеологічний (кількість печер)	5	4 – 5	1 – 2	1 – 2	1 – 2	1	3 – 4	2 – 3	1

Примітка. – *) – при значній технічній складності маршруту та за погодженням з МКК його протяжність може бути зменшена, але не більше ніж на 25 %.

2. Загальна підготовка спортсменів-туристів

Характеризуючи СТ, необхідно зупинитися на такому важливому питанні, як підготовка спортсменів-туристів. При цьому слід мати на увазі, що основним завданням у роботі туристичних і спортивних клубів, секцій туризму, навчально-тренувальних баз, зборів і експедицій є сприяння вихованню спортсменів, які гармонійно поєднують у собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість. Вирішальне значення при цьому має добре продумана й чітко спланована система поетапного навчання, виховання і тренування, яка розрахована на багаторічну системну (упродовж року) підготовку туристів.

Навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів-розрядників на теперішній час в Україні визначено у **«Положенні про систему підготовки кадрів спортивного туризму»**, яке затверджене Постановою виконкому Федерації спортивного туризму України (ФСТУ) від 11.03.2002 р. (протокол № 18, п. № 2).

Це «Положення...» визначає основні принципи та вимоги до системи підготовки й підвищення кваліфікації туристських кадрів, поширюється на громадські кадри спортивного туризму України, які залучаються до організації та проведення навчальних заходів, спортивних походів і змагань з техніки пішого, лижного, гірського, водного, велосипедного, автомобільного, мотоциклетного, спелеологічного та вітрильного видів спортивного туризму.

«Положення...» може бути використане для державних і комерційних організацій при професійній підготовці туристських спортивних кадрів з урахуванням специфіки завдань та діяльності цих організацій. Підготовка кадрів СТ здійснюється для ефективного розвитку туристсько-спортивного руху в Україні, посилення соціального значення, змістовності та екологічної культури туристсько-спортивного руху, підвищення безпеки спортивних походів, змагань і подорожей, підготовки людини до виживання в складних умовах природного середовища та в екстремальних ситуаціях, створення правових умов розвитку туристсько-спортивного руху.

Підготовку кадрів СТ можуть здійснювати ФСТУ та її осередки (федерації), туристські клуби та інші організації при наявності необхідного рівня викладацького складу.

Система підготовки кадрів СТ базується на таких принципах:

- За рівнями підготовки – система складається з чотирьох рівнів: початковий, базовий, спеціалізований і вищий

- За змістом навчальних програм – це обов’язковий, єдиний, диференційований за видами туризму і рівнем навчання обсяг знань, навичок і вмінь для якісної підготовки кадрів СТ з чітко визначеними вимогами щодо досвіду та кваліфікації слухачів, стажерів, викладацького складу та випускників. Зміст програм повинен бути обов’язковим і єдиним для всіх організацій, що проводять таке навчання.

- За механізмом випуску слухачів – це індивідуальна атестація, в основу якої закладено облік здібностей слухачів, рівня засвоєння знань та спортивного досвіду.

- За організаційним принципом навчання – це поступове навчання від початкового до вищого рівня.

- За організаційними формами навчання – навчальні заходи можуть проводитись як очні стаціонарні, очні виїзні та очно-заочні. Слухачі всіх рівнів підготовки мають право «екстерном» (дистанційно) вивчати теоретичну частину програми.

Зазначене «Положення...» закріпило Умови і порядок надання кваліфікаційних звань СТ.

Категорія **«Організатор спортивного туризму»** надається особам, які досягли 14 років та успішно закінчили початковий рівень туристської підготовки (ПР), мають досвід участі у спортивних походах не нижче від I к.с. і досвід участі у спортивно-туристських масових заходах та судді (секретаря).

Звання **«Інструктор дитячо-юнацького туризму»** надається особам, яким виповнилося 18 років, які виконали норматив на категорію «Організатор СТ» і мають досвід керівництва походами не нижче ніж третій ступінь складності, мають суддівську категорію «Юний суддя зі спорту».

Звання **«Інструктор спортивного туризму»** надається особам, яким виповнилося 19 років, які мають або виконали вимоги на звання «Інструктор дитячо-юнацького туризму», успішно закінчили базовий рівень туристської підготовки (БР), мають досвід керівництва спортивними походами не нижче від II категорії складності, мають позитивну оцінку за роботу стажером ПР або закінчили БР та мають досвід керівництва походом III к. с. (або екстернат за БР та керівництво походом III к. с.).

У стажування зараховується підготовка десяти значківців «Турист України» або робота як завідувача навчальної частини на початковому рівні або викладача на початковому рівні.

Категорія **«Інструктор-тренер спортивного туризму»** надається особам, які мають звання «Інструктор СТ», II спортивний роз-ряд з виду туризму, а також були тренерами команд або спортсменів, що посіли призові місця на окремих дистанціях не нижче від III класу чи в загальному

заліку на міських (Київ, Севастополь) або обласних першостях (Кубок, чемпіонат) зі спортивного туризму.

Звання **«Старший інструктор спортивного туризму»** надається особам, яким виповнилося 21 рік, мають звання «Інструктор СТ», успішно закінчили спеціалізований рівень (СР) туристської підготовки, мають не нижче ніж I розряд з виду туризму та досвід керівництва походом IV к. с., а також роботу стажистом СР або закінчили СР та мають досвід керівництва походом V к.с. (або екстернатза СР та керівництво походом V к. с.).

У стажування зараховується робота (з позитивною оцінкою) як начальника (або завідувача навчальної частини) на базовому рівні або як викладача на спеціалізованому рівні.

Категорія **«Старший інструктор-тренер СТ»** надається особам, що мають звання «Старший інструктор СТ» з виду туризму, а також у своїй тренерській діяльності виховали призерів-спортсменів (або команду) на окремих дистанціях або в загальному заліку на національних змаганнях зі спортивного туризму, що були введені до календарного плану Держкомспорту України.

Звання **«Інструктор СТ міжнародного класу»** надається особам, яким виповнювалося 25 років, які мають категорію «Старший інструктор СТ», мають звання «Майстер спорту України» зі спортивного туризму і працювали стажистом вищого рівня (ВР).

За стажування зараховується робота (з позитивною оцінкою) як керівника (завідувача навчальної частини) на спеціалізованому рівні або викладача на вищому рівні.

Категорія **«Інструктор-тренер СТ міжнародного класу»** надається особам, що мають звання «Інструктор міжнародного класу», а також підготували призерів у міжнародних змаганнях зі спортивного туризму на окремих дистанціях або в загальному заліку.

Звання та категорії «Інструктор СТ» та «Інструктор-тренер СТ» надаються наказами виконкомів місцевих федерацій.

Звання «Старший інструктор СТ» та категорія «Старший інструктор-тренер СТ» надаються виконкомами обласних (міських Київської та Севастопольської) федерацій, що є осередками або асоційованими членами Федерації спортивного туризму України.

Звання «Інструктор СТ міжнародного класу» та категорія «Інструктор-тренер СТ міжнародного класу» надає виконком Федерації.

Документи на надання інструкторських звань та тренерських категорій подають видові комісії до комісій з кадрів.

Важливим є знати права й обов'язки атестованих кадрів СТ.

Атестовані кадри СТ користуються такими переважними правами:

- участь у навчальних заходах, експедиціях, походах та інших туристсько-спортивних заходах, які проводяться для підвищення кваліфікації активу СТ;
- забезпечення на час навчальної роботи необхідним спорядженням за рахунок організації, яка проводить цей захід;
- отримання від Федерації (або осередків) відповідних рекомендацій та направлень для роботи в державних, комерційних та громадських організаціях, на турбазах, фірмах тощо;
- використання необхідної для роботи в навчальних заходах маршрутної інформації, туристського спорядження та іншої організаційно-методичної допомоги з боку Федерації та її осередків.

Основні обов'язки всіх категорій кадрів СТ:

- активно брати участь у розвиткові спортивного туризму;
- систематично підвищувати свою кваліфікацію;
- сприяти посиленню соціального значення, змістовності й екологічної культури туристсько-спортивного руху;
- проводити всі туристські заходи відповідно до чинних нормативних документів.

3. Туристські маршрути: поняття та види

Туристська подорож проходить за розробленим маршрутом, який є невід'ємною частиною туризму і найпоширенішою його формою. Туристські маршрути дуже різноманітні й визначаються інтересами та особистими уподобаннями учасників походу.

Туристський маршрут – заздалегідь спланований шлях переміщення туристів географічними точками впродовж певного періоду часу для одержання передбачених програмою рівня обслуговування й туристсько-екскурсійних послуг. Туристський маршрут розробляють заздалегідь, передбачаючи певний комплекс послуг (розміщення, харчування, екскурсійне обслуговування, спортивні, видовищні, соціально-альні заходи). На туристському ринку туристський маршрут подається у вигляді туру – основного комерційного туристського продукту.

Не існує абсолютно однакових туристських маршрутів: кожен із них має свої особливості. Для зручності обліку, планування, практичного використання всі маршрути можна **класифікувати** за різними критеріями.

I. *За змістом*: навчальний (тематичний); спортивний; фізкультурно-оздоровчий; розважальний; комбінований.

II. *За сезонністю*: цілорічний; сезонний.

III. *За видом траси*: лінійний; кільцевий; радіальний; комбінований.

IV. *За тривалістю*: маршрут вихідного дня; багатоденний.

V. *За способом пересування*: пішохідний; за допомогою транспорту; комбінований.

VI. *За складністю*: категорійні; некатегорійні (загальнодоступні, нескладні).

VII. *За охопленням території*: місцеві; дальні (міжрегіональні); зарубіжні (виїзні).

VIII. *За способом пересування*: пасивні; активні.

Класифікація маршрутів

Лінійний маршрут – це маршрут, метою якого є перейти з точки «А» в точку «Б». Маршрут не повинен бути прямим, але в будь-якому випадку він починається в точці «А» і закінчується в точці «Б», після досягнення якої завдання, поставлене туристами перед собою, можна вважати виконаним.

Кільцевий маршрут – метод організації туристського маршруту, при якому туристська група рухається по кільцевому маршруту з одного до іншого міста (місцевості), як правило, з ночівлями в цих містах (місцевостях). Такий метод зручніший і дешевший, ніж організації раціональних маршрутів, за рахунок зменшення витрат на перевезення. Це шлях пересування, початок і кінець якого знаходяться в одному географічному пункті перебування.

Радіальний туристичний маршрут – шлях пересування з відвідуванням, як правило, однієї точки обслуговування та екскурсійного показу, тобто початок і кінець маршруту відбувається в одному географічному пункті перебування, розташовуючись в якому, турист здійснює подорож в інші пункти перебування, повертаючись у пункт початку подорожі.

Комбінований *маршрут* поєднує в собі особливості кільцевого й радіального. Прокладається він з таким розрахунком, щоб, проходячи по ньому, можна було б відвідати максимальну кількість визначних місць, подивитися якомога більше пам'яток.

Більшість *категорійних маршрутів* мають спортивний характер. Для їх подолання необхідно мати певний туристський досвід, відповідну технічну підготовку, міцне здоров'я, спеціальне спорядження. Відповідно до спортивної класифікації, виділяють 6 категорій складності маршрутів. При їх визначенні беруться до уваги наявність і складність природних перешкод, кількість ночівель у польових умовах, віддаленість і заселеність території

тощо. Існують певні обмеження щодо віку й туристського досвіду учасників походу, чисельності груп.

Найпростішими з точки зору проектування й реалізації є одноденні туристичні походи, які за своєю суттю є рекреаційними акціями, під час яких доцільно виконувати певні завдання (заняття з орієнтування на місцевості, удосконалення туристської техніки, відпрацювання навичок похідного побуту). Для проектування одноденних походів на основі проведених досліджень розроблено вікові норми щодо пішохідного походу на низовині (до 600 м над рівнем моря) і гірською місцевістю (від 600 до 1000 м над рівнем моря). Диференціація довжини маршруту, швидкості руху та рівня реакції серцево-судинної системи, залежно від віку й стану фізичної підготовки, дозволяє отримати належний організаційний і тренувально-виховний ефекти. При всій доступності одноденних походів в обов'язковому порядку необхідно забезпечити підготовку учнів щодо правил поведінки й техніки безпеки на маршруті та природоохоронно-екологічних вимог під час походу.

Підсумовуючи це питання, необхідно зупинитися на встановлених при проходженні маршруту загальних заборонах і застереженнях:

- забороняється рухатися під час грози, зливи, сильного вітру, уночі, в густому тумані, а також відразу після зливи стрімкими схилами, кам'янистими схилами, осипами, днищами ярів. *Небезпечні ділянки треба долати лише при можливості організації належного страхування;*

- перебувати в спеку на сонці **треба** лише з головним убором на голові і в сонцезахисних окулярах;

- забороняється проходження маршруту і проведення розвідки місцевості поодиноці. Мінімальний склад групи в туристському поході на рівнині – дві особи, а в гірських умовах – чотири;

- під час пересування лісом не можна користуватися відкритим вогнем, кидати на землю запалені сірники, недопалки. При здійсненні досліджень чи проведенні екскурсій у заповідниках та інших природоохоронних територіях необхідно суворо дотримуватися встановлених правил поведінки, з якими слід ознайомитися заздалегідь.

Плануючи маршрут, потрібно обов'язково передбачити **запасний варіант** (легкий) з огляду на можливі непередбачувані, екстремальні обставини. Тому потрібно з'ясувати перед походом розміщення найближчих до маршруту медичних установ, лікарень, травмпункт і тому подібне. Якщо таких немає, то напрямом і відстань до найближчих трас. У складних ситуаціях похід краще перервати, щоб наступного року спробувати знову в тому ж складі.

4. Методичні принципи складання туристських маршрутів

Після того, як встановлено мету походу й визначено склад туристичної групи, настає черговий етап підготовки – *вибір і розроблення маршруту*. Для виконання цієї роботи можна скористатися спеціальними путівниками, які мають довідки щодо рекомендованих маршрутів. На жаль, останнім часом таких довідників випускається обмаль, а користуватися старими не бажано, бо відбулися певні зміни на територіях, на яких проводилися походи, хоча їх можна взяти як основу.

У путівниках міститься вся необхідна інформація про маршрути, наводяться схеми окремих ділянок, можна легко вибрати собі той, який відповідає встановленій меті та складу групи. Не слід бентежитися з приводу того, що хтось уже проходив цей маршрут. Від цього він не став менш цікавим та небажаним.

Знайомство з наміченим районом походу починається з *вивчення літератури*, передусім, із спеціальної туристичної. Крім туристичної літератури, багато корисних і цікавих відомостей можна знайти в краєзнавчих довідниках загального призначення. Не слід ігнорувати і профільну, насамперед географічну літературу.

Під час збирання інформації про район подорожі починають поступово вимальовуватися декілька варіантів маршрутів, які доцільно обговорити на загальних зборах групи.

Після того, як район походу обрано, починається детальна розробка маршруту на карті. Для цієї роботи доцільно користуватися картами і схемами з масштабом не менше як 1 кілометр в одному сантиметрі (М 1:100000). При такому масштабі точно можна визначити “тип” маршруту і довжину окремих ділянок і всього походу.

Складність маршруту залежить від туристичної та фізичної підготовленості учасників походу. Група повинна, передусім, розраховувати на свої сили, досвід, уміння. Тільки враховуючи всі ці компоненти, можна вводити в маршрут додаткові природні перешкоди, збільшувати протяжність маршруту.

Побудова маршруту залежить від специфіки походу й конкретних умов місцевості. Він може бути *лінійним (наскрізним)*, *лінійно радіальним* – коли плануються екскурсії в бік від основного шляху, *кільцевим* – коли повертаються на початок походу. Плануючи маршрут, група повинна враховувати поступове зростання кілометражу та складності природних перешкод у другій третині подорожі, оскільки вага рюкзаків ще велика, а

учасники походу ще не адаптувалися до навантажень. На цю частину маршруту бажано залишити найскладніші ділянки.

Для зниження навантажень у походах, починаючи з другої- третьої категорії складності, рекомендується організувати доставки частини продуктів або спорядження, поповнювати продукти в населених пунктах на маршруті. Планування маршруту бажано робити так, щоб він проходив такими природними шляхами: руслами річок, польовими та лісовими дорогами, перевалами, обладнаними переправами через річки тощо. Початковий та кінцевий пункти маршруту повинні знаходитися недалеко від населених пунктів, які мають регулярні транспортні зв'язки.

При плануванні маршруту слід враховувати *рельєф та метеорологічні умови*, які можуть бути несприятливими. Для безпеки учасників походу або у разі неможливості руху основними шляхами (розлив річок, несприятливі погодні умови тощо) складними ділянками основного маршруту планується запасний варіант, який не може бути складнішим за основний. На випадок хвороби одного з учасників бажано передбачити нескладні виходи до населених пунктів із будь-якої точки маршруту.

Маршрут розподіляється *на окремі дні*, вимірюються відстані денних переходів, визначаються орієнтовні місця ночівель, днювань, якщо потрібно – проведення дослідницьких робіт, екскурсій, поповнення продуктів, розробляються запасні варіанти тощо. При визначенні відстані слід пам'ятати, що вимірювання по карті завжди виявляються меншими, ніж реальні на місцевості. Звичайно вимірювання, зроблені на карті, можна збільшувати на 10 – 15%.

Після виконаних вимірів треба скласти графік руху. Необхідно накреслити маршрут на карті і відстань денних переходів, місця ночівель і днювань. Але слід пам'ятати, що схема не може замінити карту, вона є наочною ілюстрацією до графіка руху. Йти в поході треба використовуючи карту. Якщо для окремих ділянок маршруту є карти спортивного орієнтування, то доцільно їх теж використовувати, особливо на початку маршруту чи при проходженні населених пунктів.

Графік руху не завжди треба деталізувати з точністю до дня. Цілком можливе планування ділянок, на подолання яких відводиться 2–3 дні. Взагалі, дотримання графіка не повинно бути самоціллю в поході. Це лише попередній план, в який упродовж походу додаються певні корективи. Те саме можна сказати про заплановані днювання, які треба проводити тоді, коли виникає необхідність. Найчастіше потреба в першому днюванні виникає після 3–4 днів походу. Але призначати днювання після 3–4 днів походу треба залежно від стану туристів. У зв'язку з цим, більшість

керівників, як правило, не вносять до графіка днювання, а просто резервують декілька днів на їх проведення. Звичайно, ці дні не можна плутати із запасними днями, які при розробленні маршруту передбачаються як резерв часу на випадок непередбачених умов.

Після того, як план походу розроблено повністю, розпочинають заповнювати маршрутні документи. Для некатегорійних походів заповнюється *маршрутний лист*, а для категорійних – *маршрутна книжка*. Додатково до маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК) подаються списки учасників походу, завірені лікарем, або медичні довідки на кожного члена групи. Іноді, за вимогою МКК, подаються схеми й карти маршруту, списки особистого та групового спорядження, раціон харчування, кошторис походу.

5. Тактика, техніка й орієнтування на маршруті

Переїзд до вихідного пункту маршруту. Будь-який туристичний похід звичайно починається з переїзду на транспорті до вихідного пункту маршруту. Керівник походу вчасно дає завдання командирові та старшому провіднику довідатися розклад приміських поїздів (автобусів) та час проїзду до вихідного пункту маршруту, розрахувати час, який буде потрібен групі, щоб прибути до вокзалу (автостанції, пристані), та визначити час збору групи на вихід. Керівник повинен заздалегідь продумати всі дрібниці, пов'язані з цим етапом походу та знайти оптимальні рішення: найкоротший, з найменшою кількістю ризикованих переходів та пересадок маршрут переїзду до вихідного пункту походу, найсприятливіший час виходу раніше або пізніше часу “пік” на транспорті та на вулицях міста. Усі члени групи повинні добре засвоїти маршрут проходження до вихідного пункту походу.

Подолання природних перешкод. Будь-який туристичний похід пов'язаний з подоланням природних перешкод. До них насамперед належить простір – довжина маршруту в кілометрах. Подолання запланованих кілометрів з вантажем за плечима та не по гладенькій доріжці, а іноді і в складних погодних умовах – ось головна природна перешкода, головне випробування для учасників походу.

При підготовці до походу серйозної уваги потребує вага рюкзаків. Часто через недосвідченість або прагнення продемонструвати свою перевагу учасники набирають дуже багато зайвих предметів, і на перших же кілометрах шляху це заважає руху. Треба ознайомити всіх з нормами вагових навантажень туристів та всіма засобами культивувати в групі вміння зробити свій рюкзак якомога легшим при повному комплекті необхідного спорядження.

Режим руху. Режим руху в туристичному поході треба розуміти як сукупність різних правил та норм, спрямованих на успішне проходження групою спланованого маршруту. Успішне не тільки в тому сенсі, що група в призначений термін пройшла весь маршрут повністю, а в тому, що вона пройшла його без зайвого напруження, з максимальною користю для здоров'я та із задоволенням.

Тривалість похідного часу залежить від багатьох чинників: віку та тренуваності учасників, ваги їх рюкзаків, складності природних перешкод, стану групи та погодних умов. Він може тривати від 20 до 50 хвилин, привал – від 10 до 20 хвилин.

Велика вага рюкзака знижує темп руху на маршруті, сприяє виникненню втоми, впливає на зниження емоційного стану. Тільки по-одинокі члени походу можуть пишатися великою вагою рюкзака, щоб звернути на себе увагу. Завдання полягає саме в тому, щоб, взявши все необхідне, залишити рюкзак транспортабельним. Розподіл вантажу краще робити з урахуванням особистих можливостей туристів, бо перевантаження окремого учасника може стати загальним тягарем.

Велике значення має *швидкість руху* в поході. У звичайних умовах (стежка або дорога, без серйозних підйомів та спусків, при сприятливій погоді) туристи з рюкзаками можуть рухатися, витрачаючи 13–15 хвилин на кілометр. Але швидкість різко знизиться на стрімких затяжних підйомах та спусках, на піску, мокрій глині, каміннях, на болоті, в густому підліску на тайгових завалах, бродах. Досвідчені туристи автоматично змінюють швидкість руху з 4–5 кілометрів на годину на рівнинній місцевості до 2 км/год або навіть 1,5 км/год при підйомах на стрімкі схили. У таких випадках не треба форсувати швидкість, оскільки це порушує ритмічність руху й навантаження на організм. Навіть на спусках, які здаються не дуже стрімкопохилими, створюється навантаження на м'язи та зв'язки. Зменшують швидкість заболочені ділянки, відкритий пісок, схили з осипом тощо.

Важливий фактор, що впливає на швидкість руху, – суб'єктивні причини: погіршується самопочуття кого-небудь із туристів (дуже часто це стерті ноги), а також затримки через складність та недостатнє вміння орієнтуватися. У поході **«семеро одного чекають»** цей туристичний закон повинен бути добре зрозумілий для всіх учасників.

Загальне правило, швидкості руху в поході це постійне зростання та постійне зниження її в період кожного ходового часу. Не слід одразу з привалу рухатися швидко – 2–3 хвилини група повинна йти уповільненим темпом, поступово підвищуючи його та доводячи до прийнятної норми, а за

3–5 хвилин до чергового привалу темп плавно уповільнюється.

Ураховуючи все це, планують *денні переходи*. Група може проходити в середньому 15–25 кілометрів, залежно від обставин. Інколи, якщо вимагають обставини, група проходить і більшу відстань. На перші дні планується менший кілометраж: навіть для групи, що має належну спортивну форму, потрібен час на втягування в ритмі режим походу.

Є загальне правило для всіх випадків – після виходу з місця ночівлі (обіднього привалу) перший перехід робиться дуже коротким (10–15 хв) для усунення виявлених неполадок у взутті, в укладанні рюкзака тощо.

Упродовж дня група рухається певними інтервалами: 40–50 хв рух – 10–15 хв. відпочинку. Відсутність ритмічності в процесі переходів і привалів, дуже затягнуті переходи та нестача часу для вирішення побутових збільшення ходових навантажень: від зовсім маленьких походів поступово переходити до триваліших.

Слід навчитися ходити спокійно, без напруження, нікуди не поспішаючи, суворо дотримуватися і правила обов'язкового чергування роботи та відпочинку – переходів та привалів. Досвід показує, що саме надмірна інтенсивність та одноманітність руху – головні гнітючі фактори.

Треба уникати тривалого руху дуже твердими опорними поверхнями – кам'яними, бетонними та асфальтовими дорогами. Крок повинен бути натуральним, вільним, тіло дещо нахилене вперед, щоб урівноважити вагу рюкзака. Руки мають бути вільними від носіння будь-яких предметів спорядження, за винятком альпенштока, який необхідний для самострахування.

Рух стежкою. Стежки – найпоширеніший елемент рельєфу. Темп руху необхідно вибирати з урахуванням фізичних можливостей найслабшого учасника в групі. Крок повинен бути рівним, з частотою, що залежить від рельєфу місцевості – під час спуску крок прискорюється, при сходженні – сповільнюється. Йти можна на відстані близько 2 м один від одного, щоб не вдаряли гілки, відведені попереднім учасником руху.

На стежках трапляються дерева, що впали, коріння, порослі мохом каміння, ями. Велику трудність становить рух заростами карликової берези, верби, що, як правило, росте на схилах гір.

Швидкість руху стежками, залежно від підготовки групи, може коливатися від 3 до 5 км/год. Необхідність руху без стежки (людської чи тваринної) буває дуже рідко і лише на невеликих ділянках. Потрібно дуже уважно дивитися під ноги, щоб не зачепитися і не впасти. Ділянки, що зарослі густим підліском чи чагарником, особливо низькохвойними деревами, потрібно намагатися обходити.

Провідник повинен уміти дивитись якомога далі вперед – бачити попереду ситуацію та заздалегідь вживати заходів, щоб обійти завал з найвигіднішої сторони.

До техніки подолання завалів належать:

- переступання та перелазіння через колоди;
- підлазіння під ними;
- взаємодопомога (підсаджування, підстрахування, передавання рюкзаків, просування їх), проходження по повалених стовбурах. Необхідно пам'ятати, що при русі будь-якою місцевістю ногу треба ставити на всю ступню, щоб не розтягнути зв'язки. Не треба підлаштовуватися під ритм руху товаришів – кожен має відпрацювати свій темп і ритм кроків. Під час сходжень кроки будуть коротшими, рухи – плавнішими; на спусках – довгими і частими. Недоцільно ставати на мокрі стовбури повалених дерев: по-перше, вони можуть бути слизькими і можна впасти, по-друге, витрачається додаткова енергія для піднімання ваги власного тіла з рюкзаком на висоту колоди. Краще переступити через колоду або підлізти під нею.

Бажано не забувати і про те, що туризм – колективний вид спорту, тобто треба допомагати один одному при подоланні перешкод. Подолання складніших ділянок можливе тільки з керівником, який може адекватно оцінити складність перешкоди, вибрати найбезпечніший шлях, організувати, якщо це потрібно, страхування учасників. *Характеристика “туристичного ланцюжка”*. На маршруті група може рухатися ланцюжком (у колону по одному). Звичайно, на людних вулицях міста, на великих дорогах можна і треба йти парами, щоб група не дуже розтягувалась, але кожен повинен точно знати своє місце в колоні.

Стрій, як і єдина форма одягу, девіз або емблема групи, є елементом її організованості. Але в ланцюжку є і практичний сенс:

- на складних ділянках – стежках та бездоріжжі, а тим більше на болотах та бродах – рухатись юрбою і незручно, і небезпечно;
- визначити в той чи інший момент, чи всі на місці, набагато складніше в натовпі, ніж у строю;
- кожному учасникові легше помітити та проаналізувати недоліки в русі того, хто йде попереду, якщо він постійно іде за тим самим туристом, оскільки рух ланцюжком сприяє взаємному контролю та допомозі.

У ланцюжку інтервал між учасниками (при русі дорогами та стежками рівнинної відкритої місцевості) повинен бути не менше ніж 1,5–2 м.

Проте рухатися лише “ланцюжком”, як інколи пропонується в книгах та демонструється у фільмах, не завжди доцільно. Рівною дорогою та

відкритою місцевістю туристи йдуть вільно, маючи можливість спілкуватися один з одним. Але при цьому заборонено випереджати напрямого або відставати від «замикаючого» (заднього), який слідкує за тим, щоб група не розтягувалася і не утруднювалася можливість спілкування з керівником. Порушення цілісності групи, відсутність контакту з окремими членами групи породжує небезпеку, а іноді призводить до трагічних наслідків.

У лісі особливо складний для руху підлісок – густі зарості чагарників або інших порід дерев. У лісовій хащі головну загрозу становлять гілки дерев та кущів, які турист обов'язково зачіпає своїм тілом та відгинає руками. При цьому особливо вразливий той, хто йде позаду. Треба дотримуватися простого правила – у лісовій хащі інтервал у ланцюжку повинен бути збільшений до 5–6 м.

Крім того, слід навчити всіх відводити руками гілки не в горизонтальній площині (у напрямку власного руху), а у вертикальній, підгинаючи гілку собі під стегно. Гілка, яка коливається у вертикальній площині, не так небезпечна для того, хто йде позаду.

На старих лісових дорогах та просіках, як правило, густо розростаються трава та кущі, під якими сховані глибокі колії та вибоїни, часто наповнені водою. Тут рухатися треба обережно, уважно обираючи місця для положення ноги при кожному кроці. Швидкість руху повинна бути різко знижена. У певних місцях будуть потрібні взаємодопомога та самострахування: усім учасникам необхідно озброїтися довгими (заввишки з людину) жердинами для додаткової допомоги при стрибках, переході через протоки та калюжі, балансуванні на вузьких та хитких опорах – купинах, коріннях дерев. Альпеншток тут практично не дає користі: він дуже короткий та глибоко входить у ґрунт.

У туризмі існує неписаний закон: “йти за найслабшим”, тобто темп руху на маршруті визначається силою і можливістю найслабшого учасника. Для цього сильних і спритних туристів бажано залишити позаду колони. Якщо це не допомагає, то на наступний день їм додають вантаж.

Керівник знаходиться там, де йому зручно: на простих ділянках може йти в кінці колон; на складних, навпаки, – першим, небезпечні місця проходить першим і не йде далі, поки цю ділянку не пройде вся група; на ділянках зі складним орієнтуванням допомагає провідникові правильно обрати шлях. Керівнику доцільно оглянути всю групу, щоб за зовнішніми ознаками визначити ступінь втоми кожного туриста і, якщо це потрібно, зробити позачерговий привал. Провідником групи, як правило, є штурман або черговий штурман.

Завдання, які ставляться перед ним: проходження маршруту згідно з

планом та графіком походу, визначення й вибір напрямку руху.

Для вирішення поставлених завдань штурман повинен мати деякі навички орієнтування.

Контрольні запитання

1. У чому полягає головна особливість, що відрізняє спортивний туризм від інших видів спорту?
2. Дайте визначення комбінованих туристських спортивних заходів?
3. За якими критеріями можна поділити туризм на види?
4. Які спільні і відмінні риси притаманні пішохідному й гірському туризму?
5. Які найпростіші перешкоди трапляються у пішохідних походах рівнинними районами?
6. Які небезпеки можуть трапитися в гірському туризмі?
7. Що є необхідною умовою для участі в зимових лижних походах?
8. Яким спорядженням повинен бути забезпечений турист-водник?
9. У чому полягають особливості спелеотуризму?
10. Яким основним нормативно-правовим актом регламентується навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів-розрядників в Україні?
11. Які ви знаєте кваліфікаційні звання та категорії спортивного туризму?
12. У чому полягають права й обов'язки атестованих кадрів спортивного туризму?

Лекція №9

Особливості організації та проведення походів різних видів спортивного туризму

План

1. Страхування й самострахування.
2. Подолання гірських перешкод.
3. Особливості гірського туризму на території України.

Рекомендована література

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.

2. Булашев А. Я. Спортивной туризм : учеб. для вузов физкультурного профиля / Булашев А. Я. – Харьков, 2004. – 388 с.

3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. – 301 с. ISBN 978- 966-10-0004-8.

1. Страхування й самострахування

Обов'язковою умовою успішного проведення походів є їх безпека, якій сприяє висока фізична, технічна й тактична підготовка.

Результати проведеного аналізу нещасних випадків у пішохідних походах указують на те, що близько половини смертельних випадків пов'язано з подоланням водних перешкод, а четвертина тяжких травм – із непередбачуваними змінами умов походу, особливо в горах (сильні дощі, каменепад, лавини, різке похолодання).

Дощ, град, гроза, туман, снігопад, вихровий вітер, снігові замети, завірюха та інші метеорологічні явища, поєднуючись зі складними умовами рельєфу місцевості й нескладними природними перешкодами у нормальних умовах, можуть перетворитися на важкопрохідні й навіть непрохідні перешкоди й призвести часом до непоправних наслідків.

Навіть пологі схили, особливо покриті травою, під час дощу можуть перетворитися у складні перешкоди. А якщо при цьому відбувається зниження температури й починається ожеледь, то схили стають вкрай важкопрохідними й можуть бути причиною тяжких травматичних пошкоджень.

Страховка і самостраховка – це комплекс засобів, який забезпечує затримання учасника при падінні, зриві. Способи страхування повинні бути відпрацьовані до автоматизму. У вирішенні цього завдання основні труднощі, як не дивно – *психологічні*. Першим найчастіше йде найдосвідченіший учасник, і члени групи вірять, що він успішно подолає перешкоду. Крім того, більшість технічних прийомів відпрацьовуються, як правило, в реальних умовах, а страхування – у штучно створених. Тому на тренуваннях техніці страхування необхідно приділяти набагато більше часу, по можливості імітуючи раптові реальні зриви.

Способи страхування та самострахування умовно поділяють на кілька груп.

Самострахування забезпечується індивідуально в всіх небезпечних випадках.

Страхування: одночасне, поперединне, групове.

Спеціальним видом страхування є суддівське страхування на змаганнях.

Необхідно зазначити, що всі види страхування повинні виконуватися в рукавицях, бо при зриві відбувається ковзання мотузки, котре може

призвести до травми рук страхувальника.

Самостраховання в русі є обов'язковим при відсутності допоміжного знаряддя (верхньої страховки). Таким самострахованням є використання жердини при переправі вбхід, льодоруба при русі сніговим чи льодовим схилом, альпенштока при русі по траві.

При русі вгору та вниз по вертикальній мотузці чи стрімко нахилених перилах самостраховання відбувається "схоплюючим" вузлом на робочій мотузці. Довгий час для цього використовувався переважно вузол "прустик". Проте цей вузол погано тримає на мокрих та обледенілих мотузках, бувають випадки його оплавлення при ковзанні по основній мотузці. Тому в теперішній час для само-страховання використовують вузли "австрійський" та Бахмана. При цьому необхідно регулювати довжину з'єднувальної мотузки так, щоб після зриву можна було дотягтися до "схоплюючого" вузла. Для запобігання ковзанню вузла при русі ні в якому разі не можна за-тискати вузол у руці.

При русі вниз та вгору по стрімко нахилених перилах страхування "схоплюючий" вузол повинен знаходитися над грудьми. По вертикальних та стрімко нахилених перилах рухатися можна лише в страхувальній системі тому, що при зриві і провисанні на одній лише грудній обв'язці через 5–10 хвилин може настати задушення. При русі по вертикальних перилах рідко в походах і часто на змаганнях використовуються різні технічні засоби таких типів: жумара, кулачка (при русі вгору) чи вісімки, пелюстки, рогатки (при русі вниз).

Самостраховання при русі по горизонтальних чи слабо нахилених перилах на переправі чи гірському рельєфі відбувається за допомогою ковзної карабіну на перилах.

Самостраховання при підготовці до руху чи при страхуванні – це достатньо прості, проте обов'язкові на небезпечній ділянці дії, що гарантують безпеку учасникові походу. Ці дії полягають у прикріпленні туриста до надійної точки самостраховання мотузкою, з'єднаною із страхувальною системою. Точками самостраховання можуть бути скельний виступ, петля, гак, дерево, вбитий у сніг льодоруб тощо. Прикріплення, як правило, відбувається за допомогою карабіна, проте можливі також кріплення вузлом (провідник, булінь тощо). Довжина самостраховальної мотузки повинна дозволяти учасникові виконувати необхідні дії і разом з тим запобігати його зриву з площадки, схилу, уступу. Точка самостраховання розміщується зі сторони, що протилежна можливому напрямку зриву. Кріпити перила, страховку і самостраховку в одній точці не рекомендується. Те, що цей прийом здається дуже простим і виникли сумніви про до-цільність та

- 4) траверс скельної ділянки або схилу;
- 5) траверс схилу з альпенштоком;
- 6) спуск із застосуванням вертикальних перил;
- 7) спуск схилом спортивним способом.

Навісна переправа через яр (скельна). На відміну від навісної переправи через річку, перший учасник переправляється на протилежний схил згідно з умовами змагань: вільне лазіння, спуск (підйом) по мотузці в яр тощо. Усе це здійснюється на командній страховці. На відміну від водних перешкод страхування здійснюється однією мотузкою, яка пристібається до грудної обв'язки спереду. Той, хто страхує, обов'язково пропускає мотузку через закріплений карабін (або іншу надійну опору, наприклад, навколо дерева), кут між кінцями мотузки повинен бути гострим. Наведення навісної переправи та переправа інших учасників здійснюється, як і при переправі через річку.

Стрімкопохила переправа – це переправа по мотузці, яка наведена під кутом до горизонту, який перевищує 20 градусів. Наведення переправи відбувається аналогічно навісній переправі. Перехід першого учасника здійснюється такими способами: а) спуск спортивним способом, б) дюльфером, в) вільним лазінням на командній страховці або г) будь-яким іншим правильним способом.

Для дотримання безпеки учасники переправляються ногами вниз, обов'язково на двох карабінах (грудний та нижній), на верхній командній страховці через гальмівний пристрій. Гальмівний пристрій складається з двох карабінів або застосовується “вісімка” чи “рогатка”.

Під час спуску учасник з міркувань безпеки повинен користуватися брезентовими рукавицями.

Останнім учасником обов'язково повинен мати супровідну мотузку знизу. Вантаж транспортується перилами з контролем зверху за допомогою супровідної мотузки.

Сходження по скельній ділянці або схилу. Складність цього етапу залежить від стрімкості та характеру схилу. Так, схили стрімкістю 30°–35° здаються нескладними, але якщо це скельний обсіпний схил та ще без стежки, то рухатися ним досить неприємно. Бажано для сходження обирати скельну ділянку, але якщо її бракує, то використовують трав'янистий відкритий (без підліску) схил. Для організації пунктів проміжного страхування на таких схилах використовують дерева; на скельних ділянках для цього забивають гаки. Завдання першого учасника – підніматися на командній страховці без падінь, на кожному пункті проміжного страхування навішувати карабін, пропускаючи через нього ту мотузку, на якій його страхують.

Піднявшись, треба закріпити мотузку до опори вузлом “карабінна удавка” або будь-яким, який призначений для кріплення мотузки (удавка,

кренцель, булінь). Після того, як мотузка закріплена, останні члени команди піднімаються на самостраховці, використовуючи для цього петлю “прусика”, що прив’язується до основної мотузки “схоплюючим” вузлом. Другий учасник може зняти всі карабіни, що були закріплені першим на проміжних пунктах страхування. Як правило, *командну страховку* організовує перший учасник зверху. Для цього йому необхідно мати ще одну мотузку, якою через гострий кут він “вибирає” всіх учасників.

Траверс скельної ділянки або схилу. *Траверс* – це рух поперек схилу (водоспаду). Залежно від стрімкості схилу, траверс можна виконувати на самостраховці або на командній страховці.

Якщо стрімкість схилу невелика (до 30°), то траверс здійснюється на самостраховці за допомогою *альпенштока*. Для цього треба тримати альпеншток в обох руках і спирати його вище від себе по схилу. Рух здійснюється, як правило, трьома тактами (нога – нога альпеншток).

При більшій стрімкості схилу необхідно використовувати командну страховку. *Командна страховка* здійснюється так само, як при сходженні. Але після наведення перил і організації руху інших членів команди, не дозволяється знімати карабіни з проміжних пунктів страхування, їх знімає останній учасник, якого вибирають на командній страховці.

Проходження учасниками по перилах відбувається на самостраховці – вусом з карабіном. Коли учасник підходить до проміжного пункту страховки, то він спочатку другий вус пристібає до наступної ділянки перил, а потім знімає вус з попередньої ділянки.

Траверс схилу може містити горизонтальні, похилі і вертикальні ділянки. Під час проходження учасниками горизонтальних перил здійснюється самостраховка “вусом”, похилих і вертикальних перил “схоплюючим” вузлом.

Переправа по паралельних перилах. На змаганнях, які проводяться на місцевості, де відсутні схили достатньої стрімкості, для імітації траверсу схилу використовують переправу по паралельних перилах. Це ускладнений елемент переправи по мотузці з перилами. При переправі по паралельних перилах мотузку натягають таким чином, щоб відстань між ними була приблизно 1,5 м. Оскільки при траверсі схилу завжди є пункти проміжного страхування, то паралельні перила навішують між чотирма і більше деревами. Як правило, цей етап завжди готують судді, командам залишається тільки виконати правильні дії при подоланні етапу, хоча інколи командам пропонується організувати самонаведення верхньої перильної мотузки. Це можливо здійснити таким чином: збоку від перил закріплюється мотузка, за яку тримається руками учасник, регулюючи таким чином свою рівновагу.

Звичайно, цей учасник обов'язково повинен бути на командній страховці.

Прикріпившись за допомогою вуса з карабіном до верхньої мотузки і тримаючись за неї двома руками, учасники змагань йдуть по нижній боком. Підійшовши до опори, необхідно без втрати страховки перейти на наступний проліт. Для цього спочатку необхідно пристебнути інший вус карабіном до верхньої мотузки за опорою, лише потім відстебнути перший вус. Якщо за умовами змагань всі мотузки закріплені жорстко, то одночасно на всьому етапі можуть знаходитися декілька учасників – по одному на проліт. Але при цьому не треба порушувати вимогу “один учасник на мотузці”, тобто прикріплюватися до наступної мотузки можна тільки тоді, коли її звільнив попередній учасник команди. Переправа цим способом можлива при досить сильному натягу верхньої і нижньої мотузок.

Спуск по вертикальних перилах часто називають спуском способом “дюльфер”. Він здійснюється на стрімких схилах, середня стрімкість яких не менше ніж 60° . Організація спуску вимагає закріплення мотузки за допомогою вузла “карабінна удавка” до надійної опори (вертикальні перила) і організації самострахування та командного страхування.

Самострахування здійснюється за допомогою петлі “прусика” і вузла “схоплюючий”, який в'яжеться на вертикальних перилах. Для гарантії безпеки спуску використовується пристрій “вісімка” або “рогатка”.

Цей пристрій дозволяє набагато збільшити силу тертя порівняно з тим, якщо мотузку пропускати тільки через карабін. Якщо мотузку накрутити на різки “вісімки”, то сила тертя збільшиться до такого значення, що той, хто спускається, зовсім зупиниться.

Командне страхування здійснюється основною мотузкою зверху через гальмівний пристрій. Самострахування і командне страхування обов'язково виконується у брезентових рукавицях.

Страховка усіх учасників – командна. Етап може бути організований на формах рельєфу, деревах тощо.

Спуск схилом здійснюється з самострахуванням “схоплюючим” вузлом або з командним страхуванням. Цей спосіб використовується при стрімкості схилу менше ніж 60° . Як правило, мотузку для спуску закріплюють за допомогою вузла “карабінна удавка”, щоб можна було організувати її зняття. Не забувши зав'язати на іншому кінці довільний вузол, мотузку скидають униз так, щоб вона гарно розпустилася, не зачепилася за дерева, не утворила вузли. Закріпивши петлю “прусика” на основній мотузці за допомогою вузла “схоплюючий” і пристебнувши її до грудного карабіну, учасник рухається вниз. Обов'язково використовувати рукавиці.

Найраціональніший спосіб руху під час спуску – приставні кроки.

Положення основної мотузки відносно учасника – довільне.

Організація командного страхування, як і на всіх гірських етапах, здійснюється за допомогою основної мотузки, пропущеної через карабін, щоб утворився гострий кут. Кінці цієї мотузки закріплені так: один на учаснику, що спускається; другий – до опори. Можливе закріплення мотузки на грудному карабіні того, що страхує. Але в цьому випадку він повинен бути на самостраховці.

3. Особливості гірського туризму на території України

Традиційно гірські походи проводяться в районах Карпат – молодих гір за часом гороутворення, що піднімаються вище від снігової лінії та характеризуються комплексом давньольодовикових форм рельєфу (кари, гострі гребні, шпильсті вершини тощо), тобто проводяться в районах високогір'я. Проведення походів у горах та-кого типу полягає у проходженні визначеного маршруту за певний час з подоланням категорійних перевалів.

Гірські системи України – Карпати та Кримські гори – хоча і належать до альпійської складчастості, але є середньовисотними горами і мають абсолютну висоту нижче від снігової лінії, тобто не можуть вважатися класичними районами для проведення гірських походів. Проведення гірських походів тут можливо лише взимку та на початку весни, коли створюються сезонні природні умови, що відповідають вимогам до районів проведення гірських походів. У цей період у Карпатах та горах Криму певні ділянки за своїми туристсько-спортивними характеристиками можуть за складністю подолання відповідати перевалам 1А, 1Б, 2А категорій складності, що і дає можливість проводити тут гірські туристські походи I– II категорій складності.

Найкращий час для проведення таких походів у *Карпатах* – березень, перша половина квітня, а у *Криму* – грудень, початок лютого (перша декада).

Ураховуючи зазначене, для сприяння кращій підготовці туристських груп до гірських походів у Методиці визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів (розділ “Гірський туризм”) наводиться таблиця складності перевалів 1А–3Б категорій.

Слід враховувати, що проведення зимово-весняних гірських походів у Карпатах і в Криму, при всій їх схожості із звичайними гірськими походами, має свої особливості, які в деяких випадках роблять такі походи навіть більш складними й небезпечними, ніж аналогічні за категорією складності у традиційних районах розвитку гірського туризму (Памір, Тянь-Шань, Центральний Кавказ тощо). Передусім, це стосується погодних умов (низькі температури впродовж усієї доби, часті сильні поривчасті вітри, тумани, с.

Негровець (Міжгірський р-н) – г. Негровець (1707 м) – хр. Пишконя – г. Ясновець (1600 м) – спуск у долину р. Сухар – сходження на г. Стримба (1А, 1719м) – спуск у долину р. Мокрянки – сходження уздовж р. Мокрянка на г. Попада (1А, 1740 м) – хр. Горгани – пер. Руський – г. Берть (1666 м) – спуск у долину стр. Яновець смт. Усть-Чорна, т/б “Ялинка” – **100 км**;

- с. Осмолода – г. Ігровець (1804 м) – г. Сивуля (1818 м) – пер. Легіонів – г.Братківська (1А, 1778 м) – г. Чорна Клева (1719 м) с. Бистриця – р. Довжинець – г. Довбушанка (1А, 1754 м) – г. Синяк (1665 м) – г. Хомяк (1542 м) – с. Паляниця – с. Яблониця – смт. Ворохта – **105 км**;

II категорія складності:

- м. Рахів – с. Видричка – сходження уздовж р. Павлик – г. Петрос (1Б, 2020 м) – спуск уздовж стр. Лазещина до ур. Козмешик – сходження по ущ. на г. Говерла (1Б, 2061 м) – спуск Чорногорським хр. – г.Туркул (1938 м) – спуск уздовж стр. Бутучок до злиття зі стр.Бребенескул – сходження уздовж стр. Бребенескул на в. Гутин Тем-натик (1А, 2016 м) – хр. Чорногора – г. Чорна Гора (2020 м) – г. Вихід (1471 м) – г. Стіг (1650 м) – верхів'я р. Біла Тиса – с. Луги – **107 км**;

- с. Зелене – оз. Шибене – г. Чорна Гора (1А, 2020 м) – Чорногірський хр. – г. Говерла (1А, 2061 м) – г. Петрос (1Б, 2020 м) – с. Ясиня – г. Близниця (1880 м) – хр. Свидовець – г. Догяска (1А, 1761 м) – г. Унгоряска (1707 м) – р. Турбат – г. Братківська (1А, 1788 м) – пер. Легіонів – г. Сивуля (1А, 1818 м) – г. Ігровець (1804м) – с. Осмолода – 115 км.

Крим

Маршрути I категорія складності:

- с. Богате – т/с Поворотне – р. Солар – г. Бурма (854 м) – г. Ливазькая (1А, 876 м) – пер.663 – г. Північна Караул-Тепе (983 м) – г. Південна Караул – Тепе (913 м) – ск. Аюкая – в. 982 – пер. Го- руча (743 м) – пер. Алакат (Алікот-Богаз) (670 м) – ур. Кока- сан (т/с Нижній Кокасан) – г. Киргуч (911 м) – г. Катран-Яккан- Тепе (1014 м) – г. Хрикаль (1036 м) – прохід Малі Ворота – прохід Великі Ворота – Карабі-яйла – г. Біла (1Б, 1253 м) – прохід 2-й спуск – г. Лікон (1017 м) – т/с. Ай-Алексій – г. Юкітепе (1030 м) – т./пр. Пар-тизанський – ур. Тирке – г. Замаїл (1067 м) – г. Тирке (1Б, 1283 м) – хр. Демерджи (1239 м) – спуск стежкою південного схилу в Долину Привідів – г. Ельхкая – пер. Ангарський – г.Чатирдаг (1Б, 1527 м) – ур. Чумнох (т/с Басуча Поляна) – г. Любка (975 м) – с. Мармурове – 120 км;

Маршрути II категорія складності:

- с. Перевальне – ур. Кизил-Коба – ущ. Альошина Вода – т/с Партизанська – стр. Партизанка – пер.Тирке Центральний (1А, 1245 м) – вдсп. Джур-джур – пер. Пір'я – Демерджи-Яйла – т/с Джурла – г. Демер-джи (1359 м)

– спуск по кулуару Хаоса (1Б) – т/б “Ангарський перевал” – г. Цукрова Голова – Ангарська Стінка – Холодний Кулуар – г. Ангар-Бурун (1Б) – верхнє плато г. Чатирдаг – г. Еклізі-Бурун (1527 м) спуск по південно-західному кулуару (1Б) – т/с Ат-Чокрак – Бабуган-Яйла г. Роман-Кош (1545 м) – пер. Гурзуфське Сідло (вище с. Запрудне) – вихід на г. Парагельмен (1Б) – т/б “Карабах” – 120 км.

Контрольні запитання

1. Поняття гірського туризму. Альпінізм і гірський туризм – спільні й відмінні риси.
2. Особливості туристичних подорожей у горах.
3. Підготовка до подорожі в гори.
4. Вибір шляху та режим руху.
5. Поясніть чому страхування й допомога – одне з найважливіших правил гірських туристів.
6. Правила пересування стрімкими каменепадними схилами.
7. Страхування та самострахування: поняття та види.
8. Самострахування під час руху.
9. Одночасне та поперединне страхування.
10. Нижня та верхня страховка. Організація точок страхування.
11. Подолання гірських перешкод.
12. Навісна переправа через яр (скельна).
13. Стрімкопохила переправа.
14. Сходження скельною ділянкою або схилом.
15. Траверс скельної ділянки або схилу.
16. Переправа по паралельних перилах.
17. Спуск по вертикальних перилах.
18. Які небезпеки очікують туриста в горах?
19. Специфіка Карпатських і Кримських гір з огляду на можливість проведення гірських походів.

Лекція №10

Правила організації та проведення туристських походів

План

1. Загальні положення щодо організації спортивно-оздоровчих походів.
2. Формування туристської групи – важливий етап підготовки до походу.

3. Самоврядування туристської групи. Туристичні посади в групі.
4. Методи фіксації інформації під час туристського походу.

Рекомендована література **Основна**

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.
2. Бондаренко Т. В. Туризм как средство рекреации / Бондаренко Т. В., Крамской С. И., Зайцев В. П. // Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного похода : коллект. моногр. – Харьков, 2009. – С. 94–101.
3. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / А. Я. Булашев. – 2-е изд., исправ. – Харьков : ХГАФК, 2003. – 192 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. / В. Д. Дехтяр. – Київ : Наук. світ, 2003. – 203 с. – ISBN 966-675-125-9.
5. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – 2- вид., перероб. та допов. – Київ : Альтерпрес, 2008. – 280 с. – ISBN 966-542-348-
6. Дмитрук С. В. Соціально-педагогічні технології в туризмі : навч. посіб. / С. В. Дмитрук, О. Ю. Дмитрук. – Київ : ЦУЛ, 2012. – 327 с. – ISBN 978-611-01-0350-3.

1. Загальні положення щодо організації спортивно-оздоровчих походів

Будь-який туристський похід починається задовго до виходу групи на маршрут і завершується не після закінчення активної частини походу, а тоді, коли будуть вирішені питання, пов'язані з підбиттям його підсумків та оформленням усіх документів. Ця багатогранна і трудомістка робота містить **чотири послідовні етапи**:

- Організація.
- Підготовка.
- Проведення.
- Підбиття підсумків.

Етап організації походу, починаючи із задуму, визначення мети й завдань, планування й вирішення різноманітних організаційних питань, завершується переїздом у пункт початку маршруту, а іноді й дещо пізніше – після організації закидувальних операцій, якщо такі виконувалися не активним способом, а за допомогою транспорту.

Етап підготовки проходить із деяким часовим інтервалом відносно етапу організації. Фактично повна підготовка до походу закінчується тоді,

Класифікація поширюється на маршрути походів, що здійснюються за видами туризму, визначеними Правилами змагань туристських спортивних походів: з пішогодного, лижного, гірського, водного, велосипедного, мотоциклетного, автомобільного, спелеологічного та вітрильного видів туризму. За порядком зростання протяжності, тривалості та технічної складності маршрутів вони поділяються на I, II, III, IV, V та VI категорій складності (далі – к.с.). Маршрути походів, що мають складність, тривалість або протяжність, меншу за установлену Правилами для походів I к. с., належать до некатегорійних (серед них походи 1, 2, 3 ступенів складності).

Класифікація походів за ступенями складності використовується для виконання юнацьких спортивних розрядів у дитячо-юнацькому туризмі. Ураховуючи специфіку дитячо-юнацького туризму, класифікація маршрутів за ступенями складності для автомобільного, мотоциклетного та вітрильного видів спортивного туризму не проводиться.

Категорія складності будь-якого туристського спортивного походу визначається шляхом порівняння його маршруту з класифікованими маршрутами, розробленими для цього регіону, переліка-ми класифікованих локальних перешкод (перевалів, печер тощо). Технічна складність, різноманітність і характер перешкод у поході згаданої категорії складності повинні бути не нижчі, ніж для класифікованих маршрутів тієї самої категорії складності в цьому районі. Якщо в районі проведення походу відсутні відповідні класифіковані маршрути, то при визначенні категорії складності запланованого або вже здійсненого походу слід користуватися «Методикою визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів». Зазначеною методикою слід користуватися і при перевірці категорій складності раніше класифікованих туристських спортивних маршрутів.

При зарахуванні того чи іншого маршруту до певної категорії (ступеня) складності за основу беруть три показники: тривалість, протяжність і технічна складність.

Тривалість походу – це мінімальний час у днях, необхідний для проходження маршруту підготовленою групою.

Протяжність походу – це найменша допустима довжина залікового маршруту визначеної категорії складності. Протяжність маршруту по місцевості з дуже пересіченим рельєфом вимірюється за картами масштабу 1:100000. Отриманий результат множать на коефіцієнт 1,2.

Основна частина маршруту повинна бути лінійною або кільцевою (одне кільце) з протяжністю не менше ніж 75 % від встановленої для цієї категорії (ступеня) складності і містити найбільш складні перешкоди

маршруту (для гірських походів – не менше ніж два найбільш складні перевали).

Радіальним виходом у поході вважається невелика ділянка маршруту, яку проходять з поверненням до початкової точки. Відстань і природні перешкоди, пройдені в кільцевих радіальних ви-ходах (із поверненням іншим шляхом), зараховують повністю, а пройдені в лінійних радіальних виходах (із поверненням тим самим шляхом) зараховують в одному напрямі.

Технічну складність маршруту визначають за характером, кількістю й різноманітністю перешкод. Характер перешкод залежить від рівня кваліфікації та технічної майстерності учасників, які необхідні для гарантованого безпечного подолання певної перешкоди. Маршрутам кожної категорії складності відповідає свій рівень складності типових для них перешкод. Маршрути більш високих категорій складності містять складніші в подоланні перешкоди, ніж маршрути попередньої категорії складності. При оцінюванні маршрутів, передусім, ураховують такі перешкоди, які дають туристам технічний досвід, необхідний для гарантування безпеки в подальших походах.

2. Формування туристської групи – важливий етап підготовки до походу

Туристська група належить до груп неофіційного, неформального типу, оскільки її основою є добровільне об'єднання людей, пов'язаних спільністю інтересів – участю в туристському поході. Членство в туристській групі може бути підтвержене на підставі бажання заявника, підкріпленого запрошенням чи особистим проханням, і за кожним членом групи зберігається право вийти з її складу. Внутрішня структура групи, взаємовідносини та норми поведінки в ній визначаються не правилами субординації і службовою дисципліною, а спільною метою подорожі, характером і особистісними якостями членів туристської групи.

Туристська група створюється не на базі певного трудового колективу (хоча такі випадки можливі), а формується з односторонців. Як правило, туристська група створюється кожного разу для ново-го походу, і тривалість її «життя» зазвичай не перевищує тривалості походу, включаючи підготовку до нього і деякий час після його завершення. Найбільш стійким утворенням у групі є її організаційне ядро у складі 1 – 3, іноді п'яти найдосвідченіших туристів, які є по-стійними учасниками туристських походів і подорожей.

Характерною особливістю туристської групи є автономність її функціонування. З моменту виходу на маршрут група, як правило, існує

самостійно й повністю ізольовано, часто у складних і незвичних умовах, що змушує її членів розраховувати лише на власні сили й можливості. Це диктує особливі вимоги до фізичної і технічної підготовки учасників, необхідності ретельного добору членів групи з урахуванням їхньої психологічної сумісності.

Добір учасників туристського походу здебільшого здійснюється на основі туристського досвіду. Психологічна сумісність, на жаль, часто залишається поза увагою організаторів. Як показує досвід, психологічна сумісність набуває особливого значення для міжособистісних стосунків і психологічного клімату групи в умовах повної її ізоляції на маршруті. Практично проблема стосується до питання, кому віддати перевагу при комплектуванні групи.

Керівники туристських подорожей іноді підходять до питання залучення в групу досвідчених туристів із протилежних міркувань, а саме:

- одні вважають за краще взяти менш досвідченого туриста, але наперед виключити можливість виникнення рольових конфліктів із приводу претензій на особливу роль у групі;
- інші охоче беруть у групу досвідчених туристів, цілком слушно розраховуючи на їхній досвід і підтримку.

Основною мотивацією для запрошення до групи певної особи є її особистісні якості, розуміння нею своєї ролі в групі, контактність, доброзичливість у стосунках із людьми, готовність допомагати.

Серед претендентів перевага віддається тим, хто має більш врівноважений характер, добре контактує з людьми, може бути цікавим співрозмовником (має певні пізнання з історії, літератури, мистецтва тощо), хто може стати лідером у похідному побуті, дозвіллі.

При комплектуванні групи необхідно свідомо спрямовувати формування міжособистісних стосунків, заздалегідь передбачати засоби профілактики можливих психологічних конфліктів і непорозумінь, які можуть бути викликані психологічною несумісністю учасників походу.

Психологічна сумісність учасників туристського походу характеризується їхньою здатністю впродовж тривалого часу здійснювати спільну діяльність, маючи стійке бажання продовжувати таку взаємодію і не викликаючи один у одного негативних емоцій.

Керівник групи повинен чітко уявляти, що психологічна сумісність відіграє вирішальну роль у випадку, коли група перебуває у складних, незвичайних умовах, викликаних обставинами туристського походу. До таких умов, передусім, належить тривале спілкування з обмеженим колом людей; складні зовнішні обставини, що висувають підвищені вимоги до

значні фізичні навантаження і нервово-психічне напруження. Особливі вимоги висуваються до психологічної підготовки керівника туристської групи.

Групова психологічна підготовка полягає у формуванні психологічно стійкого туристського колективу, у якому нормою стосунків між людьми є колективна взаємодопомога й підтримка, який здатен функціонувати впродовж тривалого періоду, часом у складних природних умовах. Групова психологічна підготовка є найважливішою частиною комплексної психологічної підготовки учасників туристського походу.

Завдання спеціальної психологічної підготовки:

- оволодіння прийомами подолання стресового стану, паніки і страху в складних та екстремальних ситуаціях;
- вироблення психологічної здатності до роботи в різних умовах зовнішнього середовища;
- виховання готовності до дії і волі до життя адаптовано до природних умов, рівня соціально-економічного розвитку, політичної ситуації, етнопсихологічних характеристик і стереотипів поведінки населення регіону подорожі.

Визначна роль у формуванні особистості, її індивідуальних особливостей, а тим самим у створенні психологічного клімату в групі належить характеру – системі основних, найбільш індивідуальних якостей людини, що виявляються в її власних діях, поведінці, спілкуванні з іншими людьми.

Характер визначають за типом вищої нервової діяльності та умовами індивідуального життя людини (побутом, специфікою діяльності, вихованням і навчанням). Знання особливостей характеру людини дає уявлення про її суттєві риси, що, відзначаючись певною сталістю, кожного разу в заданій послідовності виявляються через її вчинки, ставлення до праці, до себе і до інших людей, до суспільних і особистісних цінностей.

Оцінюючи свій темперамент і темперамент інших людей, слід мати на увазі дві важливі обставини: «Чистий» темперамент трапляється дуже рідко. Найчастіше в людині поєднуються риси різних типів, хоча переважають особливості якогось одного. Для самовиховання важливо знати свій тип темпераменту, підсилювати його позитивні риси та коригувати негативні.

Не слід плутати темперамент з характером. Чесним, добрим, тактовним, дисциплінованим або, навпаки, нечесним, злим, грубим можна бути при будь-якому темпераменті.

Психологічні аспекти безпеки в туризмі.

Розглядаючи питання комплектування туристської групи під кутом

зору безпеки майбутнього походу чи подорожі, необхідно акцентувати увагу на наявності в керівника загостреного почуття відповідальності за своїх товаришів. Керівник, як правило, першим виходить на найбільш небезпечну ділянку маршруту, першим кидається на допомогу туристові, що потрапив у біду. Однак це може призвести до трагічних наслідків. Тому члени групи, зі свого боку, повинні дбати про безпеку керівника, стежачи за суворим дотриманням останнім відповідних правил, аж до категоричної вимоги користуватися страховкою, самостраховкою та іншими засобами, спрямованими на запобігання нещасним випадкам.

Велике значення для досягнення безпеки групи під час походу (особливо в умовах технічно складних категорійних походів) має «узгодженість, взаєморозуміння» групи, що дає змогу кожному з учасників оцінити не лише власні можливості, а й можливості своїх товаришів. Важливо також, що в напруженій ситуації учасники походу розуміють один одного без зайвих слів. Саме ці фактори набувають вирішального значення при подоланні групою найскладніших природних перешкод, необхідності діяти в надзвичайно несприятливих, а то й небезпечних умовах.

Керівники туристських походів I, II, і (частково) III категорій не мають проблем у зв'язку з комплектуванням групи: до її складу належать, як правило, початківці, а також туристи з незначним досвідом участі в походах. Адже перешкоди в походах таких категорій складності зазвичай не викликають серйозної небезпеки для мало-досвідчених туристів.

Інша картина спостерігається при комплектуванні туристських груп для походів IV – V, а тим більше VI категорій складності. Учасників, що мають відповідну підготовку й необхідний досвід для таких походів, як правило, небагато, тоді як кількість претендентів на роль керівника групи різко збільшується. Тим часом за нормативними вимогами такий кандидат із п'яти категорійних подорожей три повинен пройти як керівник, маючи при цьому спортивний розряд від I до майстра спорту. Крім того, він змушений добирати «кістяк» групи з досвідчених туристів. При цьому група часто виявляється укомплектованою людьми, які не завжди психологічно сумісні. Іноді до складу групи потрапляють зовсім випадкові особи, незважаючи на наявність у них певного туристського досвіду. Якщо під час маршруту, керівник починає розуміти, що з тим чи іншим учасником дуже важко або зовсім неможливо пройти обраний маршрут, він постає перед таким вибором:

- зійти з маршруту;
- обрати більш легку трасу;
- ужити необхідних заходів і продовжувати маршрут.

В останньому варіанті можливість нещасного випадку різко

збільшується. Одним із суттєвих чинників, що становлять потенційну небезпеку для учасників туристського походу, є підвищене нервово-психічне навантаження, втома, нервовий зрив, що можуть бути викликані різними обставинами. Уникнути цього можна за умови врахування відповідних особливостей людської психіки.

Коли людина відпочиває в нормальних, звичних для неї умовах – «комфортній зоні», її мозок тримає під контролем лише основні чинники життєдіяльності: дихання, серцебиття та ін. У похідних умовах, особливо в екстремальних ситуаціях, діяльність її мозку значно активізується. Вона спрямовується на аналіз обстановки, прийняття відповідних рішень, що мобілізує весь організм на боротьбу за своє життя всіма можливими способами. Зрозуміло, що в цьому випадку нервове навантаження значно вище, ніж у попередньому.

На керівника туристської групи покладено контроль і відповідальність не лише за свої вчинки, а й за дії кожного учасника походу і всієї групи загалом. Це додаткове навантаження викликає перевтому. У зв'язку з цим, слід по можливості звільняти керівника від частини спільних робіт і чергувань, щоб усунути можливість прийняття ним помилкових рішень з питань, важливих для всієї групи. Від авторитету керівника, відчуття товариства у групі, рівня дисципліни, психологічної готовності групи до маршруту залежить успіх запланованого походу, його безаварійність, всебічна корисність походу не тільки для його учасників, але і для колективу, що готував групу до походу.

3. Самоврядування туристської групи. Туристичні посади в групі

Туристично-спортивна діяльність неможлива без організації самоврядування. Важливим засобом навчання і виховання, формування почуття відповідальності є виконання учасниками обов'язків у туристичній групі. Саме цим значною мірою й обумовлюється педагогічна цінність туристично-краєзнавчої діяльності. З педагогічного погляду виконання роботи, необхідної для інших, сприяє розвитку доброзичливості, толерантності, готовності прийти на допомогу іншим. Для створення структури самоврядування на одному з перших занять туристично-краєзнавчого циклу (підготовчий період) проводиться розподіл посад. Кожен учасник отримує дві постійні посади – адміністративно-господарську і краєзнавчу. У кожній туристській групі обирають: командира, головного краєзнавцю, штурмана, відповідального за харчування, відповідального за спорядження, ремонтного майстра, фізорга, санітара, скарбника, синоптика,

редактора щоденника та газети, фотооператора, культорга. При невеликій чисельності групи посади можна об'єднувати. Структурно всі обов'язки умовно можна поділити на три блоки:

- Блок життєзабезпечення.
- Техніко-тактичний блок.
- Культурологічний блок.

Старшим у блоці життєзабезпечення є скарбник, відповідальний за харчування, відповідальний за спорядження, ремонтний майстер. Робота техніко-тактичного блоку спрямовується на здійснення правильного й безпечного проходження обраного маршруту, тому за це відповідають штурман, фізорг, санітар і синоптик. До культурологічного блоку залучають культорга, редакторів щоденника та газети, фото- та відеооператорів. Головний красзнавець не належить до жодного блоку, тому що займається керівництвом роботи на красназавчих посадах.

«Штатний розпис» у туристській групі повинні добре осмислити самі туристи. Розподіл посад можна провести шляхом відкритого обговорення пропозицій туристів стосовно кандидатур, а можна у формі ділової гри. Керівник роздає всім чисті аркуші паперу і говорить: «Припустимо, що вас призначили керівником походу. Вам необхідно вирішити, кого ви візьмете в похід (не більше ніж 15 людей) і як розподілите обов'язки в похідній групі. На себе обов'язки не розподіляйте – ви керівник. У стовпчик напишіть посади, котрі повинні бути, а навпроти них – прізвища».

Результати переносяться в узагальнену таблицю, з котрої буде видно колективну думку з розподілу обов'язків. Туристам буде цікаво дізнатися результат. Можливо, відбудеться суперечка стосовно кандидатур. В обговореннях переваг і недоліків тих чи інших учасників народжується колектив.

Посади у групі можна поділити на три групи: постійні, тимчасові й чергові. Постійними можуть бути лише ті, котрі забезпечують діяльність групи впродовж підготовки до походу, самого походу та обробки зібраного матеріалу, звіту. Тимчасові посади – ті, що існують протягом короткого проміжку часу на певних ділянках туристичного циклу. Чергові посади, як правило, розподіляються за графіком серед усіх упродовж багатоденного походу.

Керівник групи повинен користуватися авторитетом у своїх товаришів, бути ініціативним, чесним та принциповим. До початку походу він розподіляє обов'язки між членами групи, ураховуючи їх побажання. У період підготовки та під час проведення походу контролює виконання всіма членами групи своїх обов'язків. Спільно з топографом (старший провідник –

заступник керівника по маршрутній частині, штурман) бере участь у розробці маршруту, в оформленні похідної документації, котру потім здає в маршрутно-кваліфікаційну комісію (МКК), складає графік чергування в поході та доводить його до відома всіх учасників. Це знімає в майбутньому поході всі непорозуміння й конфліктні ситуації.

Керівник складає порядок побудови колони на маршруті. Це питання організації групи, питання безпеки. Під час походу на керівникові лежить обов'язок з дотримання режиму. Він повинен про- контролювати, щоб всі учасники вчасно підготувалися до сну та до відбою. У призначений час керівник повинен підняти всіх і прослідкувати, щоб всі були готові до виходу на маршрут. Також він слідкує за дисципліною, за дотриманням правил безпеки на маршруті та бівуачних роботах. Увечері керівник підбиває підсумки роботи за день, а при поверненні – підсумки цілого походу. На ньому лежить відповідальність при складанні звіту про похід.

Провідник (штурман, топограф) у період підготовки до походу знайомиться зі звітами, краєзнавчою літературою та топографічними картами з планованим районом походу. Разом з керівником розробляє маршрут та графік руху, а після затвердження знайомить учасників із маршрутом, а також виконує таке:

- забезпечує групу картографічним матеріалом (2 – 3 комплекти);
- забезпечує збереженість карт, захист їх від води;
- вивчає маршрут за літературними джерелами, картами і робить записи у своєму блокноті;
- розподіляє ділянки шляху (за кілометрами чи днями) між черговими провідниками;
- готує матеріали для захисту маршруту в МКК.

До завдань старшого провідника належить контроль за готовністю чергових провідників, надання їм допомоги. На маршруті він контролює правильність орієнтування, веде хронометраж руху, складає технічний опис маршруту, здійснює внесення необхідних змін або доповнень на карті. Під час руху провідник дає рекомендації фотографу щодо знімання важливих елементів маршруту. Після завершення походу він готує для звіту загальний опис району по- ходу, відкоригований технічний опис маршруту, доповнені картами з нанесеним маршрутом рекомендації щодо проходження тих чи інших ділянок маршруту.

Обов'язки головного краєзнавця:

- відповідає за всю пошукову, у тому числі краєзнавчу, пізнавальну й дослідницьку діяльність туристичної групи та стежить за виконанням поставлених перед групою на цей похід пошукових завдань;

- складає (перед походом) загальний план краєзнавчої роботи на весь туристично-краєзнавчий цикл;

- проводить заняття з усіма членами групи, роз'яснюючи, як виконувати доручені завдання, як збирати, оформляти і зберігати зібрані в поході матеріали, бесідувати з цікавими для групи людьми, записувати їхні розповіді;

- стежить за ходом підготовки матеріалів, а також проводить заняття з захисту роботи з краєзнавчим походом;

- контролює роботу (у поході) усіх пошукових груп і окремих слідопитів, заслуховує їхні звіти про зроблену роботу;

- організовує зустрічі з цікавими людьми, екскурсії в музеї, на підприємства тощо;

- оцінює роботу краєзнавців на зборах туристичної групи;

- стежить (після походу) за обробкою зібраного матеріалу, приймає його від кожного учасника походу та систематизує в єдиний краєзнавчий звіт усієї групи;

- готує й узагальнює усний звіт про результати краєзнавчого пошуку, а також спільно з усією групою готує краєзнавчі експозиції для шкільного музею (наприклад) і предметних кабінетів за підсумками цього походу.

Скарбник відповідає за фінансове забезпечення походу. Перед походом разом з керівником складає кошторис походу, що містить видаткову і прибуткову частини. Згідно з кошторисом витрат, скарбник визначає суму внеску кожного учасника, забезпечує збір коштів для цього походу та здійснює всі грошові операції під час походу. Після походу разом із керівником складає звіт про витрати. Упродовж усього туристсько-краєзнавчого циклу скарбник стежить за правильною та ощадливою витратою грошей, веде ретельний облік фінансових витрат.

Відповідальний за харчування відповідає за якісне харчування учасників походу. Перед походом складає приблизне меню на кожен день походу і робить розрахунки необхідних продуктів на весь похід, відтак організовує закупівлю й сортування продуктів харчування до походу. Найвідповідальніший етап роботи відповідального за харчування – це пакування продуктів. Відповідальний за харчування разом із відповідальним за спорядження розподіляють групове спорядження і продукти таким чином, щоб вагові характеристики вантажу були рівні між учасниками.

У поході відповідальний за харчування веде суворий облік витрат продуктів, стежить за їх збереженням і придатністю до вживання, керує роботою чергових кухарів, організовує купівлю продуктів харчування в населених пунктах на маршруті. На вечірніх лінійках відповідальний за

харчування оцінює роботу чергових кухарів, а наприкінці походу визначає кращу бригаду кухарів. Після походу відповідальний за харчування складає звіт, який містить перелік взятих у похід продуктів харчування з їхніми ваговими характеристиками, а також рекомендації про можливість придбання продуктів харчування на маршруті чи в процесі під'їзду до нього, про наявність їстівних «дарунків природи» на маршруті – ягід, грибів, риби тощо.

Відповідальний за спорядження відповідає за добір і підготовку групового й особистого спорядження. Перед походом він складає списки необхідного на цей похід групового й особистого спорядження, під час походу він стежить за збереженням групового спорядження, а також виконує такі обов'язки:

- контролює роботу відповідальних за вогнище;
- стежить за дотриманням правил безпеки при користуванні вогнем і при заготовці дров;
- оцінює стан майна й роботи відповідальних за вогнище (на лінійках туристської групи);
- приймає від учасників (після походу) групове спорядження, перевіряє його стан, разом із членами групи ремонтує і чистить майно, здає його на склад;
- складає рекомендації з використання спорядження в поході для звіту.

Ремонтний майстер відповідає за технічно справний стан спорядження. Перед походом він добирає ремонтний інструмент та запасні частини для групового й особистого спорядження, а також разом із відповідальним за спорядження оглядає і ремонтує групове спорядження та перевіряє справність особистого спорядження. Ремонтний майстер виконує такі обов'язки:

- стежить за станом наметів, наявністю матеріалів для вогнища і спільного посуду, у разі потреби робить ремонт (у поході);
- допомагає учасникам походу в лагодженні спорядження особистого користування;
- разом із відповідальним за спорядження після походу організовує ремонт і упорядкування групового спорядження та складає звіт про виконання ремонтних робіт у поході.

Фізорг відповідає за фізичний стан учасників походу. Перед походом добирає з урахуванням специфіки цього походу (пішого, гірського, водного й ін.) необхідні вправи, для тренувань і ранкової гімнастики в підготовчий період і в поході, а також виконує таке:

- організовує і проводить тренування учасників походу, складає контрольні нормативи;

- забезпечує групу спортивним інвентарем. Під час походу зранку проводить загальну гігієнічну гімнастику, а на привалах – фізкультхвилинки для зняття втоми;

- стежить за режимом руху і за фізичним навантаженням кожного учасника походу;

- організовує на днюваннях спортивні ігри, шахово-шашкові турніри, розваги;

- проводить (після походу) тренування, приймає контрольні нормативи: підтягування на перекладині, згинання рук в упорі, утримання кута у висі, присідання на одній нозі, стрибок з місця в довжину, біг на довгі дистанції.

Санітар відповідає за медичне забезпечення походу. Перед походом організовує медичний огляд учасників походу, збирає й перевіряє медичні довідки, за якими учасників допущено до туристичного походу, готує й комплектує медичну аптечку, разом із відповідальним за спорядження перевіряє особисте спорядження туристів, а з відповідальним за харчування – якість придбаних продуктів і санітарний стан спільного посуду. У поході санітар виконує такі обов'язки:

- стежить за станом здоров'я, режимом дня й харчування учасників, за дотриманням правил особистої гігієни і станом санітарії;

- надає першу допомогу й видає ліки;

- проводить разом із фізоргом тестування для визначення працездатності учасників, а після походу складає звіт про виконану роботу в поході;

- організовує медичний огляд учасників походу, якщо похід був складним, категорійним.

Синоптик. До обов'язків синоптика належить одержувати синоптичну інформацію про погодні умови, прогнозувати під час походу й попереджати про зміни. Необхідність роботи на цій посаді викликана питаннями безпеки. Наприклад, якщо зранку за природними ознаками передбачається погіршення погоди, то необхідно внести корективи в маршрут походу. Відповідно синоптикові в підготовчий період необхідно вивчити природні ознаки передбачення погоди для місцевості майбутнього походу, а у поході – спостерігати за станом погоди, її змінами, фіксувати це у блокноті, складати прогноз на наступні дні та допомагати штурманові у складанні графіку походу. Після походу синоптик складає звіт про виконану роботу.

Культурорганізатор відповідає за проведення усіх культурних заходів у

туристсько-спортивному циклі, а саме:

- планує (перед походом) та керує проведенням усіх культурних заходів: відвідування виставок, кінотеатрів і театрів, концертів, проведення КВК, вечора пісні, вікторин, конкурсів тощо;
- складає репертуар концертної програми і проводить репетиції з її учасниками;
- забезпечує групу необхідним інвентарем (гітара, виконавці, радіоприймач);
- у поході проводить заплановані культурні заходи. На зборах туристичної групи оцінює роботу кожного учасника агітбригади;
- готує і проводить після походу виступ з концертом групи на звітному вечорі.

Редактори щоденника та газети відповідають за своєчасне і правильне відображення життя туристичної групи, крім того:

- готують перед походом необхідні канцелярські товари для ви- пуску похідної газети і ведення записів у щоденнику;
- складають разом із командиром групи графік роботи чергових редакторів газети й редактора щоденника;
- добирають і погоджують з усією групою назву газети і її девіз;
- організують роботу чергових редакторів на великих привалах і днюваннях;
- контролюють якість записів у щоденнику та редагують щоденник і газету;
- зачитують (на лінійках) записи, оцінюють роботу чергових редакторів;
- беруть участь після походу в обробці зібраних матеріалів, брошурують газети й визначають кращу газету цього походу;
- беруть участь у підготовці вечора-звіту.

При складанні щоденника походу, для досягнення розмаїтості описів необхідно кожному черговому кореспондентові видавати окремі аркуші паперу – у щоденник заносять не опис маршруту, а події з життя групи. Оформляти газету (листок) найкраще на па- пері форматом А4 (210 мм х 297 мм) чи А3 (297 мм х 420 мм). Газе- та повинна відображати цікаві події і факти цього дня, особливості природи тощо. Увечері газету виставляють на загальний огляд і на зборах її оцінюють.

Фотооператор відповідає за складання фотозвіту про похід. Перед походом він займається придбанням необхідних кінофотоматеріалів, визначає кількість і якість кінофотоапаратури. Кількість плівок залежить від днів походу і кваліфікації оператора. Вважається достатнім одна фотоплівка на

три-чотири дні походу. При наявності відеокамери кількість касет добирають відповідно до сценарію знімання. Для цифрових фото- та відеокамер купують акумулятори та карти пам'яті залежно від тривалості походу.

Разом з командиром групи фотооператор складає графік роботи чергових операторів – по двох на один похідний день, а також виконує таке:

- готує сценарій кіно-, фотознімань;
- забезпечує (у поході) чергових фотографів усім необхідним інвентарем;
- стежить за проведенням знімань відповідно до сценарію;
- оцінює на зборах туристичної групи роботу чергових фотооператорів;
- керує після походу обробкою всього кінофотоматеріалу, виготовленням фотогазет, стендів, відеофільму і слайдфільму про похід;
- готує фотоматеріал для письмового звіту групи;
- бере участь у підготовці і проведенні звітнього вечора походу. Крім двох постійних похідних посад (адміністративно-господарської і краєзнавчої), кожен учасник походу виконує роботу на чергових посадах. Виконання обов'язків чергових дозволяє швидше опанувати різноманітні туристичні уміння й навички, зробити життя в поході наповненим різноманітною, самостійною діяльністю. Для того щоб цілком охопити всіх учасників походу, на деяких похідних посадах чергування здійснюють бригади з двох людей. У тому випадку, якщо група не численна, то кожен займає дві посади. Доцільно поєднувати такі чергові посади: командир – штурман; кухар – відповідальний за вогнище; санітар – фізорг; культ-торг – фотооператор тощо.

4. Методи фіксації інформації під час туристського походу

Традиція здійснення регулярних спостережень за станом навколишнього середовища під час експедицій була започаткована ще в період античності. Сьогодні результати фіксуються в польових географічних і геологічних щоденниках, бортових корабельних журналах, щоденниках натуралістів за принципом «Те, що не записано, неспостерігалось!» Слід мати на увазі те, що вся інформація (записи, фотографії, відеоматеріали, відібрані зразки тощо), зафіксована учасниками турпоходу, є важливими науковими і практичними документами. Вони мають обов'язково супроводжуватися нумерацією і підписами з вказанням місця, часу й авторства. Основна вимога до такого спостереження – уважність у його проведенні, достовірність і вичерпність одержаних даних.

Спостереження під час туристського походу фіксуються в **польовому**

щоденнику. Серед об'єктів спостереження – весь комплекс географічних чинників: метеорологічні умови (стан атмосфери), гідрологічні (водні об'єкти), геоморфологічні (особливості будови рельєфу), ґрунтознавчі (особливості ґрунтового покриву й будова ґрунтів), геоботанічні (рослинний покрив), зоогеографічні (тваринний світ), ландшафтні (природні територіальні комплекси), економіко-географічні (територіально-виробничі комплекси), країнознавчі (природні умови, особливості господарства, етнічний склад населення). Результати спостереження узагальнюються за допомогою картографічних матеріалів.

Основні прийоми і правила ведення польового щоденника. Краще використовувати загальний зошит у клітинку з цупкою обкладинкою і прив'язаною до нього ручкою чи олівцем. Для абрисів, кроків і зарисовок у кінці щоденника вклеюють кілька аркушів міліметрового паперу й кальки. Необхідно мати в щоденнику також календар. На титульному аркуші обов'язково вказується належність групи до певного відомства, організації, а також дані про власника щоденника (П.І.Б. та номер телефону) на випадок аварійної ситуації чи коли щоденник буде загублено.

Змістовний аспект щоденника визначається практичним досвідом і особистими якостями його власника. Обов'язковими вимогами до ведення щоденника є інформативність і компактність записів. Існують спеціальні методики конспектування, але на практиці кожний, як правило, користується своїм підходом.

Найбільш швидким і вичерпним способом фіксування інформації є стенографія, але це вимагає спеціальної підготовки й часу для її дешифрування (як, до речі, і переписування тексту з аудіозаписів). Зручні в користуванні електронні щоденники й автономні переносні (портативні) міні-комп'ютери (ноутбуки, нетбуки, субноутбуки, планшетні комп'ютери) та смартфони.

Але вони, крім високої ціни, ще вибагливі до умов експлуатації, тому звичайний зошит ще довго залишатиметься незамінним і надійним засобом фіксації інформації.

Найбільш поширеними способами запису спостережень є **телеграмний спосіб**, при якому свідомо пропускають знаки пунктуації, службові частини мови. Сам текст нагадує текст телеграми.

Абревіатурний спосіб, суть його полягає в тому, що найбільш вживані слова, словосполучення, назви записують за допомогою лише їх початкових літер. Абревіатури завжди записують великими літерами, і доцільно на окремій сторінці розшифрувати умовні позначення. Використанням цього способу не слід захоплюватися.

Спосіб скорочення закінчень має у своїй основі відкидання суфіксів і закінчень у довгих словах із збереженням коренів слів та префіксів, що дозволяють дешифрувати ці слова.

Практикуються, як правило, різні комбінації цих способів на розсуд автора записів. У щоденнику обов'язково повинні бути відведені поля завширшки 2 – 3 см для коментарів, розрахунків, зауважень, уточнень, додаткових записів на випадок, коли щось пропущено.

Використання рисунків, абрисів, кроків. Оскільки фотографія не завжди може відобразити точно плоскі форми рельєфу, рослинний покрив, геологічні відшарування тощо, на практиці додатково можуть використовувати ескізні перспективні рисунки з пояснювальними записами. У похідних умовах їх виконують простим олівцем. При наступній обробці матеріалів рисунки в окремих випадках обводять тушшю. Виконання рисунків вимагає наявності додаткового обладнання, серед якого бінокль для розгляду віддалених об'єктів, особливостей рельєфу, рослинного покриву тощо; компас для орієнтування на місцевості, необхідний при виконанні ландшафтних рисунків. На ескізі обов'язково позначають азимути у градусах або стрілку північ-південь.

Ландшафтні ескізні рисунки завжди виконують у перспективі, що може бути відображено методом штрихування або якісним фоном.

Однакові за розміром об'єкти, розташовані один за одним, у міру їх віддалення від спостерігача, здаються щораз меншими, їхні сторони – вужчими й коротшими. Паралельні лінії, що йдуть у напрямі нашого погляду, ніби сходяться в одній точці. Це явище називається лінійною перспективою. Точка перетину цих паралельних ліній називається головною точкою сходження та завжди лежить на лінії горизонту і на рівні очей спостерігача. Лінія горизонту визначає напрямок більшості ліній на малюнку: вони орієнтовані знизу вгору або навпаки, залежно від місця перебування спостерігача.

Якщо спостерігач сидить на землі, то лінія горизонту опускається вниз, а всі об'єкти ніби витягуються знизу вгору. Коли спостерігач прямує вгору, то лінія горизонту піднімається, а всі об'єкти ніби притискаються до землі. У разі, коли точки сходження виходять за межі малюнка, побудову перспективи визначають суто геометричними законами.

Для відтворення ландшафту, виявлення масштабного співвідношення окремих об'єктів (елементів рельєфу, рослинного покриву тощо), побудови плану, їх розміщення найбільш зручною є найвища точка спостереження. У цьому разі лінія горизонту знаходиться високо, погляд може охопити значну територію. Якщо площина малюнка розташована нижче від лінії горизонту,

то це зображення називається перспективою з висоти пташиного польоту.

Зображення об'єктів на ескізних рисунках відповідає не тільки законами лінійної перспективи. Тональна (кольоровий, якісний фон) має своєю основною здатність повітряного середовища згладжувати тональні співвідношення і яскравість фарб (явище поступового згасання тонів і зміни кольору із збільшенням відстані). Насиченість повітря парами води, пилом, а також умови освітлення є чинниками, що посилюють цей ефект.

Метод штрихування застосовується за допомогою штрихового фону, при цьому варіюються товщина й напрямок штрихів. Форми рельєфу й об'єкти, розташовані поблизу, зображують товщими лініями, штрихування наноситься більш щільно. Більш віддалені об'єкти – тонкими і навіть переривчастими лініями. Сусідні об'єкти зображують більш детально, віддалені – схематично.

Враження тривимірності географічних об'єктів досягається за допомогою відтворення їхньої форми й об'єму, тобто висоти, ширини й довжини шляхом обведення контурів і з використанням штриховки. Лінії повинні бути чіткими, геометрично рівними. Штрихи повинні не переважувати малюнок, а тільки передавати обриси об'єкта.

Способи зображення окремих елементів ландшафту. Рельєф зображують гранично спрощено – за допомогою горизонталей, які відображають стрімкість схилів, дуже густі горизонталі відображають високу стрімкість схилів. Ламані і звивисті лінії, що окреслюють бровку, виходи корінних порід на схилах, використовують для зображення розчленованого рельєфу. Поєднанням різноспрямованих ліній зображують днище яру, балки, гребенеподібний вододіл. Іноді для відтворення ерозійних елементів рельєфу застосовують штрихування. Усі штрихи обов'язково повинні передавати форму рельєфу, їх слід наносити в напрямку падіння схилів.

Рослинність. Схематичне зображення лісів найчастіше виконують нанесенням силуету за допомогою ламаних і хвилястих ліній, чагарникові зарості – у такий самий спосіб, але дрібніше. Окремі дерева позначають лише в тому разі, якщо вони знаходяться на передньому плані. При цьому широко використовують різні види штрихування, особливо для зображення трав'янистої рослинності, яке деталізується на передньому плані. Трав'янисту рослинність зображують лише відносно відповідних географічних зон (степу, напівпустелі, савани).

Гідрологічні об'єкти. Воду у спокійному стані зображують вертикальними або горизонтальними штрихами, які наносять з урахуванням відображення в ній відповідних силуетів. При наявності течії та хвиль застосовують лінії різноманітної звивистості й довжини.

Оформлення рисунків. Перш ніж розпочати роботу, необхідно чітко визначити об'єкт і мету зображення, обрати формат, визначити основні і другорядні плани. Наявність переднього плану завжди передає масштабність і глибину, відсутність середнього плану підкреслює різницю в розмірі об'єктів переднього й заднього планів, сприяючи посиленню просторового ефекту.

Точність, ясність і виразність рисунків забезпечується завдяки суворому дотриманню основних принципів її побудови. Для цього необхідно таке:

- Проаналізувати ландшафт.
- Визначити межі горизонту й позначити лінію горизонту.
- Установити точку головного сходження шляхом умовного продовження паралельних ліній, що йдуть у напрямку погляду спостерігача й окреслюють об'єкти спостереження.

- У процесі роботи не змінювати точку спостереження, оскільки кут зору повинен залишатися той самий.

- Суворо дотримуватися масштабного співвідношення, пропорцій між об'єктами, а також відповідності між горизонтальним і вертикальним масштабами малюнку. Співвідношення ширини, довжини й висоти об'єктів оцінюють за допомогою олівця, який тримають у витягнутій руці обов'язково у вертикальній площині і перпендикулярно до уявних променів, що окреслюють об'єкт.

- Виконувати рисунки у стійкій послідовності: від загального до часткового; лише після закінчення схематичного контурного зображення можна перейти до деталей.

- Супроводжувати всі об'єкти встановленими умовними позначеннями або підписувати. Малюнок повинен супроводжуватися просторовою орієнтацією (на ньому позначається стрілка «Північ Південь» або підписуються азимуті головних об'єктів зображення). Додаткові дані містять номер малюнка, дату його виконання, стислий зміст, місце, з якого було виконано зарисовку, текстове пояснення до неї, прізвище виконавця.

Крім перспективних рисунків, у щоденнику вміщуються також спеціальні креслення – абриси і кроки.

Абрис – окомірно виконане креслення, на якому позначаються всі об'єкти, а також цифрові дані вимірювань кутів повороту маршруту і відстані між ними. На абрисі вісь руху, незалежно від поворотів маршруту, зображується прямою лінією на всю довжину сторінки. У вихідній точці і біля всіх кутів повороту маршруту визначають азимут кожного його відрізка і відстань між точками повороту руху. Усі відстані для абрису вимірюють парами кроків, часом руху або крокоміром і записують в щоденник без

дотримання масштабу, але з обов'язковими цифровими позначеннями.

Усі значні об'єкти, розташовані на маршруті в межах візуального сприйняття, позначають за допомогою окомірного знімання. Напрямки візування на довколишні об'єкти позначають пунктирними стрілками, на кінці яких зображують сам об'єкт або вказують його назву, зазначають відстань до нього і азимут. У разі потреби роблять додаткові уточнювальні записи для складання легенди.

На основі абрисів за допомогою транспортира масштабної лінійки складають кроки. Відстані позначають в певному масштабі, кути відкладають відповідно до записів і позначень, нанесених на абрисі. Кроки можуть бути також самостійним зніманням.

Кроки – детальне зображення певного відрізка шляху чи окремої ділянки місцевості, що виконується за допомогою окомірного компасного знімання безпосередньо в польових умовах під час маршруту. Кроки застосовують при прокладанні маршруту, подоланні складних його ділянок, визначенні місця привалу, а також у разі потреби спеціального дослідження місцевості (геологічні відшарування, долини річок, рослинний покрив тощо). Кроки складають також, коли необхідна більш докладна інформація про цю місцевість, ніж та, що наявна в картографічних матеріалах. Крім того, кроки застосовуються для коригування й уточнення маршруту, яким просувається група.

Залежно від довжини маршруту й міри його деталізації, віддаль у кроках наносять на карти в масштабі від 1:25 000 до 1:100 000. На маршруті проводять знімання дороги (вісь руху) і місцевості по обидва боки від неї на відстані 250 – 500 м. Усе, що не можна відобразити в системі умовних позначень, доповнюють легендою, яка записується на полях щоденника. Просторову орієнтацію позначають стрілкою «Північ – Південь».

Режим ведення щоденника. Режим ведення щоденника подорожі можна умовно розподілити на денний і вечірній. Упродовж дня (якщо не передбачено нічних спостережень) систематично ведуть записи, наносять рисунки. Увечері щоденник доцільно ще раз проглянути, систематизувати записи, внести необхідні доповнення, завершити оформлення рисунків, скласти віддалі маршруту, підсумувати виконану роботу й визначити завдання на наступний день.

Контрольні запитання та завдання

1. Що повинен знати і вміти турист, вирушаючи в подорож?
2. Які головні завдання вирішує фізична підготовка туриста?

3. Назвіть основні етапи підготовки і проведення туристського походу?
4. У чому полягає зміст підготовчого етапу до туристського походу?
5. Які соціально-психологічні аспекти необхідно враховувати при формуванні туристської групи?
6. Які основні психологічні ознаки й особливості має туристська група?
7. Що таке самоврядування туристичної групи?
8. Яке значення має психологічна сумісність учасників туристського походу?
9. Які чинники впливають на формування психологічного клімату в туристській групі?
10. Які характерні соціально-психологічні ознаки має туристська група?
11. Як співвідносяться формальні та неформальні стосунки в туристській групі?
12. У чому полягає комплексна психологічна підготовка учасників туристського походу?
13. Які є методи управління конфліктною ситуацією?
14. Які відносини необхідно підтримувати між членами туристської групи?
15. Які вимоги висуваються до керівника туристського походу в системі стосунків «керівник – підлеглий»?
16. Які відносини необхідно підтримувати між туристською групою і сторонніми людьми (місцевими жителями, офіційними представниками)?
17. Які відносини необхідно підтримувати між туристською групою і навколишнім середовищем?
18. Які основні обов'язки членів групи в туристичних походах?
19. У чому полягає зміст тактико-технічної підготовки туриста?
20. Які основні параметри враховують при визначенні категорії складності маршруту?
21. У чому полягає зміст підготовки з польового самозабезпечення?
22. Які географічні знання необхідні активному туристові?
23. Які картографічні матеріали використовують при проходженні маршруту?
24. Які основні етапи містить підготовка і проведення туристського походу?
25. У чому полягає зміст підготовчого етапу до туристської подорожі?
26. Які особливості мають польовий та заключний етапи туристського походу?
27. Які основні прийоми роботи з польовим щоденником туриста?
28. Що є результатами туристсько-краєзнавчих робіт та якою є їхня практична реалізація?

Лекція №11

Організація та методика проведення туристських зльотів і змагань

План

1. Класифікація масових туристських заходів.
2. Організація зльотів і змагань.
3. Змагання з окремих видів туризму.
4. Навчально-тренувальні комплекси. Тренінги.

Рекомендована література

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.
2. Бондаренко Т. В. Туризм как средство рекреации / Бондаренко Т. В., Крамской С. И., Зайцев В. П. // Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного похода : коллект. моногр. – Харьков, 2009. – С. 94–101.
3. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / А. Я. Булашев. – 2-е изд., исправ. – Харьков : ХГАФК, 2003. – 192 с.
4. Дехтяр В. Д. Основы оздоровчо-спортивного туризма : навч. посіб. / В. Д. Дехтяр. – Київ : Наук. світ, 2003. – 203 с. – ISBN 966-675-125-9.
5. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – 2- вид., перероб. та допов. – Київ : Альтерпрес, 2008. – 280 с. – ISBN 966-542-348-
6. Дмитрук С. В. Соціально-педагогічні технології в туризмі : навч. посіб. / С. В. Дмитрук, О. Ю. Дмитрук. – Київ : ЦУЛ, 2012. – 327 с. – ISBN 978-611-01-0350-3.

1. Класифікація масових туристських заходів

Спортивний туризм, як вже було зазначено у попередніх розділах, на сучасному етапі розвивається у двох напрямках: **маршрутний туризм** (проходження маршрутів туристсько-спортивними групами) та **змагальний туризм** (підготовка та участь у змаганнях із техніки спортивного туризму).
підготовка

Змагання зі спортивного туризму поєднують всі функції класичного активного туризму і змагальний фактор, адреналінові викиди, напруження

спортивної боротьби, тобто все, що притаманне спорту. Змагальна діяльність туриста виводить його на якісно вищий туристський рівень. Оскільки в процесі занять окремими видами спорту природні локомоції (локомоції – рухи, спрямовані на переміщення власного тіла в просторі (ходьба, біг, стрибки, повзання і т. п.) вдосконалюються до недосяжного для звичайної людини рівня, то таким чином турист-спортсмен відрізняється від звичайного туриста. У процесі підготовки до змагань турист удосконалює набуті вміння і навички у специфічних, іноді стресових умовах і готує себе до дій у кризових ситуаціях походів.

Велика кількість змагань, що проводилися в колишньому СРСР, сприяла активізації та популяризації туристського руху, допомагала не тільки залучити до занять туризмом новачків, але й постійно підвищувати рівень підготовки досвідчених туристів-спортсменів. Участь у змаганнях потребує не тільки фізичної, але й тактично-технічної підготовки, що викликає невгамовний інтерес до нововведень, удосконалень як спорядження, так і тактичних дій.

Турист-спортсмен постійно в пошуках нових технічних рішень, тактичних дій, що дадуть змогу виграти дорогоцінні секунди. Такі нововведення постійно беруть до уваги фірми, що виготовляють спорядження, та туристами-аматорами. Наприклад, у водному туризмі за останні кілька десятиріч прогрес видозмінив сплавні плоти з дерева на надувні і далі на катамарани, кількість різновидів яких сягає десятків. З'явилися дерев'яні, потім пластикові, потім каркасно-надувні байдарки, засоби сплаву з унікальними характеристиками, що дозволяють долати перешкоди, які здавалося б неможливо подолати (double-bouble, поперечні катамарани і т.д.).

Проведення змагань і злетів є надзвичайно ефективним засобом реклами туризму. Висвітлення таких заходів різного рівня у ЗМІ підвищить зацікавленість людей заняттями туризмом і згодом сприятиме поліпшенню здоров'я нації в цілому і здоров'я окремого індивіда зокрема. Заняття туризмом можуть стати одним із шляхів вирішення проблеми зайнятості молоді. Отже, зрозуміло, що збільшення кількості змагань різного рівня сприяє активізації розвитку туризму, допоможе знайти альтернативні шляхи розвитку технічного й тактичного забезпечення видів туризму, вирішити проблеми підготовки туристів. Злети в структурі туристської підготовки відіграють не менш важливу роль, ніж змагання. Прикладом проведення злетів є «Осенянка» і «Веснянка», які традиційно проводяться чи не в кожному районі, області та ін.

Зліт – комплексні товариські змагання, у програму яких уведено

конкурси, зустрічі та ін., від чого змагання стають популярнішими. Часто зльоти є підсумком сезону, що закінчується, або його початком. У рамках зльоту найчастіше проводять такі конкурси: конкурс фотографії, конкурс слайдів, конкурс пісні, візит-них карток, емблем і т.д. та змагання з видів туризму. У зльотах беруть участь не тільки спортсмени-туристи, але й просто охочі подивитися, що дає значний поштовх до залучення дедалі більшої кількості новачків до туристської спільноти. З'їзди, зльоти передбачають проведення зборів, нарад людей, об'єднаних спільною метою, членів тієї чи іншої масової організації.

Головне завдання туристських зльотів – популяризація туризму, спілкування однодумців, обмін досвідом, ідеями, демонстрація нових зразків спорядження тощо. Але не применшуючи значення цих заходів, слід сказати, що зльоти і змагання не повинні підміняти основну форму діяльності в туризмі – організацію і проведення походів.

Різноманітність масових туристських заходів обумовлює необхідність їхньої класифікації, яка здійснюється за трьома основними параметрами: формою; масштабом; класом.

Серед масових форм туристських заходів можна назвати **першості, відбіркові змагання, товариські зустрічі**. Зльоти найчастіше проводять у вигляді **конкурсів, виставок, семінарів, вечорів тощо**.

Масштабність зльотів і змагань визначає кількість команд чи окремих представників різних регіонів або організацій. Ці заходи можуть відбуватися на **міжнародному, міжобласному, обласному, районному рівні або в межах окремого трудового колективу, турбази, школи, секції та ін.**

Клас змагань за їх складністю визначають в діапазоні – змінюється від I до IV і залежить від **характеру й кількості етапів, довжини, складності перешкод, перепаду висот, використовуваних технічних прийомів та ін.**

Під час зльотів можливе будь-яке поєднання масштабу і класу змагань. Під час широкомасштабних змагань, як правило, переважають нескладні дистанції I – II класів, оскільки основною метою є популяризація туризму й обмін досвідом. У той самий час змагання окремих вишівських колективів, секцій тощо можуть містити дистанції III – IV класів.

Практика здійснення туристських заходів засвідчує доцільність проведення змагань (крім лижних) **навесні**, до початку туристського сезону, для перевірки готовності груп до походів, а зльотів – **восени**, після закінчення походів, що дозволяє підбити підсумки та визначити завдання і плани на наступний сезон.

Цікавою формою проведення зльотів є поєднання в їхній програмі

кількох видів туризму.

2. Організація зльотів і змагань

Організація конкурсів, вимоги до конкурсних матеріалів та вис- тупів і їхнє оцінювання регламентуються «Умовами проведення конкурсів у програмі злету», що є складовою «Положень про зліт».

На туристських зльотах рекомендується проводити конкурси за такими групами:

Конкурси, що характеризують рівень розвитку туризму й різних форм туристської діяльності, а також стан пропаганди туризму в адміністративній одиниці, на підприємстві або в ДСО (на кращу організацію туристичної роботи, на кращу організацію воєнно- патріотичної роботи туристів, пропаганди туризму засобами масової інформації, пропаганди туризму засобами організаційно- масової роботи, на кращу туристичну роботу з вивчення рідного краю і т.д.).

Конкурси спортивно-похідної тематики (на кращий звіт, на кращий табір, конкурси саморобного туристського спорядження, кухарів і т.д.).

Конкурси художньо-винахідницькі (фотографії, фотографії про похід, слайд-фільмів, кінофільмів і т.д.).

Конкурси художні (виконувачів пісень і художньої самодіяльності, туристських значків і емблем, малюнків і карикатур, віршів і творів про туризм і т.д.).

Найважливіші питання, які виникають при підготовці зльотів:

- вибір місця;
- пропаганда зльоту;
- добір конкурсних комісій;
- розробка умов конкурсів;
- добір комендантської групи;
- матеріальне забезпечення зльоту;
- склад робочого сценарію зльоту, сценарій параду;
- побудова й оформлення галявини, підходів;
- забезпечення зльоту медичним обслуговуванням;
- підготовка туристичних змагань;
- підготовка спортивних ігор, зустрічей;
- організація вечора;
- узгодження з лісництвом місця проведення зльоту;
- забезпечення зльоту дровами;

- влаштування загальної ватри;
- організація роботи «зеленого патруля»;
- радіофікація зльоту;
- організація обміну досвідом роботи;
- організація зустрічей, бесід;
- підготовка і проведення нарад представників колективів;
- приймання заявок на участь у зльоті;
- підготовка виставки туристського спорядження;
- організація прибуття на зліт його учасників;
- побудова місць загального користування;
- забезпечення роботи закладів харчування;
- підготовка нагород;
- проведення зльоту;
- складання звіту.

Загалом керівництво злетами здійснюють органи, фактично тотожні суддівським на змаганнях. У зв'язку з тим, що зльоти, як окрема форма перестали існувати, а набули рис художнього додатку до змагань, то функції організаторів злету можуть виконувати організатори змагань.

У туризмі існує незвичний вид змагань – заочний. При проведенні таких змагань групи туристів і не підозрюють, хто є або стане їхнім суперниками. Упродовж року проводяться спортивні походи, про проведення яких керівники груп звітують МКК. Такі звіти містять фотографії, описи, відомості про район проведення маршруту. Коли група подає заявку на участь у заочних змаганнях і звітну документацію, вони стають учасниками заочних змагань. Як правило, подаються звіти про найскладніші походи й досить часто з першопроходженням маршруту. Суддівська колегія розглядає подані документи й визначає переможця.

Для власної і планомірної підготовки змагань їхній **організатор** (Державний комітет України з туризму, Управління туризму ОДА, Федерація спортивного туризму України чи області, туристський клуб та ін.) **створює оргкомітет з 7 – 15 осіб**. Рекомендують формувати його з двох груп – **керівної і туристського активу**. На змаганнях невеликого масштабу вказані обов'язки виконує головна суддівська колегія (ГСК), яка залучає штатних працівників шкіл, клубів, інструкторів з туризму і т.д.

Оргкомітет повинен починати роботу за 3 – 4 місяці до змагань за планом.

Правильний вибір місця проведення змагань залежить від виду чи видів спортивного туризму, які належать до програми змагань, завдань, які

ставлять перед собою організатори, а також від кількості учасників.

Вид спортивного туризму, з якого проводяться змагання, вимагає від організаторів змагань особливої уваги при виборі місця, адже змагання з водного туризму не можуть проводитися без необхідних гідрографічних умов. Крім того, велике значення має клас змагань. Змагання першого класу не можуть відбуватися на річках третьої і вищої категорії, крім визначених і класифікованих ділянок.

Така потреба виникає через систему допуску до змагань. Кожен учасник змагань повинен подати на розгляд ГСК документи, що підтверджують участь у походах та змаганнях із цього виду туризму, страховий поліс та документ, що посвідчує особу. Така система допуску допомагає запобігти виникненню надзвичайних ситуацій, спрощує роботу рятувальників, не допускає появи випадкових людей серед учасників змагань.

Завдання, що ставлять перед собою організатори змагань, вимагають відповідності місця проведення: якщо це змагання – від- бір до наступного етапу, то умови проведення повинні бути дещо складніші та відповідати умовам наступного етапу. Якщо це масові змагання або зліт, умови дещо спрощуються.

Велика кількість учасників створює проблему в розміщенні учасників, ГСК, глядачів. Специфіка спортивного туризму полягає ще й у проживанні здебільшого всіх активних і пасивних учасників змагань на свіжому повітрі в наметах. Іноді умови дозволяють розміщення в колибах, туркомплексах і т.д. При організації злетів та олімпіад або змагань із кількох видів туризму місце проведення повинно відповідати вимогам усіх видів спортивного туризму, завданням та класам змагань. Тому в таких випадках клас змагань визначають після їхнього закінчення. Правильний вибір місця проведення змагань значно полегшує власне їх проведення, суддівство й організацію обслуговування.

Основні документи для роботи оргкомітету:

- положення про змагання;
- кошторис;
- програма змагань.

Положення про змагання розробляє комісія (комісії) з видів туризму й затверджує організація, що проводить змагання. При проведенні змагань невисокого рангу Положення може розробляти й організація, що проводить змагання за типовим зразком комісії з виду туризму. Зміст Положення повинен відповідати **Правилам організації і проведення самодіяльних походів та Правилам змагань із видів туризму**. Положення

місцевості й умов, у яких вони проходять. Умовно ці етапи можна поділити на такі групи:

- технічно складні (навісна переправа, сходження або спуск по вертикалі, переправа по колоді тощо);
- технічно нескладні (переправа на плавучих засобах, сходження або спуск схилами, траверсування схилу, пересування купинами, транспортування потерпілих та ін.);
- без фізичного навантаження (зав'язування вузлів і обв'язок, надання першої допомоги, спортивне орієнтування і т. п.);
- закріплення туристських навичок (встановлення намету, розпалювання багаття, пакування рюкзака тощо).

При встановленні дистанції важливою є логічна послідовність етапів. Це досягається дотриманням загальних правил:

- Доцільним є паралельне розміщення 2 – 3 ниток маршруту.
- Подолання етапів дистанції бажано здійснювати в природних умовах (навісна переправа – над струмком або яром, загата або купини – на заболоченій ділянці).
- Слід визначити місце для старту й фінішу.
- Технічно складні етапи зручніше долати на початковому відрізку дистанції.
- У складних етапах може бути задіяна частина команди, яка, долаючи дистанцію, зможе встановити контрольний час.
- Якщо програмою змагань передбачено перехід водойми убрид, доцільно поставити його в кінці траси.
- Важливо вдало обрати місце змагань. Наявність водних об'єктів, пересіченої місцевості, порослих лісом ділянок дозволяє розробити цікаву дистанцію.

Гірський туризм. Змагання з техніки гірського туризму складається з командного та індивідуального подолання дистанцій, що пролягають через ділянки гірського або пересіченого рельєфу, а також виконання спеціальних технічних прийомів. Це один із най-більш видовищних і популярних видів змагань із туризму. Окремі елементи змагань із техніки гірського туризму належать до програми змагань із пішого туризму.

У ході змагань передбачено подолання дистанцій по заданому або самостійно обраному маршруту. Припускається використання різних спеціальних прийомів на одній дистанції або з'єднання кількох дистанцій в одну трасу. Як правило, змагання проводять на висотах, що не потребують акліматизації. Дистанція передбачає наявність різних видів перешкод,

характерних для гірської місцевості – скельних масивів, стрімких трав'янистих, снігових і льодових схилів, водних перепон. На рівній території траси для цього виду змагань можуть пролягати крутими схилами річкових долин, через вироблені кар'єри, цегляні чи бетонні стіни споруд і т. п. Набір етапів різного ступеня складності може бути таким: сходження і спуск по крутому схилу (трав'янистому, сніговому, льодовому), подолання прямовисних скельних ділянок (сходження по скелі, спуск на мотузці), водних перешкод.

Підготовка до змагань із техніки гірського туризму вимагає спеціальних засобів безпеки. Ділянки скельних виходів очищують від каміння, піску, землі. Підходи до траси, а також місце знаходження суддів і глядачів повинні розташовуватися на безпечній ділянці. Учасникам змагань необхідно мати засоби страхування.

Водний туризм. Змагання туристів-водників приваблюють великим і різноманітним набором перешкод, технічними способами плавання і плавучими засобами. Змагання можуть проводитися на байдарках, плотах, катамаранах. У водному туризмі ширше, ніж в інших видах, використовують саморобне спорядження. Змагання туристів-водників відбуваються в особистому, особисто-командному і командному заліку.

Умови змагань можуть бути різними, хоча найбільш часто вони проводяться в таких видах: коротка траса, довга траса, змагання з безпеки плавання, естафета.

Довжина короткої траси не перевищує 800 м, а кількість перешкод (воріт) може досягати 25 м. Переважно це штучно створені перешкоди, подолання яких передбачає використання різних прийомів. Зокрема, уздовж траси практикується навішування воріт, утворених двома жердинами. Завдання учасників – подолання на плавучих засобах траси з послідовним проходженням крізь усі ворота.

Довга траса (ралі) може простягатися на відстань від 5 км до 100 км. Дистанція містить окремі технічно складні ділянки і може бути подолана за один або кілька днів.

Змагання проводять в умовах, максимально наближених до похідних, які передбачають участь усіх видів суден.

Змагання з безпеки плавання передбачають участь команд. У своїй переважній більшості вони розгортаються навколо імітованого перекидання судна або падіння учасників у воду і здійснення «рятувальних» робіт на обмеженій ділянці.

Естафетна траса має дожину від 5 км до 20 км. Її окремі ділянки розраховані на різні типи суден: байдарки, плоти, катамарани. При виборі

траси для змагань із водного туризму необхідно перевірити, щоб на ній не було перешкод, які можуть становити загрозу для життя учасників. Після лінії фінішу повинна бути ділянка відносно спокійної води для причалювання та надійного страхування в разі виникнення аварійної ситуації.

Лижний туризм. Змагання з лижного туризму за своєю програмою близькі до пішохідного. Вони здебільшого мають ті самі етапи, доповнені етапами з лижної техніки. З огляду на природні умови, в яких проводяться ці змагання, проблема безпеки учасників доповнюється турботою про здоров'я туристів, що обумовлена можливістю обмороження.

Останнім часом широко практикують змагання з велосипедного туризму. Велотуристи змагаються в техніці їзди на велосипеді, подоланні крос-траси, велосипедного ралі.

Змагання з орієнтування. Спортивне орієнтування виокремилася як вид спорту з туристських змагань, проте етапи орієнтування на місцевості традиційно вводяться в програму туристських зльотів. Вони дають змогу з'ясувати рівень оволодіння навичками орієнтування, необхідними кожному туристові, і сприяють їх удосконаленню.

Змагання з орієнтування проводяться в таких видах:

- рух у заданому напрямку;
- рух за вибором;
- рух по маркірованій трасі.

Кожний учасник на старті отримує топографічну карту й повинен забезпечити прокладання маршруту через контрольні пункти (КП) в певному порядку або на вибір. На маркірованій трасі основним завданням учасників є точне позначення на карті лінії маршруту й місцезнаходження КП. Довжина дистанції в цих змаганнях для чоловіків становить 6 – 15 км, для жінок – 4 – 9 км. Значно коротша вона у змаганнях школярів. При проходженні траси рекомендовано встановлювати контрольний час.

Район для проведення змагань обирають із таким розрахунком, щоб на місцевості були чіткі обмежувальні об'єкти – шосе, річка, поле тощо. Попередньо учасників необхідно проінформувати про вимушені дії на той випадок, якщо їм доведеться зійти з траси, або в разі втрати орієнтування. Необхідно попередити їх також про всі небезпечні об'єкти на трасі (болота, урвища тощо) і позначити ці місця на карті. Тільки грамотно підготовлені і вміло проведені змагання дозволяють розв'язати всі поставлені завдання.

4. Навчально-тренувальні комплекси. Тренінги

Командна взаємодія є основою успішного й безпечного проведення туристського походу. Міру командної взаємодії в туристських групах

характеризують терміном «сходженість». Досягнення максимальної «сходженості» можливе лише за умови подолання туристською групою зі сталим складом багатьох маршрутів різної категорії складності, а це справа не одного року. Прискорити цей процес дозволяє спеціальний тренінг командної взаємодії. Тренінг командної взаємодії становить собою спеціальну одноденну програму, розраховану на одну або кілька груп у складі 8 – 15 осіб, що містить ігри і вправи, які з тих чи інших причин є певним випробуванням для учасників майбутнього туристського походу. Причому здебільшого успішне розв'язання поставлених завдань на перший погляд здається недосяжним.

Основною метою тренінгу і його реальним результатом є швидке об'єднання учасників майбутнього туристського походу в єдину злагоджену команду.

Зміст тренінгу командної взаємодії полягає у виконанні цілком конкретних фізичних та інтелектуальних завдань, де на поставлене запитання не дається відповіді. Група повинна сама відшукати можливість його розв'язання шляхом аналізу і практичного випробування різних варіантів, відмови від помилкових, якщо треба, почати спочатку, і так доти, поки не буде досягнуто позитивного результату.

Багато вправ вимагають від учасників колективної роботи над розв'язанням проблемного завдання. При цьому необхідно рахуватися з індивідуальними особливостями кожного учасника (статура, фізична сила, спритність, рівень освіченості та ін.). Успішне виконання групою завдань і вправ тренінгу можливе лише за умови об'єднання фізичних і розумових зусиль кожного учасника.

Вправи містять у собі необмежені можливості для практичного відпрацювання у групових взаєминах таких моральних категорій, як довіра, відповідальність, значущість особистості, індивідуальний внесок та ін. Під час їх виконання кожен зможе пройти тестування на свої особистісні якості, свою роль і місце в групі, відкрити для себе межі своїх можливостей, повірити у свої сили, стати незамінним учасником походу.

Після виконання чергової вправи група може обговорити результати, оцінити винахідливість, гнучкість, ініціативність кожного. Такі вправи дуже корисні з огляду на їхнє практичне значення для процесу вироблення й ухвалення рішення, рольового розподілу між членами групи, визначення функцій кожного учасника в розв'язанні поставленого завдання.

Таким чином, тренінг командної взаємодії становить собою такий процес:

- захоплива гра, учасники якої можуть повеселитися і розслабитися, одержуючи задоволення від самого процесу гри;

- навчальна програма, що дозволяє випробувати різні моделі поведінки і взаємодії з іншими людьми, набути навичок командної роботи, зробити внесок у досягнення спільної мети і т. п.;

- здобуття досвіду особистого зростання, яке дає змогу краще пізнати себе й інших людей, відчувати свої сильні і слабкі сторони, вийти за межі своєї «зони комфорту», відкрити нові можливості для самореалізації.

Результат тренінгу командної взаємодії для конкретної групи визначається насамперед метою та потребами її членів, їх очікуваннями й уявленнями, мотивацією і готовністю до дії та іншими чинниками. Для когось він стане поштовхом до самовдосконалення і зростання, для інших – звичайною розвагою чи переведення уваги на інший вид діяльності.

Контрольні запитання

1. Які існують форми туристської діяльності, крім туристських походів?
2. Яка головна мета проведення туристських злетів і змагань?
3. Якими нормативними документами регламентується діяльність, організація та проведення змагань із туризму?
4. Як ви розумієте термін «клас» і «масштабність» туристських змагань?
5. Які обов'язки покладаються на організаторів туристських масових заходів (зльотів, змагань)?
6. Які найбільш важливі питання необхідно вирішувати при підготовці злетів і змагань?
7. З яких видів туризму проводять змагання?
8. Які функції виконує оргкомітет, суддівська група, група забезпечення?
9. Якою є мета і зміст навчально-тренувальних комплексів і тренінгів?
10. Назвіть вимоги до складання звіту про спортивний туристський похід.

Лекція №12

Фізична підготовка туриста

План

1. Види фізичної підготовки.
2. Гігієна туриста.
3. Самомасаж.
4. Самоконтроль.

Рекомендована література

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.
2. Бондаренко Т. В. Туризм как средство рекреации / Бондаренко Т. В., Крамской С. И., Зайцев В. П. // Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного похода : коллект. моногр. – Харьков, 2009. – С. 94–101.
3. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / А. Я. Булашев. – 2-е изд., исправ. – Харьков : ХГАФК, 2003. – 192 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. / В. Д. Дехтяр. – Київ : Наук. світ, 2003. – 203 с. – ISBN 966-675-125-9.
5. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – 2- вид., перероб. та допов. – Київ : Альтерпрес, 2008. – 280 с. – ISBN 966-542-348-
6. Дмитрук С. В. Соціально-педагогічні технології в туризмі : навч. посіб. / С. В. Дмитрук, О. Ю. Дмитрук. – Київ : ЦУЛ, 2012. – 327 с. – ISBN 978-611-01-0350-3.

Успіх мандрівки залежить від фізичного стану та рівня загартованості кожного учасника. Тому особливу увагу необхідно звернути на передпохідну фізичну підготовку туриста.

Фізична підготовка – багаторічний складний процес, який слід проводитись за принципом поступовості та систематичності.

1. Види фізичної підготовки

За характером вправ та їхнього впливу на фізичний стан людини розрізняють *загальну, спеціальну та гартувальну* фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка сприяє всебічному та гармонійному розвитку людини. Вона полягає в щоденній ранковій гімнастиці, тренувальних заняттях, а також передбачає участь у туристичних походах вихідного дня та змаганнях.

Починаючи систематичні заняття з фізичної підготовки, учасники походу повинні пройти медичний огляд у фізкультурному диспансері та отримати рекомендації фахівців.

Перед виконанням вправ ранкової гімнастики необхідно зробити пробіжку (ходьбу) малої інтенсивності від 5 до 30 хв, залежно від віку та тренуваності туриста. Біг середньої та великої інтенсивності, а також значні навантаження відразу після сну не рекомендовано застосовувати. Під час ходьби, бігу та виконання фізичних вправ потрібно привчати себе до ритмічного та глибокого дихання.

Спеціальна фізична підготовка виховує якості та навички, необхідні туристові у спортивному поході, пов'язаному зі значними фізичними та

психічними навантаженнями.

Спеціальної фізичної підготовки набувають під час ранкової гімнастики, на тренувальних заняттях, у походах вихідного дня за умови систематичності занять. Під час тренувальних походів туристи відпрацьовують техніку лазіння скелями, утримання рівноваги на колоді та отримують навички роботи з мотузком, організації страхування та самострахування. Силу та витривалість дають організму в процесі занять інші види спорту: заняття з гирями та штангою, біг, кроси, плавання та ін.

Гартувальна фізична підготовка – це сонячні та повітряні ванни, водні процедури, сауни та інші способи підвищення опірності організму до зміни температури навколишнього середовища, до інфекцій та застудних захворювань. Загартованість поліпшує пристосовуваність організму до різноманітних умов туристського походу: спеки, холоду, дощу, снігу (навіть влітку) та холодних ночівель у зоні високогір'я, а також до значних фізичних навантажень.

Організація, підготовка та проведення процесу фізичного самовдосконалення та загартування організму повністю покладається на кожного учасника походу.

2. Гігієна туриста

Для збереження та укріплення здоров'я необхідно дотримуватися правил особистої гігієни. Особиста гігієна туристів – важливий засіб профілактики захворювань, збереження працездатності й доброго настрою.

У тривалому спортивному поході найбільше піддаються ризику травмування та отримують найбільше навантаження ноги туриста. На короткому привалі необхідно зняти взуття та шкарпетки й ретельно оглянути ноги. У разі появи потертості, подряпини чи тріщини їх необхідно змастити йодом і зеленкою. Перед виходом на маршрут – знову змастити травмоване місце та заклеїти лейкопластирем. Мінімум один раз на два-три дні необхідно робити гарячі ванни для ніг.

У разі підвищеної пітливості ніг ступні, пальці ніг, міжпальцеві проміжки обробляють формідроном або спеціальним порошком (1 частина саліцилової кислоти, 10 частин борної кислоти та 8 частин тальку).

Після денного переходу необхідно вимити ноги гарячою водою з милом та одягнути чисті шкарпетки.

На денному привалі (днюванні) бажано випрати білизну, почистити та провітрити верхній одяг, оглянути і просушити взуття.

Для захисту шкіри обличчя, шиї та губ від сонячних опіків застосовують захисний крем.

Для запобігання гнійничковим захворюванням треба по можливості

на кожному вечірньому привалі обмити тіло теплою водою з милом. Для профілактики появи попрілості можна змастити місця потертості (пахові та анальні складки) дитячим кремом. На пальцях рук та ніг раз на тиждень необхідно стригти нігті.

3. Самомасаж

Самомасаж – дієвий засіб для зняття втоми після великих навантажень і для підготовки організму до тривалих переходів. Кожен турист повинен володіти елементарними навичками масажу та застосування їх на собі.

Прийоми самомасажу в умовах туристичного походу проводять в такому порядку: погладжування, розтирання, витискання, розминання, потрушування.

Погладжування – найпростіший прийом масажу. Воно поліпшує функцію потових та сальних залоз, підвищує температуру шкіри, прискорює рух крові та лімфи в судинах.

Погладжування виконують однією рукою і двома (поперемінне, коли однією рукою закінчують прогладжування, а другою починають його, та комбіноване, коли однією рукою виконуть прямолінійний рух, а другою – спіралеподібний). Напрямок руху рук слідує за анатомічним ходом лімфатичних та венозних судин, що сприяє більш сильному відтоку венозної крові та лімфи. Масаж виконують рухом долонь (або ребром складених пальців) по м'язах у напрямку від периферійних ділянок. Погладжування здійснюють спокійно, безперервно, до ближніх лімфатичних вузлів. Лімфатичні вузли масажувати не можна. Погладжуванням починається та закінчується самомасаж.

Розтирання здійснюють більш енергійно в різних напрямках зі зміщенням шкіри разом із глибокими м'язами. Розтирають зовнішню сторону стегна, підстегновий кут, підошви, п'яти. Також розтирають суглоби та сухожилля. Розширюючи кровоносні судини, розтирання зміцнює місцевий кровообіг тканини. Проводять розтирання однією рукою або двома.

При витисканні спорожнюють судини, заповнені венозною кров'ю. На її місце приходить артеріальна кров, збагачена киснем та поживними речовинами. Витискання зігріває м'язову тканину, збуджує нервову систему, тонізує організм. Для виконання цього прийому самомасажу великий палець притискають до вказівного – і тоді зі сторони долоні утворюється м'яка «подушка». Поставивши на частину тіла, яку масажують, кисті рук, основою долоні витискають із судин шкіри, клітковини та м'язів венозну кров. Рухи

проводять від периферії до центру. Витискання закінчують погладженням.

При розминанні масажують глибокі м'язи, збільшуючи еластичність сухожилля, поліпшуючи кров'яний лімфообіг, стимулюючи нервову систему, а отже, і весь організм.

Основний час у самомасажі відводиться ординарному розминанню. Воно полягає в тому, що, охопивши м'яз поперек, стискають його та роблять обертові рухи в бік чотирьох пальців, поступово просуваючись догори. Рухи виконують ритмічно, без ривків, не завдаючи болю.

Розминання застосовують на стегнах, плечах, передпліччях, грудях, сідницях, животі та литковому м'язі. Для стегнових м'язів застосовують повздожнє розминання. Для цього обидві руки накладають на ділянку тіла, яку масажують, так, щоб одна була навпроти іншої на відстані 1 – 2 см. При цьому м'яз по чергово за- тискають то правою, то лівою рукою та зміщують правою рукою вправо, а лівою – вліво (прийом «ялинка»).

Пласкі м'язи, місця з'єднання м'яза із сухожиллям розминають пучками стиснених пальців.

Потрушування проводять для поліпшення відтоку крові та лімфи й рівномірного розподілу міжтканинної рідини. Воно заспокоює ЦНС та розслабляє м'язи. Потрушування виконують мізинцем і великим пальцем, при цьому решту пальців розслабляють та дещо відводять.

Розрізняють *попередній* і *відновлювальний* самомасаж.

Попередній самомасаж роблять перед виходом на маршрут (за 10 – 15 хв), щоб налаштувати організм на очікувану роботу. Особливо важливе його застосування в холодну погоду.

Відновлювальний самомасаж проводять на великих привалах (удень та ввечері) після переходу для зняття втоми. На коротких привалах через одяг роблять короткочасний м'який масаж упродовж 8 – 10 хв.

4. Самоконтроль

Самоконтроль туриста – це самостійне оцінювання свого фізичного та психічного стану під час тренувань та проходження маршруту. **Мета самоконтролю** – постійний нагляд за впливом фізичних навантажень на організм.

Здійснюють самоконтроль на основі суб'єктивних відчуттів, а також на основі об'єктивних показників.

Передусім, самоконтроль здійснюють на основі власних відчуттів: самопочуття, апетиту, настрою та рівня працездатності. Турист може оцінити не тільки стан свого здоров'я, але й визначити вплив фізичних навантажень на організм. Відомо, що в разі перевантаження в людини з'являється передчасна втома, погіршується самопочуття. У неї зникає апетит та погіршується сон. Людина стає роздратованою.

Правильно визначити ступінь навантаження на організм дозволяють

об'єктивні показники.

Частота пульсу (вимірюється на зап'ястку, на скронях та шиї) не повинна перевищувати 75 % від його вікового значення. Віковий показник вираховуємо за формулою: 220 – вік.

Другий доступний показник – це відновлюваність частоти пульсу. Визначаємо, за який час після навантаження пульс приходить у норму. Для цього необхідно заміряти в положенні спокою (лежачи) пульс, після чого – зробити 20 присідань. Якщо людина здорова, то пульс повинен повернутися до початкового значення через 5 хвилин. Наступний спосіб визначення ступеня втоми – за індексом Руфф'є (Ei). Вимірюємо частоту пульсу впродовж 15 с (бажано в положенні лежачи). Визначивши частоту пульсу, виконуємо 30 присідань і знову протягом 15 с вимірюємо частоту пульсу. Через 45 с робимо повторний вимір пульсу.

Здійснюємо обчислення за формулою

$$Ri = \frac{4(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

де $P1$ – частота серцевих скорочень у спокою;

$P2$ – частота серцевих скорочень після присідань;

$P3$ – частота серцевих скорочень через 45 с після присідань.

Якщо результат, підрахований за цією формулою, становить від 0 до 5 – працездатність організму вважається відмінною.

При показниках від 5 до 8 – працездатність добра.

При показниках від 8 до 12 – задовільна. У такому разі учасника необхідно на деякий час розвантажити.

Якщо показник вище від 12, то працездатність учасника незадовільна. У разі виявлення такого показника в одного або декількох учасників – необхідно робити днювання (напівднювання).

Самоконтроль здійснює кожен учасник самостійно, результати записує в щоденник. У випадку змін стану здоров'я учасник зобов'язаний попередити керівника та лікаря (санінструктора) походу.

Контрольні запитання

1. Назвіть основний принцип фізичної підготовки туриста.
2. Які види фізичної підготовки ви знаєте? Дайте коротку характеристику кожного виду.
3. Назвіть основні правила особистої гігієни туриста.

4. Що таке самомасаж? Коли необхідно його проводити?
5. Дайте характеристику прийомів самомасажу.
6. На основі яких суб'єктивних та об'єктивних показників проводять самоконтроль під час походу?
7. Наведіть приклади методів самоконтролю фізичного стану туриста під час проходження маршруту?
8. Які заходи необхідно прийняти керівникові походу в разі незадовільного самопочуття учасників?

Лекція №13

Змагання з техніки спортивного туризму

План

1. Вибір місця для біваку.
2. Облаштування біваку та вогнища.
3. Приготування їжі в поході. Види вогнищ.

Рекомендована література

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.
2. Бондаренко Т. В. Туризм как средство рекреации / Бондаренко Т. В., Крамской С. И., Зайцев В. П. // Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного похода : коллект. моногр. – Харьков, 2009. – С. 94–101.
3. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / А. Я. Булашев. – 2-е изд., исправ. – Харьков : ХГАФК, 2003. – 192 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. / В. Д. Дехтяр. – Київ : Наук. світ, 2003. – 203 с. – ISBN 966-675-125-9.
5. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – 2- вид., перероб. та допов. – Київ : Альтерпрес, 2008. – 280 с. – ISBN 966-542-348-
6. Дмитрук С. В. Соціально-педагогічні технології в туризмі : навч. посіб. / С. В. Дмитрук, О. Ю. Дмитрук. – Київ : ЦУЛ, 2012. – 327 с. – ISBN 978-611-01-0350-3.

Організація біваку в поході потребує пильної уваги керівника і водночас злагодженої роботи усіх учасників групи. Адже в поході на

бівуаках група проводить 12 – 14 годин на добу. **Туристський бівуак** (нім. віюак, франц. вігоиас) – **це місце розташування (табір) туристської групи для відпочинку або ночівлі.** Добре організований бівуак забезпечує повноцінний сон за будь-яких погодних умов. Організація комфортабельного бівуаку потребує деколи чималих затрат сил та часу.

1. Вибір місця для бівуаку

Якщо група проходить у день до 20 км, то перехід займає 6 – 7 годин, а решту часу група витрачає на відпочинок – привали та сон. Привали під час переходів займають здебільшого 10 – 15 хв на кожні 50 хв ходового часу. Після чотирьох годин ходу організують обідню перерву. Перерву на обід краще робити в затіненому місці, де група матиме можливість комфортно відпочити. Зазвичай на обід готують гарячий чай та сухий перекус.

Зупинку на бівуак група визначає по карті ще до виходу на маршрут, розбиваючи ходові дні походу, і приблизно визначається з місцем ночівлі. Уже під час походу місця ночівлі можуть бути дещо відкоректованими з різних причин. Деколи негода може примусити групу зупинитися раніше від визначеного часу і ближче від запланованого місця. Якщо визначене місце виявилось некомфортним, група може пройти дещо більше, ніж заплановано. Інколи буває й так, що до кінця робочого дня (денного переходу) ще залишається пройти певну відстань, та, натрапивши на гарне місце, група зупиняється на ночівлю раніше. У будь-якому разі ночівля повинна відповідати вимогам безпеки, повинна бути в зоні рослинності (дрова) і з питною водою поблизу.

Приємно відпочивати на відкритій місцевості на тлі чудового пейзажу, спостерігати за сходом та заходом сонця, барви хмар із неповторною конфігурацією. В озері або річці, які будуть поруч, можна рибалити та купатися. Особливо це має значення, якщо, крім ночівлі, на обраному місці ще й буде днювання. Погано влаштований табір у разі негоди може спричинити небезпеку.

Вибираючи місце, необхідно завжди дотримуватися двох основних вимог: дбати про свою безпеку та якомога менше шкодити природі. У туристському поході ви повинні бути готові в будь-який момент швидко приймати рішення. Кожного разу, обираючи місце для наступного бівуаку, коли зовні місце здається зручним і безпечним, необхідно оглянути околиці, щоб максимально убезпечити себе від несподіваних стихійних явищ. Доцільно розвідати шлях відходу та напрямок руху на завтра, адже від

перших хвилин продовження маршруту можуть виявитись якісь несподіванки: притиск, непрохідні завали тощо.

На бівуак необхідно зупинитися не пізніше ніж за 2 години до настання темряви. Бажано, щоб місце бівуаку якомога раніше та довше зранку освічувалося сонцем. Бівуак має бути розташований у захищеному від вітру, рівному та сухому місці, поблизу води і дров (рис. 1). Не рекомендується ставити табір біля населених пунктів, тваринницьких ферм, які розташовані вище за течією річки. Зупинка на стрімких берегах водоймищ небезпечна тим, що розмиті береги можуть обвалитися.



Рис. 1. Схема розташування бівуаку

Якщо бівуак розташований на березі річки, воду для пиття та приготування їжі необхідно брати вище від місця розташування табору, а для вмивання, миття посуду, купання та прання місце відводиться нижче за течією.

У тайзі не рекомендовано облаштовувати табір у густому чагарнику чи хвойних заростях. По-перше, це загрожує лісовою пожежею. По-друге, групу в такій місцевості турбуватимуть комарі та мошва. У тайзі табір найкраще встановлювати на сухих продувних галявинах. Заборонено ставити намети під одинокорослими та похилими деревами. Установлюючи намети, потрібно стежити, щоб поряд не було мурашників та осиних гнізд.

Не рекомендується облаштовувати табір на острові – уночі під час негоди та зливи рівень річки може раптово й суттєво піднятися.

У тундрових районах більш-менш сухе місце можна знайти на річкових терасах, піщаних та кам'янистих підвищеннях ґрунту.

У степу, щоб захиститися від вітру, бівуак влаштовують під пагорбом, у байраках та улоговинах.

У гірській місцевості необхідно, щоб місце для бівуаку не було лавинонебезпечним, не було розташоване в зоні падіння каменів, кулуарах, на місцях зі слідами селевих потоків та зсувів.

Категорично заборонено ставити намети в сухих руслах річок, адже в разі зливи таке русло миттєво заповниться бурхливою водою і змиє табір.

Не можна влаштовувати бівуак на стрімких рухомих осипах та на осипищах, що лежать на льодовому схилі. Ставити намети можливо тільки на нерухомих схилах, старих осипах. Майданчики під намети розчищають на найбільш пологих ділянках. На морені табір розташовують, попередньо вирівнявши майданчик, вибравши велике каміння. Плескати каміння розкладають рівномірно по усьому майданчику, а щілини між ними заповнюють дрібнішим камінням, піском та травою. На схилах майданчики вирівнюють за допомогою льодорубів та альпенштоків.

Деколи для зручності, коли простір майданчика обмежений, намети ставлять тандемом – парами, зверненими вхідними сторонами одна до другої (рис. 2 б). Для таких випадків необхідно мати відріз щільної матерії, якою накривають намети. Тандем дає змогу не лише зекономити місце, але й розмістити в тамбурі кухню, скласти продукти й спорядження, що забезпечує комфортну ночівлю в наметах. Намет можна поставити і під скелею, якщо вона нависає над наметом і захищає його від каміння, що може падати.



*Рис. 2. Встановлення наметів на скелях:
а – поодинокі намети; б – тандемом*

На засніженій сідловині або гребені можна підготувати рівний майданчик, попередньо зрізавши вершину сніжного гребеня. Викладаючи майданчик під намет, треба пам'ятати, що найменший нахил підлоги намету заважає нормально спати. Якщо майданчик (схил) має невеликий загальний нахил, намет орієнтують так, щоб вхід до нього був розташований вище по схилу, а верх даху був паралельно до схилу. У такому разі туристи не скочуватимуться до одного боку. Рюкзаки, мотузки, спорядження кладуть під ноги – для більш комфортного відпочинку.

Вхід намету повинен бути поверненим у підвітряну сторону. Коли буде сильний вітер, намети захищатимуть стінки, викладені з каміння чи сніжних «цеглин» (рис. 3 а). Цеглини вирубують за допомогою лавинних

невеликі заглиблення закривають гілками, травою, мохом та сухим листям.

Як у горах, так і в низинній місцевості встановлювати намет починають із дна. На випадок негоди під дно намету підстилають поліетиленову плівку, розмір якої не повинен перевищувати розміру дна намету. Інакше вода з намету стікатиме і збиратиметься під наметом.

Вставивши кілки в петлі дна, його натягають за петлі по діагоналі (попарно) або всі чотири разом. Розтягнувши дно, кілки забивають у ґрунт під кутом 40 – 60°. Після чого ставлять стійки (краще зовні) і розтягують головні (дахові) розтяжки. Згодом фіксують розтяжки даху кілками. У лісі їх можна прикріплювати до стовбурів дерев та кущів. Досвід показує, що краще з наметами носити стійки до них та кілки, ніж у поході витратити набагато більше зусиль для пошуків стійок, зв'язування льодорубів (у гірській зоні), забивання скельних гаків тощо. Перед тим як розтягувати відтяжки даху, вхід у намет необхідно защепити. Відтяжки даху повинні бути продовженням діагоналей прямокутників даху. Коли всі відтяжки намету зафіксовано, необхідно відрегулювати їхню довжину, стежачи, щоб дах не мав перекосів. Натягують відтяжки туго, щоб на стінках намету не було зморшок, а в негоду його не зірвав вітер. Відпускаючи одні відтяжки та підтягуючи інші, регулюють натяг стінок. Для зручності намети краще встановлювати удвох-утрьох. Так простіше регулювати розтяг даху та стійок (стійки слід фіксувати чітко під прямим кутом до підлоги), закріплювати кілки, прив'язувати до відтяжок каміння та вирівнювати кути відтяжок. Петлі відтяжок зручно в'язати вузлами «провідник», «вісімка», «багнет» та «наметовий».

2. Облаштування біваку та вогнища

Визначившись із місцем розташування біваку, керівник дає вказівку зупинитися. Спершу всі рюкзаки складають в одному місці. З рюкзаків відразу дістають намети, тенти, сокири, пили, відра та пристосування для вогнища. Керівник дає розпорядження членам групи (хто заготовлює дрова, а хто займається наметами й тентами тощо). Керівник визначає місце розташування наметів і місце під вогнище для приготування їжі. Чергові, без вказівки керівника, адже вони призначені на цілодобове чергування раніше, приступають до розпалювання вогню та приготування їжі. Згодом визначають місце для забору питної води, місце для умивання та прання білизни, місце для туалету. Усе це визначають, дотримуючись протипожежних та гігієнічних вимог.

У разі потреби визначаються з місцем під вогнище для просушування одягу та взуття (рис. 4).



Рис. 4. Облаштування вогнища для просушування одягу та взуття

На випадок дощу для наметів у поході потрібно мати тенти. Найпростіший тент – це великий прямокутний відріз поліетиленової плівки. Відтяжки тенту прив'язують до кутків плівки за допомогою маленьких камінчиків або заздалегідь виготовлених пінопластових кульок діаметром 2 – 3 см. Це убезпечить плівку від розривів під час натягування відтяжок тенту та під час сильного вітру. Добре мати з собою з десяток прищіпок для білизни на кожний намет. Ними плівку прикріплюють до країв даху намету. Тент повинен бути ширшим на 1 – 1,5 м та довшим на 1,5 – 2 м від намету. По-перше, такий тент захистить намет від бокового вітру. По-друге, між краєм намету та тентом можна скласти спорядження, рюкзак, а під час дощу – навіть сухі дрова.

Сьогодні є багато сучасних водозахисних міцних та легких матеріалів, з яких можна виготовити тент. Краї тенту перед походом необхідно декілька разів прошити разом із тасьмою. Тент натягують над наметом так, щоб між наметом та тентом було 10 – 15 см зазору. У такому разі спекотного дня в наметі буде значно прохолодніше. У комплекті групового спорядження добре мати один тент-навіс.

На випадок зупинки під час дощу такий тент встановлюють першочергово. Кріплять його на репшнури або на тонкій сталевій линві завдовжки 10 – 15 м. Кінці линви обладнані маленькими карабінами, що дає змогу одразу фіксувати линву за дерево. Закріплюють тент на 20 – 30 см вище від найвищого учасника групи. Натягуючи линву, нею обкручують протилежне дерево й фіксують до землі за допомогою металевого кілка. За наявності такого тенту рюкзаки складають під ним.

Чергові облаштовують місце для вогнища та розпалюють вогонь. Для оперативного розпалювання чергові заздалегідь повинні приготувати все необхідне. У суху погоду проблем із розпалюванням вогню немає. Під час дощу над місцем розпалювання багаття встановлюють невеликий тент. У таку погоду, коли сухих гілок мало, первинне багаття розпалюють органічним

склом, сухим спиртом, згарком свічки, попередньо розтопивши парафін над вогнем.



*Рис. 5. Реманент для вогнища:
а, б – рогачі; в, г, г, д – гачки; е – ланцюг*

Для безпечної роботи біля вогнища в чергових має бути пара брезентових рукавиць. Деколи потрібно швидко приготувати їжу або закип'ятити воду. Тоді між деревами (камінням) навішують металевий тросик. До нього підвішують відро або казанок, під яким розпалюють багаття типу «курінь» (рис. 6 в). Якщо треба готувати у двох посудинах, то для цього використовують дюралеву трубку, завдовжки 40 – 50 см, через яку пропускають тросик.

Поки один черговий розпалює вогнище, другий за допомогою сокири й пили готує стійки та поперечку для вогнища. Для збереження лісових насаджень у походах необхідно користуватися нескладним, але дуже практичним реманентом. Його потрібно мати як у поході вихідного дня, так і в багатоденному спортивному поході. Передусім, це пристосування для приготування їжі. Для обладнання стійок не-досвідчені туристи можуть перерубати півдесятка молодих дерев. Бо коли стійки у формі рогачки забивають сокирою, та ще й у твердий ґрунт, то рогачки розколюються. Маючи з собою металеві рогачі, виготовлені з чотириміліметрового електрода (2 шт. + один запасний), за лічені хвилини чергові обладнають стійки й жердину. Один кінець сухого стовбура, діаметром 6 – 8 см, загострюють сокирою, а протилежний рівно зрізують пилою. Такий кіл легко забивається у ґрунт він ніколи не розколеться. Потім у рівні площини легко забивають рогачі (рис. 5 а, б). Стійки з сухої деревини забивають дещо далі від вогню – щоб не запалювалися від жару багаття. Для підвішування на поперечку відер (котлів) потрібно мати набір гачків різної довжини, а також ланцюжків з і гачками на кінцях (рис. 5 в, г, г, д, е). Вони дадуть змогу черговим регулювати інтенсивність кипіння, адже для приготування перших та других страв інтенсивний вогонь потрібен 15 – 20 хвилин – до того моменту, коли закипить вода. Далі процес приготування страв регулюють відстанню відра від жару.

В екстремальних умовах їжу можна приготувати в казанку, підвісивши його до триноги, змонтованої з трьох альпенштоків (рис. 6 в).

Штики альпенштоків встромлюють у ґрунт і зв'язують вгорі ланцюжком (мотузком) завдовжки 40 – 80 см, а другим ланцюжком підвішують до триноги казанок. Коли біля вогнища буде достатньо дров для приготування вечері, відповідальні за дрова облаштовують місце навколо вогнища. У туристському таборі завжди буде комфортніше відпочивати, якщо навколо вогнища зробити сидіння з полін, стовбурів і жердин.

Коли роботи зі встановлення наметів та облаштування вогнища закінчують, вільні учасники знову йдуть по дрова – для вечірнього вогнища та для приготування сніданку.

У сходженій групі діє одне із основних правил похідного життя: зробив свою роботу – допоможи товаришеві. Адже щодня ставати табором доводиться з тими самими складовими, але в абсолютно різних умовах. Якщо вчора по дрова або воду доводилося йти 200 – 300 м, то сьогодні вони під руками. Щодня на ті самі види робіт не-обхідно затратити інший час. Тож якщо це правило стане нормою туристичного життя на маршруті, все робитиметься злагоджено й без зайвих слів. Таку групу можна сміливо назвати *сходженою*! Така група і в екстремальних умовах діятиме без паніки.

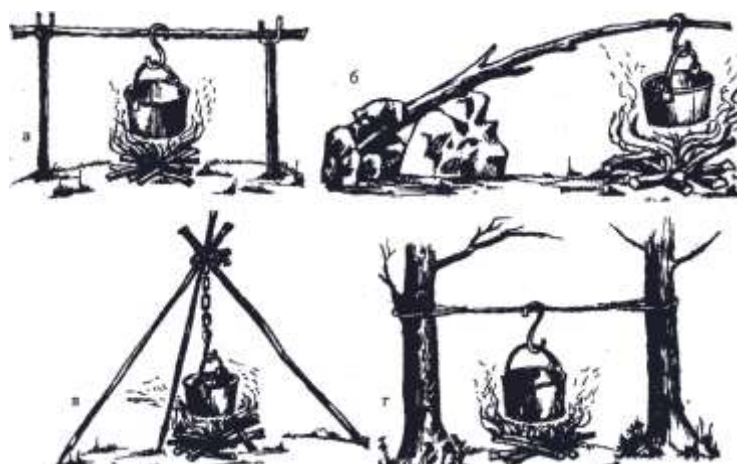


Рис. 6. Способи облаштування вогнища:

*а – на двох стояках; б – на опорі з каміння; в – на тринозі з альпенштоків;
г – на тросі між двома деревами*

Усі бівуачні роботи з розгортання табору повинні закінчуватися до вечері, а роботи вранці зі згортання табору – до сніданку.

Чергові прокидаються за 1,5 – 2 години до сніданку. Дрова для приготування сніданку мають бути заготовані звечора, складені недалеко й накриті поліетиленовою плівкою або сховані під тентом. Звечора відкладають продукти, які видає відповідальний за харчування. Поки чергові готують сніданок, група робить організований підйом, оперативно

проводить ранкове прибирання та здійснює гімнастичні вправи. До сніданку групі необхідно скласти намети та укласти рюкзаки.

Щоб зняти та скласти намет, необхідно виконати послідовні дії. Спочатку відв'язують усі відтяжки та виймають кілки, які кладуть разом в одному місці. Піднявши із землі намет, витрушуємо його. Якщо дно промочило (відсиріло), його необхідно підсушити. Потім один турист береться однією рукою за гребінь біля входу намету, а другою рукою – за нижню частину схилу даху. Другий, навпроти, береться однією рукою за гребінь біля задньої стінки намету, а другою рукою – за нижню частину схилу даху. Складають їх і беруть в одну руку. Склавши таким чином обидва схили даху, туристи беруться за петлі дна намету і складають їх. Складений намет розкладають на землі. Відтяжки кладуть всередину і туго скручують намет від задньої стінки до входу так повітря з намету вільно виходитиме і згорток вийде тугий та рівномірний. Кілки від намету зачищають від землі та піску і все разом – намет, стійки та кілки – вкладають у чохол. Носять намет, підв'язавши його до дна рюкзака або під клапаном – як кому зручніше.

Чергові здебільшого змінюються після сніданку. Поки після сніданку нові чергові миють відра, заливають вогонь водою та укладають піднятий напередодні дерен, вивільнені від чергування туристи укладають свої рюкзаки. Якщо після приготування сніданку залишилися дрова, їх акуратно складають довкола стовбурів дерев (вертикально) у такому положенні дрова надовго збережуться сухими. Якщо дрова залишити на землі, то вони швидко зігниють. Залишки від сніданку залишають на відкритому місці – їх з'їдять звірі та пташки.

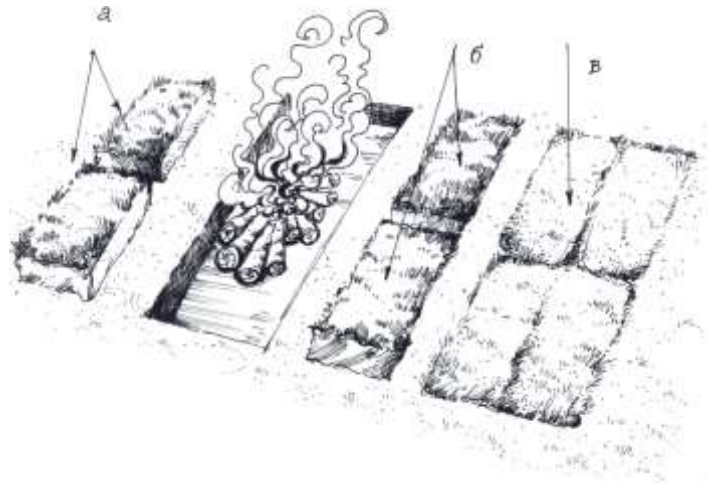
У тайзі деколи туристи ночують у мисливських хижах, лабазах, притулках. Там після себе завжди необхідно залишити запас сухих дров та сірники. У таких хижах може бути запас продуктів (його здебільшого підвішують до жердин, охороняючи таким чином від гризунів та вологи). Брати в користування такий запас продуктів забороняється – це закон тайги. Єдиний виняток – загроза життю людини. Тоді, вийшовши до першого населеного пункту, необхідно знайти місцевого мисливця та попередити про такий випадок.

Залишаючи мисливську хижу (притулок), необхідно щільно зачинити входні двері й підперти міцним дрюком – від «несанкціонованого» візиту ведмедя чи росомахи.

3. Приготування їжі в поході. Види вогнищ

За відсутності у високогірній зоні природного палива в походах їжу готують на примусах та газових пальниках, розташувавши їх між камінням та прикривши від вітру азбестовим кожухом або відрізком вогнетривкої тканини. У негоду готують у наметі. Примус повинен знаходитися ближче до виходу з намету й подалі від стінок. Зручно готувати в тамбурі наметів,

укладають дрібні сухі гілки з нижніх ярусів хвойних дерев. Для розпалу можна використати суху траву, нижні сухі гілки ялини, смолу з хвойних дерев, сухі сучки сосни та кедру, сухі корені жерепу (за сухими гілками та корінням жерепу потрібно підлазити під густі сплетіння жерепу), шишки хвойних дерев, сухий мох та лишайники. У степу та пустелі розпалюють і використовують як паливо кізяки та сухі гілки саксаулу.



*Рис. 7. Облаштування вогнища:
а, б – вирізані бруски дерну; в – дерен, покладений на місце вогнища (після залиття його водою)*

Перед розпалюванням під рукою треба мати первинні дрова: тонкі сухі гілки хвойних дерев, розколені дрібні тріски. Їх потрібно підкладати через декілька хвилин після займання розпалу. Досвідчені туристи витрачають для розпалювання вогню всього один сірник.

Щойно розпалене багаття – нетривке і згорає за декілька хвилин. Тому в перші хвилини дуже важливо вміло підтримувати вогонь. Спочатку кладуть найтонші заготовані гілочки, поступово збільшуючи розмір та діаметр дров. Не варто укладати поліна та гілки на вогонь надто щільно, адже полум'я та дим повинні мати вихід і доступ повітря, інакше вогонь згасне (задихнеться). Коли первинне вогнище добре розгориться, залежно від його призначення, формують потрібний тип багаття.

За побудовою та призначенням багаття бувають полум'яні – для готування їжі та освітлення табору; жарові – для готування великої кількості їжі, сушіння одягу та взуття, ночівлі; димові – для захисту від комарів та для сигналізації. Для полум'яних багать беруть тонкі (2 – 5 см) сухі гілки, а для жарових – товстіші (6 – 12 см), розколоті вздовж сухі поліна. Найкращі дрова для жарових багать – букові гілки: після згорання вони тримають жар цілу ніч. Та й заготовлювати такі дрова в буковому лісі легко – великі сухі гілки бука падають дотолу самі.

Для димових вогнищ підходять середні сухі поліна, які після розгорання засипають листям папороті, зеленою травою, сирим мохом. Розпалювати сигнальний вогонь потрібно на відкритій, добре видимій із землі й повітря місцевості – високому голому пагорбі, узліссі, великій галявині. У ясну сонячну погоду білий дим, що клубиться від такого вогнища, добре помітний. Різні за призначенням вогнища і складаються по-різному (рис. 8).

«Курінь» (рис. 8 б). Поліна складають на вугілля під нахилом до центру, частково спираючи їх один на одній зверху. При такій конструкції багаття дрова згорають у верхній частині, але полум'я горить потужно та концентровано. Багаття типу «курінь» роблять, коли потрібно швидко приготувати їжу в одному відрі (казанку). Такий вогонь доцільно розводити в обідню перерву.

«Зіркове» (рис. 8 в). Поліна укладають на жар із різних сторін (по радіусах від центру). Горять дрова в центрі вогнища досить повільно, у міру згорання поліна підсовують до центру. Таке багаття горить досить яскраво, але економно. Його можна використовувати на злетах туристів та під час проведення пісенних конкурсів.

«Колодязь» (рис. 8 а). На вугілля (для розпалу) кладуть паралельно два поліна (відстань залежить від довжини полін). У поперек них кладуть наступні два поліна – і теж паралельно, і т.д. Така конструкція зовні виглядає як колодязь. Забезпечується гарний доступ повітря до вогню, поліна горять рівномірно по всій довжині. Такий тип багаття практичний для приготування їжі в декількох посудинах, коли необхідний широкий прогрів.

«Тайгове» (рис. 8 г, г.). Вже сама назва містить у собі щось екзотичне. Існують різні форми тайгового багаття. Один із найпрактичніших видів тайгового багаття показано на рис. 8 г. Таке багаття рекомендовано розкладати, коли необхідно обігрітися та зварити їжу в дощову погоду. Розпалюють багаття будь-якого типу і дають йому розгорітися. Дещо розгорнувши жар та полум'я, кладуть на нього товсте поліно і на нього викладають одним кінцем 6 – 8 полін, дещо коротших, приблизно однакової довжини. У такому положенні вода з полін швидко стікає, а потужний жар під колодою не дасть дощу згасити вогонь.

«Нодья» (рис. 8 д). Це поширений варіант тайгового багаття. Його ще називають «три поліна». Застосовують таке багаття, коли необхідно обігріти велику кількість людей упродовж цілої ночі. Для облаштування такого багаття потрібно мати достатньо дров. Спочатку спалюють певну кількість дрібніших полін, щоби мати багато жару. Цей жар розсипають вузькою смугою завдовжки 2 – 2,5 см. Накладають на жар достатньо хмизу і, коли він

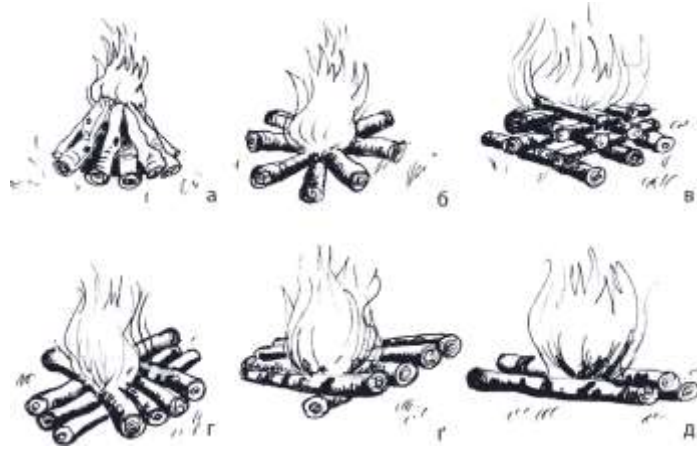


Рис. 8. Види вогнища:

а – курінь; б – зіркове; в – колодязь; г, ґ, – тайгове; д – нодья

добре розгориться, ставлять зверху дві сухі колоди завдовжки відповідно 2 – 2,5 м кожна. Відстань між ними повинна дорівнювати двом третинам або половині діаметра колод. Для кращого загорання колод їх необхідно дещо затесати сокирою і затесаною стороною укладати на жар. Згодом, коли колоди розгоряться, на них кладуть третю колоду. Багаття розгорається швидко і горить доволі довго. Біля такого вогню можна спати всій групі разом без наметів. Добре навісити великий тент, щоб тепле повітря обгортало туристів, одночасно тент оберігатиме їх від роси. Справді – королівське багаття, але, на жаль, таку розкіш можна собі дозволити лише в тайзі.

Тепер щодо дров. Кращими дровами для багаття вважаються дрова хвойних дерев (сосна, кедр). Вони добре розгораються і не іскрять. Для приготування їжі можна використовувати суху модрина, ялину, бук та березу. Без диму горять сухі береза та вільха. Найкращий жар дають бук, граб та дуб. Вони розпалюються повільно, і тому їх краще класти в добре розпалене багаття.

Дерево, яке рубатимуть на дрова, має бути сухостійне. Сухостійні дерева визначають за верхівкою. Суха верхівка – найістотніша ознака сухого дерева. Ні суха кора, ні сухі нижні та середні гілки ще не дають гарантії сухості дерева.

Сухостій потрібно зрубувати на безпечній відстані від табору. Перед тим як валити велике дерево, треба обійти навколо нього і подивитися, чи не має воно природного нахилу. За наявності навіть ледь помітного природного нахилу, валити його треба саме в тому напрямку.

Напрямок падіння дерева потрібно скеровувати так, щоб воно не зависло на стовбурах і кронах сусідніх дерев. Зрубання дерев для побудови плоту, для колоди або для заготівлі дров слід доручати туристам, які вже мають певний досвід. Якщо є пила-ланцюг або лучкова пила, дерево може

спилити і одна людина. Велике дерево зручно пилити дворучною пилою.

Під час рубання дерево підпилюють (рис. 9 а, б) або підрубують (рис. 9 в) з тієї сторони, куди воно має падати, на $1/4 - 1/3$ діаметра стовбура. Над запилом деревину вирубують сокирою, потім починають спилювати дерево з протилежного боку так, щоб у місці зустрічі другий запил був на 3 – 2 см вище від першого (рис. 9 б).

Дерево зарубують з протилежних сторін на різній висоті. Рубають дерево зі сторони, протилежної до тієї, в яку має падати стовбур (рис. 9 в).

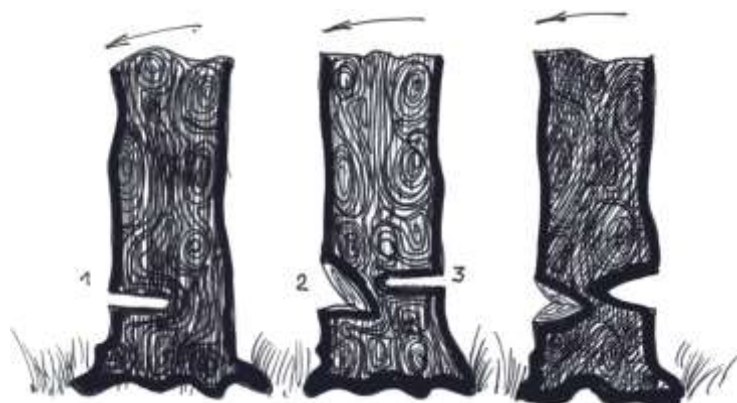


Рис. 9. Черговість запилів (1, 2) та підрубів (3) при рубанні

Якщо дерево підрубують технологічно правильно, то, зазвичай, чергують два види ударів. Першого удару завдають під гострим кутом, він має якнайглибше проникнути в дерево. Другого завдають – дещо нижче під менш гострим кутом. Цим ударом начебто вибивають підрублену деревину. Надалі ці удари чергують третій удар іде під тим самим кутом, що і перший, але на 2 – 3 см вище від нього (рис. 10).

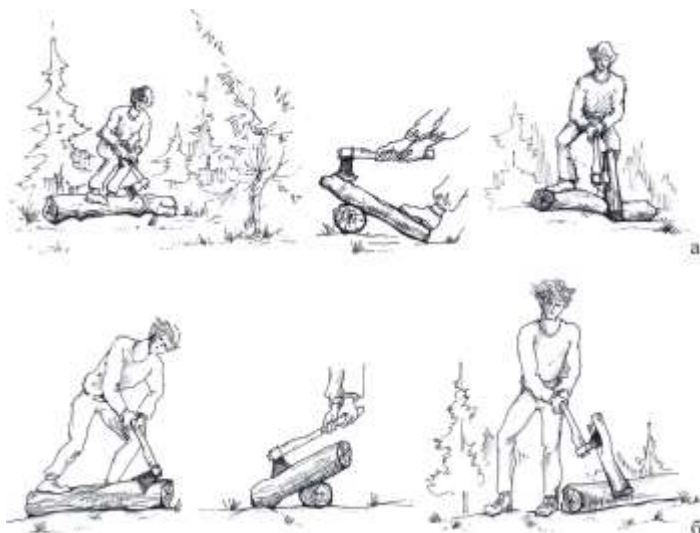
Заборонено залишати дерева підрубаними, підпиляними, але не поваленими, а також валити дерева під час сильного вітру та в сутінках.



Рис. 10. Правильне завдання ударів сокирою під час рубання дерев

Під час розрубки полін підпирати деревину ногою потрібно в такому положенні, щоб у разі зриву сокири вона не поранила ногу (рис. 11).

Зранку, перед виходом на маршрут, прибирають місце табору. Усе дрібне сміття спалюють. Консервні банки можна пропалити на вогні, а згодом закопати в землю. У такому стані вони швидше розкладуться. ПЕТ-пляшки викидають у смітник у першому населеному пункті.



*Рис. 11. Способи розрубки деревини:
а – неправильно; б – правильно*

Вогнище заливають водою, закладають дерном (див. рис. 7 в) і знову поливають. Одне з основних правил туризму: після вашого перебування на природі місце має бути чистішим, ніж до вашого приходу!

Контрольні запитання

1. Які ви знаєте головні вимоги до вибору місця для бівуаку?
2. Нарисуйте загальну схему табору, дотримуючись основних правил таборування.
3. Як вибрати та підготувати місце для вогнища?
4. Які пристосування використовують для облаштування багаття?
5. Які основні правила охорони природи на маршруті при таборуванні?
6. Як правильно розпалити багаття за різних погодних умов?
7. Які типи багать ви знаєте? Охарактеризуйте їх застосування.
8. Назвіть основні правила заготівлі дров для табору.

Лекція №14

Організація побуту, харчування, постачання в туристському поході

План

1. Продукти харчування. Хімічний склад та калорійність.
2. Денна норма продуктів.
3. Методика приготування їжі в поході.
4. Використання основних продуктів харчування в поході та їхня характеристика.
5. Режим харчування.
6. Поповнення запасів продуктів на маршруті.
7. Водно-сольовий режим.

Рекомендована література

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.
2. Булашев А. Я. Спортивной туризм : учеб. для вузов физкультурного профиля / Булашев А. Я. – Харьков, 2004. – 388 с.
3. Грабовський Ю. А. Спортивный туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. – 301 с. ISBN 978- 966-10-0004-8.

1. Продукти харчування. Хімічний склад та калорійність

Якісне й калорійне харчування є запорукою успішного проходження маршруту та стабільної працездатності туриста впродовж усієї мандрівки. Адже правильно організоване харчування є одним з основних чинників доброго здоров'я людини, опірності її організму несприятливому впливу навколишнього середовища, витривалості та працездатності. Харчування повинно компенсувати витрати енергії, зумовлені значним фізичним навантаженням. Як правило, такі витрати в умовах навіть нескладного маршруту становлять щоденно 3000 – 4000 ккал, а у складних спортивних походах досягають 5000 ккал.

Отже, енергетичні ресурси харчування залежать від його калорійності. Проте дібравши висококалорійні продукти та вирушивши з ними в похід, ви не забезпечите нормальної працездатності організму. Адже

харчування в туристському поході має бути збалансованим, тобто білки, жири, вуглеводи, мінерали та вітаміни повинні надходити в організм не тільки в достатній кількості, але і в певних пропорціях. Коли в поході туристам доводиться витратити максимум енергетичних сил, нестачу калорій покривають за рахунок внутрішніх резервів організму. Для того щоб ці резерви використовувались якнайкраще, необхідно в раціоні харчування дотримуватися відношення – жири : білки : вуглеводи = 1:1:4.

Білки – найважливіші харчові речовини. Вони потрібні для по- будови й постійного оновлення різних тканин і клітин організму.

Білки складаються з високомолекулярних азотистих сполук амінокислот, які беруть участь в обміні речовин, розумовій та м'язовій діяльності людини. Білки належать до складу багатьох гормонів і необхідні для нормального обміну в організмі інших речовин, зокрема вітамінів і мінеральних солей.

Серед рослинних продуктів найбільш багаті на білки квасоля, горох, вівсяна та гречана крупи, рис, хліб.

Рослинні білки доповнюють білки тваринного походження. Основні продукти тваринного походження, що містять білки – це м'ясо, м'ясні продукти, риба, сир, яйця. У середній кліматичній зоні при помірному фізичному навантаженні необхідність дорослої людини в білках становить 1 – 1,2 г / кг ваги тіла на добу. Це означає, що людина, яка важить 70 кг, повинна одержувати з харчуванням до 90 г білка на добу. Зі збільшенням фізичного навантаження потреба організму в білках зростає.

Жири – концентроване джерело енергії для організму, вони дають її удвічі більше, ніж вуглеводи та білки. При окисненні 1 г жирів виділяється 9,0 ккал енергії. Співвідношення жирів тваринного та рослинного походження в щоденному харчуванні 3 : 1, а денна норма споживання жирів у поході не повинна бути меншою ніж 100 г.

Вуглеводи – основне джерело енергії для організму. Вони забезпечують нормальну роботу м'язів, серця, печінки, центральної нервової системи. Вуглеводи відіграють важливу роль у регуляції обміну білків і жирів та в концентрації цукру в крові.

Добова норма вуглеводів для дорослої людини становить 400 – 500 г. Вуглеводи поділяються на прості (цукор) та складні (крохмаль). Прості вуглеводи (глюкоза, фруктоза, галактоза) мають солодкий смак, легко розчиняються у воді і швидко засвоюються організмом. Фруктоза і глюкоза містяться в багатьох плодах та ягодах. Сахароза в основному застосовується у вигляді цукру. У зв'язку з відсутністю у цукрі мікроелементів, у поході корисно частину цукру замінити медом.

Крохмаль міститься в цукрі, хлібобулочних виробах із борошна вищого ґатунку, кондитерських виробах.

Вітаміни відіграють надзвичайно важливу роль у регулюванні хімічних та фізіологічних процесів. Найбільш необхідними для забезпечення життєдіяльності організму людини є вітаміни А, В, В₂, В₆, В₁₅, С, Б, Е, Р, РР. Вітаміни поділяються на дві групи: водорозчинні (С, РР, В₂, В₃, В₆, В₁₂, В₁₅) та жиророзчинні (А, Б, Е, Н).

Водорозчинні вітаміни в організмі не затримуються й потребують щоденного поповнення. Вітаміни, що розчиняються в жирах, поступово накопичуються в організмі. В умовах походу повноцінно поповнювати потребу організму у вітамінах практично неможливо, тому в похід необхідно брати з собою вітамін С із глюкозою в таблетках та вітамінні драже «Ундевіт», які містять 11 найнеобхідніших вітамінів для підтримки нормальної діяльності організму.

Мінеральні речовини (мікроелементи) й макроелементи потрібні для регулювання обмінних процесів у організмі людини. Вони стимулюють кровотворний процес, підтримують кислотно- лужний і водний баланс, регулюють роботу ендокринних залоз. Найважливішими для організму людини є натрій, кальцій, калій, фосфор, залізо, магній, марганець, цинк, йод, фтор.

Калій, натрій і хлор підтримують незмінний сольовий склад крові. З усіх мікроелементів людина найбільше споживає натрію – у вигляді кухонної солі. Основним джерелом калію є квасоля, горох, картопля. На кальцій багаті сири, петрушка. Магній в організмі поповнюється з ячмінних та пшеничних круп, сушених грибів. Фосфор постачають організму горох, сири, соя, печінка, риба, вівсяна та гречана крупа.

Необхідною умовою збалансованого харчування є таке відношення мікроелементів: на кожну 1000 ккал потрібно 200 мг магнію, 300 мг кальцію, 500 мг фосфору, 1000 мг калію та 1500 мг натрію. Ці компоненти повноцінного харчування треба враховувати, складаючи меню-розкладку продуктів для походу.

Для виконання роботи середньої інтенсивності в поході має бути підібраний денний раціон (3500 – 4000 ккал). У разі підвищення фізичних навантажень (ускладнення маршруту та погодних умов) денна норма збільшується до 5000 ккал. Уся складність процесу добору продуктів полягає в дотриманні оптимального співвідношення між білками, жирами та вуглеводами. Проте першочергово необхідно добирати асортимент продуктів за їхньою енергетичною цінністю (табл. 1).

Калорійність продуктів

Продукт, 1 кг	Калорійність, ккал	Продукт, 1 кг	Калорійність, ккал
1	2	3	4
Хлібобулочні вироби		М'ясні продукти	
хліб житній	1900	ковбаса твердокопчена	5500

Продовження таблиці 1

1	2	3	4
<i>Хлібобулочні вироби</i>		<i>М'ясні продукти</i>	
хліб житній	1900	ковбаса твердокопчена	5500
хліб пшеничний	2600	ковбаса сирокопчена	4300
батон білий	2400	ковбаса варена	2900
сухарі житні	3000	свинина тушкована, консерви	3200
сухарі пшеничні	2800	яловичина тушкована, консерви	1860
печиво сухе	4200	шинка	3700
галети	3340	паштет м'ясний, консерви	1750
борошно пшеничне	3200	паштет печінковий, консерви	3000
<i>Крупи, макаронні вироби</i>		ковбаса напівкопчена	3700
гречана крупа	3340	<i>Риба і рибні продукти</i>	
Рис	3360	риба свіжа	700 – 1200
вівсяна крупа	3360	оселедці солоні	1300
манна крупа	3340	вобла сушена	2500
пшоно	3300	лящ копчений	1600
пшенична	3100	горбуша консервова	1440
вівсяне борошно	3600	рибні консерви в томаті	1100 – 1600
макарони	3400	ікра осетрова,	3000

(ріжки, локшина)		паюсна	
горох	2900	ікра осетрова, зерниста	2360
супи сухі	3200	ікра кетова, зерниста	2380
<i>Молочні продукти, жири</i>		печінка тріски	5580
молоко сухе	4800	шпроти в олії	3540
вершки сухі	5700	<i>Цукор, солодоці</i>	
молоко згущене без цукру	2000	цукор	4000

Продовження таблиці 1

1	2	3	4
Молочні продукти, жири		Цукор, солодоці	
молоко згущене з цукром	3400	цукерки	2500 – 3500
сир твердий 40% жирності	2900	шоколад	5400
сир твердий 50% жирності	3800	халва	5100
сир плавлений	2200	мед	3200
бринза	2340	варення	3000
масло вершкове	7300	Фрукти, ягоди, гриби, горіхи	
масло топлене	8700	сухофрукти	2600
олія	8800	родзинки	2900
сало свиняче	8400	курага	2900
смалець	8800	чорнослив	2700
Овочі		смородина, малина, суниця	430
картопля сушена	3150	гриби свіжі	300
капуста сушена	2440	горіхи лісові	6300
морква сушена	2700	горіхи волоські	6200
цибуля сушена	2640	Напої	
цибуля	440	чай з цукром	600
часник	1100	какао	2100
томатна паста	760	кисіль фруктово- ягідний	700
		компот із сухофруків	850

Потрібно також ураховувати, які та скільки мікроелементів отримає організм із певною кількістю їжі. Це клопітлива та складна робота.

Окрім названих вище корисних поживних речовин, із продуктами харчування рослинного походження в організм надходять речовини-баласты, які не засвоюються організмом і не перетравлюються у шлунку, і, властиво, цей баласт відчутний на плечах туриста. Проте й такий баласт виконує певну функцію, адже споживаючи ці речовини, ми відчуваємо ситість, а з нею і певний комфорт на маршруті. Добираючи продукти харчування, необхідно максимально урізноманітнити похідне меню. Також треба враховувати і смакові уподобання більшості учасників. У кожній групі трапляється так, що, наприклад, один учасник не їсть манної каші, а інший – вівсяної.

Тоді, розробляючи меню-розкладку, такі «спірні» страви краще планувати на днювання.

Збираючись у похід вихідного дня, більшість страв і перекусів можна приготувати вдома – відварити картоплю, м'ясо, овочі, приготувати бутерброди. Із собою в такому разі, необхідно мати хліб, цукор, чай та ємність для приготування чаю. На бівуаку (привалі) взяті з собою продукти викладаються разом, і всі учасники харчуються «за загальним столом». Керівникові походу необхідно від перших занять туризмом привчати учасників, особливо це стосується школярів, до сумісного виконання робіт з організації вогнища, бівуаку, спільного харчування. З таких дріб'язків і починає формуватися відчуття себе частинкою колективу, групи. На Заході не тільки в екскурсійних виїздах та одноденних мандрівках, але й у складних походах учасники їдять одноосібно, кожен своє. Кожен носить свій підігрівальний пристрій. Такі групи іноземних туристів часто спостерігаються в Карпатах, на Кавказі. Для них – це норма, а для наших туристів це виглядає щонайменше дивно, якщо не дико. У сформованій туристській практиці, готуючись до походу, складають меню-розкладку на весь похід з урахуванням його специфіки. Меню складають на певну кількість днів – цикл, який може повторюватися. Наприклад, для походів I категорії складності можна розробити меню на всі дні походу, а можна на 2 цикли по 3 дні. Для походів середньої категорії складності доцільно скласти меню на 4 – 5 днів, тобто меню в такому поході повторюватиметься 2 рази. У гірсько-тайгових тривалих походах меню можна змінювати потижнево.

На основі меню-розкладки завгосп розраховує кількість готувань кожної страви, кількість сухих перекусів та дводенний запас на непередбачені, форс-мажорні випадки.

Основний харчовий раціон слід доповнювати овочами, спеція-ми та прянощами. Часник, цибуля, перець, лавровий лист, сушені петрушка та кріп сприяють травленню та надають стравам приємного смаку.

Звісно, меню гірського походу дещо відрізнятиметься від меню

пішохідного, оскільки циклічність фізичних навантажень дещо інша. Та й способи приготування їжі інші. У пішохідному гірсько-тайговому поході до 80 % їжі готується на вогнищі. Навіть заходячи у високогірну зону, туристи несуть із собою дрова. І тільки в екстремальних випадках їм доводиться готувати їжу на примусах і газо-вих горілках. Тому і меню, і асортимент продуктів дещо різняться, та розрахунки завжди робляться з основного набору продуктів.

3. Денна норма продуктів

Асортимент продуктів (табл. 9.2) має бути розрахованим на одного учасника в середньому на 1 день походу і не має перевищувати 1 кг ваги.

Наведений перелік основних продуктів харчування неповний та приблизний. Кожна група з власного досвіду коректуватиме цей список. Якщо це гірський похід, то борошно в похід не беруть, замінивши його сухарями та хлібом. А в тайзі, де є можливість щодня готувати на вогнищі, з борошна випікають хліб, паляниці, оладки та млинці. Причому до млинців практично завжди знайдуться гриби та ягоди. У гірські походи менше беруть чисті крупи, а здебільшого готують концентрати.

Наведений асортимент продуктів харчування дібраний для походів гірсько-тайговим районом, де при лінійному або кільцевому маршруті немає можливості поповнити запас продуктів.

Таблиця 2

Денна норма продуктів

Продукт	Вага, г (на одного учасника)	Калорійність, ккал	Загальна вага, кг (на групу)
1	2	3	4
Сухарі білі, чорні, печиво	80	280	4,8
Борошно пшеничне	100	315	6,0
Крупи в асортименті, супи	160	528	9,6
Макарони	50	168	3,0
Масло (вершкове)	20	174	1,2

Продовження таблиці 2

1	2	3	4
---	---	---	---

Олія	30	267	1,8
Сало свиняче, грудинка	30	252	1,8
Вершки сухі, яєчний порошок	40	226	2,4
М'ясо	100	310	6,0
Ковбаса копчена «Мос-ковська»	50	215	3,0
Рибні консерви, печінка тріски	40	135	2,4
Цукор	120	480	7,2
Шоколад	30	170	1,8
Халва соняшникова	30	150	1,8
Чорнослив, курага, волоські горіхи, мед	60	171	3,6
Сіль, спеції	20	-	1,2
Суша зелень	10	-	0,6
Цибуля, часник	30	-	1,8
Вітаміни	10	-	0,6
Чай, кава, какао	10	-	0,6
Разом	1020	3841	61,2

Складні походи та експедиції вимагають компенсації енергетичних затрат до 5000 ккал на добу. У такому разі в похід потрібно брати найбільш калорійні продукти.

Для гірських походів асортимент продуктів значно поповнюється за рахунок сублімованих продуктів. Це продукти, висушені за спеціальною технологією, яка полягає в збезводненні заморожених продуктів у вакуумі. Так обробляють свіжі продукти і ті, що вже пройшли кулінарну обробку. Такі продукти після замочування у воді є готовими до споживання.

Важливе місце займає питання розфасування та зберігання продуктів харчування на маршруті. Сьогодні практичною тарою для походів є легка пластикова пляшка. Підходить вона для перенесення та зберігання топленого масла, олії та усього асортименту сипких продуктів, у тому числі і гігроскопічних (сіль, цукор). Зручними в користуванні є пляшки від соків «Біола» та від молочних продуктів. Вони різноманітні за місткістю (0,2 л, 0,25 л, 0,33 л, 0,5 л, 0,75 л, 1 л) та мають широкі горловини, що герметично закручуються кришкою. У такій тарі легко розфасувати продукти порціями для готування. Отримавши продукти для приготування їжі, чергові не мають клопоту з їхнім зберіганням – продукти можна залишати просто неба. Пластикові тара захистить продукти від дрібних гризунів, адже ними

полюбляють ласувати миші та бурундуки. І ще в такому разі відпадає потреба брати в похід фляги для води та напоїв, позаяк, вивільнивши тару з-під продуктів, кожен учасник матиме ємність для води.

Ураховуючи можливість втрати рюкзака, запаси найбільш цінних продуктів (м'ясо, цукор, масло, борошно) потрібно перерозподілити частинами в різних рюкзаках. У разі втрати якогось рюкзака пропаде тільки частина цінного продукту.

3. Методика приготування їжі в поході

У поході за допомогою вогню, диму та жару можна готувати, пекти, смажити та коптити різноманітні страви. Та готування їжі на багатті, на відміну від приготування у звичайних домашніх умовах, має свої особливості й потребує певних навичок, наприклад дим заважає спостерігати за процесом готування. Готуючи їжу, необхідно постійно стежити за рівнем вогню, щоб він не слабшав або не підсилювався.

Тривалість приготування різних продуктів залежить від кліматичних умов, висоти розташування табору, якості дров тощо. Крім того, час приготування різних супів та каш залежить і від того, наскільки наваристим має бути бульйон і наскільки розсипчастою має бути каша.

У поході користуються різноманітними кухлями, але повинен бути хоча б один півлітровий кухоль. Тоді черговим легко дотримуватися правильного співвідношення ваги й міри різних продуктів (табл. 3) і визначити необхідну кількість води для приготування страви.

Таблиця 3

Порівняння міри і ваги продуктів

Продукт	Вага, г		
	у кухлевій 0,5л	у столовій ложці	у чайній ложці
Вермішель, локшина, ріжки	170 – 250	-	-
Гречана крупа	365 – 420	25	8
Перлова крупа	370 – 460	25	8
Манна крупа	335 – 400	20	8
Вівсяна крупа	300 – 400	12	4
Рис	410 – 460	25	8
Пшоно	385 – 400	25	8
Горох	485 – 460	-	-
Борошно	320	10 – 50	5 – 20
Цукор (пісок)	400 – 450	12 – 25	5 – 10
Сіль	650	15 – 40	5 – 10
Олія	490	15 – 20	5 – 10
Молоко	500	20	6
Молоко згущене	-	15 – 25	5 – 10

Молоко, вершки (сухі)	240	8 – 15	3 – 7
Помідорова паста	-	15 – 25	5 – 10
Яєчний порошок	-	10 – 25	4 – 10

4. Використання основних продуктів харчування в поході та їхня характеристика

Хліб можна запасти на два – три дні походу, закупивши його, виходячи на маршрут.

Сухарі в похід зручно брати армійські (з обдирного борошна). Перед походом потрібно сухарі підсушити та перепакувати в пакети за кількістю учасників походу (один пакет сухарів має містити в собі по одному сухарю на кожного учасника). Такі сухарі легко обліковувати на маршруті та видавати на привалі. Якщо сухарі готують власноруч, то краще робити їх із хліба домашньої випічки – вони будуть смачнішими. Крім того, для поліпшення смакових якостей сухарі під час просушування натирають часником, а деколи і олією. Хрусткі сухарі – житні та десертні (з пшеничного борошна) теж можна брати в похід.

Сухарі обгортають у цупкий провощений папір, тому що навіть незначне намокання робить їх повністю непридатними до споживання.

Борошно в поході переноситься та зберігається в полотняному мішечку. Навіть якщо борошно потрапить у воду, то на внутрішній стороні мішка утвориться тонка кірка, а борошно залишиться сухим та якісним.

Випікати хліб можна у високій сковороді або спеціальній за розміром каструлі. Пекти хліб можна як на сухих дріжджах, так і на звичайних пресованих (перед походом пресовані дріжджі кришать та підсушують).

Одну-дві ложки дріжджів заливаємо 100 – 150 мл теплої води й додаємо одну ложку цукру. Ставимо горнятко з розчином неподалік від вогню. Через півтори години в горнятку з'явиться, піна це означає, що можна замішувати тісто. Після вечері на теплій воді замішується тісто у пропорції: одна частина води на чотири частини борошна. Обгорнувши ємність із тістом харчовою плівкою, залишаємо його біля вогню. Зранку можна випікати хліб. За браком часу круто замішані коржі завтовшки 2 – 3 см можна пекти на добре прогрітій сковороді.

Печуть такі коржі без олії, попередньо посипавши сковороду борошном. Пекти хліб зручніше під час днювання, у ходові дні краще випікати оладки та млинці. Для пухкості до тіста додають харчову соду, яку гасять розчином лимонної кислоти. Начинку до млинців можна приготувати з ягід та смажених грибів. Готуючи оладки, до тіста можна додати родзинки.

У поході заправку до супів можна приготувати з борошна, підсмаживши його на сковороді до золотистого кольору.

М'ясо в походах споживають переважно у вигляді консервів. Основним м'ясним продуктом у поході є тушкована свинина та яловичина. Крім тушованого м'яса, похідне меню урізноманітнюють інші консерви: м'ясний паштет, печінковий паштет, зокрема паштети з гусячої печінки, ковбасний фарш. Їх споживають із макаронами, кашами та як перекушування на привалах.

Сьогодні в торгівельній мережі пропонується великий асортимент найрізноманітнішої консервованої продукції, та не кожна фірма використовує вдалі рецепти й дотримується стандартів. Тому перед походом необхідно закупити консерви для контролю (по одній баночці) та скуштувати під час тренувальних виходів. Ті консерви, які припали до смаку, можна сміливо купувати в похід.

М'ясні консерви вже готові до вживання, тому їх потрібно підігріти біля вогню і закладати у страву тоді, коли вона вже готова. Якщо м'ясні консерви довго варити, то вони розварюються до волокон і страва втрачає смак. До других страв м'ясні консерви краще підігріти й подавати в миски.

Рибні консерви в основному використовуються для обідніх перекусів. За рахунок великого асортименту рибних консервів можна урізноманітнювати меню. Рибні консерви теж доцільно закупити на пробу. Не доцільно купувати рибний паштет та рибні котлетки. Краще заплатити дещо більшу ціну, але їсти в поході якісний продукт.

Консерви м'ясні і рибні в похід беруть у металевих бляшанках. Купуючи консерви, необхідно ретельно вивчити інформацію про виробника, вміст (рецептуру) консервів, дату виготовлення та термін зберігання. Металеві бляшанки не повинні бути роздутими – це ознака зіпсованого продукту.

Перед походом відповідальний за харчування повинен переписати маркування металевих консервних бляшанок. У поході паперові етикетки на банках часто губляться. Відповідальний за харчування, маючи шифри (коди) на металевих бляшанках, чітко розбереться, який продукт у банці. Буква «Р» означає рибні консерви, буква «К» овочеві, а буква «М» означає молочні та м'ясні консерви, але різняться вони за формою бляшанки – бляшанки з молочним продуктом менші в діаметрі і вищі.

Ковбаси для походу мають бути копченими або напідкопченими. Найбільш придатна для походів копчена (суха) ковбаса «Московська». Перед походом ковбасу необхідно підсушити на сухому повітрі (найкраще підходить горище під дахом). Безпосередньо перед виходом на маршрут

ковбасу треба протерти соняшниковою олією та загорнути в пергаментний папір. Класти в холодильник підготовану до походу ковбасу не потрібно. Вживають ковбасу як обідню страву і як перекушування під час привалів, у поєднанні з іншими продуктами.

Жири (топлене масло та олію) зручно носити у пластиковому посуді з-під соків. Така тара щільно закручується, є легкою і зручною в користуванні. Топлене масло згодиться до каш та на засмажку до супів. Олію краще використовувати для смаження риби, тушкування грибів та для випікання хліба, оладок і млинців.

Сало, грудинка та корейка поповнять похідний раціон жирами тваринного походження. Ці продукти треба носити в полотняних мішечках та періодично просушувати в затіненому місці.

Молочні продукти. Згущене молоко беруть у похід у металевих бляшанках. Частина молока в поході замінюють сухими вершками. Згущене молоко можна використовувати під час перекушувань як готовий калорійний продукт.

Сири – висококалорійний продукт. Найкраще споживати сири зранку та в обідній привал. Носять сири в полотняному мішечку, час від часу провітрюючи в затіненому місці (мішечок доцільно випрати та висушити).

Із *макаронних виробів* найкраще брати в похід ріжки. Інші макарони непрактичні, оскільки під час тривалого носіння розкришуються і стають непридатними для готування. Макарони засипають у киплячу підсолену воду і, прокип'ятивши 3 – 5 хвилин, знімають з вогню. Відро потрібно накрити накривкою і дати макаронам відстоятися біля вогню. Згодом, зливши воду, маємо готові смачні макарони.

Перед походом макарони розфасовують у поліетиленові мішечки і вкладають у полотняні. Це захищає поліетилен від механічних пошкоджень під час численних укладань рюкзака. Полотняні мішечки бажано шити таких розмірів, щоб у них вміщувалася кількість макаронів рівно на одне або два готування.

Крупи. Асортимент круп добирають залежно від уподобань учасників походу. Проте в будь-якому разі в поході необхідно мати на декілька готувань манну крупу. Це на випадок обмеженості в часі для приготування гарячої страви (негода, короткий обідній привалтощо). Гречку перед походом необхідно перебрати та підсмажити.

Крупи в поході зручно носити у пластикових пляшках з-під молочних продуктів або соків. У зв'язку з тим, що молочна тара непрозора, пляшки з крупою необхідно підписувати маркером.

Концентрати. Крупи та горох, упаковані у стандартні брикети,

носити в поході потрібно в цупкому поліетиленовому мішечку.

Супи, упаковані в герметичні пакети, тари в поході не потребують. Помідорову пасту зручно носити в пластикових пляшках з-під соку. Заливаючи соус у пляшку, потрібно заповнити її до верхнього краю і закрутити кришкою. Під час готування страв соус видавлюють з пляшки і закручують кришку, не впускаючи повітря всередину. Пляшка буде дещо деформована, але соус не пліснявітиме.

Цукор-нісок у поході використовують для варіння солодких каш, компотів тощо. Ураховуючи, що денна норма цукру досить висока, для підкріплення організму частину цукру видається на маршруті. Для цього краще мати грудковий цукор. Його зручніше видавати на привалах. Відповідальний за харчування перед походом повинен знати ємність упаковки цукру-рафінаду. У такому разі легко розрахувати кількість цукру, необхідну на привалі. Пачки з цукром-рафінадом доцільно помістити в цупкий поліетиленовий мішечок і закріпити скотчем. Це збереже цукор сухим, адже цукор, як і сіль, дуже гігроскопічний. Із солодошів краще брати в похід цукерки-льодяники.

Шоколад та *халву* споживають під час руху, на коротких привалах, а також під час обіду. Це висококалорійні продукти, якими можна відновити сили, споживаючи при максимальних навантаженнях на складних ділянках маршруту. Слід пам'ятати, що халва засвоюється організмом значно швидше, ніж шоколад.

Чай, каву, какао, сіль та харчову соду теж зручно носити в поліетиленових пляшках. Видаючи ці продукти для чергових страв, не потрібно турбуватися про їхнє збереження від вологи. Вони можуть безпечно залишатися надворі за будь-якої погоди.

Чорнослив, курагу, волоські горіхи перемелюють, змішують із *медом* та фасують у пластикові бляшанки з широкою горловиною. Це енергетичний допінг на маршруті. Вживається за екстремальних умов: негода, фізичне виснаження на важких ділянках маршруту тощо. Частину родзинок на похід можна помолоти з чорносливом та курагою, а частину взяти в похід до солодких каш та оладок.

Перець та спеції в поході зручно носити у пластикових коробочках з-під фотоплівки, але водночас треба покласти їх у пластмасову коро бочку або контейнер. Це забезпечить їх від мимовільного відкриття.

Сухі приправи петрушку (корінь), моркву та цибулю – зручно носити у пластикових пляшках з широкою кришкою.

Петрушку (зелень) та кріп у похід готують спеціально. Зелень необхідно промити, висушити та дрібно нарізати, пересипаючи сіллю,

запресувати у пластикову пляшку. У такому вигляді весь похід зелень зберігає свої смакові властивості.

5. Режим харчування

Правильний режим харчування передбачає регулярне приймання їжі. Фізично здорова людина в повсякденному житті дотримується триразового харчування. Тому і в поході не слід змінювати звичний ритм. Триразове гаряче харчування підтримує звичний режим і дає можливість ефективніше відновлювати енергетичні втрати організму.

Сніданок у поході повинен забезпечити запас енергії на першу половину робочого дня. В умовах походу зранку на організм лягає основне фізичне навантаження. І тому на сніданок має припадати до 35 % добової норми калорій. Він повинен легко засвоюватися.

Обід має компенсувати енергетичні втрати за час інтенсивної рухової діяльності й підтримати організм для продовження руху за маршрутом та на час бівуачних робіт. На обід має припадати 30 – 35 % добової норми калорій. В обід необхідно вживати продукти, багаті на клітковину та з високим вмістом тваринних білків, жирів і вуглеводів.

Вечеря. Калорійність вечері не повинна перевищувати 25 % денної норми. Набір продуктів має відновити білки у тканинах організму та поповнити запаси вуглеводів.

На привалах упродовж дня турист отримує ще 10 – 15 % добової норми калорій. Допускати великі перерви у прийманні їжі небажано. У тайзі на привалах меню поповнюють різноманітними ягодами.

У горах на привалах *можна зробити* легке перекушування: з'їсти кілька шматочків цукру, ложку мелених сухофруктів із медом, льодяники та випити кілька ковтків води.

6. Поповнення запасів продуктів на маршруті

У тайгових походах гарним доповненням до столу є *свіжа риба*. Риболовля в тайзі – захопливе заняття. За похід практично всі учасники походу мають можливість порибалити. Наведемо декілька способів риболовлі.

У поході потрібно мати два міцні спінінги з катушками. До волосіні (необхідно мати волосінь різної товщини – від 0,4 до 1 мм) кріпимо сталевий поводок із блешнею. У тайгових ріках на блешню добре ловиться щука, окунь, линок, харіус, а якщо пощастить – таймень.

Досить вдалий і цікавий спосіб ловіння риби «на мишку». Виготовити штучну мишку потрібно заздалегідь. Беремо два стандартні корки від вина, проколюємо їх повздовж міцним сталевим дротом та обшиваємо хутром (можна штучним) із мілким ворсом, тобто імітуємо тіло мишки. До одного кінця сталевого дроту кріпимо міцний трійник, а до протилежного – пружинне кільце з карабінчиком. Снасть готова. До волосіні «мишку» кріпимо через сталевий поводок. Грузило до такої снасті не потрібне – мокра «мишка» має достатню вагу, щоб її закидати далеко від берега. Ловити рибу на таку снасть потрібно з настанням сутінків та вночі. Закидаємо принаду трохи вниз за течією і вибираємо волосінь. Течія тримає «мишку» на плаву. Добре ловиться на таку принаду харіус, линок і таймень.

Якщо у вас немає ніякої снасті, то харіуса можна ловити і на донку. Для цього потрібна волосінь, тягарець та кілька гачків середньої величини. Хробаків завжди можна знайти на березі річки та озера.

У тайгових походах меню можна частково поповнити впольованими *птахами* та *звіриною*. Частину впольованого м'яса можна деякий час зберігати навіть в умовах походу. М'ясо відділяють від костей та присипають сіллю. Смужки пісного підсоленого м'яса можна підкоптити біля вогню. Таке м'ясо зберігається декілька днів.

Смажать м'ясо дрібними підсоленими шматками. Після обсмаження доцільно залити м'ясо бульйоном та протушкувати – м'ясо буде більш ніжним, а підлива додасть смаку другим стравам.

Делікатесом у тайзі є смажена на вогнищі *печінка*. Печінку промивають, легко підсолюють та шпигують зубчиками часнику. Обгорнувши печінку промитою плеврою, її надягають на загострену паличку. Паличку з печінкою закріплюють над жаром. У процесі смаження печінку повертають. Таким чином печінка готується у власному соку. Так можна готувати і м'ясо. Залежно від жару та величини шматка м'яса, приготування займе 15 – 20 хвилин. Солити м'ясо потрібно наприкінці готування. Варене м'ясо краще засвоюється, ніж смажене.

Процес полювання в поході краще регулювати. У ходові дні доцільніше полювати птахів, яка буде суттєвим додатком до раціону і не вимагатиме великих затрат часу для приготування. Коли група зупиняється на днювання, а недалеко є розсипи курумів (каміння), то можна вполювати гірську козу, яка водиться в азійській гірській тайзі. Доросла тварина важить до 20 кг. Групі з шести – восьми учасників буде достатньо м'ясних страв на два-три дні. Полювати більшого звіра не доцільно. Крім того, як вже було згадано, у поході, особливо тайговому, *лісові ягоди* доповнюють меню майже щодня. Суниці, чорниці, жимолость, брусниці та ожина – прекрасне поповнення вітамінів та засіб

угамування спраги. Основне правило – збирати і їсти лише відомі ягоди.

Суттєвим додатком до похідного раціону є *гриб*. Грибні супи, смажені гриби та грибні підливи урізноманітнюють похідне меню. Загальне правило для збирання грибів – брати лише добре знані гриби. Якщо вигляд гриба викликає сумнів, то краще його не чіпати.

Інші правила такі:

- не брати гриби, якщо вони перезрілі, старі або водянисті. У таких грибів порушений баланс речовин, і в процесі розпаду можуть утворитися отруйні для організму речовини;
- ніколи не пробувати гриби на смак, а оцінювати лише візуально, адже отрута, навіть у мікроскопічних дозах, може завдати шкоди організму;
- не збирати гриби після сухої та гарячої пори: у засуху гриби втрачають вологу, у них змінюється обмін речовин, і токсини можуть утворитися навіть у їстівних грибах.

Зібрані гриби слід потрібно ретельно оглянути, почистити від піску, листя, голок хвої та видалити забруднену нижню частину ніжки, відтак ретельно промити в холодній воді. Це так звана холодна обробка грибів. Потім гриби підлягають гарячій (термічній) обробці. Така обробка необхідна для зменшення об'єму грибів. Вона робить їх м'якими, і гриби не кришитимуться під час нарізання, а головне, термічна обробка знімає гіркуватий присмак.

Є два способи термообробки грибів. Перший спосіб – коли вода у відрі закипить, додають на 1 л води 0,5 столової ложки солі, закладають у воду гриби та кип'ятять упродовж 10 – 15 хвилин. Після чого зливають гарячу воду й заливають гриби холодною водою для швидшого охолодження.

Другий спосіб – гриби опускають у холодну підсолену воду, доводять до кипіння і, знявши з вогню, дають остигнути разом із водою.

Після термообробки гриби просушують, нарізають шматочками й тушкують на сковороді.

Потрібно пам'ятати, що їстівні гриби мають властивість накопичувати у своїх тілах, крім токсинів, ще й радіоактивні елементи, які потрапляють у ґрунт разом з опадами. Найбільшим рівнем вмісту цезію-137 характеризується пізній масляк, корбан та польський гриб. Сироїжка, підберезник, білий гриб, підосичник та груздь мають середній рівень забруднення, а найнижчий рівень забруднення мають опеньок осінній та сморж. Радіонукліди найбільшою мірою концентруються в капелюшку грибів і значно менше в ніжках.

7. Водно-сольовий режим

Організм людини на дві третини складається з води. Вода є основним середовищем для усіх хімічних реакцій, що лежать в основі життєдіяльності організму. Значне зменшення кількості води в організмі призводить до згущення крові, виникає спрага, з'являється потреба компенсувати втрачену кількість води. Якщо цього не зробити, настає порушення всіх видів обміну: білкового, вуглеводного, жирового, мінерального й вітамінного.

У разі надмірного вживання води зростає навантаження на серце та нирки, прискорюється процес розпаду білків. Посилюється потовиділення, яке вимиває з організму необхідні солі. Таким чином, як обезводнення, так і надмірна кількість води в організмі негативно впливають на його роботу. І тому в поході необхідно чітко дотримуватися водно-сольового режиму.

Характер водно-сольового обміну залежить від індивідуальних особливостей людини. Одні можуть нормально працювати, задовольняючись невеликою кількістю води, інші, споживаючи стільки ж води, стають млявими та безпорадними.

Склад води в організмі пов'язаний зі споживанням різних солей. Кухонна сіль сприяє утриманню води в організмі.

У гірських умовах при проходженні льодовиків та фірнових полів туристи споживають талу воду, яка майже не містить мінеральних солей. У такому разі втрата солей в організмі не компенсується, і людина зазнає сольового голодування та спраги. Тому в поході споживання солі дещо збільшується, ніж у звичайних умовах.

Уранці, перед виходом на маршрут, слід випити чаю або води, навіть якщо ви не відчуваєте спраги. Таким чином ви створюєте певний запас води в організмі. Людям із підвищеним потовиділенням рекомендується до сніданку проковтнути 5 – 10 г солі, запивши її водою. Під час переходу пити воду категорично забороняється. На привалах дозволяється сполоснути водою ротову порожнину та горло, після чого можна зробити лише один-два ковтки. Для цього, певна річ, потрібно мати силу волі. Особливо коли у неймовірно спеку ви йдете вбід по кришталево чистій воді гірської річки.

Під час спраги можна смоктати льодяники, сухофрукти. Цікавий продукт споживають у дорозі азійські кочівники. У дорогу вони беруть із собою кульки висушеного підсоленого пісного сиру. Вони дуже тверді і смоктати їх можна досить довго, утамовуючи таким чином спрагу. У киргизів цей продукт називається курт. Перед походом курт можна приготувати в домашніх умовах.

В обідню перерву можна випити рідини до 0,5 л. Це може бути чай та 100 – 200 г води. Воду потрібно пити повільно, невеличкими ковточками. Швидко випита вода спраги не втамовує. І лише ввечері, на бівачу, коли навантаження на серце найменше, можна повністю втамувати спрагу.

У похідних умовах використовують воду джерел, струмків, річок та інших водойм. В екстремальних умовах використовують сніг, лід та дощову воду. У високогірній зоні вода біжить під камінням, тому до неї деколи складно дістатися. Для таких випадків необхідно мати тонку поліетиленову трубку (1 – 1,5 м). Пропустивши трубку поміж камінням, можна напитися води. Не можна їсти сніг без добавки цукру або солі. Твердий холодний сніг не повинен потрапляти до шлунка, а повинен спочатку розчинитися в роті. Він не має мінеральних солей, характерних для звичкої води, тому зволоження порожнини рота снігом одразу викличе ще більше відчуття спраги та сухості і призведе до постійного бажання їсти сніг.

Біжучу воду можна пити сирою. Воду з озер та інших водоймищ перед вживанням потрібно кип'ятити. Якщо вигляд води викликає сумніви щодо її якості, то її необхідно прокип'ятити упродовж 20 хвилин. У тривалому поході група повинна мати знезаражувальні засоби. Одна таблетка пантоциду на 0,5 – 1 л води очистить її. Знезаразити воду можна ще марганцевокислим калієм та розчином йоду (3 – 5 кристалів або 10 крапель на 1 літр води). Не можна пити воду з калюж та ям.

8. Поради черговим кухарам, або вузлики на пам'ять

Щоб у поході уникнути різних неприємностей, варто взяти до уваги такі поради:

- для каш, зварених на воді, кількість солі повинна становити 1 чайну ложку (10 г) на горняк крупи; для каш, зварених на молоці, – 5 г солі на горняк крупи; для солодких каш – до смаку;
- гречану крупу перед готуванням необхідно обсмажити на сковороді – зерна стануть твердими, не тріскатимуться – і каша буде розсипчастою. Щоб зварити кашу, крупи засипають у киплячу підсолону воду. Якщо забули посолити кашу, треба сіль розвести в гарячій воді і долити в кашу;
- перед варінням рис, перлову та пшеничну крупу обов'язково промивають водою;
- якщо зранку час для готування обмежений, то на ніч крупи замочують у холодній воді;
- до загущення кашу варять на сильному вогні (помішуючи), а далі – на слабкому;

- помішувати гарячу страву над вогнем ополоником не зовсім зручно, краще зробити копістку з обструганої палички. Помішувати кашу потрібно не торкаючись дна. Під час варіння каші на дні відра утворюється тоненька крохмальна плівка, яка перешкоджає пригоранню каші. Якщо, помішуючи, плівку зруйнувати – каша пригорить. Коли каша «мліє» на слабкому вогні, мішати її не потрібно. Пшоно перед готуванням необхідно добре промити в теплій воді, перетерти долонями, залити холодною водою і довести до кипіння. Киплячу воду злити і знову залити кашу холодною водою, й підсолити. У такому разі пропаде присмак гіркоти;

- манку можна варити на молоці, на воді, а також змішувати воду й молоко в різних пропорціях. Крупу засипають у ледь підсолений окріп тоненькою цівкою, інтенсивно помішуючи, щоб не утворювалися грудочки. Після чого їй потрібно дати ще поваритися десять хвилин на слабкому вогні;

- час готування різних круп залежить від того, наскільки розсипчасту кашу ви хочете приготувати. Регулюють процес варіння ще кількістю води. Орієнтовний час готування круп наведено в табл. 4. готуючи суп із риби, спочатку варять картоплю і крупи, а потім кладуть рибу, бо інакше риба дуже розвариться;

- м'ясо до супу кладуть у холодну підсолену воду, доводять до кипіння й поступово додають крупи (картоплю, макарони), овочі і спеції. Якщо сире м'ясо посолити, воно виділить сік і втратить смакові якості: під час варіння м'ясо стане сухим і твердим;

- м'ясні консерви потрібно закладати в киплячий суп безпосередньо перед зняттям із вогню;

- для супу крупи або макарони беруться з розрахунку 30 – 40 г на 1 л води, манки менше – 20 – 25 г;

- у поході можна приготувати зелений борщ із молодої кропиви та щавлю. Кропиву та щавель добре миють, обривають і викидають товсті і тверді стеблини. Потім зелень дрібно кришать, солять і кип'ятять у воді 2 – 3 хв. Коли зелень стане м'якою, зливають воду, розминають ложкою і дають трохи крупи або картоплі. Знову заливають окропом і варять до готовності. Заправляють борщ борошном, підсмаженим на маслі або салі, та підсмаженою цибулею;

- у поході потрібно мати відріз марлі розміром 1x1 м. Нею проціджують відварені гриби, перетирають ягоди. Якщо в мокру марлю загорнути зачерствілий хліб і нагріти над жаром, він пом'якшає. Сухар перед вживанням необхідно на 10 – 20 секунд занурити в холодну воду і, струсивши з нього воду, дати полежати 2 – 3 хвилини. Сухар пом'якшає, і буде зручно його їсти;

Контрольні запитання до самостійної роботи

1. Назвіть основні вимоги до харчування в туристському поході?
2. Як скласти раціон групи на один день, тиждень.
3. У чому полягає відмінність добору продуктів харчування для пішого та гірського походу?
4. Як готують продукти харчування до походу?
5. Які існують вимоги до тари для кожного виду продуктів?
6. Що таке водно-сольовий режим у поході?
7. Які особливості споживання води та дотримання водно-сольового режиму в піших та гірських походах?
8. Згадайте поради черговим кухарям на маршруті?
9. У чому полягає різниця між приготуванням їжі на рівнинній частині походу і приготуванням їжі в гірській частині.

Лекція №15

Спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму

План

1. Загальна характеристика туристського спорядження.
2. Спеціальне спорядження, що використовується у спортивному туризмі.
3. Туристичні вузли: призначення та техніка в'язання.

Рекомендована література

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.
2. Булашев А. Я. Спортивний туризм : учеб. для вузов фізкультурного профіля / Булашев А. Я. – Харків, 2004. – 388 с.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. – 301 с. ISBN 978-966-10-0004-8.

1. Загальна характеристика туристського спорядження

Похід неможливо здійснити без туристського спорядження. До нього висувають такі загальні вимоги: безпеку експлуатації, міцність,

мінімальна вага та об'єм, багатофункціональність, комфортність, гігієнічність, естетичність та простота у використанні.

Передусім, спорядження та різноманітні пристосування повинні гарантувати **безпеку** туристів. Це основна вимога, оскільки йдеться про збереження життя та здоров'я в поході, на змаганнях.

Необхідно пам'ятати, що в поході немає можливості замінити річ, що зіпсувалася, обмежені можливості її ремонту. Тому одяг та спорядження обов'язково повинні бути **міцними**.

Оскільки все спорядження туристи несуть, як правило, на собі, вимоги до ваги спорядження також є актуальними.

Будь-яке спорядження, крім того, повинно бути **простим у користуванні** та забезпечувати максимальний **комфорт** як під час руху туристів, так і під час відпочинку.

Одяг повинен бути **гігієнічним**, забезпечувати нормальне функціонування організму при підвищеному та тривалому навантаженні та в будь-яку погоду.

Спорядження повинно бути **естетичним**, що піднімає настрій і є приємним на дотик та для очей. Як правило, це стосується зовнішнього вигляду речей, їхнього кольору. Зараз туристи користуються яскравими, гарними речами. До того ж це є однією з вимог до гарантування безпеки. Останнім часом модним стало використання камуфляжних матеріалів, але побачити людину, одягнену в такий одяг важко навіть із відстані 100 м. Якщо з таким туристом трапиться нещасний випадок, його важко буде знайти в лісі. Тому верхній одяг та елементи спорядження повинні бути яскравими, демаскованими переважно червоним.

Важливо пам'ятати, що матеріально-технічне забезпечення туристичних походів здійснюється заздалегідь за участю всього складу групи. **Туристське спорядження** за призначенням прийнято поділяти на засоби пересування, засоби транспортування вантажів, бівуачне спорядження, спеціальне й допоміжне спорядження. За характером використання спорядження поділяється на особисте та групове. **До засобів пересування** належать лижі, човни, байдарки, катамарани, велосипеди, мотоцикли тощо, а до засобів транспортування вантажів – рюкзаки, санки, причепи до колісних засобів пересування. Бівуачне спорядження – це намети, спальні мішки, теплоізолювальні килимки, приналежності для вогнища (S-подібні гачки, подібні наконечники, брезентові рукавиці), примуси, посуд для приготування страв (каструлі, казанки, відра), сокири, пилки.

До спеціального спорядження зараховують різноманітні засоби гарантування безпеки: мотузки, карабіни, альпенштоки, льодоруби, скельні та льодові молотки, кішки, гаки, затискачі, рукавиці для роботи з мотузкою, захисні окуляри, каски тощо.

Допоміжне спорядження – це ремонтні набори, кишенькові

ліхтарики, фото- і відеокамери, аптечки, приладдя для проведення спостережень і вимірів.

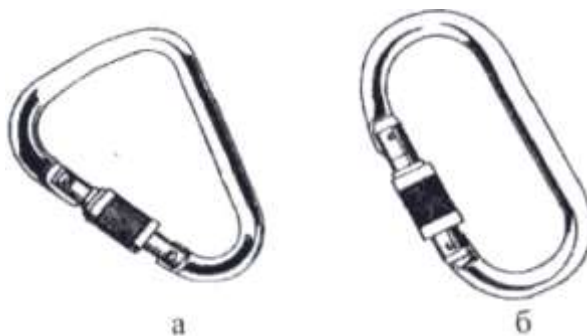
З названого вище одне стосується до групового спорядження, інше – особистого, тобто кожен турист використовує особисто. Зрозуміло, що залежно від виду туризму і складності походів, перелік і характер спорядження буде різним.

2. Спеціальне спорядження, що використовується у спортивному туризмі

Карабіни. Карабіни – це технічні пристрої, призначені для з'єднання елементів туристичного спорядження й виконання різних технічних прийомів, а саме:

- організація командних і суддівських поручнів;
- натягування мотузок за допомогою блоків та поліспастів;
- з'єднання робочих мотузок між собою;
- приєднання страхувальної мотузки до учасника;
- організація страхування та самострахування;
- організація опорних пунктів страхування;
- організація проміжних пунктів страхування;
- транспортування «потерпілого»;
- транспортування вантажів;
- приєднання учасників до навісних переправ, підйомних (спускових) мотузок та ін.

Карабіни, які використовують в туризмі і альпінізмі, бувають різної конструкції та виготовлені з різного матеріалу. Раніше використовували трикутні сталеві карабіни (рис. 12 а), зараз найчастіше використовуються трапецієподібні або бобоподібні (рис. 12 б).



*Рис. 12. Карабіни різної конструкції:
а – трикутний, б – бобоподібний*

Для зменшення ваги карабіни виготовляють з алюмінієво-магнієвих або титанових сплавів. Усі карабіни, незалежно від конструкції та матеріалу, повинні мати муфту, що закриває заціпку. Муфти можуть бути на різьбовому з'єднанні або на пружинах. Використання карабіна без муфти не допустимо на змаганнях, тренуваннях, тим паче в походах. Карабіни без муфт можна використовувати лише для кріплення або транспортування вантажу, закріплення вільних кінців мотузок, кріплення допоміжних мотузок для зняття командних поручнів.

Дозволено використовувати в роботі лише стандартні карабіни з маркуванням виробника. В окремих випадках технічна комісія може допустити до використання карабіни з сертифікованими конструктивними доробками.

Страховальні системи. Страховальна система – це комплект ременів для обв'язування людини (рис. 13). Вона призначена для безпеки людини під час її можливого зриву при подоланні перешкод.

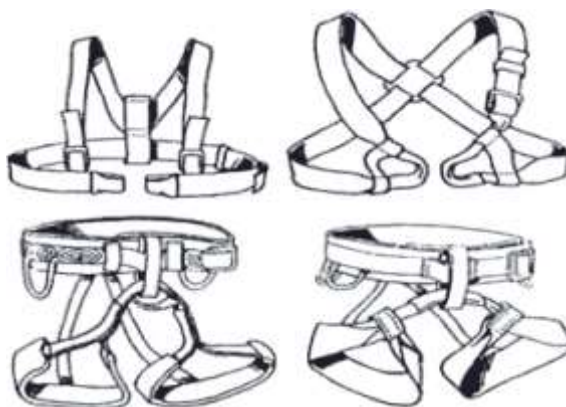


Рис. 13. Страховальні системи різної конструкції

На дистанціях змагань зі спортивного туризму дозволено використовувати будь-які стандартні страховальні та саморобні системи, які допущені технічною комісією. Елементи страховальних систем, на які припадає навантаження, повинні бути виготовлені з капронової стрічки завширшки не менше ніж 3,5 см. Усі елементи й матеріали страховальної системи (стрічки, пряжки, шви) повинні мати міцність, рівноцінну міцності основної мотузки. Ділянки, які зшивають, повинні мати розмір не менше подвійної-потрійної ширини стрічки з розташуванням швів у напрямку основних навантажень.

Зшивати стрічки рекомендовано капроновими нитками № 10. Колір швів повинен бути контрастним до кольору стрічки, щоб можна було контролювати цілісність й ступінь пошкодження шва. Рекомендується зшивати стрічки швом «зигзаг», який мало деформується під дією зовнішніх

навантажень будь-якого напрямку.

Металеві частини системи повинні мати радіус заокруглення країв 2 – 3 мм. Якщо елементи системи з'єднуються за допомогою пряжок, то стрічка, яка входить у пряжку, повинна обов'язково проходити через ту саму пряжку в зворотному напрямку, щоб запобігти самовільному роз'єднанню системи під час руху.

Краще використовувати універсальну систему, яку за допомогою пряжок підганяють до необхідного розміру. Виробляють окремо грудну обв'язку й нижню (на стегна), які з'єднують за допомогою основної мотузки. Заборонено для блокування використовувати допоміжну мотузку, навіть здвоєну, або з'єднувати ремені карабіном, бо сили, які розподіляються на його частини у разі зриву, можуть зламати карабін. З'єднана система створює надійне утримання людини на випадок зриву і вільного падіння. Недопустимо використовувати систему частинами: при використанні лише нижньої зрив на стрічці кручі може спричинити тяжку травму хребта. Перед використанням системи необхідно перевірити її цілісність: відсутність надривів та розтріпаних швів; місця з'єднання системи з мотузкою не повинні бути потертими; металеві кільця та пряжки без тріщин тощо.

Для приєднання людини до мотузки (рис. 14) на зблоковану систему (рис. 15), як правило, прикріплюються два карабіни: до грудної та до нижньої обв'язки (для спрощення їх називають грудний та нижній карабіни).



Рис. 14. Особисте спорядження учасника змагань

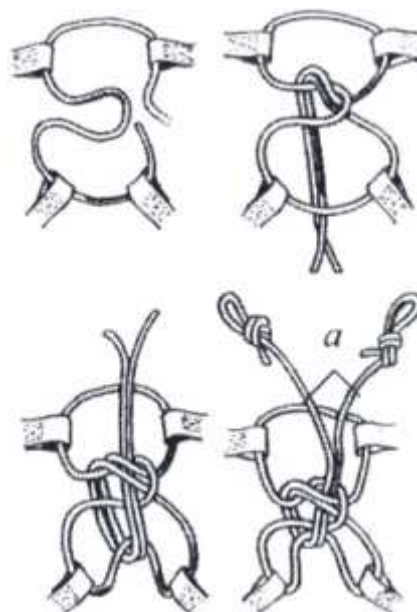


Рис. 15. Блокування страхувальної системи вузлом подвійний булінь: а – «вуса» для самострахування

Рукавиці. Рукавиці є обов'язковим предметом спорядження кожного учасника змагань. Рукавиці обов'язково використовують при роботі на таких технічних етапах:

- спуск схилом;
- спуск вертикальними поручнями;
- при організації спуску «потерпілого»;
- при спуску спорядження;
- під час організації командного страхування учасників;
- під час руху крутопохилою переправою;
- під час здійснення страхування на будь-яких етапах;
- гальмування нош із «потерпілим» під час руху крутопохилим схилом.

Рукавиці виготовляють із цупкої тканини, вони повинні закривати кисті рук. Долоня рукавиць повинна мати 2 – 4 шари цупкого матеріалу (брезент, джинс, замш) для запобігання травмування під час спуску, організації страхування. Рукавиці обов'язково кріплять до учасника або страхувальної системи, щоб запобігти їхній втраті на дистанції.

Одяг. Спортсмени виступають на змаганнях у зручному для них одязі, який не сковує рухів під час бігу чи подоланні перешкод. Одяг повинен закривати лікті та коліна для запобігання травматизму під час перебування на дистанції.

Захисна каска. На етапах (дистанціях) змагань, умовами яких передбачена обов'язкова наявність каски, учасник не має права знімати її від

початку до кінця роботи на етапі. Каска має бути обладнана амортизаційною вставкою, засобом для фіксації на підборідді і шнуром касковловлювача. Використання мотоциклетних, велосипедних та хокейних шоломів заборонено. У випадку сповзання або падіння каски в робочій зоні етапу (дистанції) учасник зобов'язаний припинити рух і негайно одягнути каску. У разі втрати каски під час подолання етапу й неможливості відразу її повернути учасника з етапу знімають.

Гальмівні пристрої. Усі гальмівні пристрої (вісімки, рогатки т.п. – рис. 16, 17) повинні бути зручними в користуванні й забезпечувати



Рис.16. «Вісімка» Рис. 17. «Рогатка»

плавний спуск по мотузці. Конструкція гальмівного пристрою повинна передбачати можливість регулювання швидкості спуску та зупинки. Гальмівні пристрої виготовляють із металів та сплавів фрезеруванням або литтям. Товщина – не менше ніж 6 мм, радіус заокруглення робочих частин пристрою, якими проходить мотузка, не менше ніж 3 мм. На робочих частинах пристроїв не повинно бути гострих кутів, задирок, дефектів лиття і т.д. Гальмівні пристрої використовують при спуску по вертикальних поруччях, спуску потерпілого, а також при організації страхування на крутопохилих переправах вниз та спусках.

Затискачі. Для полегшення підйому похилими перилами використовують різноманітні технічні пристрої. До них належать жумари (рис.18), кулачки тощо. На дистанціях змагань дозволено використовувати затискачі будь-якої конструкції, допущені технічною комісією. Затискачі можна використовувати як допоміжний засіб руху по перилах. Забороняється використання затискачів для натягування навісних переправ. Дозволяється, як натяжний пристрій, використовувати затискачі з гладкими кулачками, які не руйнують зовнішнього обплетення мотузки.

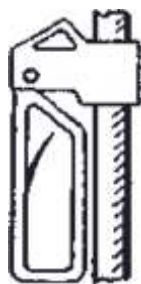


Рис. 18. Затискач для підйому та спуску по мотузці («жумар»)

Блоки й поліспаси. Блоки й поліспаси призначено для руху людей і вантажів навісними переправами, а також для натягування мотузок на дистанціях змагань із спортивного туризму.

Блоки повинні мати вісь із сталевих або титанових сплавів діаметром не менше ніж 8 мм і завтовшки не менше ніж 2 мм. Робочий переріз щічок у місці зачеплення карабіна і запресування вісі повинен бути не менше ніж 20 мм. Матеріал для щічок – сталевий або титановий сплави. Вісь блоку має бути розклепана або зашплінтована. Блоки і візки, які використовують для руху людей по навісній переправі, повинні бути застраховані карабіном до робочої мотузки. Конструкція блоків і візків, що використовують для переправи людей, повинна виключати потрапляння рук під блок під час руху.

Сумарна кількість шківів на поліспасті – не більше ніж 4 шт., а їхній діаметр – 100 мм. Елементи поліспасів, які навантажуються, не повинні мати деталей, з'єднаних за допомогою методу зварювання. Натягування поліспасів здійснюється основною мотузкою. Дозволено використання поліспасів на карабінах.

Мотузки. Робочі (основні) мотузки застосовують для організації суддівських та командних перил, страховок, обладнання етапів змагань, вони повинні мати діаметр не менше ніж 10 мм або більший, якщо їхня міцність не менша і підтверджена сертифікатом виробника. Паралельні мотузки, які призначені для контролювання руху учасників при переправі через природні перешкоди, повинні мати діаметр не менше ніж 6 мм або більший, якщо їхня міцність не менша і підтверджена сертифікатом виробника.

Допоміжні мотузки використовують для переправи вантажів, полегшення руху учасників на переправах, зняття командних перил та ін., не мають вимог щодо їх міцності. Діаметр їх довільний і обирається на розсуд команди.

На мотузці не повинно бути пошкоджень зовнішнього обплетення, жмутів волокна. Заборонено використовувати самотійно пофарбовані

мотузки, оскільки хімічна дія барвників та вплив температури зменшують їхню міцність у 2 – 3 рази. Використання замість мотузок строп та стрічок не дозволено навіть за умови однакової міцності з мотузкою діаметром 10 мм.

Якщо під час виступу команди мотузка буде значно пошкодженою (перебита, перетерта, зірване зовнішнє обплетення), її експлуатацію припиняєть (у межах чинних правил).

3. Туристичні вузли: призначення та техніка в'язання

Використання туристичних засобів у процесі змагань і під час походів вимагає від туриста наявності досконалих умінь та навичок організації страхування. Основу вмінь організації страхування становлять уміння в'язання туристичних вузлів.

Для виконання технічних завдань під час роботи на дистанції учасникам дозволено використовувати вузли, рекомендовані «Правилами змагань зі спортивного туризму».

Усі вузли умовно поділяють на такі групи:

- Вузли для зв'язування мотузок:
- Вузли для зв'язування мотузок однакового діаметра: зустрічний; прямий (морський); ткацький; грейпвайн.
- Вузли для зв'язування мотузок різного діаметра: брамшкотовий; академічний.

1. Вузли петель:

- провідник;
- провідник «вісімка»;
- серединний провідник (шведський).

2. Вузли для прив'язування до опори:

- булінь;
- удавка;
- карабінна удавка;
- кренцель.

3. Допоміжні вузли:

- стремено;
- «схоплюючий»;
- австрійський «схоплюючий»;
- вузол «Бахмана» (карабінний «схоплюючий»).

Правильно зав'язаний вузол не повинен мати зайвих перехрещень мотузок, його малюнок має відповідати вказаному в методичній літературі

або зразкам вузлів, які доводяться до відома учасників перед початком змагань. Усі вузли повинні до початку використання бути відповідно затягнутими. На коротких кінцях мотузок, що виходять із вузла, потрібно в'язати контрольні вузли. Виняток – зустрічний, «вісімка», зустрічна «вісімка», серединний провідник, грейпвайн.

Вузли для зв'язування мотузок. Потреба в цих вузлах виникає, коли є необхідність доточити коротку мотузку, зав'язати петлю навколо опори, зв'язати два кінці мотузки, щоб не заважали тощо. Майже всі вузли для того, щоб не розв'язувалися (щоб мотузки не вислизнули), застосовують разом із контрольними вузлами, які в'яжуть по обидва боки від основного. Згідно з «Правилами змагань з спортивного туризму», контрольні вузли треба в'язати не далі як 5 см від основного вузла; вільний кінець мотузки не повинен бути коротшим ніж 5 см.

Прямий вузол (рис. 19) в'яжуть дуже швидко, це не потребує особливих зусиль, але коли мотузки навантажуються, то він сильно затягується й потребує багато часу для розв'язання. Тому для мотузок, які підлягають великому навантаженню його використовувати недоцільно.

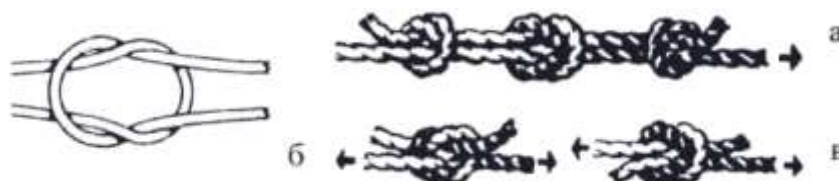


Рис. 19. Прямий вузол:

а – прямий вузол із контрольними вузлами; б, в – неправильно зав'язаний вузол

Деякі туристи пропонують всередину вузла встромляти палицю, щоб потім, зламавши її, легше розв'язати вузол, але не завжди цей захід допомагає, крім того, палиця може заважати виконувати певні дії (протягнути вузол через карабін).

Для зав'язування прямого вузла необхідно два кінці мотузок схрестити (припустимо правий на лівий) і зав'язати; знову схрестити вільні кінці (тепер лівий на правий) і зав'язати. Правильно зав'язаний прямий вузол нагадує дві петлі, що утримують одна одну (див. рис. 19).

Цей вузол можна в'язати одним кінцем мотузки. Для цього одну мотузку складають петлею, а кінець іншої мотузки просувають у петлю,

обкручують навколо і виймають з неї. При такому в'язанні треба бути уважним, щоб ненавантажені кінці мотузки знаходилися з одного боку від вузла. Прямий вузол інколи використовують, для виключення зіпсованої, непридатної до навантаження частини мотузки (рис. 19 а).

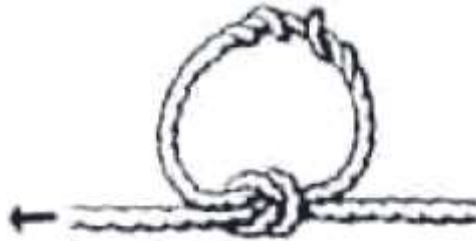


Рис. 19 а. Прямий вузол для виключення непридатної до навантаження мотузки

Ткацький вузол також використовують для зв'язування мотузок однакової товщини, на які не діють великі навантаження. Школярі інколи називають цей вузол «чотири контрольні». Так, зав'язавши два контрольні вузли однією мотузкою навколо іншої і навпаки, ми отримаємо ткацький вузол (рис. 20).

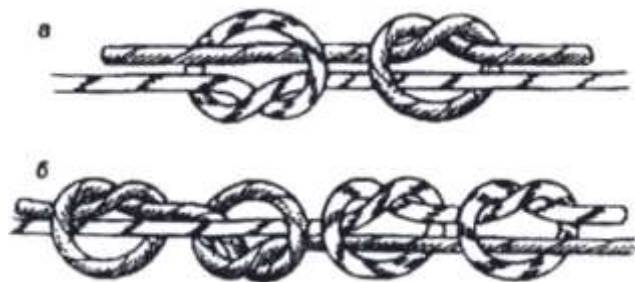


Рис. 20. Ткацький вузол: а, б – етапи в'язання вузла

Зустрічний вузол за своєю формою нагадує звичайний контрольний вузол, виконаний з двоєною мотузкою. Але різниця в тому, що навантаження діє на кінці мотузки, що «виходять» із різних сторін від основного вузла. Для того щоб зав'язати зустрічний вузол, треба спочатку зав'язати контрольний вузол на одній мотузці. Потім кінець другої мотузки просмикнути через контрольний, не- мов назустріч кінцю першої, повністю повторюючи всі його вигини, і укласти паралельно один одному (рис. 21).

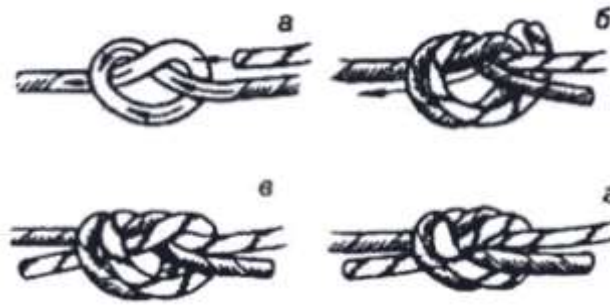


Рис. 21. Зустрічний вузол

Грейпвайн подібний до ткацького і відрізняється лише тим, що при в'язанні контрольних вузлів мотузка двічі обвиває одна одну, а не один раз, як у ткацькому, і цих вузлів є лише два (рис. 22).

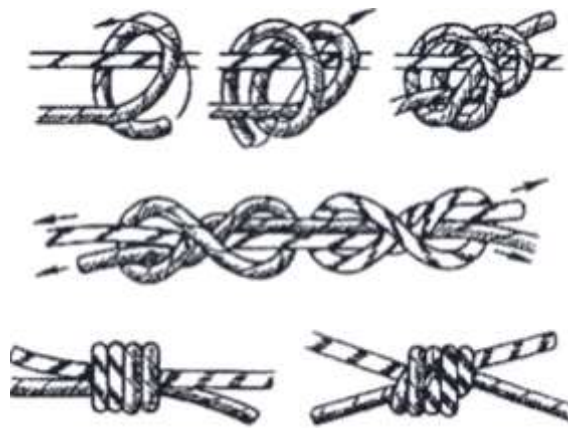


Рис. 22. Вузол «грейпвайн»

В умовах походу виникає потреба перекинути мотузку через перешкоду – річку, прірву, глибокий яр тощо. Звичайно, це зробити легше допоміжною мотузкою, а потім, прив'язавши до неї основну, організовувати переправу. Для зв'язування мотузок різної товщини, як вже вказувалося, застосовують вузли брамшкотовий (рис. 23 б) та академічний (рис. 24). Ці вузли надійні, добре тримають мотузки й легко розв'язуються. При в'язанні цих вузлів петлю формують із товстішої мотузки й обв'язують тоншою, правильно формуючи малюнок вузла.



Рис. 23. Брамшкотовий вузол:
а – в'язання вузла, б – навантажений вузол

Для в'язання брамшкотового вузла необхідно зробити петлю з основної мотузки. Допоміжну мотузку просмикують через цю петлю, утворюють невелику петлю, через яку двічі просмикують її кінець, накручений навколо петлі основної мотузки (див. рис. 23 а). Для запобігання розв'язуванню на кінцях обох мотузок в'яжуть контрольні вузли.

Техніка в'язання академічного вузла нагадує техніку в'язання прямого одним кінцем. Основна мотузка утворює петлю, а допоміжну просмикують через неї, двічі обкручують й виймають з петлі основної мотузки (рис. 24.). Треба слідкувати за тим, щоб кінці допоміжної мотузки виходили з однієї сторони петлі основної мотузки.

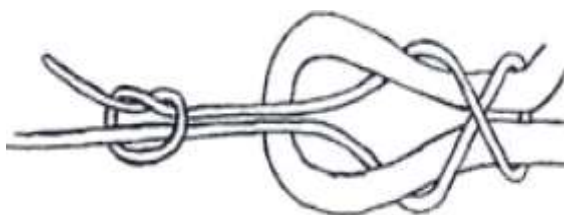
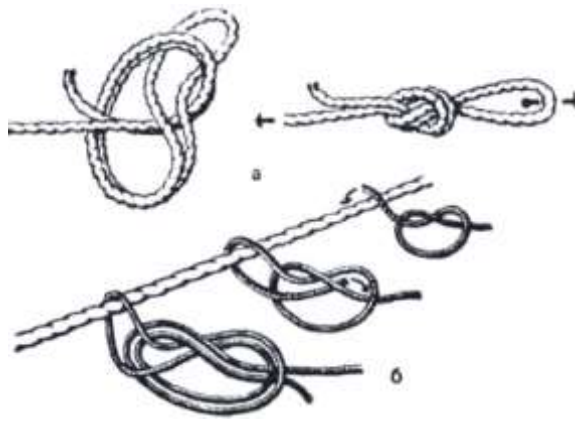


Рис. 24. Академічний вузол

Вузли петель. Призначення цих вузлів – утворення петлі, яку можна використовувати для прикріплення карабіна. Усі петлі, крім серединного провідника, використовують при навантаженні петля мотузка, і тому не можна навантажувати обидва кінці мотузки в різні сторони, що виходять із вузла.

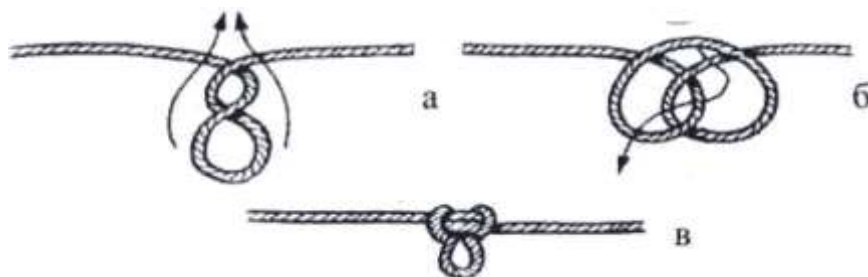
Вузол «провідник» (рис. 25) в'яжуть двома способами – петлею та одним кінцем. Зав'язати петлею дуже просто: достатньо скласти петлею кінець мотузки і нею зав'язувати звичайний вузол, як «контрольний» (рис. 25 а). Найбільша складність при в'язанні таким способом полягає в дотриманні умови, щоб мотузки у вузлі не перехрещувалися.

В'язання вузла «провідник» одним кінцем (рис. 25 б) нагадує в'язання зустрічного вузла. Для цього зав'язують контрольний вузол, кінець мотузки перекидають навколо опори і просмикують через вузол назустріч, паралельно дублюючи всі вигини контрольного. Незалежно від способу в'язання, вузол «провідник» обов'язково потребує наявності контрольного вузла на короткому кінці мотузки.



*Рис. 25. Вузол «провідник»:
а – в'язання петлею, б – в'язання одним кінцем*

Вузол «серединний провідник» (австрійський провідник) застосовують в тому випадку, коли необхідно жорстко приєднати середню частину мотузки, яку навантажують з двох боків. Для зав'язування цього вузла необхідно петлю мотузки двічі обкрутити навколо себе. Розкладають на площині мотузку так, щоб отримати малюнок, що нагадує цифру «8» в стороні від кінців мотузки, які навантажувати-муть в різні боки (рис. 26 а). Потім кінець петлі обгортають навколо дальнього перехрестя й затягують вузол (рис. 26 б, в).



*Рис. 26. Послідовність в'язання вузла
«серединний провідник» (австрійський провідник)*

Призначення вузла провідник «вісімка» таке саме, як і вузла «провідник». Різниця полягає в тому, що його менше затягують і він не потребує контрольного вузла на кінцях мотузки. При зав'язуванні вузла «вісімка» треба складену петлю обкрутити навколо обох кінців та, зробивши повний оберт, просмикнути через утворену подвійну петлю. Коли вузол правильно зав'язаний, він своєю формою нагадує цифру «8» (рис. 27).

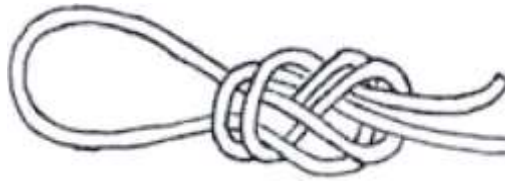


Рис. 27. Провідник «вісімка»

Вузли для прив'язування до опори. Ці вузли використовують, щоб прикріпити мотузку до опори (дерева, каменю, скелі). Петлі, отримані ними, на відміну від вузлів петель, затягують. Тому їх ні в якому разі не можна використовувати для обв'язування людини. Винятком є вузол «булінь», який не затягується, він легко розв'язується і його можна використовувати для створення грудної обв'язки.

Для зав'язування вузла «удавка» кінець мотузки обмотують навколо опори, перекидають через кінець, що навантажуватиметься, і не менше ніж три рази обмотують навколо самої мотузки (рис. 28). При навантаженні мотузка сама себе притискує до опори й за рахунок тертя не має змоги розпуститися. Щоб уникнути вислизування, на вільному кінці мотузки в'яжуть контрольний вузол.

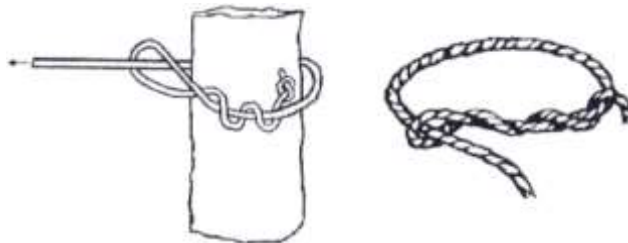
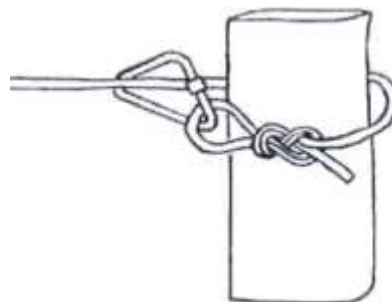


Рис. 28. Вузол «удавка»

Перед зав'язуванням карабінної «удавки» необхідно зав'язати петлю «провідник» (краще «вісімку»), пристебнути до неї карабін і, обвівши цю систему навколо опори, знов пристебнути карабін до мотузки, яку



навантажують (рис. 29).

Рис. 29. Карабінна «удавка»

Вузол «кренцеля» має аналогічне застосування, як вузли «удав-ка» та «карабінна удавка». Але цей вузол може бути розв'язаний навіть при навантаженій мотузці, на відміну від попередніх. При зав'язуванні вузла необхідно обвести мотузку навколо опори, перекинути через кінець мотузки, що навантажуватиметься, знов обвести навколо опори, тільки тепер у зворотному напрямку, і зав'язати контрольний вузол навколо кінця мотузки, що навантажується (рис. 30).

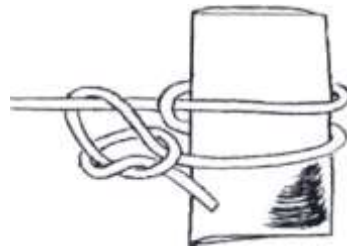


Рис. 30. Вузол «кренцель»

Назва «король вузлів» не дарма присвоєна вузлу «булінь» (рис. 31). Відносна простота його в'язання та можливість розв'язання, як би він не був затягнутим, підтверджує таку назву. Крім того, якщо величину петлі, отриману іншими вузлами, не можна регулювати, то при в'язанні буліня ми можемо відрегулювати величину петлі, що дозволяє використовувати цей вузол при створенні грудної обв'язки (за браком альпіністського поясу).

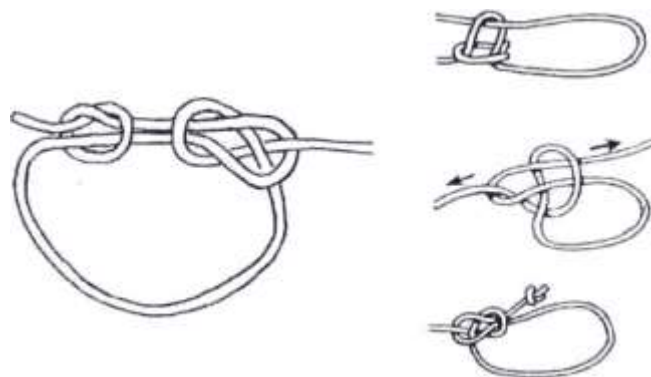


Рис. 31. Вузол «булінь»

При в'язанні «буліня» необхідно визначити приблизну величину петлі, що нам потрібна. На кінці мотузки, який навантажуватиметься, в'яжеться «обманка» таким чином, щоб цим кінцем вона висмикувалася. В утворену петлю просмикують короткий кінець мотузки настільки, наскільки потрібно залишити величину петлі. Потім навантажують довгий кінець мотузки так,

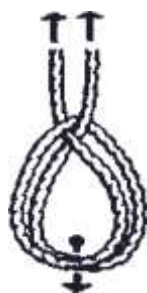
щоб «обманка» вивернулася. Після цього коротким кінцем зав'язують контрольний вузол.

Допоміжні вузли. Кожен із цих вузлів має своє призначення й особливості, але в основному вони допомагають прикріпити мотузку до опори, чи самої мотузки.

Вузол «стремено» застосовують для в'язання транспортувальних пристроїв, якщо треба підніматися по мотузці, яка вільно звисає. У цьому разі утворюють петлю з вузлом «стремено», яке надягають на ногу, інший край якої закріплюють у пристрої «кулачки», «жумари» тощо.

Місце, де треба зав'язати стремено, беруть обома руками на відстані 30 – 35 см так, щоб між руками мотузка була горизонтальна, а кінці її вільно звисали донизу. Починаємо повертати мотузку в обох руках в одну сторону (за або проти руху годинникової стрілки). Отримаємо дві петлі, створені горизонтальною частиною мотузки і кінцями, які звисають. Тепер ці петлі треба сполучити (не розвертаючи) таким чином, як показано на рис. 32. При навантаженні на петлю вона не повинна зтягуватися.

При сходженнях і спусках схилами зі стрімкістю 30° – 40° організовують страхування за допомогою закріпленої зверху мотузки, до якої кожен турист прикріплюється за допомогою допоміжної мотузки, якою в'яжеться «схоплюючий» вузол. Цей вузол, коли не навантажений, легко переміщується вздовж основної мотузки, але при зриві (падінні) людини він зтягується і не рухається відносно основної (рис. 33). Рекомендується для в'язання «схоплюючого» вузла використовувати петлю «прустик» з допоміжної мотузки діаметром 6 мм, основна мотузка повинна бути нежорсткою (зледенілою).



*Рис. 32. Вузол «стремено» Рис. 33. Вузол «стремено»
на мотузці*

Вузол «схоплюючий» можна зав'язувати двома способами: петлею (рис. 34 а) та одним кінцем (рис. 34 б). При зав'язуванні вузла першим

способом кінець допоміжної мотузки перекидається через основну мотузку, двічі обкручується, заводиться навколо відтяжки, створюючи петлю, знову двічі обкручується навколо основної мотузки з іншої сторони через створену петлю.



Рис. 34. Узел «схоплюючий»:

а – в'язання вузла петлею; *б* – в'язання вузла одним кінцем

Другий спосіб, як правило, застосовують при використанні петлі «прусика». Прусик – це допоміжна мотузка завдовжки 2 – 2,5 м, кінці якої зв'язані вузлом «зустрічний» і збоку від «зустрічного» зав'язаний «подвійний провідник». Частиною петлі, що проти «подвійного провідника», робимо два оберти навколо основної мотузки, кожного разу пропускаючи через створену петлю весь «прусик». При в'язанні вузла необхідно дотримуватися таких вимог: витки допоміжної мотузки навколо основної повинні бути паралельними, не перехрещувати один одного; обидва кінці петлі, що виходять із вузла, повинні мати однакову довжину, тобто навантажуватися рівномірно.

Узел «австрійський схоплюючий», або несиметричний «схоплюючий», в'яжуть таким чином: петлю «прусика» обмотують навколо основної мотузки не менше ніж три рази і після цього пропускають через початкову петельку (рис. 35).

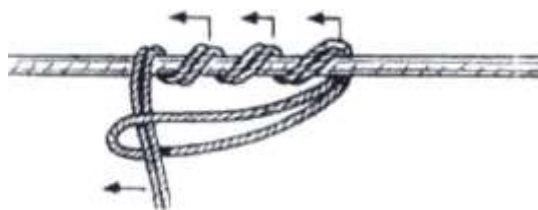


Рис. 35. Узел «австрійський схоплюючий»

Що стосується вузла «Бахмана», то технікою в'язання він нагадує «австрійський схоплюючий» (рис. 36). Пристібають у карабін петлю «прусика», яку обмотують не менше ніж три рази навколо основної мотузки і через карабін. Останні вузли застосовують на жорстких, мокрих, зледенілих мотузках.



Рис. 36. Вузол «Бахмана»

Таким чином, ми розглянули призначення та техніку в'язання основних вузлів, які застосовують в туризмі. Звичайно, існує ще велика кількість вузлів, але за допомогою запропонованих можна виконати всі дії щодо організації страхування та самострахування туристів у процесі подолання перешкод у поході чи на змаганнях.

Контрольні запитання до самостійної роботи

1. Які головні вимоги висувають до туристського спорядження?
2. Які види спорядження використовують в туризмі?
3. Яке спеціальне спорядження для спортивного туризму вам відоме?
4. Які мотузки використовують в туризмі? Назвіть основні вимоги до них.
5. Які бувають карабіни і яке їхнє призначення?
6. Назвіть класифікацію основних вузлів у спортивному туризмі.
7. Які вимоги ставлять до зав'язування вузлів?
8. Який вузол називають «король вузлів»?
9. Яку функцію виконують «схоплюючі» вузли?
10. Які спільні й відмінні риси мають вузли «удавка», «карабінна удавка» та «крендель»?
11. Якими вузлами можна зв'язати мотузки різного діаметра?
12. Які вузли можна в'язати кількома способами?
13. Які види петельних вузлів ви знаєте і в яких випадках їх застосовують?
14. Що таке страхувальні системи?
15. Які вимоги до страхувальних систем існують у туризмі?
16. Назвіть способи блокування страхувальних систем?
17. На яких етапах учасник змагань повинен бути в рукавицях?
18. Які вимоги висувають до одягу спортсмена під час змагань?
19. Які бувають гальмівні пристрої та які функції вони виконують?

Лекція №16
Охорона здоров'я, долікарська допомога
в туристському поході.
Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання

План

1. Медичні вимоги до учасника туристського походу.
2. Самоконтроль під час туристського походу.
3. Перша медична допомога в туристському поході.
4. Основні способи і правила надання першої медичної допомоги.
5. Основні прийоми реанімації.
6. Обов'язки санінструктора в туристському поході.
7. Критичні ситуації: поняття, загальна характеристика.
8. Чинники небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході.
9. Психологічний аспект екстремальних ситуацій і катастроф.
10. Медичний аспект екстремальних ситуацій і катастроф.
11. Втрата продуктів. Голод.
12. Втрата спорядження. Холод. Укриття.
13. Втрата води. Спекса і спрага.
14. Аварійне спорядження. Сигнали лиха.

Рекомендована література

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.
2. Булашев А. Я. Спортивной туризм : учеб. для вузов физкультурного профиля / Булашев А. Я. – Харьков, 2004. – 388 с.
3. Грабовський Ю. А. Спортивный туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. – 301 с. ISBN 978-966-10-0004-8.

1. Медичні вимоги до учасника туристського походу

Туристські походи, особливо висококатегорійні, передбачають умови, далекі від комфортних, пов'язані з відчутним збільшенням фізичних навантажень. Ця обставина зумовлює підвищення вимог до загального стану організму людини, що значною мірою забезпечує безаварійність при

подоланні маршрутів.

Медичний контроль і добір учасників походу за відповідними критеріями здійснюють *фахівці фізкультурних диспансерів і кабінетів лікарського контролю при районних і міських поліклініках.*

Їхнє завдання – виявити захворювання, які не дозволяють людині брати участь у походах або займатися складними видами туризму.

Перелік таких захворювань визначено й затверджено Державним комітетом з фізкультури і спорту спільно з Міністерством охорони здоров'я. До них належать такі:

- органічні (уроджені) пороки серця;
- гіпертонія;
- захворювання серцевого м'яза;
- туберкульоз легенів у активній стадії;
- гострі захворювання легенів, бронхів, носоглотки;
- хронічний гастрит;
- виразка шлунка і дванадцятипалої кишки;
- холецистит у стадії загострення;
- камені в жовчному міхурі;
- геморой із частими кровотечами;
- випадіння прямої кишки;
- запалення нирок, ниркових мисок і сечового міхура;
- камені в нирках;
- гостре запалення середнього вуха;
- кон'юнктивіт;
- гнійне запалення слізної залози;
- інфекційні захворювання шкіри;
- деякі захворювання жіночих статевих органів;
- злоякісні пухлини;
- грижі;
- ревматизм суглобів.

Це також захворювання і травми опорно-рухового апарату, отримані незадовго до експедиції, й струс головного мозку, наслідком якого є періодичні головні болі.

Не можуть брати участь у поході особи, що перехворіли впродовж попереднього місяця на затяжний грип; тяжку форму ангіни; скарлатину чи інші інфекційні захворювання.

Психічні захворювання, серед яких епілепсія, є протипоказанням навіть для одноденних походів і маршрутів.

Заборонено брати участь у туристських походах і подорожах людям із вираженим порушенням слуху і зору, оскільки це може стати причиною втрати орієнтації під час маршруту і призвести до нещасного випадку.

Загострення будь-якої хронічної хвороби в похідних умовах при відсутності кваліфікованої медичної допомоги може спричинити тяжкі наслідки. Крім того, хвороба супроводжується патологічними змінами загального характеру, що проявляються у слабкості, підвищеній стомлюваності, болі голови, безсонні, дратівливості, пригніченості, зниженій опірності організму. Усе це посилює схильність організму до захворювань і створює на маршруті потенційно небезпечні ситуації.

Перш ніж вирушити в туристський похід, кожний із його учасників повинен здійснити комплекс профілактичних заходів, зокрема:

- Необхідно санувати ротову порожнину (полікувати зуби).
- Людям, схильним до ангін й запалень носоглотки, треба пройти профілактичний курс.
- Обов'язково слід позбавитися мозолів на ногах.

При підвищеному потінні ніг доцільно провести курс профілактичного лікування шляхом обробки міжпальцевих проміжків упродовж чотирьох днів присипкою, що містить борну кислоту й уротропін (по 4,5 г), магnezію і тальк (по 0,5 г).

До початку експедиції на вимогу санітарно-епідеміологічної служби необхідно зробити профілактичні щеплення проти низки інфекційних і особливо небезпечних захворювань. Так, обов'язковій вакцинації підлягають усі члени експедиції, якщо проведення польових робіт передбачається в місцях, де наявні природні вогнища кліщового енцефаліту.

Крім медичного контролю, важлива роль під час туристського походу належить **самоконтролю**, який полягає в щоденному спостереженні за своїм самопочуттям з обов'язковим записом його результатів у польовому щоденнику та його наступним аналізом.

Слід пам'ятати, що **відповідальність за здоров'я туристів покладається на керівника походу та відповідального за медичне забезпечення походу (санітара)**. Перед походом санітар дає туристам інформацію про санітарно-гігієнічні норми харчування й використання води, про підготовку і вміст аптечки для походу, про профілактику травм і захворювань, запобігання укусам отруйних комах, отруєнню грибами й рослинами тощо.

2. Самоконтроль під час туристського походу

Щоб оцінити фізичний стан організму й функціонування всіх його органів, а також можливості участі людини в туристському поході, достатньо застосувати кілька простих, доступних і досить інформативних тестів і функціональних проб.

Щоб отримати порівняльні дані, тести слід проводити в один час доби, найкраще відразу після сну. Вікова норма визначається співвідношенням фактичного значення тесту із встановленим у клінічних умовах.

Одним із найважливіших показників стану серцево-судинної системи є частота пульсу. Пульс прослуховують на променевій, сонній або стегновій артерії. У стані спокою частота пульсу в чоловіків дорівнює 60 – 70 ударам, у жінок – 70 – 80 ударам за хвилину. Пульс прослуховують упродовж 10 с і отриманий результат множать на 6.

При певному фізичному навантаженні пульс прискорюється і після 20 – 30 присідань становить 100 – 120 ударів за хвилину. Частота пульсу 130 – 140 ударів за хвилину без зміни навантаження свідчить про незадовільний функціональний стан організму, недостатню тренуваність, неповну акліматизацію до місцевих умов, перевтому або є симптомом якогось захворювання. Нормалізація частоти пульсу після тестової проби у здорової людини настає через 1 – 2 хв. При наявності аритмії спостерігається порушення процесів компенсації серцево-судинної системи внаслідок недостатньої адаптаційної здатності до фізичних навантажень чи навіть якогось захворювання.

Дані про самопочуття, сон, апетит фіксують в польовому щоденнику за п'ятибальною шкалою. Втому та її прояви, наявність чи відсутність бажання працювати оцінюють за трибальною шкалою відповідно до міри їх вияву (слабкі; помірні; сильні).

Масу тіла й силу рук визначають за кількістю віджимань від підлоги, підтягувань на перекладині (не менше ніж 8 – 10 разів для молодих людей і 4 – 5 – для людей середнього віку) або за допомогою кистьового динамометра.

Одним із найбільш адекватних способів оцінювання фізичного стану людини є півторамильний тест Купера, що полягає у визначенні мінімального часу, за який людина здатна подолати пішки відстань 1,5 милі (2400 м). Для молодої людини цей показник не повинен перевищувати 11,5 хв.

Ще одним тестом аналогічного змісту може бути результат піднімання на четвертий поверх у спокійному темпі (80 кроків за хвилину), при якому частота пульсу має досягати в середньому 108 – 120 ударів за хвилину, а через 2 хвилини – 96 – 104.

Щоб оцінити стійкість до кисневого голодування, застосовують

пробу Генча, що полягає в максимально можливому затриманні дихання на видиху після глибокого вдиху (у середньому воно має досягати 33 с). При цьому слід робити повний видиху швидкому темпі.

Здатність організму підтримувати рівновагу можна визначити за вестибулярною пробю Бондаревського. Вона полягає в тому, щоб якомога довше простояти на одній нозі, не відриваючи п'яту від підлоги і тримаючи руки на поясі, з заплющеними очима.

Силу ніг і стрибучість визначають за допомогою проби Абалакова. Для цього на стіні роблять позначки через кожний сантиметр на висоті 250 – 350 см. Стоячи обличчям до стіни на відстані стопи з піднятими руками, відмічають рівень, до якого дістають кінцями середніх пальців, потім підстрибують з місця, намагаючись якомога вище дотягтися руками, і знову позначають висоту. Різниця між цими даними і є висотою стрибка.

Система самоконтролю передбачає також визначення артеріального тиску. Так, у молодих людей (20 – 30 років) систолічний тиск повинен перебувати в межах 105 – 110 мм, а діастолічний (друга цифра ртутного стовпчика) – 65 – 70 мм, у віці 40 – 50 років відповідно 120 – 130 і 75 – 80 мм.

Швидкісну реакцію нервової системи оцінюють за допомогою теплінг-тесту. Її визначають за максимальною кількістю точок, проставлених за 10 с у квадраті розміром 10 x 10 см (норма для молодих людей становить не менше ніж 60 точок).

3. Перша медична допомога в туристському поході

Перша медична допомога – це невідкладні дії, спрямовані на врятування життя хворого чи потерпілого від травми на місці нещасного випадку, що передують наданню кваліфікованої медичної допомоги.

Мета першої медичної допомоги – полегшити біль і протікання процесів, пов'язаних із травмуванням, а при інших захворюваннях – запобігти їхньому подальшому розвитку.

При цьому важливо своєчасно евакуювати потерпілого до лікарні. Якщо маршрут пролягає у важкодоступних місцях, віддалених від населених пунктів, і ситуація ускладнюється метеорологічними умовами, потерпілий упродовж кількох годин і навіть діб може розраховувати лише на допомогу товаришів і життєві сили власного організму.

Бувають випадки, коли життя потерпілого цілком залежить від своєчасності і кваліфікованості першої медичної допомоги, що дозволяє також запобігти серйозним ускладненням і розвитку в організмі

незворотних змін. Тому кожний учасник туристського походу повинен володіти методикою надання першої медичної допомоги собі і своїм товаришам, знати послідовність здійснення необхідних заходів незалежно від наявності чи відсутності у нього медичної освіти.

Завдання першої медичної допомоги в надзвичайних ситуаціях (травми, гострі захворювання тощо) полягає у здійсненні таких заходів:

- припинення дії травмувальних чинників, що містять у собі загрозу для здоров'я і життя людей;
- відновлення дихання й серцевої діяльності в потерпілого (первинні реанімаційні дії);
- зупинення кровотечі;
- перев'язка ран стерильними матеріалами;
- знеболювання;
- іммобілізація (фіксація) травмованих ділянок тіла за допомогою підручних засобів;
- надання тілу потерпілого найбільш зручного положення відповідно до характеру ушкодження;
- забезпечення по можливості швидкого й обережного транспортування потерпілого до лікувального закладу або виклику медичної допомоги на місце нещасного випадку.

При наданні першої медичної допомоги слід ґрунтуватися, передусім, на міркуваннях безпеки, доцільності тих чи інших заходів, виконувати всі необхідні маніпуляції швидко, обережно і впевнено, дотримуючись усіх належних вимог і зберігаючи при цьому спокій і рівновагу.

Перед наданням першої медичної допомоги, необхідно оперативно й адекватно оцінити стан потерпілого й супутні зовнішні обставини, дотримуватися певної послідовності дій, по можливості врахувати й усунути загрозові чинники чи скоригувати свої дії відповідно до їхнього впливу.

Детальніше це питання ми розглянемо в наступній темі, у питанні «Медичний аспект екстремальних ситуацій і катастроф».

Оцінювання загального стану потерпілого, локалізації і характеру ушкодження. Насамперед необхідно переконатися, що в потерпілого зберігається *дихання* і йому ніщо не перешкоджає.

Ясність свідомості потерпілого неважко з'ясувати вже з перших його відповідей на поставлені запитання.

Тривожні симптоми:

- сповільнена реакція;
- адинамія;

- втрата свідомості.

Ознаки тяжкої травми і критичного стану потерпілого:

- Раптова блідість.
- Сірий колір шкірного покриву.
- Знижена (менше ніж 15 за хвилину) або прискорена (понад 30 за хвилину) частота серцевих скорочень.
- Частота дихання.
- Слабкий пульс або його повна відсутність (з частотою менше ніж 40 і понад 120 ударів на хвилину).

При травмуванні без втрати свідомості потерпілий здатен сам оцінити свій стан і тим самим сприяти ефективному лікуванню.

Необхідно ретельно оглянути голову, тулуб, кінцівки потерпілого, порівняти праву й ліву сторони. Так легше відшукати місце ушкодження й оцінити загрозу втрати травмованим крові, виявити переломи кісток та інші ушкодження. Важче діагностувати травми тазових кісток, хребта, грудної клітки, живота.

4. Основні способи і правила надання першої медичної допомоги

Часто для надання першої медичної допомоги доводиться повністю або частково роздягати й роззувати потерпілого. При цьому щоб запобігти додатковому травмуванню і небажаному ускладненню його стану, **необхідно дотримуватися таких правил:**

- одяг треба знімати, починаючи з неушкодженої частини тіла. Якщо одяг прилип до рани, то не можна відривати від неї тканину: треба просто обрізати її навколо рани;
- у разі кровотечі одяг треба швидко розрізати уздовж рани і, відгорнувши його, звільнити відповідну ділянку тіла для перев'язування;
- при тяжких травмах гомілки або стопи (при підозрі на перелом) необхідно розрізати закаблук взуття по шву гострим ножом, після чого знімати його поступово, звільняючи в насамперед п'ятку;
- звільняючи травмовану кінцівку від одягу чи взуття, необхідно додатково її притримувати;
- роздягати потерпілого без крайньої потреби, особливо в холодну пору року, небажано. У таких випадках звільняють лише ту частину тіла, яка потребує відповідної медичної обробки. Для цього цілком достатньо зробити проріз таким чином, щоб після накладання пов'язки і спинення кровотечі можна було опустити відрізаний клапоть одягу, закривши ним оголену

частину тіла.

При всіх видах поранення перша допомога полягає у визначенні його тяжкості, виявленні можливих внутрішніх ушкоджень, оцінюванні загального стану потерпілого, можливості шоку внаслідок втрати крові, припиненні кровотечі, запобіганні інфікування рани.

Основні правила обробки рани. Найчастіше поверхневі рани не викликають сильної кровотечі, тому перша допомога обмежується, як правило, перев'язуванням рани. Її краї обробляють ватним тампоном, змоченим у настоянці йоду так, щоб йод не потрапив у саму рану. Потім її збризкують пантенолом, покривають стерильною серветкою з індивідуального пакета і забинтовують. У тому разі, якщо краї рани сильно розійшлися, перед бинтуванням їх необхідно зблизити (але не до повного змикання) і в такому положенні зафіксувати кількома смужками лейкопластиру. Рану забороняється промивати як водою (що пов'язано небезпекою зараження), так і спиртом або настоянкою йоду, які викликають сильний біль. Безпосередньо на рану не можна класти також ніяких мазей і вати. Якщо в результаті поранення виступають на поверхню будь-які внутрішні органи чи тканини, то їх прикривають стерильною марлею і ні в якому разі не вправляють усередину.

Припинення кровотечі. Обробка будь-якої рани, що кровоточить, спрямовується насамперед на припинення кровотечі. При цьому всі дії повинні бути швидкими й точними, оскільки значна втрата крові знесилює потерпілого і може містити в собі загрозу його життю. Запобігання цій небезпеці набагато полегшує і прискорює подальше лікування потерпілого, а також знижує можливість тяжких наслідків поранення. ***Венозну й капілярну кровотечу най-легше зупинити за допомогою пов'язки.***

5. Основні прийоми реанімації

До основних прийомів реанімації належать штучне дихання («рот у рот», «рот у ніс») і закритий масаж серця. Вони використовуються для того, щоб урятувати життя потерпілого, який перебуває у критичному стані (шок, відсутність дихання, зупинка серця, втрата свідомості).

Шок – небезпечний для життя стан, викликаний впливом якогось сильного подразника, тяжкої травми, поранення, значної втрати крові. Відразу після серйозного травмування може виникнути загальне мовне й рухове збудження, прискорення дихання (еректильний шок). Потерпілий, незважаючи на тяжкі ушкодження, намагається рухатися. Він збуджений, багато й голосно говорить. Через 5 – 10 хв цей стан починає змінюватися пригніченістю, що супроводжується послабленою реакцією на оточення,

нерухомістю, зблідненням. З'являється липкий холодний піт, часте й поверхнєве дихання, прискорення пульсу до 140 – 200 ударів на хвилину з наступним його послабленням (торпідний шок).

Реанімаційні заходи треба здійснювати в такій послідовності:

- обережно покласти потерпілого на спину (при блюванні повернути голову набік);
- перевірити наявність дихання й серцебиття;
- у разі відсутності дихання й серцебиття розпочати реанімаційні заходи – штучне дихання й закритий масаж серця;
- при наявності кровотечі якомога швидше її зупинити;
- при переломах здійснити іммобілізацію ушкоджених кінцівок;
- активізувати кровопостачання мозку й серця наданням більш високого положення ногам у разі відсутності їх ушкодження. Для цього потрібно підняти вище ноги, поклавши їх на рюкзак, спальний мішок, згорнутий одяг тощо;
- не давати пити, оскільки існує небезпека ушкодження внутрішніх органів, що може супроводжуватися блювотою. *Категорично заборонено давати потерпілому спиртні напої;*
- негайно відрядити когось із членів групи по медичну допомогу. Транспортувати потерпілого в шоківому стані можна лише в крайньому випадку – щоб винести до проїжджого шляху, до посадкового майданчика в разі виклику гвинтокрила, а також при повній неможливості прибуття лікаря до місця нещасного випадку.

6. Обов'язки санінструктора в туристському поході

Під час проведення масових спортивно-оздоровчих заходів надання медичної допомоги потерпілим покладається на дипломованого спеціаліста з вищою медичною освітою. У туристських подорожах медичне забезпечення є функцією санінструктора, якого призначають з-посеред учасників походу і який не завжди має медичну освіту, але пройшов відповідну підготовку в одному з медичних закладів, організації Цивільної оборони або Червоного хреста.

Обов'язки санінструктора в туристському поході полягають у комплектуванні й підтриманні в стані постійної готовності похідної аптечки, умінні практично застосовувати наявні в ній засоби, діагностуванні найбільш поширених захворювань і травм, володінні способами надання першої медичної допомоги й лікування, постійному контролю за станом здоров'я членів групи, якістю їжі, дотриманням правил особистої гігієни.

До переліку захворювань і травм, основи діагностики й лікування яких повинен знати санінструктор, належать такі:

- застудні захворювання (гострі респіраторні інфекції, грип, ангіна, запалення легенів);

- шлунково-кишкові захворювання (дизентерія, черевний тиф, «гострий живіт», харчові отруєння);

- укуси отруйних змій і комах;
- гірська хвороба;
- снігова сліпота;
- тепловий і сонячний удар;
- обмороження, загальне змерзання (переохолодження);
- асфіксія при потраплянні в лавину, воду або дим;
- внутрішні кровотечі;
- ураження блискавкою, електричним струмом;
- струс головного мозку;
- гнійничкові захворювання шкіри;
- опіки;
- удари, розтяг і розрив зв'язок;
- вивихи й переломи кісток.

Похідна аптечка. Вирушаючи в похід, кожна група, незалежно від дальності маршруту, повинна обов'язково мати з собою похідну аптечку, упаковану надійно, але з тим розрахунком, щоб у разі потреби її можна було швидко розпакувати. Герметичність упаковки, бажана в будь-яких походах, для водних маршрутів є обов'язковою.

Розрізняють два основні типи похідних аптечок: групову й індивідуальну. Групова аптечка повинна містити повний набір медикаментів для надання допомоги в разі можливих захворювань і травм, які найчастіше трапляються на маршруті.

В індивідуальній аптечці, крім необхідного мінімуму медичних препаратів і перев'язувальних матеріалів, повинні бути індивідуальні ліки, необхідні при наявності в людини алергічних реакцій, а також хронічних хвороб, при яких дозволено брати участь в експедиціях, тощо.

7. Критичні ситуації: поняття, загальна характеристика

Екстремальна ситуація – будь-яка подія, що спричинює різку зміну нормальних умов життєдіяльності людини. Серед екстремальних ситуацій виокремлюють позаштатні ситуації, аварії та нещасні випадки.

Позаштатна ситуація – будь-яка пригода, що містить у собі за-грозу для здоров'я людей, призводить до виникнення аварії, значно ускладнює виконання програми походу. Іноді для її означення використовують аналогічний за змістом термін «надзвичайна пригода».

Аварійна ситуація, аварія – вихід з ладу будь-якого механізму, пристрою, спорядження в процесі його використання, під час пересування на маршруті.

Нещасний випадок – пригода, що завдала шкоди здоров'ю людини і трапилася з незалежних від неї причин.

Катастрофа – подія природного або техногенного походження, що призвела до загибелі людей і завдала збитків в особливо великих масштабах.

Туристичні походи й подорожі безпосередньо пов'язані з небезпекою виникнення екстремальних ситуацій. Крім того, тут існує багатofакторність ризику. Змінюваність метеорологічних умов, можливість стихійного лиха, травмування, інших захворювань, виведення з ладу спорядження й багато інших обставин можуть значною мірою ускладнити ситуацію під час подорожі, експедиції.

Учасники туристських походів і подорожей впродовж тривалого часу перебувають в умовах, що різко відрізняються від звичних, повсякденних. Уже сама ця обставина є екстремальним фактором, що обумовлює підвищену небезпеку виникнення нещасних випадків і аварійних ситуацій, які вимагають значного фізичного напруження і психологічної мобілізації.

У сучасній літературі з туризму спостерігається різне вживання термінів для означення екстремальних ситуацій.

Основні правила поведінки туриста в критичних ситуаціях. Незважаючи на найретельнішу підготовку до туристського походу і високу ймовірність сприятливого прогнозу для збереження здоров'я туристів, усі учасники походу повинні вміти добре орієнтуватися в екстремальних умовах.

Якщо виникає стихійне лихо (обвал, землетрус, повінь, ураган тощо), один або декілька учасників походу можуть бути відрізані від групи, втратити з нею зв'язок. У цих умовах для збереження життя і здоров'я туристові необхідно прийняти правильне рішення про свої подальші дії.

Рішень може бути лише два: або залишатися в тому районі, де було втрачено зв'язок із групою, або піти з цього місця й самотійно виходити до туристської бази, до найближчого населеного пункту тощо.

Рішення вибирають залежно від таких обставин. Рішення залишатися на місці приймається в таких випадках:

- а) якщо на базі відомо, де ви знаходитесь;
- б) якщо пересування неможливе за станом здоров'я; в) якщо

місцевість незнайома, маршрут невідомий;

г) якщо місце перебування групи може бути виявлено й можна використовувати засоби сигналізації;

д) якщо ви не маєте в своєму розпорядженні запасів води та харчів, які дозволили б вам дійти до бази, а можливості добути їх у дорозі у вас немає.

Якщо ви прийняли рішення залишитися на місці, вам слід зробити такі дії:

а) установити спостереження (за наявності в групі двох і більше осіб спостереження ведуть позмінно, упродовж доби) за повітрям і місцевістю, для того щоб виявити рятувальні групи;

б) за допомогою різних засобів подати сигнали про своє перебування: запалити багаття з застосуванням засобів, що підсилюють дим (у багаття кидають свіжу траву, гілки з листям, мох); змінити навколишню місцевість за допомогою вирубки кущів та іншої рослинності у вигляді кіл, квадратів; використовувати різні засоби, що відображають сонячні промені;

в) спорудити укриття;

г) вжити заходів щодо надання першої допомоги людям, що отримали травму;

д) організувати пошук води і їжі з місцевих джерел.

Рішення йти приймається в таких випадках:

а) якщо відоме місцезнаходження бази і шлях повернення до неї;

б) якщо з базою і групою втрачено зв'язок, відновити його неможливо;

в) якщо немає впевненості в тому, що ваше місцеперебування може бути виявлено;

г) якщо усі здорові і в змозі продовжувати шлях;

д) якщо є запаси харчів і води і вони можуть бути легко поповнені.

Якщо ви прийняли рішення рухатися, вам необхідно виконати такі дії:

а) уточнити своє місцезнаходження, визначити маршрут; б) підготувати засоби сигналізації;

в) на місці, звідки йдете, залишити знак (знак зробити у вигляді стріли, яка вказуватиме напрямок вашого руху), записку.

В екстремальних умовах рекомендують таке:

- Економити сили, не доводити себе до знемоги перед сном.
- Припинити рух, якщо погіршилася видимість.
- Не пересуватися і не перебувати в мокрому одязі. Не сушити одяг на собі.
- Березти ноги й руки від ушкоджень. Навіть невелике сад-но може

мати тяжкі наслідки. Не ходити без взуття; працювати в рукавичках. Не знімати взуття на морозі, оскільки зняте з ніг взуття замерзне і надіти його потім, не відігрівши на вогні, буде не можливо. Якщо взуття розбилося і нічим обмотати ноги, треба відрізати рукава від куртки й надіти їх на ноги так, щоб була захищена стопа.

- Якщо необхідно вибирати, що нести – воду чи їжу, перевагу віддати воді.

- Якщо мало води, не їсти.

- При будь-якій жаркій погоді не слід викидати одяг.

- Не можна спати на землі чи снігу, нічого не підстеливши. Не можна розташовуватися під стрімкими схилами, у руслах пересохлих струмків і річок.

- Перш ніж почати їсти невідомий продукт у великій кількості, треба визначити його смак, запах, для чого потримати маленький шматочок у роті впродовж 5 с, якщо смак неприємний – краще не їсти.

- Не вживати добуту їжу тваринного або рослинного походження в сирому вигляді, не їсти нутрощі риби і тварин, не пробувати рослини, які виділяють молочний сік при розломі або при дотику до них.

- Якщо немає нічого, у чому можна було б зварити або запари-ти здобуті продукти харчування, приготувати їжу «під багаттям». Для цього необхідно вирити ямку завглибшки до 30 см, на її дно покласти свіжу траву або листя, покласти в ямку продукт, засипати його зверху вугіллям або галькою і зверху розвести багаття. Через кілька хвилин їжа буде готова.

- Незалежно від наявності запасів води, завжди вести пошук води на місці. Здобуту воду слід звільнити від каламуті, профільтрувати через пісок, тканину, прокип'ятити.

- У всіх випадках, коли в групі дві людини і більше, один повинен бути черговим під час зупинки на відпочинок або на нічліг. Рухатися слід один за одним, а не поруч. Ніхто не повинен відриватися від групи.

- У будь-яких складних умовах необхідно дотримуватися правил особистої гігієни. Обов'язково обмивати тіло, мити руки перед їжею, після справлення природних потреб. При відсутності мила користуйтеся золою, піском або глиною. Слідкуйте за гігієною порожнини рота.

- Необхідно бути обережним із вогнем у лісі. Не розкладати багаття під деревом. На місці передбачуваного багаття насипати шар землі, гравію, піску, а потім вже розводити багаття. Після відходу з місця стоянки треба ретельно загасити вогнище.

- Опинившись у воді, не скидати одяг, рукавички та взуття; не робити швидких і безладних рухів, намагатися якомога швидше вийти з води, перебратися на плавучі предмети або прикріпитися до них. Перебуваючи на плавучих предметах, не залишати їх до того, як вони сядуть на мілину. Перебуваючи в потоці зі швидким рухом, плисти до берега під гострим

кутом; наближаючись до берега разом із хвилею, повернутися до берега обличчям, прийняти сидяче положення, напівзігнуті ноги випрямити вперед у бік берега, з тим щоб прийняти удар на них. Вийшовши з води, при першій можливості переодягтися в сухий одяг або зняти мокрий, віджати його, а потім знову одягнутися. Намагатися вибрати місце, захищене від вітру. Зігріватися рухом.

Перед зупинкою в одноманітній місцевості або при поганій видимості зробити два штучні орієнтири в напрямку майбутнього руху.

8. Чинники небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході

Дати вичерпні рекомендації на випадок усіх екстремальних ситуацій, які трапляються, практично неможливо. Крім виключно суб'єктивних чинників підвищеного ризику (непорозуміння у стосунках між членами групи, незгода з керівником, порушення дисципліни, вживання алкоголю, перевтома), існують ще й тактико-технічні чинники:

- Помилки в орієнтуванні на місцевості.
- Недооцінювання перешкод і переоцінювання власних сил.
- Недостатній нічний відпочинок через невдалий вибір місця базування.
- Поспішність, порушення графіка, темпу, ритму і тривалості руху, неправильний розподіл вантажу тощо.

Не слід переоцінювати також природні чинники, що в разі неправильних дій учасників походу можуть створити підвищену небезпеку.

Основні з них такі:

- стрімкі ділянки скельних, снігових, осипних і трав'яних схилів, льодовиків;
- камінні обвали, снігові карнизи, лід, фірн;
- снігові лавини (з сухого, вологого або мокрого снігу, із снігового дощика);
- гірські річки із швидкою течією; селеві потоки;
- блискавка;
- шквальний вітер, бурі, урагани, смерчі, тайфуни, торнадо;
- низька температура повітря; сонячна радіація;
- розрідженість повітря на великих висотах;
- пороги, шевери, гряди, завали, коловороти, ополонки на водоймах;
- темрява, обмежена видимість; загазованість підземних порожнин;
- сифони і звуження в печерах, швидке несподіване затоплення підземних порожнин;

- болотиста місцевість;
- отруйні тварини й рослини;
- неправильні дії учасників походу, здатні призвести до нещасних випадків (кидання камінням один в одного при пересуванні схилом; підрізання снігу при траверсуванні схилу, що може стати причиною лавини);
- перебування на снігових схилах без сонцезахисних окулярів (опік очей – «снігова сліпота»);
- купання в гірській річці на не облаштованій для цього ділянці тощо.

Під час туристських походів і подорожей, пов'язаних із перебуванням (особливо тривалим) у природному середовищі, чинник ризику присутній завжди. Найбільш імовірними в природних умовах є *аварійні ситуації*, пов'язані з помилками в орієнтуванні; втратою групового та індивідуального спорядження внаслідок пожежі, сходження лавини, хуртовини, переправи через водні об'єкти і зі схожими причинами; відставанням від групи одного або кількох учасників; непередбаченим поділом групи; різким погіршенням погодних умов і виведенням з ладу спорядження, неможливістю його подальшої експлуатації; передчасним витраченням або псуванням продуктів харчування, що викликає загрозу голоду; втратою або виходом із ладу транспортних засобів (машини, човна, плота тощо). Статистика аварійних ситуацій і нещасних випадків під час туристських походів і подорожей свідчить, що здебільшого вони є *наслідком неправильних дій самих учасників у період підготовки до походу* (необґрунтоване завищення можливостей груп, невдало обраний маршрут або час походу, випадковий склад учасників чи їхня психологічна несумісність, недостатнє екіпірування або використання неякісного групового та індивідуального спорядження тощо), а також помилок безпосередньо на маршруті. І лише незначна частина аварій виникає з об'єктивних причин, які не залежать від учасників походу (наприклад, коли група потрапляє в зону стихійного лиха – пожежі, повені, урагану, землетрусу і т. ін.).

Від нещасного випадку аварійна ситуація відрізняється тим, що в критичних умовах, які містять у собі загрозу для життя, опиняються не один або кілька людей, а *вся група*.

9. Психологічний аспект екстремальних ситуацій і катастроф

Ті, хто хоч раз потрапляв у екстремальну ситуацію, акцентують увагу на своєму незвичайному психічному стані. В одних він може проявлятися в загальній мобілізації, припливі енергії та готовності протистояти обставинам,

в інших – у пригніченому стані, депресії, відчутті страху й паніці. Таке сприйняття ситуації призводить до алогічної поведінки людей, що суперечить здоровому глуздові.

Страх є нормальною реакцією людини на небезпеку та важливим фактором самозбереження. Межа подразнення, що викликає страх, залежить від знання й міри адаптації людини до чинників, які його викликають (висота, сила водного потоку на гірських пороггах, гроза, дикі звірі тощо).

Найсильнішим проявом страху є *паніка*. Панічний стан проявляється в сум'ятті, переляку, розгубленості, втраті контролю над своїми думками й діями. Форми його вияву можуть різними.

Заціпеніння й когнітивний дисонанс. Бувають випадки, коли страх паралізує свідомість, і замість того, щоб тікати від небезпеки, людина залишається в стані заціпеніння, не здатна зробити ні кроку. Потерпілий не реагує на кинутий йому рятувальний круг, мотузку. За своїм проявом до сильної паніки схожий є когнітивний дисонанс, при якому людина, не контролюючи від страху своїх дій і свідомості, біжить у бік небезпеки, тобто найсильнішого подразника.

Ще одна форма вияву паніки – *активна паніка*. Вона полягає в інстинктивних діях, спрямованих на самозахист: швидка втеча, стрибок у бік, крик і т. ін. Інстинктивне бажання пливти до берега від перекинутого човна суперечить міркуванням безпеки: раціональним є рішення не покидати човна, а спокійно гребти за течією до мілини. У зимовий період уявна небезпека може призвести до того, що люди в паніці кидають рюкзаки, одяг, спальні мішки, незважаючи на небезпеку обмороження і навіть загибелі. Активна паніка може виявлятися також у формі *неконтрольованої агресії*. Це один із найнебезпечніших виявів паніки: адже найчастіше вона трапляється у фізично сильних людей, які звикли покладатися на свої м'язи; у такому стані вони самі можуть стати непередбачуваним екстремальним фактором.

Третій вид – *тиха паніка* – виявляється в повній безпорадності, відчутті безвихідності, приреченості. Людина втрачає волю і віру в порятунок і припиняє боротьбу за життя. У цьому випадку потерпілий не обов'язково перебуває у стані повної бездіяльності. Він може продовжувати автоматично виконувати якусь роботу. Такий стан дуже часто стає причиною трагічних випадків на воді – значно частіше, ніж невміння плавати, травмування чи переохолодження.

Панічний стан може виявлятися і в інших формах, а також у послідовній зміні тих, що були розглянуті вище.

Особлива небезпечність паніки полягає в її соціальному характері – вона досить швидко передається від однієї людини до іншої і зрештою може

вразити весь колектив.

10. Медичний аспект екстремальних ситуацій і катастроф

Для аварійних умов та екстремальних ситуацій характерні п'ять категорій захворювань і ушкоджень.

Травмування. Воно є найбільш поширеним в аварійних ситуаціях і під час стихійного лиха. До цієї категорії належать різні поранення, переломи, вивихи, опіки тощо. Травмування в звичайних умовах може стати причиною припинення досліджень або передчасного завершення маршруту, тоді як в екстремальній ситуації воно може призвести до загибелі потерпілого і навіть усієї групи.

Захворювання, характерні для географічної зони, в якій сталася аварія. У пустелі і напівпустелі в літню пору можуть бути теплові й сонячні удари, обезводнення організму, опіки шкіри тощо; у гірській місцевості в зимовий період – загальне переохолодження, обмороження, «снігова сліпота», гірська хвороба. У таких випадках основна допомога полягає в усуненні і припиненні впливу на організм хвороботворних чинників.

Отруєння неякісними або зіпсованими продуктами, наслідки укусів отруйних змій, павуків, комах; отруєння чадними газами внаслідок горіння примусів, саморобних жирових ламп тощо, у наметах і укриттях; паразитарні та інфекційні захворювання, викликані контактом із хворими тваринами, носіями чи збудниками цих хвороб. Єдиний надійний спосіб уникнути таких захворювань – уміння відрізнити придатні для вживання продукти від зіпсованих, їстівні види рослин і тварин – від отруйних.

Раптові гострі захворювання та загострення хронічних хвороб. Хворому необхідно забезпечити індивідуальний режим і відповідне харчування для запобігання подальшому розвитку хвороби. У тяжких випадках слід негайно транспортувати хворого до найближчого медичного закладу. Але оскільки така можливість у польових умовах часто відсутня, то при підготовці до туристського походу всі кандидати повинні пройти медичний огляді отримати дозвіл на участь у ньому.

Різні види нервово-психічних розладів й гострі психічні захворювання, викликані екстремальними умовами, травмами, невпевненістю в завтрашньому дні, постійним почуттям страху та іншими причинами. Наявність цих захворювань потерпілі дуже часто не усвідомлюють, тому дуже небезпечні як для хворого, так і для всієї групи. В екстремальній ситуації надзвичайної важливості набуває постійний контроль за своїм станом: фізичним та психічним. Категорично неприпустимо

приховувати від керівника групи і товаришів наявність болю, травми і т. ін.: усе це поглиблює кризовий стан потерпілого і відповідно всієї групи, що може призвести до трагічних наслідків. Контакт такого хворого з іншими членами групи необхідно звести до мінімуму, доручивши йому виконання нескладної роботи.

Ліки з аварійного комплекту слід витратити дуже економно, максимально використовуючи підручні засоби й матеріали, щоб зберегти необхідні медикаменти для більш складних випадків.

Небезпеки, можливі в походах, можна звести до двох груп:

1. Небезпеки, пов'язані з явищами об'єктивного характеру.
2. Небезпеки, пов'язані з неправильними діями туристів.

До першої групи належать особливості рельєфу місцевості (сходження, спуски схилами різної стрімкості і характер ґрунту) та кліматичні умови (вітер, температура і вологість повітря, опади).

У другу групу об'єднується величезне різноманіття питань, пов'язаних із фізичною, технічною, тактичною підготовкою туристів; правильністю добору спорядження, взуття й одягу; з дисципліною в групі, досвідом учасників і керівників; а також психологічним кліматом, станом здоров'я і працездатністю кожного туриста.

У походах можуть виникнути будь-які травми й захворювання. Тому одним із завдань медичного забезпечення походів є запобігання захворюванням і травмам, а також безпосереднє надання своєчасної і повноцінної медичної допомоги.

Відомо, що в походах трапляються травми. **Травма** – це ушкодження з порушенням чи без порушення цілісності тканини, викликане певним зовнішнім впливом. У туристичному поході буває *спортивний і побутовий травматизм*. Травми розрізняють за наявністю або відсутністю ушкоджень зовнішнього покриву (відкриті й закриті), за площею ушкодження (макро- і мікротравми), за важкістю перебігу і впливу на організм. Основна ознака травми – біль. При мікротравмі вона з'являється лише під час значних напружень чи великих за амплітудою рухів. Легкими вважаються травми, як не викликають значних порушень в організмі та втрати загальної і спортивної працездатності. Установлено, що в походах переважають травми легкого ступеня: потертості, садна, забої, опіки й розтягання зв'язково-суглобного апарату.

Ознаки потертості: хворобливе почервоніння шкіри, утворення пухирів, наповнених прозорою рідиною. Водяністі пухирі з'являються в місцях, де шкіра піддається хоча і не сильному, але постійному травмуванню й тиску на обмеженій ділянці. Найчастіше пухирі з'являються на вологій

ніжній шкірі ніг. Чинниками, що сприяють появі потертості, є тісне чи надто вільне нове взуття. При потертості можливе проникнення інфекції у пухир, що викличе за- палення. Пухир діаметром один сантиметр і більше обробляють у такий спосіб. Знезараженою розчином брильянтового зеленого швейною голкою з ниткою проколюють водянистий пухир, видавлюють всю рідину й заклеюють широким лейкопластиром, причому так, щоб сам пухир був цілком під пластиром, а кінці нитки виходили за його межі. Якщо пухир вже лопнув, то під пластир підкладається стерильна марля з тонким шаром антисептичної мазі. Профілактика потертостей стоп полягає в уважному й акуратному доборі взуття.

У похід варто брати ношене, звичне взуття, ретельно розправляти складки шкарпеток. Місця, де починають утворюватися потертості, треба заклеїти лейкопластиром. Потертості пальців ніг нерідко виникають при спусканні з гори. Щоб цьому запобігти, треба стопу ставити не прямо, а під кутом 70 – 80° відносно лінії стоку води.

При пересуванні по різному рельєфу, по невідповідним стежкам і без стежок виникає небезпека отримання саден. **Садно** – поверхнева ранка, що виникає в результаті різкого тертя шкіри об твердий предмет (дерево, камінь, земля). Садна супроводжуються різким болем, капілярною кровотечею і виділенням лімфи. Садно очищають від бруду, прикладаючи (але не втираючи) до її поверх- ні тампон, рясно змочений розчином перекису водню або чистою холодною водою. Потім осушують поверхню стерильними серветками, дещо припудрюють порошком білого стрептоциду і накладають чисту марлеву пов'язку. Невелике за розмірами садно, що вже покрилося струпом, можна змазати тонким шаром клею БФ-6.

Втрата рівноваги під час руху по складному рельєфі часто призводить до таких травм, як забої. **Забиті місця** – це закриті механічні ушкодження тканин, що не супроводжуються видимими порушеннями їхньої анатомічної цілісності. Причини забитих місць: падіння, удари об твердий предмет або удари твердим предметом. Забиті місця бувають поверхневі і глибокі. Характерною ознакою поверхневих забитих місць є синець (просочування шкіри і підшкірної клітковини кров'ю, що вилася з ушкодженої судини), який з'являється в перші хвилини чи години після травми. При забитих місцях м'язів, окістя синці виявляються пізніше (на 2 – 3 доби), іноді збоку від забитого місця. Кров, що вилася, під дією сили ваги ви- ходить через міжм'язові щілини. Синець поступово розсмоктується, змінюючи свій колір від червоного до зеленого й жовтого. Забиті місця окістя спостерігаються в тих місцях, де відсутній чи мало виражений м'язовий покрив.

При забитих місцях суглобів розриваються судини в навколишніх

м'яких тканинах, що призводить до крововиливу в порожнину суглоба – гемартрозу. При цьому контури суглоба можуть згладжуватися, з'явиться різка хворобливість при рухах у суглобі. У туристів іноді спостерігаються ушкодження зв'язково-суглобного апарату, особливо гомілковостопного й колінного суглобів.

Перша допомога при будь-яких забоях і розтягненні зв'язок така: накласти пов'язку, що тисне на місце ушкодження, а зовні зафіксувати поліетиленовий пакет із холодною водою, льодом або снігом. Холод потрібно прикладати впродовж першої доби, а надалі необхідні зігрівальні напівспиртові компреси, масаж, утирання мазі типу «Троксевазин» і спокій ушкодженої ділянки. У випадку важчих травм потерпілого слід доставити в найближчу медичну установу в супроводі керівника або його заступника. При недбалому проведенні бівуачних робіт можливе отримання опіків.

Забой – це пошкодження м'яких тканин та судин без порушення цілісності покриву тіла, які виникають після удару тупим предметом або при падінні. Ознаки – біль різної інтенсивності в момент за бою та після забою, припухлість, утворення синця, при розриві кровоносних судин утворення скупчень крові (гематоми), утруднення та болючість рухів забитої частини тіла; при тяжких забоях більшої поверхні тіла можливий шок.

Опіки – ушкодження тканин організму в результаті дії високої температури або інших чинників. У поході це може бути полум'я багаття, гаряча або кипляча рідина, а також вплив сонячних променів і отруйних рослин. Розрізняють чотири ступені опіку. Опік *першого ступеня* характеризується почервонінням, набряклістю шкіри, болем і печінням. Потерпілим рекомендовано потримати обпечену ділянку в холодній воді впродовж 5 – 7 хвилин. Швидкий вплив холодної води зменшує біль, печіння і сприяє зниженню внутрішньошкірної температури, що зменшує ступінь і глибину прогрівання тканин та в деяких випадках запобігає розвитку більш глибокого опіку. Потім обпечену ділянку покривають пантенолом і накладають стерильну пов'язку.

Заходи першої медичної допомоги проводять до прибуття лікаря (фельдшера, медичної сестри) або відправлення постраждалого до лікувальної установи та спрямовують на надання першої допомоги при отриманні спортивних та інших травм. Знання правил надання такої допомоги необхідні кожній людині.

Механічні ушкодження шкіри, слизових оболонок або тканин називають **саднами** (легкі поверхневі ушкодження) або ранами, їхніми ознаками є біль або кровотеча. Перша допомога – обробка ран 5 – 10-відсотковим розчином йоду або 2-відсотковим розчином брильянтового зеленого, зупинка кровотечі, накладання на рану стерильної пов'язки. При серйозних ушкодженнях необхідно забезпечити швидке доправлення постраждалого до лікаря.

Зупинка кровотечі. При артеріальній кровотечі, коли кров ви- тікає поштовхами або «фонтаном», її зупинка проводиться шляхом притиснення

артерії, сильного згинання кінцівки, накладанням кровоспинного джгута. При капілярній або венозній кровотечі, коли кров тече у вигляді крапель та безперервним повільним струменем, достатньо прикрити рану стерильною серветкою, зверху покласти вату, носову хустину або іншу м'яку тканину та туго забинтувати, а потім підняти уражену частину тіла.

Накладання пов'язки. Ділянку рани звільняють від одягу, шкіру навколо рани обробляють спиртом, одеколоном, бензином або горілкою та змазують йодом. На рану накладають стерильний бинт (марлю) або серветку, складені в декілька шарів. У разі відсутності стерильного матеріалу можна накласти на рану чисту пропрасовану з двох боків носову хустину. У польових умовах наявний підручний матеріал можна продезінфікувати над полум'ям багаття. Після накладання стерильного матеріалу на нього кладуть шар вати та зміцнюють бинтом, косинкою, рушником тощо.

При обробленні та перев'язуванні не можна торкатися рани руками (пальцями), витирати або промивати рану, не можна робити спроби знаходити та видаляти з рани стороннє тіло. Це може спричинити інфікування рани. Постраждалого, якому надана перша допомога, треба негайно доставити в найближчий медичний пункт.

До тяжких ушкоджень належать ушкодження від тривалого здавлювання, наприклад, **при обвалах**. Перша допомога. При тяжких забиттях, особливо при здавлюванні, необхідно звільнити постраждалого із завалу, з-під важелів, що завалилися, зігріти його, дати випити гарячий чай, каву, забезпечити спокій, на ушкоджену частину тіла накласти лід або змочену в холодній воді тканину. Постраждалого треба негайно відправити до лікувального закладу в положенні лежачи.

У легших випадках для зменшення крововиливу та швидкого стихання болю травмованому органу створюють спокій, до цього місця прикладають холод, накладають міцну пов'язку та надають підняте положення.

Накладати на ділянку забитого місця тепло та застосовувати масаж одразу ж після забиття не можна. У наступні дні використовують протизапальні засоби: тепло у вигляді ванн або компресів, легкий масаж, поступові легкі активні рухи.

Розтягнення та розриви зв'язок виникають при раптових і різких рухах, які виходять за межі нормальної амплітуди з порушенням природного напрямку руху в цьому суглобі. Ознаки – різкий біль, швидкий розвиток набряку, значне порушення функцій суглоба. Перша допомога. Необхідно створити спокій ушкодженій ділянці, прикласти холод (лід або рушник, змочений у холодній воді), накласти щільну пов'язку, доставити

постраждалого до лікувальної установи.

Ушкодження суглобів, при яких відбувається зсув суглобних поверхонь кісток, називають **вивихами**. Ознаки – різкий біль, зміна форми та припухлість суглоба, неможливість робити рухи. Перша допомога. Необхідно охолодити ділянку ушкодженого суглоба, зафіксувати кін-цівку, негайно відправити постраждалого до медпункту. Не слід пробувати вправляти вивих, це може тільки завдати шкоди. Вправити вивих може лише лікар. Бажано це зробити в перші години після травми. За-пущені форми вивихів вдається вправити лише операційним шляхом.

Переломами називають порушення цілісності кісток. Якщо шкіра не ушкоджена, перелом вважають закритим, при порушенні цілісності шкіри – відкритому переломі – утворюється рана, через яку до організму можуть проникнути хвороботворні мікроби, що може ускладнити лікування перелому. Ознаки – різкий біль у момент ушкодження, порушення рухливості ушкодженої частини тіла, зміна форми.

У деяких осіб при грубих порушеннях методичних та санітарно-гігієнічних правил можуть виникнути ті або **інші хворобливі стани**: гравітаційний шок, ортостатичний колапс, непритомність, гіпоглікемічний стан та гіпоглікемічний шок, гостре фізичне перенапруження, гострий міозит, басейновий кон'юнктивіт, сонячний і тепловий удари тощо. Той, хто займається туризмом, повинен знати основні особливості цих хворобливих станів, щоб уміти запобігати їх виникненню та надавати необхідну першу допомогу при їхній появі.

Іноді при несподіваній зупинці після відносно інтенсивного бігу, у зв'язку з припиненням дії «м'язового насосу», виникає гостра **судинна недостатність**. Велика маса крові застоюється в розкритих капілярах і венах м'язів нижніх кінцівок, на периферії. Гостра судинна недостатність проявляється різким зблідненням обличчя, слабкістю, запамороченням, нудотою, втратою свідомості та зникненням пульсу. Цей стан називається **гравітаційним шоком**. Явище це не небезпечне для здоров'я. Потерпілого необхідно покласти на спину, підняти ноги вище від голови (забезпечити венозний від-тік крові до серця та постачання головного мозку кров'ю, багатою на кисень), піднести до носа ватку, змочену нашатирним спиртом. Основна профілактика гравітаційного шоку – не раптова зупинка, а поступове уповільнення бігу після фінішу.

Ортостатичний колапс – різновид гравітаційного шоку. Механізм виникнення ортостатичного колапсу також пов'язаний із порушенням регуляції венозного тону, з погіршенням припливу венозної крові до серця через застій крові в нижніх відділах тулуба та в ногах при тривалому

перебуванні в напруженому стані при обмеженні рухової активності. Зовнішні прояви, заходи профілактики та перша допомога такі ж, як і при гравітаційному шокові.

Непритомний стан виникає як наслідок сильних переживань та негативних емоцій. Непритомність може бути і при гіпервентиляції легень (надмірне застосування дихальних вправ), коли в крові різко знижується кількість вуглецю (через його підвищене виділення в навколишнє повітря при посиленому диханні), який є стимулятором дихального центру в головному мозку.

Основні заходи профілактики та перша допомога – забезпечення оптимальних умов для кровообігу в головному мозку. Для цього потерпілого слід покласти на спину, щоб ноги та нижня частина ту-луба розташовувалися трохи вище від голови, забезпечити доступ свіжого повітря.

Крім травм і захворювань, у походах необхідно пам'ятати про можливість **фізичних перевантажень**, тому що не всі туристи однаково треновані й фізично розвинені. Будь-який похід пов'язаний із великим фізичним навантаженням (ходьба кілька годин у день по пересіченій місцевості при наявності за плечима важкого рюкзака). Дуже важливо, особливо для новачків, у перші 3 – 5 днів не форсувати темп руху. Перші дні походу характерні тим, що в цей період відбувається функціональна перебудова всіх систем організму з забезпечення високої рухової активності й адаптація його до умов зовнішнього середовища, що змінюються.

При заняттях спортом і туризмом трапляється також така негативна реакція організму, як **гострий міозит**. При гострому міозиті початківців непокоять болі в м'язах, особливо в перші тижні занять або тренувань. Ці болі пов'язані з невідповідністю м'язів до інтенсивних навантажень, «засміченням» м'язів продуктами незавершеного обміну речовин. У результаті цього виникає місцева інтоксикація, яка переростає іноді в загальну (до м'язових болів додається почуття розбитості, підвищується температура тіла).

При появі м'язових болів необхідно знизити інтенсивність та обсяг фізичного навантаження (але не припиняти тренування, навчальні заняття), приймати теплі ванни, душ, особливо корисний масаж.

Сонячний удар – виникає при тривалій дії сонячних променів на оголену голову або тіло.

Тепловий удар – хворобливий стан, що гостро розвивається, обумовлюється перегріванням організму в результаті дії високої температури навколишнього середовища.

Ознаками сонячного або теплового ударів є стомленість, біль голови,

слабкість, біль у ногах, спині, нудота, пізніше піднімається температура, з'являється шум у вухах, потемніння в очах, недостатність серцевої діяльності та дихання, непритомність.

Для надання першої допомоги постраждалого негайно переносять у прохолодне затінене місце, у тінь, знімають одяг та укладають, дещо піднявши голову. Поступово охолоджують голову та ділянку серця, поливаючи холодною водою або прикладаючи холодний компрес. Для активізації дихання дають понюхати нашатирний спирт, а також засоби, які стимулюють діяльність серця.

Постраждалому необхідно дати велику кількість води. При порушеннях дихання роблять штучне дихання. У медичний пункт постраждалого доставляють у положенні лежачи.

При **укусі змії** (та інших отруйних комах) намагаються видушити отруту разом з кров'ю, а вище від місця укусу накладають джгут не більше ніж на 1,5 – 2 год. Місце укусу змочують дуже міцним розчином марганцевокислого калію. Після такої профілактики потерпілого скеровують до медпункту, де йому вводять захисну сироватку. **Допомога потопельникові.** Для того щоб вибрати спосіб надання першої допомоги, потерпілого швидко оглядають, роздягають, очищають рот і ніс від водоростей, бруду, піску. Пробують видалити воду з дихальних шляхів і шлунка, для чого кладуть його обличчям униз на своє зігнуте коліно. Після цього розпочинають штучне дихання. Коли дихання відновиться, потерпілому дають міцного чаю або кави.

Не тільки в категорійних походах, а також у походах вихідного дня можливі застудні захворювання, захворювання травної системи, захворювання серцево-судинної системи.

Переохолодження, пиття холодної води при «розігрітому» організмі, вологий одяг і взуття можуть викликати **запалення системи дихання.**

При цьому з'являються недуга, нежить, підвищення температури тіла. Для лікування хворого необхідно організувати днювання або хоч би зменшення фізичного навантаження. Важливе загальне зігрівання тіла, гарячі напої, полоскання горла. З ліків найбільш ефективним є норсульфазол та його замінники. Перед сном хворому необхідно прийняти ацетилсаліцилову кислоту (аспірін). Якщо температура не зменшується, бажано прийняти антибіотики: тетрациклін, еритроміцин тощо по 1 – 2 таблетки 4 – 6 разів на добу. Тривалість приймання цих ліків повинна бути 3 – 5 днів, навіть коли спостерігається деяке поліпшення стану хворого.

До захворювань травної системи, які трапляються в походах, належать **гастрити, коліти, отруєння.** Лікування передбачає дотримання

режиму харчування, виключення з харчування кислих продуктів, смаженої їжі, спецій. При болях у животі вживають бесалол (одна таблетка 2 – 3 рази в день). При розладі шлунка – бесалол, левоміцетин, ентеросептол. Для профілактики отруєння – активоване вугілля (одна таблетка на 10 кілограмів ваги людини).

Серед захворювань серцево-судинної системи в походах найчастіше трапляється гостра судинна та гостра серцева недостатність. **Гостра судинна недостатність**, як правило, проявляється у вигляді непритомності. Причинами непритомності може бути висока чуттєвість до болю; перевтома, тепловий та сонячний удар; емоційний прояв при вигляді крові. Постраждалого необхідно покласти на спину, піднявши його прямі ноги під кутом 60° – 90°. Слід вдихнути нашатирного спирту, дати таблетку кофеїну.

Гостра серцева недостатність виникає як наслідок гострого послаблення серцевого м'яза у хворих із пороками серця, а також у зв'язку з детренованістю, іншими захворюваннями, при надмірному фізичному навантаженні. При гострій серцевій недостатності спостерігається напади утруднення вдиху, збільшення частоти дихання, блідість обличчя, посиніння губ, кінчиків пальців, носа. Хворий змушений прийняти сидяче положення. Перша допомога: покласти під язик таблетку нітрогліцерину, накласти джгути на стегна з метою припинення венозного плину крові.

Гірська хвороба. Під час подорожі в горах через недостатність кисню та низький тиск у туристів може розвинути гірська хвороба. Вона не обов'язково пов'язана з великою висотою. Її ознаки – задишка, серцебиття, запаморочення, біль голови, шум у вухах, нудота, сонливість, м'язова слабкість, кровотеча з носа, зміна психічних реакцій – можуть з'являтися вже на висоті 2000 – 2500 м.

Профілактика гірської хвороби. Кращий спосіб запобігання гірській хворобі – правильно проведена активна акліматизація, достатня тренованість організму в передпохідному періоді, раціональне харчування й повноцінний нічний відпочинок у подорожі. Гірська хвороба зазвичай вражає тих, хто стомлений або охолоджений, переніс незадовго до подорожі гострі інфекції та захворювання. Запобігти гірській хворобі допомагає вживання в їжу кислих продуктів (наприклад, лимонної кислоти), вітаміну С.

Перша допомога при гірській хворобі. Потерпілому слід дати відпочити, забезпечити спокій, напоїти солодким міцним чаєм. Корисні велика доза аскорбінової кислоти (вітамін С), амідопірин, кофеїн. У разі погіршення стану рекомендується спуск на меншу висоту. При слабких ознаках гірської хвороби зазвичай досить розвантажити потерпілого і зменшити темп руху.

11. Втрата продуктів. Голод

Дуже часто екстремальні ситуації виникають у зв'язку з частковою або повною втратою продуктів і води. У густонаселеній місцевості відновлення запасів обмежується в основному матеріальними витратами і не віднімає багато часу. В умовах автономного функціонування групи у віддалених районах повна втрата харчів є надзвичайною подією, що виключає можливість продовження подорожі чи роботи в нормальному режимі і вимагає термінового виходу до населених пунктів найкоротшим та найбезпечнішим шляхом. Спроба прохарчуватися за рахунок полювання на дичину, рибальства чи збирання їстівних грибів або рослин обернеться невиправданою втратою часу і перетворить експедицію на експеримент із виживання. При аналізі шляхів виходу з екстремальної ситуації необхідно реалістично оцінити відстань, швидкість пересування, енерговитратий супутні труднощі. У таких умовах необхідно перейти на режим повного або часткового голодування. Теоретичні розрахунки й дані, одержані під час експериментальних туристичних подорожей, свідчать про те, що група може активно й без шкоди для здоров'я функціонувати в режимі повного голодування впродовж двох – трьох тижнів.

Позбавлений харчування, що надходить ззовні, організм після відповідної перебудови починає витрачати свої внутрішні тканинні запаси. У людей із нормальною статурою вони є досить великими.

Голод найбільш відчутний упродовж перших трьох – п'яти днів. Поступово відчуття голоду послаблюється, самопочуття поліпшується, відновлюється працездатність.

Розрізняють чотири типи голодування: **абсолютне** – коли відсутні їжа й вода; **повне** – коли відсутня їжа, але є вода; **неповне** – коли їжа вживається в обмеженій кількості, якої не вистачає для відновлення енерговитрат; **часткове** – коли при відсутності достатньої кількості їжі і води людина не отримує окремих необхідних речовин (вітамінів, білків тощо).

При абсолютному голодуванні людина гине через кілька днів, при повному у сприятливих кліматичних умовах може прожити 60 – 65 днів. Термін «безпечне голодування» коливається в досить широких межах і залежить від віку людини, статі, комплекції, індивідуальних особливостей організму, психічного стану на момент голодування. Помітно знижують його «безпечність» чинники, що спричиняють посилення обміну речовин: несприятливі кліматичні умови (холод, дощ, сніг, сильний вітер тощо),

фізична активність, підвищена емоційність, відповідність одягу погодним умовам тощо. На практиці в екстремальних ситуаціях голод досить рідко стає прямою причиною загибелі людини. Як правило, він посилює вплив інших несприятливих чинників. У цьому й полягає його головна не-безпека. Голодна людина більш вразлива для хвороб, швидше змерзає. При тривалому голодуванні сповільнюються реакції, послаблюється розумова діяльність, різко знижується працездатність. З усіх цих причин кожна група, виходячи на маршрут, повинна мати недоторканий харчовий запас, який складається з висококалорійних продуктів тривалого зберігання, що не потребують кулінарної обробки. Вони повинні мати невеликий об'єм і вагу. Середня добова норма таких продуктів повинна становити 300 – 500 ккал, залежно від конкретних умов маршруту. У разі екстремальної ситуації всі продукти, які вдалося врятувати, необхідно розсортувати відповідно до терміну зберігання. Ті, що швидко псуються, слід спожити відразу або за-консервувати. Навіть невеликий запас продуктів дозволяє позбутися страхів щодо неминучого голодування. Часткове поповнення енергетичних витрат організму є значно кращим, ніж повне голодування.

При недостатньому запасі продуктів упродовж перших двох-трьох днів від вживання їжі краще утриматися. Треба зберегти всі предмети з натуральної шкіри. У скрутному становищі їх розрізають на дрібні шматочки, розмочують у воді або проварюють і вживають у їжу.

Людям, які потрапили в екстремальну ситуацію, необхідно вжити негайних заходів для забезпечення себе їжею за рахунок збирання дикорослих їстівних рослин, полювання, риболовлі. Можна також збирати водорості, молюсків, ракоподібних, жаб, черепах, пташині яйця. Їстівними є всі види ящірок, а також змії (без голови).

У їжу вживають також водяних жуків, гладкошкуру гусінь (без волосяного і хітинового покриву), дощових черв'яків, личинки мурах, інших комах. Їх можна їсти сирими, але краще зварити. 100 г харчової маси коників містить 225 ккал. З висушених і подрібнених коників і сарани можна випікати хліб.

Якщо точно відомий напрямок руху, краще йти голодним маршем, щоб не витратити сил на збирання плодів і полювання та якомога швидше дістатися до населеного пункту. Рухаючись у режимі голодного маршу 5 – 6 год на день, за 10 – 12 днів можна подолати 200 – 250 км.

Тривале голодування вимагає довгого періоду відновлення організму. Тривалість відновлення повинна дорівнювати тривалості голодування. Після виходу до населеного пункту не менше ніж 5 – 7 днів треба послідовно дотримуватися соко-овочевої, кисломолочно-овочевої безсольової дієти. На

третій-четвертий день можна додати до раціону різні каші. Їжу і напої вживають не- великими порціями п'ять-шість разів на день.

У разі втрати посуду замість кухля, миски, казанка можуть згодиться консервні бляшанки різної форми й розміру, пластмасові фляги і банки з-під харчових продуктів й напоїв. З березового лубу можна зробити миску у вигляді широкого пакету чи коробки. Лож- ку легко вирізати з м'якої деревини (липи, берези, клена, верби).

12. Втрата спорядження. Холод. Укриття

Втрата чи вихід із ладу спорядження – найбільш поширені випадки, що трапляються в аварійних ситуаціях. Особливу небезпеку втрата спорядження становить взимку.

Підготовка до туристського походу в зимових умовах вимагає особливої ретельності та відповідальності. Конструкція наметів, одягу, спорядження має відповідати вимогам подвійного запасу (якщо, наприклад, на маршруті передбачаються морози -10°C , необхідно готуватися до -20°C . Намети, паливо, продукти необхідно рівномірно розподілити між членами групи. Неприпустимо, щоб два-три намети або всі продукти знаходилися в одному рюкзаку: у разі його втрати вся група залишиться в критичному становищі.

Тривалість виживання в умовах холоду залежить від температури повітря, сили вітру, вологості, стану одягу і взуття на момент аварії, за- пасів палива, якості бівуачного спорядження, надійності укриття, кіль- кості продуктів, морального і фізичного стану учасників походу.

Необхідно пам'ятати: в усіх випадках втрати орієнтування, погіршення погоди, втрати спорядження, травмуванням учасника групи тощо першочерговим заходом для досягнення безпеки є спорудження укриття!

Найбільш придатними в аварійних ситуаціях у зимовий період є снігові укриття. Укриття з поліетилену, тканини, дерева, а також намети мають внутрішню температуру, що не набагато відрізняється від зовнішньої, тому перебування в них доцільне лише при наявності значних запасів палива, продуктів і теплого спорядження. У правильно побудованому сніговому укритті лише за рахунок тепла, що виділяється тілом людини, температура піднімається до -5°C при зовнішній температурі -40°C , а за допомогою свічки температуру можна підняти до $+5^{\circ}\text{C}$.

Не слід будувати великі укриття для всієї групи. Краще побуду- вати кілька малих, що вимагає значно менше зусиль. Це технологічно простіше,

вони значно тепліші і більш стійкі.

Кілька **простих правил** дозволять уникнути критичних ситуацій:

- Небезпечно будувати укриття біля підніжжя стрімких схилів, на снігових і скелястих карнизах і під ними.
- Найбільші теплозберезні властивості мають снігові укриття закритого типу: печери, барлоги, іглу.
- У гірській і гірсько-тайговій місцевості, де бувають великі снігові замети, слід віддати перевагу печерам.
- У тайзі, де сніговий покрив має середню щільність і практично позбавлений насту, викопують траншеї і барлоги.
- У безлісних зонах (тундра, степ) та інших місцевостях, де сніг неглибокий, а на його поверхні утворюється міцний наст, із нього можна вирізати для побудови блоки для стінок, хаток, іглу.
- Найбільш універсальними сніговими укриттями є іглу (хатинка ескімосів) і снігова печера. Слід пам'ятати, що чим менший є внутрішній об'єм снігового укриття, тим воно тепліше.

Улітку при потребі можна жити і без намету, будуючи прості укриття від вітру та дощу. Окремі елементи основи (рами) зв'язують тонким корінням ялини, гілками верби, мотузкою, сплетеною з трави і вкривають гілками з листям або травою. Укриття можуть бути у вигляді куреня або навісу. Для обігріву можна використовувати багаття типу нод'я.

13. Втрата води. Спекта і спрага

Найбільшу небезпеку для життя людини спекта і спрага становлять у пустелях, напівпустелях і в степах.

Вплив високих температур на організм людини визначають їх сумарною дією (до 45 – 50°C), інтенсивним сонячним ультрафіолетовим випромінюванням (до 70 % тепла, що отримує людина); низькою вологістю повітря (2 – 20 % удень, 20 – 60 % уночі); високою температурою на поверхні ґрунту (він може нагріватися до 65 – 70°C).

У пустелі людина отримує величезну кількість тепла – 300 ккал за годину і більше. У таких умовах можливий швидкий перегрів організму, як наслідок, тепловий або сонячний удар.

Тепловіддача в організмі людини відбувається за рахунок розширення кровоносних судин і посиленого потовиділення. До 1 л поту за годину може випаровуватися при наявності фізичного навантаження в умовах пустелі. Але в аварійній ситуації, при мінімальних запасах води, природний захисний механізм спрацьовує як ускладнювальний чинник: піт,

випаровуючись, виводить з організму також воду, відновлення втрат якої в такій ситуації практично неможливе. Наслідком є загальне зневоднення організму.

Початковим симптомом зневоднення є відчуття спраги, що виникає при втраті організмом 2 % вологи. Коли цей показник досягає 10 %, виникають порушення зору і слуху, ускладнення мови. Слизові оболонки висихають, твердіють, на них з'являються тріщини. Шкіра втрачає еластичність, стає в'ялою. Порушується координація рухів, настає непритомність, марення. При температурі понад 30°C 15 % зневоднення може стати причиною загибелі.

Уже в перші хвилини після аварії в пустелі необхідно встановити тіньове укриття. У разі втрати води, необхідно вжити енергійних засобів для її пошуку, орієнтуючись за місцевими ознаками наявності води (наприклад, рослинні індикатори).

Якщо пошуки виявилися безрезультатними, невелику кількість води можна добути за допомогою **сонячного конденсатора** з поліетиленової плівки. Для цього треба вирити в ґрунті яму діаметром 0,8 – 1,0 м, завглибшки 50 – 60 см. На дно поставити ємність, призначену для збору води. Зверху яму прикрити шматком поліетиленової плівки, краї якої закріпити, щільно присипавши по периметру шаром піску або землі. У центр плівки, щоб надати їй конусоподібної форми, необхідно укласти камінчик. Сонячні промені, вільно проникаючи крізь поліетилен, «випаровують» з ґрунту вологу, яка через різницю температур у ямі і на вулиці осідає на плівці. Краплі стікають у центр воронки і крапають в ємність. Щоб кожного разу для зливу води не треба було руйнувати конденсатор, доцільно всередину ємності опустити гумову або поліхлорвінілову трубку, інший кінець якої вивести на поверхню землі. Для збільшення продуктивності конденсатора всередину ями рекомендують укласти свіжозрізані гілки рослин або навіть помочитися на її стінки. Згідно з опублікованими даними, описаний сонячний конденсатор за добу може дати до 1,5 л води. Виживання в пустелі можна визначити як оптимальне балансування між двома смертельними загрозами – перегріванням і зневодненням. Лінія маршруту в степу чи в пустелі не повинна відхилятися від населених пунктів більше як на 30 – 40 км. Необхідну для подорожі воду треба брати з собою. Від випадково виявленого на маршруті джерела не слід дуже віддалятися. Пересуватися бажано лише в прохолодний час доби (вечір, ніч, ранок), орієнтуючись за зорями, сходом і заходом сонця. Уночі треба ретельно обстежувати навколишню місцевість (за рахунок сухості повітря й рівнинного рельєфу світло в пустелі і в степу можна помітити за десятки кілометрів).

14. Аварійне спорядження. Сигнали лиха

Туристська група та кожний її учасник повинні мати в умовах по-ходу аварійне спорядження, недоторканий запас продуктів та індивідуальні аптечки. Усе це в комплексі забезпечує виживання. Аварійний набір готують завчасно, ураховуючи характер конкретного маршруту, умову цієї місцевості, пори року, кількість учасників походу.

Усе спорядження, що містить в наборі має бути випробуване на практиці, багаторазово перевірене, а в разі потреби – продубльоване. Кожний із цих предметів повинен бути багатофункціональним. Наприклад, за допомогою поліетиленової плівки можна добути воду в пустелі, захиститися від вітру й опадів, побудувати намет, обгорнути ним спальний мішок під час переправи.

У комплекті обов'язково повинні бути предмети, що можуть знадобитись у відповідній географічній зоні: у пустелі – сонцезахисний тент і поліетиленова плівка; у тайзі – поліетиленовий бівуачний мішок, сухе паливо (у зимову пору), лучкова або десантна пилки; у тундрі – пилка-ножівка і т. ін.

У будь-якому поході в різних географічних зонах в аварійному комплекті повинні бути такі предмети:

- Подвійне сигнальне дзеркало.
- Кілька сигнальних набоїв подвійної дії для подання нічного («малинове полум'я») і денного («помаранчевий дим») сигналів лиха.
- Мисливські сірники з боковою стінкою від звичайної сірникової коробки, доповнені кресалом або кількома кременевими камінцями від запальнички.
 - Свічка або кілька таблеток сухого палива.
 - Свисток для аварійної і міжгрупової сигналізації.
 - Похідна сокира або великий ніж (мачете) у жорстких шкіряних піхвах.
 - Польовий ніж із міцної іржостійкої сталі.
 - Компас.
 - Міцна фольга, за допомогою якої можна надіслати сигнал лиха, засмажити дичину, використати замість посуду.
 - Гумова стрічка або гумовий амортизатор, з якого можна зробити рогатку.
 - Кілька металевих гарпунів, з яких можна виготовити остроги і стріли для мисливських луків.
 - Тонкий дріт і волосінь для риболовлі.
 - З десяток яскраво-червоних повітряних кульок, що можуть знадобитися

для герметизації речей, транспортування води, організації переправ, подання сигналів лиха.

- Рибальський набір.
- Швейний набір.
- Аварійний набір медикаментів.

Усі предмети аварійного комплекту мають бути герметично запаковані. Рюкзаки, чохли повинні бути яскраві за кольором, водонепроникні. Бажано, щоб набір мав самостійну плавучість, був компактним і важив не більше ніж 0,5 – 1 кг.

Переносити аварійний рюкзак треба всередині групи, а в деяких випадках доцільно продублювати комплект і розмістити його у двох рюкзаках, що транспортуються на деякій відстані один від одного. У разі виникнення екстремальної ситуації аварійний рюкзак рятують і евакуюють із небезпечної зони насамперед.

Крім загального аварійного комплекту, кожний учасник повинен мати індивідуальний аварійний набір, який бажано зашити у внутрішню кишеню штормівки.

Сигнали лиха. Кожний учасник туристського походу повинен знати міжнародні звукові й візуальні сигнали лиха, які використовують потерпілі й рятувальники під час пошуково-рятувальних робіт

Сигнали подають будь-якими способами: лементом, свистом, ліхтарем, дзеркалом, маханням світлим предметом на темному тлі або, навпаки, темним на світлому тлі. У ясну погоду добре помітний білий дим багаття (виходить від додавання у вогонь зелених гілок, мохів), у похмуру – чорний дим (смолисті гілки).

Сигнал лиха – сигнал або комбінація сигналів, які вказують, що передавач (судно, борт, особа, група осіб) терпить лихо і потребує допомоги.

Сигнал лиха в горах:

- Звуковий (наприклад, свистком, у крайньому разі голосом) або світловий (наприклад, ліхтарем) сигнал, який повторюється **6 разів за хвилину** з приблизно однаковим інтервалом. Потім пауза 1 хвилину, за нею повторення сигналу (6 разів за хвилину). Сигнал повторюється до отримання сигналу-відповіді. **Сигнал-відповідь** («чуємо вас, йдемо на допомогу»): звуковий або світловий сигнал, який повторюється 3 рази на хвилину з хвилинною паузою. Повністю покладатися на цей «традиційний» та загальноприйнятий в Альпах сигнал, проте, не можна. Звукопередача в повітрі залежить від рельєфу місцевості та від погодних умов.

- Лавинний передавач – передавач, що працює на частотах SARSAT (Search And Rescue Satellite Aided Tracking – Міжнародна супутникова

система пошуку та рятування).

- Відкритий вогонь у нічний час.
- Сигнали SOS та MayDay, які можуть бути викладені або витоптані на ґрунті або снігу.

- Не слід залишати місце, з якого подано сигнал лиха. У разі крайньої потреби залишити це місце, треба чітко позначити напрям свого руху.

Сигнали лиха на воді. Наступні сигнали, які використовують або виставляють разом або роздільно, вказують, що судно терпить лихо й потребує допомоги:

- гарматні постріли або інші створювані шляхом вибуху сигнали з проміжками близько 1 хв;

- безперервний звук будь-яким апаратом, призначеним для подачі туманних сигналів;

- ракети або гранати, що викидають червоні зірки, які випускають поодиночі через короткі проміжки часу;

- сигнал, переданий радіотелеграфом або за допомогою будь-якої іншої сигнальної системи, що складаються з поєднання звуків «...---...» (SOS) за азбукою Морзе;

- сигнал, переданий радіотелефоном, що складається з висловленого голосно слова «Мейдей» (May Day);

- сигнал лиха за Міжнародним зводом сигналів – NC;

- сигнал, що складається з квадратного прапора з кулею, що знаходиться над ним або під ним, або будь-чим, схожим на кулю;

- полум'я на судні (наприклад, від смоляної або мазутної діжки, що горить і т. п.);

- червоне світло ракети з парашутом або фальшфейер червоного кольору;

- димовий сигнал – випуск клубів диму оранжевого кольору;

- повільне і повторюване підняття й опускання рук, витягнутих у сторони;

- радіотелеграфний сигнал тривоги;

- радіотелефонний сигнал тривоги;

- сигнали, що передаються аварійними радіобуями вказівки положення;

- полотнище оранжевого кольору з чорним квадратом або колом, або іншим відповідним символом (для впізнання з повітря);

- кольорова пляма на воді.

Крім того, важливо знати, що у випадку екстремальної ситуації в разі потреби виклику допомоги відряджають мобільну групу з не менше ніж двох

– трьох осіб (одного можна послати лише у крайньому випадку). Посильні повинні бути належним чином екіпіровані, мати з собою маршрутні документи й картографічні матеріали і добре знати опис ситуації:

- Точне місце нещасного випадку (координати на карті, назву місцевості, перевалу, ущелини, порогу, річки тощо).
- Час, коли трапилася трагедія.
- Характер травм потерпілого (потерпілих), пошкодження (втрати) спорядження, обладнання.
- Потребу в тих чи інших медикаментах для потерпілих (інсулін, плазма, кров тощо).

Досвід роботи рятувальних служб свідчить, що таку інформацію слід не запам'ятовувати, а записувати.

Група, відряджена на допомогу, повинна обміркувати свій шлях, підраховувати кількість кроків, робити зарубки на деревах, кольорові позначки на каменях, скелях для полегшення і прискорення прибуття рятувальників. Після відповідного звернення (заяви) в контрольну-рятувальну службу, міліцію, державні адміністративні органи і т.п. група не повертається на місце аварії, а виконує вказівки рятувальників або іншої організації, що здійснюватиме рятувальні роботи.

Контрольні запитання

1. Що таке перша медична допомога, які ви знаєте загальні принципи її надання?
2. Яка допомога необхідна при травмах голови?
3. Як надається перша допомога людині, що знаходиться в стані клінічної смерті?
4. Як надається перша допомога при різних видах кровотечі?
5. Яка допомога потрібна потерпілому в разі зупинки дихання?
6. Яка перша допомога надається при вивихах, розтягненнях і розривах зв'язок?
7. Яка перша допомога надається при переломах кісток кінцівок?
8. Яка перша допомога надається при травмах хребта?
9. Яка перша допомога надається при термічних опіках?
10. Яка перша допомога надається при обмороженні?
11. Яка перша допомога надається при отруєннях?
12. Яка перша допомога надається при ураженні людини електричним струмом (блискавкою)?
13. Яка перша допомога надається при утопленні? Назвіть техніки штучного

дихання.

14. Яка перша допомога надається при укусах отруйних комах і тварин?
15. Який повинен бути склад похідної аптечки на 8 – 10 осіб для різних видів туристських походів при відсутності в групі мед- працівника?
16. Назвіть причини виникнення аварійних (екстремальних) ситуацій.
17. Назвіть чинники впливу на самопочуття туриста в поході.
18. Назвіть чинники небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході.
19. Охарактеризуйте психологічні аспекти під час екстремальних ситуацій у туристському поході.
20. Як протидіяти виникненню паніки під час екстремальних ситуацій?
21. Яким чином медичні аспекти впливають на екстремальні ситуації в туристському поході?
22. Як необхідно діяти в разі втрати спорядження в туристському поході?
23. Які основні види тимчасових укриттів від холоду й негоди використовують узимку і влітку?
24. Як необхідно діяти у разі втрати води під час екстремальної ситуації в туристському поході, що здійснюється посушливою місцевістю чи в пустелі?
25. Які є способи видобування води в пустелі?
26. Які предмети й засоби містяться в комплекті аварійного спорядження?
27. Назвіть порядок дій при потраплянні в екстремальну ситуацію автономного існування.
28. Коли слід прийняти рішення про самостійний вихід до шляхів сполучення, житла чи очікування допомоги на місці?
29. Назвіть порядок дій у разі втрати орієнтування.
30. Назвіть правила визначення місцезнаходження та напрямку виходу.
31. Як визначити сторони горизонту за Сонцем, іншими небесними світилами?
32. Як визначити напрям на північ за годинником?
33. Як орієнтовно визначити сторони горизонту за особливостями деяких місцевих предметів, рослинності?
34. Назвіть роль керівника групи в гарантуванні безпеки походу.
35. Які дії при очікуванні допомоги на місці?
36. Як побудувати тимчасове житло?
37. Як добувати воду, вогонь, їжу за різних обставин?
38. Які небезпеки можуть виникати при здійсненні пішохідного та гірського туризму?
39. Що таке висотна гіпоксія. Як відбувається адаптація туриста до висотної

гіпоксії?

40. Що таке лавина, які види лавин знаєте? Назвіть ознаки лавинонебезпечної ситуації та дії під час потрапляння в лавину.
41. Які небезпеки можуть виникати під час переправ через гірські ріки? 42.
42. Назвіть заходи обережності.
43. Назвіть заходи обережності під час каменепадку.
44. Назвіть заходи безпеки при обвалах льоду та карнизів.
45. Назвіть заходи безпеки під час пересування по закритих льодовиках.
46. Назвіть заходи безпеки при селях.
47. Вітер та температура повітря як чинники небезпеки. Заходи безпеки під час буревіїв та коливань температури.
48. Заходи безпеки під час опадів, грози.
49. Як впливає сонячна радіація на організм людини.
50. Які існують основні небезпеки водного туризму.
51. Назвіть можливі небезпеки в лижному туризмі.
52. Які є міжнародні сигнали лиха, для чого вони призначені і як подаються?

2. Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни.

Практичне заняття №1. Тема: Основи топографії

Мета заняття: сформувати уявлення у здобувачів про масштаб; вивчити умовні знаки топографічних карт.

Обладнання: картографічний матеріал, таблиці умовних знаків топографічних карт.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст работ :

1. Поняття план, карта, масштаб.
2. Основні елементи топографії.
3. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-4; 6-8].

Практичне заняття №2-3. Тема: Поняття «компас» та методика взяття азимуту

Мета заняття: вивчити сторони горизонту; навчитись орієнтувати карту за допомогою компасу; навчитись визначати азимут та напрям руху за ним.

Обладнання: компаси, навчальні карти.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Поняття «роза вітрів» та сторони горизонту
2. Поняття «компас» та його будова
3. Орієнтування карти за допомогою компасу
4. Послідовність взяття азимуту
5. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-3; 6].

Практичне заняття №4-5. Тема: Техніка в'язання туристичних вузлів

Мета заняття : навчити здобувачів техніці в'язання туристичних вузлів.

Обладнання: мотузки для в'язання туристичних вузлів.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Групи туристичних вузлів.
2. Техніка в'язання туристичних вузлів та їх призначення.

1. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-4; 7; 8].

Практичне заняття №6-7. Тема: Орієнтування на місцевості без карти

Мета заняття : навчитися орієнтуватися на місцевості без карти.

Обладнання: компас.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Сутність та способи орієнтування на місцевості.
2. Способи визначення напрямів за сторонами горизонту.
3. Орієнтування за зірками.
4. Способи визначення відстаней та на місцевості.
5. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-4; 7; 8].

Практичне заняття №8. Тема: Організація ступеневого туристичного походу.

Мета заняття: ознайомитися з методикою розробки маршруту туристичного походу; навчитися розробляти маршрут ступеневого туристичного походу; навчитися заповнювати маршрутний лист.

Обладнання: топографічні карти, маршрутний лист, курвіметр, олівці.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Визначення мети, завдання походу.
2. Формування складу групи, розподіл обов'язків.
3. Планування маршруту походу.
4. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-3].

Практичне заняття №9. Тема: Підготовка туристського спорядження

Мета заняття: навчити здобувачів складати список спорядження для ступеневого туристичного походу та розраховувати навантаження на одну особу (окремо хлопчика, окремо дівчинки).

Обладнання: калькулятор.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Групове спорядження туристичного походу.
2. Особисте спорядження туристичного походу.
3. Методика пакування рюкзака.
4. Норми навантажень на одну особу.

5. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-3].

Практичне заняття №10. Тема: Організація руху в туристичному поході

Мета заняття: навчити здобувачів визначати довжину свого кроку та азимут на місцевості.

Обладнання: компаси, контрольні пункти (КП).

Місце проведення: стадіон.

Задачі та зміст роботи:

1. Методика визначення довжини кроку.
2. Визначення азимуту на місцевості.
3. Рух туристичної групи по азимуту.
4. Пошук об'єкту за заданими відстанню та азимутом.
5. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-2].

Практичне заняття №11. Тема: Орієнтування на маршруті

Мета заняття: навчити здобувачів орієнтувати карту відносно місцевих об'єктів та за допомогою компасу; ознайомитися з рухом по місцевості та читанням карти; знайти контрольні пункти (КП) на місцевості.

Обладнання: спортивні карти, компаси, КП.

Місце проведення: ландшафтний парк.

Задачі та зміст роботи:

1. Орієнтування карти відносно місцевих об'єктів.
2. Методика орієнтування на місцевості.
3. Рух по місцевості з пошуком контрольних пунктів.
4. Питання до самостійної роботи.

Література: [2-4].

Практичне заняття №12-13. Тема: Організація безпеки учасників на дистанції

Мета заняття : навчити здобувачів блокувати індивідуальну страхувальну систему, навчити розробляти інструкції з техніки безпеки під час туристичних походів.

Обладнання: індивідуальні страхувальні системи (ІСС) різної конструкції, мотузки для блокування ІСС, карабіни.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Характеристика туристичних індивідуальних страхувальних систем.
2. Блокування страхувальної системи.
3. Питання до самостійної роботи.

Література: [1; 2].

Практичне заняття №14-15. Тема: Організація харчування в туристичному поході

Мета заняття: навчити здобувачів розробляти меню та перелік продуктів харчування для ступеневого туристичного походу.

Обладнання: компаси, контрольні пункти (КП).

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Вимоги до продуктів харчування
2. Енергетичний баланс організму людини
3. Методика організації харчування
4. Підготовка харчування до транспортування
5. Питання до самостійної роботи.

Література: [6; 8].

Практичне заняття №16-18. Тема: Фактори виживання в дикій природі

Мета заняття: навчити здобувачів необхідним способам виживання в дикій природі.

Обладнання: зошит, олівець.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Задачі та зміст роботи:

1. Фактори виживання людини в дикій природі.
2. Добування їжі і води.
3. Питання до самостійної роботи.

Література: [1-3].

3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.

Самостійна робота студентів над опануванням організації і методики туризму як навчальної дисципліни дає змогу систематизувати, узагальнити, закріпити знання отриманні під час аудиторних занять, а також активізувати пізнавальну діяльність студентів. Під час самостійної роботи студент опановує необхідні знання, вміння і навички, вчиться планомірно і систематично працювати, мислити, формує свій стиль розумової діяльності.

Формуються вміння застосовувати набуті знання на практиці і у професійній діяльності

Питання для самостійної роботи студентів.

1. Історія розвитку спортивного туризму.
2. Організація і методика пішохідного туризму.
3. Організація і методика пішохідного туризму.
4. Організація і методика гірського туризму.
5. Організація і методика водного туризму.
6. Організація і методика вело туризму.
7. Центри гірськолижного туризму в Україні.
8. Організація спелео туризму, головні центри, спорядження.
9. Охорона здоров'я в туристичному поході.
10. Організація руху під час туристичного походу.
11. Масові туристичні заходи.
12. Охорона природи під час туристичного походу.

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ.

Згідно з Положенням про організацію навчального процесу підготовки фахівців за ECTS **індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)** виконується з метою закріплення, поглиблення і узагальнення знань, одержаних студентами за час навчання, та їх застосування до комплексного вирішення конкретного фахового завдання.

Варіанти ІНДЗ відповідає змісту основних модулів курсу і тісно пов'язана з практичними потребами підготовки викладача фізичної культури як до навчальної, так і навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ, спортивному клубі, загальноосвітній школі і т. д .

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу.

Для послідовного та чіткого викладу матеріалу складається план роботи. Під час її виконання необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг письмової роботи — не більше 12 сторінок формату А4. Вона повинна містити вступ, основну частину та висновки. Наприкінці роботи наводиться список використаної літератури, вказується дата виконання і ставиться підпис.

Керівництво ІНДЗ здійснюється, як правило, кваліфікованими викладачами. Організація і контроль за процесом підготовки й захисту ІНДЗ покладаються на завідувача кафедри.

Таблиця 3

Остання цифра номера залікової книжки студента	Номер у списку рефератів
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	1
7	2
8	3
9	4
0	5

Теми письмових робіт щорічно коригується з урахуванням набутого на кафедрі досвіду, побажань спеціалістів, які беруть участь у рецензуванні робіт.

Текст ІНДЗ можна використати для наступного написання курсової роботи. Орієнтовні теми рефератів, рекомендована література для опрацювання наведені додатку.

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Історія розвитку туризму.
2. Традиції і сучасний стан розвитку видів спортивного туризму в Україні.
3. Спортивно-оздоровчий туризм як суспільне явище.
4. Класифікація видів спортивного туризму.
5. Особливості організації гірського туризму.
6. Особливості організації лижного туризму.
7. Особливості організації пішого туризму.
8. Маркування туристичних маршрутів.
9. Ресурсний потенціал та інфраструктура Українських Карпат для організації літніх і зимових видів туризму.

10. Ресурсний потенціал та інфраструктура Криму для організації літніх і зимових видів туризму.
11. Ресурсний потенціал та інфраструктура Одеської області для організації пішохідного туризму.
12. Стан і перспективи розвитку підземного, водного й аеродинамічного туризму в Україні.
13. Національні природні парки – осередки розвитку екологічного туризму в Україні.
14. Нестандартні ситуації та нещасні випадки під час заняття спортивним туризмом, шляхи їх попередження.
15. Орієнтування на місцевості
16. Техніка для спортивного туризму
17. Особливості індивідуальної та загальної підготовки в спортивному туризмі
18. Найтипівіші захворювання і травми в туристичному поході. Надання першої медичної допомоги
19. Організаційно-керівна роль гідів-провідників в туристичному поході.
20. Формування авторитету лідера в очах туристичної групи.
21. Природа конфліктів, способи їх уникнення та розв'язання.
22. Комунікаційно-психологічні методи консолідації туристичної групи.
23. Гірськолижні центри в Українських Карпатах
24. Гірськолижні центри в Європі
25. Склад туристичного спорядження, його підготовка й комплектування при організації спортивного туризму
26. Організація харчування в туристичному поході.
27. Категорійність туристичних походів.
28. Вимоги щодо організації і проведення спортивно-туристичних походів
29. Туризм і екологія. Екотуризм
30. Організація руху в туристичному поході
31. Організація і управління туристичними походами
32. Теоретико-методичні основи організації спортивного туризму
33. Організація і здійснення масових туристських заходів
34. Класифікація туристичних маршрутів.
35. Пересування по воді, долаття водних перешкод.
36. Пересування транспортними засобами
37. Спорядження для гірськолижного туризму
38. Особливості використання та функціонування GPS-приймачів
39. Критичні ситуації в туристичному поході та їх подолання.
40. Характеристика основних видів спортивного туризму.

41. Масові види спортивного туризму.
42. Конфлікти і конфліктні ситуації в туристичному поході.
43. Соціально-психологічні основи організації спортивного туризму.
44. Теоретико-методичні основи організації спортивного туризму.
45. Охорона природи під час туристичного походу.
46. Класифікація масових туристичних заходів.
47. Обов'язки санінструктора в туристичному поході. Похідна аптечка.
48. Характеристика основних продуктів харчування.

4. Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни.

Рейтинг успішності студента — це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну — 100 балів. Складові рейтингу з дисципліни «Організація і методика туризму» наведені в таблиці 1.

Першою складовою є виконання завдань під час практичних занять.

Таблиця 1.

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

N	Теми практичних занять	Практична робота	Співбесіда	ІНДЗ	Всього
1	Основи топографії	5	2		7
2	Поняття «компас» та методика взяття азимуту	5	2		7
3	Техніка в'язання туристичних вузлів	5	2		7
4	Орієнтування на місцевості без карти.	5	2		7
5	Організація ступеневого туристичного походу.	5	2		7
6	Підготовка туристичного спорядження.	5	2		7
7	Організація руху в туристичному поході.	5	2		7
8	Орієнтування на маршруті.	5	2		7
9	Організація безпеки учасників на дистанції.	5	2		7
10	Організація харчування в туристичному поході.	5	2		7
11	Фактори виживання людини у дикій природі.	5	2		7
		55	22	23	100

Другою складовою є співбесіда під час проведення практичного заняття. Враховується те тільки відповідь на запитання, а й запитання (доцільне і правильне) студента стосовно даної теми заняття.

Третьою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 23 бали (див.табл. 2).

Таблиця 2 Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	3	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	3	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	3	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	3	1 – 2	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985— 1994	1960— 1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 3	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	23	9-14	

Таблиця 5.

Система оцінки знань з курсу «Організація і методика туризму»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ESTS	Рейтинг студента за 100-бальною шкалою
90-100 балів	відмінно	A	90-100 балів
81-89 балів	добре	B	81-89 балів
75-80 балів	добре	C	75-80 балів
65-74 балів	задовільно	D	65-74 балів
55-64 балів	задовільно	E	55-64 балів
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX	30-54 балів
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F	1-29 балів

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с. – ISBN 966-345-090-8.

2. Бондаренко Т. В. Туризм как средство рекреации / Бондаренко Т. В., Крамской С. И., Зайцев В. П. // Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного похода : коллект. моногр. – Харьков, 2009. – С. 94–101.

3. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / А. Я. Булашев. – 2-е изд., исправ. – Харьков : ХГАФК, 2003. – 192 с.

4. Булашев А. Я. Спортивной туризм : учеб. для вузов физкультурного профиля / Булашев А. Я. – Харьков, 2004. – 388 с.

5. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. – 301 с. ISBN 978-966-10-0004-8.

6. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. / В. Д. Дехтяр. – Київ : Наук. світ, 2003. – 203 с. – ISBN 966-675-125-9.

7. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – 2- вид., перероб. та допов. – Київ : Альтерпрес, 2008. – 280 с. – ISBN 966-542-348-

8. Дмитрук С. В. Соціально-педагогічні технології в туризмі : навч. посіб. / С. В. Дмитрук, О. Ю. Дмитрук. – Київ : ЦУЛ, 2012. – 327 с. – ISBN 978-611-01-0350-3.

9. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. для закл. освіт. / В. Д. Дехтяр. – Київ : Наук. світ, 2003. – 203 с. – ISBN 966-675-125-9.

Допоміжна

1. Дьорова Т. А. Історія туризму в Україні : навч. посіб./ Т. А. Дьорова, В. К. Федорченко. Передм. В. А. Смолія. – К.: Вища шк., 2002. – 195 с.

2. Нормативно-правові акти України з питань туризму : зб. законодавчих та нормативних актів / [упоряд. М. І. Камлик]. – Київ : Атіка, 2004. – 462 с. – ISBN 966-326-032-7.

3. Про внесення змін до Закону України "Про туризм" щодо надання туристичних послуг : Закон України від 9 лютого 2012 року № 4385-VI // Голос України. – 2012. – 6 бер. – С. 20.