



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

С.П. ФОКІН

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ

Навчально-методичний посібник



VIVERE!
VINCERE!
CREARE!

Київ 2009

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

С. П. ФОКІН

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ

Навчально-методичний посібник

Київ
Видавництво Національного авіаційного університету
«НАУ-друк»
2009

УДК 075.8
ББК ч 581 я 7
Ф 753

Рецензенти: *В. О. Шевченко* – д-р геогр. наук, проф. (Київський національний університет імені Тараса Шевченка);
В. В. Волинець – канд. іст. наук, проф. (Київський університет туризму, економіки і права);
В. Ю. Пестушко – канд. геогр. наук, доц. (Національний авіаційний університет)

Затверджено методично-редакційною радою Національного авіаційного університету (протокол № 4/09 від 09.04.2009 р.).

Фокін С.П.

Ф 753 Спортивний туризм: навч.-метод. посіб. / С.П. Фокін. – К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. – 140 с.

Викладено основи теорії спортивно-туристської діяльності, методологічні принципи організації спортивного туризму. Розглянуто основні види, форми та маршрути спортивного туризму.

Для студентів спеціальності 6.050400 «Туризм».

УДК 075.8
ББК ч 581 я 7

© Фокін С.П., 2009

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ, ЗМІСТ ТА ФОРМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	6
1.1. Предмет і методологія курсу «Спортивний туризм». Основні поняття та визначення спортивного туризму	6
1.2. Спортивний туризм як соціальне явище	8
1.3. Історичні аспекти розвитку спортивного туризму в Україні	9
1.4. Основні форми, види й зміст спортивного туризму	19
1.5. Методологічні принципи організації спортивного туризму	23
Розділ 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ТУРИСТСЬКИХ ЗАХОДІВ	31
2.1. Методика проведення спортивних туристських заходів: проведення спортивного походу.....	31
2.1.1. Фізична, технічна та вольова підготовка туристів до спортивних походів	42
2.1.2. Профілактика захворювань, загартування та перша медична допомога в поході	48
2.1.3. Застосування сучасних технологій туристського спорядження у спортивних походах	60
2.1.4. Використання сучасних інформаційних та комунікативних технологій для підготовки і проведення спортивних походів	66
2.1.5. Навігація на маршрутах та способи орієнтування на місцевості	70
2.1.6. Види змагань зі спортивного орієнтування. Орієнтування на місцевості за допомогою карти й компаса	78
Розділ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ ЗА ВИДАМИ ТУРИЗМУ	88
3.1. Організація спортивних походів за видами туризму	88
3.1.1. Організація пішохідного походу	91
3.1.2. Організація водного походу	93
3.1.3. Організація велосипедного походу	99
Розділ 4. КЛАСИФІКОВАНІ ТУРИСТСЬКІ СПОРТИВНІ МАРШРУТИ УКРАЇНИ	102
4.1. Характеристика туристських спортивних маршрутів Україною	102
4.1.1. Маршрути туристських спортивних походів Україною без використання технічних засобів пересування	105
4.1.2. Маршрути туристських спортивних походів Україною з використанням технічних засобів пересування	115
4.2. Організація безпеки туристських подорожей	124
4.2.1. Збереження природи під час проведення туристських подорожей	135
Список літератури	137



ВСТУП

Розширення міжнародних зв'язків України, інтенсифікація міжнародного туристського та готельного бізнесу, прийняття Кабінетом Міністрів України постанови «Про Державну програму розвитку туризму на 2002 – 2010 роки», де окремим пунктом йдеться про: «Створення сприятливих умов, відповідної інфраструктури та нових туристичних маршрутів для розвитку перспективних тематичних напрямів туризму» [11], включення Міністерством освіти і науки України до існуючого Переліку напрямів і спеціальностей напряму «Туризм» [29] зумовлює гостру необхідність підготовки висококваліфікованих фахівців організації туристської та готельної справи, їх наукового та науково-методичного забезпечення.

За кількістю пам'яток (147 тис.), Україну без перебільшення можна віднести до країн із багатою історико-культурною спадщиною. У той же час Україна має значні природні ресурси для розвитку пішохідного, водного, велосипедного, лижного, спелеологічного туризму. На туристсько-спортивних маршрутах можна приймати не лише вітчизняних, а й іноземних туристів. Зважаючи на це, кожний майбутній фахівець із туризму, за якою б спеціальністю він не працював, повинен здобути теоретичні знання та практичні навички організації діяльності в різних видах спортивного туризму.

Навчальна дисципліна «Спортивний туризм» є однією з базових при підготовці спеціалістів з туризму. Вона розрахована на один семестр. Вивчення дисципліни забезпечує майбутніх фахівців

достатнім обсягом знань у сфері організації туристсько-спортивної та туристсько-краєзнавчої діяльності серед різних категорій і груп населення, підготовки та реалізації різних форм і видів спортивного туризму: проведення подорожей, походів, формування зацікавленості до занять різними видами спортивного туризму. Програмою передбачається проведення семінарських та практичних занять для формування навичок організації та проведення подорожей з активними засобами пересування.

Дисципліна «Спортивний туризм» займає логічне місце у системі підготовки фахівців туристського профілю за спеціальністю 6.050400 «Туризм». Вона доповнює міжпредметні зв'язки з навчальними дисциплінами «Рекреалогія», «Рекреаційна географія», «Діяльність туристської самодіяльної організації». Ця дисципліна забезпечує навчальну рекреаційну практику студентів. Метою вивчення дисципліни є оволодіння студентами спеціальності 6.050400 «Туризм» необхідного обсягу знань у сфері організації спортивного туризму, знайомство з методикою організації основних форм та видів спортивного туризму, класифікованими туристськими спортивними маршрутами України, які потрібні у майбутній професії спеціаліста туристської галузі.



Розділ 1

ОРГАНІЗАЦІЯ, ЗМІСТ ТА ФОРМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

1.1. Предмет, методологія курсу «Спортивний туризм». Основні поняття та визначення спортивного туризму

Програми вищих навчальних закладів України включають навчальні дисципліни зі спортивного та спортивно-оздоровчого туризму, також в Україні існують: Федерація спортивного туризму і Федерація спортивно-оздоровчого туризму. Слід зазначити, що на сьогодні: понятійний апарат спортивного та спортивно-оздоровчого туризму ще не достатньо розроблений. У законі України «Про туризм» [12] майже немає визначень, пов'язаних зі спортивним туризмом. Тому перед науковцями постає важливе завдання визначити основні дефініції та впорядкувати термінологію спортивного й спортивно-оздоровчого туризму. Виникає питання стосовно ознак, за якими можна виокремити спортивний і спортивно-оздоровчий туризм серед різноманіття інших видів туризму. Науковий аналіз цієї проблеми дав можливість виділити головні функції спортивного туризму. Ними є: функції спортивного та спортивно-оздоровчого туризму, які нероздільно поєднані між собою і реалізуються у відповідних видах діяльності, а саме: *спортивну, пізнавальну, рекреаційну, вітальну* діяльність.

Метою *спортивної* діяльності є виконання нормативів спортивних розрядів, участь і перемога у спортивних змаганнях, досягнення високих спортивних результатів.

Метою *пізнавальної* діяльності є пізнання навколишнього світу та самопізнання особистості.

Метою *рекреаційної* діяльності є підтримка організму людини у здоровому фізичному стані, відновлення фізичних і духовних сил людини засобами туризму.

Метою *вітальної* (життєвої) діяльності є забезпечення життєдіяльності та безпеки туристів, а також виживання туристів під час виникнення екстремальних ситуацій.

Аксіоматично, що головною формою спортивного й спортивно-оздоровчого туризму є *мандрівка* або *похід*. У процесі історичного

розвитку спортивного (на початковому етапі – самодіяльного) туризму було визначено, що туристські мандрівки для виконання розрядів із видів туризму стали називатися *походом*. Тому в практиці й теорії спортивного й спортивно-оздоровчого туризму використовують визначення спортивної мандрівки саме як походу. За відсутності походу можна вести мову щодо окремих форм туристсько-спортивної й туристсько-краєзнавчої діяльності, такі, наприклад, як змагання з окремих видів техніки туризму або екскурсії.

Спортивний туризм – це специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головною формою якої є похід (подорож) або змагання з видів туризму. Ці види діяльності спрямовані на *випробовування* фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристської майстерності туриста, виконання нормативів спортивних розрядів.

Спортивно-оздоровчий туризм – це специфічний вид туристсько-рекреаційної діяльності, головною формою якої є похід (подорож) або туристський табір. Ці види діяльності спрямовані на *відновлення* фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристських знань, умінь та навичок, активного відпочинку, рекреації, для підготовки туристів до спортивних походів та змагань.

За своїм змістом, спортивно-оздоровчий та спортивний туризм використовують однакову головну форму діяльності, а саме *похід*, а також допоміжні форми туристської діяльності. Головними відмінностями спортивно-оздоровчого й спортивного туризму є різниця в туристському досвіді й кваліфікації учасників і кінцевої мети діяльності.

Таким чином можна визначити, що спортивний та спортивно-оздоровчий туризм – це одне й теж явище, у якому використовуються однакові форми й види діяльності, проте залежно від того, яка функція домінує в діяльності певний вид туризму отримує назву.



Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення спортивному й спортивно-оздоровчому туризму.
2. Які основні функції спортивного й спортивно-оздоровчого туризму?

3. Що таке спортивний похід?

4. Яка відмінність між спортивним і оздоровчим походом?

Література: [8]; [30]; [32]; [42]; [47]; [49]; [51].

1.1. Спортивний туризм як соціальне явище

Туризм приваблює людей різноманітними формами, видами діяльності, які задовольняють основні потреби людини в пізнанні світу, спілкуванні, фізичному удосконаленні, сприяють самоствердженню особистості.

Останніми роками збільшується кількість подорожей з активними способами пересування, що свідчить про тенденцію позитивного розвитку спортивного туризму в Україні. Спортивний та спортивно-оздоровчий туризм доступний для всіх категорій населення. Україна має значні природні, історичні, культурні ресурси. Це дає змогу організовувати пішохідні, велосипедні, спелеологічні, лижні маршрути, які задовольняють різноманітні вимоги туристів. Привабливість та доступність цих маршрутів, значний рекреаційний та пізнавальний потенціал, зростаюча популярність серед широких верств населення дає підстави включити спортивний туризм до пріоритетних напрямів розвитку туризму в державі.

Розвиток спортивного та спортивно-оздоровчого туризму забезпечується на державному рівні. Великою популярністю туристські походи користуються серед учнівської молоді. Найбільш привабливими й доступними для учнів та студентів є пішохідні, лижні, гірські, водні, велосипедні походи.

На відміну від багатьох інших видів спорту, спортивний туризм не потребує від держави великих матеріальних видатків, оскільки спортивно-туристська діяльність відбувається в навколишньому природному середовищі, а це не потребує значних капітальних вкладень для проведення туристських заходів. Організація більшості туристських заходів здійснюється силами туристського активу. Спортивний туризм інтегрує в собі спорт і дозвілля, активний відпочинок на природі і тим самим в умовах невисоких матеріальних достатків більшості населення України має важливе соціальне значення.

Туристські походи приносять велику користь здоров'ю людини. Регулярно займаючись туризмом, у людини зміцнюється мускулатура, поліпшується діяльність серцево-судинної й дихальної

систем, підвищується стійкість організму до різних захворювань. Постійне перебування на свіжому повітрі, вплив навколишньої природи і дозоване фізичне навантаження, часта зміна вражень і режим дня зміцнює нервову систему, відновлює фізичні й духовні сили, підвищує працездатність людини.



Питання для самоконтролю

1. У чому проявляється специфіка спортивного й спортивно-оздоровчого туризму як соціального явища?
2. Назвіть основні об'єктивні й суб'єктивні фактори розвитку спортивного й спортивно-оздоровчого туризму в нашій державі.
3. Чому туристські походи корисні для здоров'я людини?

Література: [15]; [31]; [32]; [47]; [49]; [51]; [55]; [56].

1.у. Історичні аспекти розвитку спортивного туризму в Україні

Спортивний туризм у своєму розвитку пройшов певний історичний шлях. Не виникає сумніву, що перші подорожі людство здійснювало саме активними способами пересування. Але не всі подорожуючі є туристами. У Законі України «Про туризм» записано, що «турист (мандрівник) – особа, яка здійснює подорож Україною або в іншу країну... на термін від 24 год до одного року без здійснення будь-якої оплачуваної діяльності...» [12]. Метою подорожуючих не може бути отримання матеріального прибутку. Для спортивного туризму дуже важливим є положення про те, що туристи подорожують активними способами пересування (використовуючи власні фізичні сили), а саме: пішки, на лижах, велосипедах, мотоциклах тощо. Ще одним важливим положенням спортивного туризму є подолання природних перешкод під час подорожей.

В історичному плані спортивний туризм розвивався як об'єктивне соціальне явище, що задовольняло потреби людини у фізичній удосконаленості, пізнанні навколишнього світу, самопізнанні особистості.

Аналіз розвитку спортивного туризму як складові частини загального розвитку туризму у світі дає змогу виділити певні етапи його розвитку:

I – з давніх часів до кінця XIX ст. Передісторія спортивного туризму. Індивідуальні подорожі одинаків.

II – з кінця XIX ст. до 1949 рр. Виникнення перших туристських організацій. Зародження самодіяльного (спортивного) туризму.

III – 1949 – 1992 рр. Масовий самодіяльний (спортивний) туризм.

IV – від 1992 р. до нашого часу. Сучасний період. Розвиток спортивного туризму в незалежній Україні.

Перший етап. Найпершими подорожами, що проводились не з метою отримання матеріальних цінностей, були мандрівки до святих місць. Давні германці сходилися до священних гаїв, інші народи вшановували озера, ущелини, скелі, гори тощо. У Японії національною святиною є гора Фудзіяма, сходження на яку і сьогодні для кожного японця – велика честь. Давні греки у період Олімпійських ігор вирушали в подорож, щоб бути присутніми на цих видатних змаганнях. Відомо, що давні євреї кожного року відвідували Храм у Єрусалимі. Побожних людей, які з давніх часів подорожували до святих місць, називали мандрівниками, пілігримами, паломниками, прочанами.

З поширенням християнства на Київській Русі, паломники почали відвідувати святині і своєї держави: вирушати у далекі подорожі до Царгорода, на святу гору Афон, до Палестини. Найбільш шанували людей, що мандрували до Святої Землі, на спомин про яку вони привозили пальмові гілки. Згодом цих мандрівників почали називати паломниками.

Першою письмовою пам'яткою, що розповідає про наших співвітчизників, які мандрували до Святої Землі, є «Повість временних літ» та «Києво-Печерський патерик». Першим мандрівником-паломником слід вважати Святого Антонія з Чернігівщини – засновника Києво-Печерської Лаври, який на початку XI ст. двічі відвідав Святу гору Афон. Майже через 100 років ігумен Данило з Чернігівщини відвідав Палестину за часи царювання короля Балдуїна. Після двох років перебування на Святій Землі він склав опис своєї подорожі «Ходіння ігумена Данила» [10], де є відомості не лише про святі місця, а й цікаві факти з організації паломництва за часи Єрусалимського королівства. Для сучасності цей твір має не лише історичну, але й літературну цінність. Саме тому твір ігумена Данила було перекладено грецькою, німецькою, французькою мовами.

Для України XVI – XVIII ст. характерними були мандрування дяків і школярів. Опис довголітньої подорожі українськими землями залишив дяк Турчиновський. Унікальні документи своєї мандрівки, здійсненої у XVIII ст., залишив Василь Григорович-Барський. Видатний український мандрівник, просвітитель і вчений Василь Григорович-Барський (1701 – 1747), хоч прожив коротке життя, в якому ще й часто голодував і хворів, проте безперервно подорожував упродовж 24 років. Відвідав дев'ять країн Європи та Близького Сходу, Єгипет і понад десяток островів Середземного моря. Вивчав, записував та замальовував усе про життя, історичне минуле, освіту, культурно-мистецькі пам'ятки й торгівлю народів тих країн, де перебував.

Приніс до Києва торбину з власним рукописом «Мандрів по Святих Місцях Сходу з 1723 по 1743 рік» [8] та 150 малюнками. Після тяжкої хвороби помер 7 жовтня 1747 року. Поховали його урочисто поруч із будинком академії поблизу стін Братського монастиря на Подолі. «Мандри» було видано посмертно.

У другій половині XIX ст. в Західній Україні члени «Руської трійці» М. Шашкевич, І. Вагилевич, Я. Головацький почали проводити народознавчі мандрівки Східною Галичиною, Північною Буковиною та Закарпаттям. Діяльність галицьких просвітителів національного відродження слугувала поштовхом для наступних поколінь мандрівників.

Теренами України багато мандрував геній українського народу Тарас Шевченко. Великий Кобзар сходив майже всю Україну, побував біля кордону Галичини, залишив багато краєзнавчих творів. З іменем Тараса Шевченка певні дослідники пов'язують початок новітнього краєзнавчого мандрівництва в Україні.

Вагомий внесок у розвиток краєзнавства і туризму зробив Іван Франко. Свою першу пішу мандрівку він здійснив у 1874 р. будучи учнем сьомого класу Дрогобицької гімназії. У 1883 р. він організував етнографічно-статистичний гурток, який пізніше реорганізувався в «Кружок для устроювання мандрівок по ріднім краю». Іван Франко написав перший гімн туристів. Результатом його постійних мандрівок стали чисельні публікації краєзнавчих, етнографічних, фольклорних матеріалів, які в наш час мають наукову та історичну цінність.

Другий етап. Новий етап розвитку туризму почався зі створення перших організацій та товариств, які цілеспрямовано займалися популяризацією та організацією походів та екскурсій.

У 1890 р. був заснований Кримський гірський клуб (КГК), адміністративний центр якого знаходився в Одесі, а центральний філіал – у Ялті.

Основними напрямками роботи КГК були наукові дослідження з краєзнавства та організація туристських походів та екскурсій. З 1891 по 1915 рр. видається журнал «Записки Кримського гірського клубу» [13], з 1903 р. – «Записки Кримсько-Кавказького гірського клубу», у якому публікуються звіти експедицій, описуються маршрути подорожей та екскурсій.

Кримський гірський клуб був першою організацією в Росії, який почав організовувати багатоденні подорожі з активними способами пересування, із сходженням на найвищі вершини Кримських гір. Також проводилися пішохідні, верхові та екіпажні екскурсії. Були підготовлені спеціальні путівники, за якими можна було здійснювати маршрути без провідників. До них були підготовлені схеми екскурсійних маршрутів Південного берега Криму. Після внесення в 1901 р. до статуту клубу доповнень, якими дозволялося відкривати відділення клубу не лише в Таврійській губернії, а й по всій Росії, вже в 1902 р. були засновані Катеринославське, а потім Гагринське відділення, після чого було прийнято рішення про перейменування клубу на Кримсько-Кавказький гірський клуб, до завдань якого тепер входили дослідження й організація екскурсій і на Кавказі.

Тільки у 1913 р. екскурсійна секція підготувала багатоденні маршрути Кримом, Кавказом, Уралом, до Дніпровських порогів. Тривалість певних маршрутів досягала 40 днів. Запрошення взяти участь у цих екскурсіях заздалегідь публікувалися в «Записках» клубу. Останнє відділення КГК було відкрито у Феодосії 1916 р., а у 1920 р. КГК новою владою був ліквідований.

Кримський гірський клуб став першою в Російській імперії організацією, яка впродовж багатьох років проводила цілеспрямовану роботу з розвитку активних форм туризму в державі.

На Західній Україні у Львові в 1892 р. було засноване гімнастичне товариство «Сокіл», осередки якого були створені по всій Галичині. У товаристві впроваджувались різноманітні форми фізичного

виховання: рухливі ігри, веслування, плавання, прогулянки, мандрівки тощо.

У літніх таборах молодь відпрацьовувала навички, необхідні в туристських мандрівках: уміння користуватися топографічними картами, орієнтування на місцевості, налаштування наметів, розпалювання вогнища. Після закінчення підготовчого періоду молодь під керівництвом досвідчених провідників вирушала в мандрівку в Карпатські гори. Кожен сокольський осередок за рік мав обов'язково провести принаймні одну мандрівку. Для обліку подорожей потрібно було мати підтвердження, завірені товариством «Просвіта». У Львові діяли секції пішохідного, водного, велотуризму. Після подій Першої світової війни, розпаду великих європейських імперій, Галичина опинилась під владою Польщі. Діяльність товариства була заборонена. Осередки «Соколу» приєдналися до організації «Пласт» і продовжували туристські подорожі та мандрівки теренами своєї Батьківщини. Тільки у Львові за 1934 р. було проведено 13 пішохідних, три водні та три лижні багатоденні мандрівки.

На Станіславщині було засноване в 1910 р. спортивно-пожежне товариство «Січ». Воно організовувало екскурсії, походи під час яких молодь навчалася орієнтуватись на місцевості, складати картосхеми, ставити намети, розпалювати вогнища тощо.

У 1911 р. виникло молодіжне товариство «Пласт», члени якого під час туристських походів виробляли навички участі в таборванні, рятувництва тощо.

Таким чином слід зазначити, що на Галичині впродовж багатьох років серед молоді проводилась патріотична робота, виховувалась любов до рідного краю, своєї Батьківщини, провідну роль у цьому виконували різноманітні форми активного туризму, гармонічно поєднувалася туристська й краєзнавча діяльність.

Значний внесок у розвиток вітчизняного туризму в останнє десятиріччя XIX ст. – на поч., XX ст. зробив В'ячеслав Іванович Петр – викладач давніх мов у гімназіях ряду українських міст, професор Київського університету, а також Ніжинського історико-філологічного інституту, директор п'ятої Києво-Печерської гімназії.

Велике значення у своїй педагогічній діяльності В. І. Петр надавав літнім мандрівкам вихованців Росією: у Крим, на Кавказ, на Волгу, на Урал, у Фінляндію і Прибалтійський край, а також у Москву

та Петербург і за кордон (в Австро-Угорщину, Німеччину, Швейцарію, Італію, Францію, Бельгію, Голландію, Данію, Швецію). Своє ставлення до туристських подорожей та екскурсій В. І. Петр висловив у публікації «О летних экскурсиях учеников Киево-Печерской гимназии» [28], надрукованій у 1901 р. Педагог вважав, що вони мають не лише оздоровчий характер, а й сприяють засвоєнню знань, отриманих під час навчання, формують світогляд учнів.

У цілому В. І. Петр у кін. XIX – на поч. XX ст. організував 15 багатоденних подорожей-мандрівок. За ступенем організованості, географією подорожей, багатогранним педагогічним впливом на молодь, діяльність В.І. Петра набагато випередила свій час, залишила помітний слід в історії розвитку вітчизняного та світового молодіжного туризму.

У 1895 р. було створено Російський туринг-клуб, який у 1905 р. отримав назву Російське товариство туристів (РТТ). Товариство організовувало подорожі Росією та за кордон. Окремо проводились подорожі та екскурсії для педагогів, учнівської молоді. У Криму було розроблено дві освітні подорожі-екскурсії. РТТ видавало методичну, довідкову туристську літературу, путівники тощо. У 1928 р. РТТ було ліквідовано у зв'язку зі створенням Товариства пролетарського туризму, а потім перейменовано у Товариство пролетарського туризму й екскурсій (ТПТЕ).

Для розвитку туристсько-екскурсійної роботи в Україні в липні 1930 р. РНК УСРР утворила Всеукраїнське товариство туризму та екскурсій. Під час походів велика увага приділялася військовій підготовці: вироблення навичок пристосування до місцевості й навколишніх предметів задля розвідки. Засвоєння основ топографії та орієнтування на місцевості тощо.

У 1930 р. видавництво «Фізкультура і спорт» починає видання серії «Бібліотека пролетарського туризму». У 1931 – 1933 рр. видаються: збірник «Туризм і оборона СРСР», книги «Турист – військовий розвідник», «Турист – військовий топограф», «Турист – снайпер» тощо.

У кінці 30-х рр. XX ст. уперше почали проводити багатоденні походи, туристські змагання. Велика увага у ТПТЕ приділялася військово-прикладній підготовці: орієнтуванню на місцевості, проживанню у літніх наметових таборах, багатокілометровим пе-

реходам із військовим спорядженням. У 1939 р. було затверджено значок «Турист СРСР». Наступного року були введені звання інструкторів туризму.

У Києві самодіяльний туризм (спортивний туризм у сучасному розумінні) почав своє існування у 30-х рр. XX ст. Свою назву він отримав від того, що виник на самодіяльних засадах з ініціативи туристів-аматорів. У часи тоталітарного ладу самодіяльність була вищим проявом громадської активності. Були створені силами громадськості туристські секції й гуртки при Будинку Вчених. Вони займалися пішохідними походами Київщиною, гірськими походами Кавказом, водними – на розбірних байдарках річками України. Війна зупинила розвиток спортивного (самодіяльного) туризму.

Таким чином, розвиток спортивного туризму в Україні в кінці XIX – на початку XX ст. характеризувався появою перших організацій, які проводили мандрівки, екскурсії. У період до другої світової війни туристською діяльністю у західних областях України займалися чисельні громадські організації: «Сокіл», «Плай», «Пласт», «Чорногора» тощо. У центральних та східних областях єдиною організацією було Товариство пролетарського туризму та екскурсій.

Третій етап. Після закінчення Великої Вітчизняної війни задля активізації туристської роботи серед населення була створена Всесоюзна секція туризму. У 1949 р. спортивні нормативи з туризму ввійшли до Єдиної всесоюдної спортивної класифікації. Саме тому з цього року самодіяльний туризм можна називати спортивним.

До 1952 р. самодіяльний (спортивний) туризм в Україні організаційно був поєднаний з альпінізмом у єдиній секції при Республіканському комітеті з фізичної культури й спорту. Першим керівником секції з 1938 р. до Великої Вітчизняної війни був М. Т. Погребецький – учений-географ, Почесний майстер спорту СРСР з альпінізму, керівник і організатор численних експедицій, шкіл інструкторів. У 1952 р. самодіяльний туризм в Україні як вид спорту організаційно був відокремлений від альпінізму. Президію Республіканської секції туризму очолив єдиний на той час майстер спорту з туризму В. В. Нікольський. У 1953 р. відбувся перший зліт туристів профспілкових організацій м. Києва. У програму зльоту ввійшли спортивні ігри, туристські пісні біля вогнища, конкурси з розпалювання вогнища, постановки намету, змагання

команд на заданому маршруті з елементами орієнтування тощо. Але традиційними туристські зльоти стали з травня 1961 р. Усього до 1989 р. було проведено 28 зльотів туристів м. Києва та області. На кінець 50-х р. XX ст. туризм у Києві розвивали туристські клуби у таких закладах: Будинок Учених, Київський державний університет, Київський політехнічний інститут тощо. У березні 1963 р. в Києві був створений міський туристський клуб, який проіснував до 1991 р. У 1976 р. було створено Республіканську федерацію туризму. Федерація туризму здійснювала через громадські комісії керівництво самодіяльною туристською роботою в Україні. Були створені районні, міські, обласні клуби туристів при яких працювали школи туризму, що готували громадські кадри інструкторів за різними видами туризму. Клуби туристів стали методичними, навчальними, організаційними центрами розвитку масового самодіяльного туризму в Україні. Вони проводили походи вихідного дня, складали путівники та маршрути з різних видів туризму, проводили зльоти, змагання, різноманітні конкурси. У Києві серед самодіяльних клубів виділялися: клуб Отто Шмідта «КОШ» (керівники Б. С. Володимирський, Ю. Я. Клейнер), клуб Печерського району «Романтик», клуб заводу «Арсенал» тощо. На середину 80-х рр. XX ст. в Україні різними видами туризму на постійних засадах займалися понад 2 млн. 400 тис. осіб. Щорічно маршрутами вихідного дня та багатоденних походів Україною та СРСР подорожувало 6,5 млн. осіб.

Слід зазначити, що найбільш масовий розвиток туризм отримав серед учнівської молоді. У лютому 1931 р. в Україні було створено республіканську дитячу екскурсійно-туристську станцію РДЕТС (з 1980 р. – Республіканська станція юних туристів – РСЮТур, з 1992 р. – Український державний центр туризму й краєзнавства учнівської молоді), а також кілька обласних екскурсійно-туристських станцій. Ці заклади стали основними організаторами туристської роботи в Україні з учнівською молоддю. Середина 1950 рр. XX ст. стала періодом масового розповсюдження та розвитку учнівського туристсько-краєзнавчого руху, почалися Всесоюзні експедиції піонерів і школярів. Почали утворювати профільні туристські табори, здійснювалась велика кількість екскурсій та походів рідним краєм. Педагоги-новатори почали використовувати туризм як ефективний засіб виховання. Велику увагу

туристсько-краєзнавчій та екскурсійній діяльності у роботі зі школярами приділяв В. О. Сухомлинський. Він вважав одним із найголовніших завдань учителя відкривати перед вихованцями всю красу рідного краю, виховувати любов до своєї Батьківщини. Це пізнання Батьківщини починалося з першими уроками природознавства, географії, історії, екскурсіями на природу, походами рідним краєм, маршрути яких із кожним роком розширювались від околиць села до міста, а потім – до столиці України та інших республік Радянського Союзу. Саме тоді починали формувати методологічні засади організації туристських походів від поступового пізнання рідного краю до пізнання інших країн світу.

На початку 70-х рр. XX ст. почали проводити перші Всеукраїнські та Всесоюзні зльоти-змагання піонерів і школярів. До програми зльоту входили: туристський похід, туристська техніка (смуга перешкод), орієнтування на місцевості, огляд побутових навичок, топографічна зйомка, конкурси тощо. Багаторазовим переможцем та призером туристських зльотів-змагань ставала команда України.

Зльоти-змагання активізували спортивний туризм у школах та позашкільних закладах, туризм став масовим явищем у системі шкільної освіти. Значний розвиток дитячо-юнацький туризм отримав у столиці України – м. Києві. Так, тільки в одному окремому Будинку піонерів і школярів Радянського району в дитячому туристському клубі «Полюс» (керівник С. П. Фокін), за період з 1979 до 1991 рр. було проведено 150 походів вихідного дня, 46 ступеневих походів Київською областю, Кримом, Молдавією, Північним Кавказом, Карпатами, Поліссям, Поділлям, 11 походів I – III категорії складності, які водночас були пошуковими туристсько-краєзнавчими експедиціями Тиманським кряжем, островом Колгуєв у Баренцовому морі, Кольським півостровом, Полярним Уралом, платом Путорана на Таймирі, озером Байкал, островом Сахалін. За програмою Малої академії наук була проведена багаторічна дослідницька робота школярів у заповіднику «Карадаг». Таким чином, третій етап розвитку спортивного (самодіяльного) туризму в Україні носив масовий характер. Це був період найбільшого підйому й розвитку спортивного туризму за всі часи свого існування.

Четвертий етап. З розпадом Радянського Союзу й здобуттям Україною незалежності, існуюча система туристської роботи перестала існувати. Відсутність державного фінансування призвела до

того, що раніше існуюча структура управління самодіяльного (спортивного) туризму припинила свою роботу. На сьогодні в Україні розвитком спортивного туризму займаються туристські клуби та спілки. Провідними громадськими організаціями є: Федерація спортивного туризму України, що має статус національної; Туристська спортивна спілка України; Федерація спортивно-оздоровчого туризму м. Києва. Вони займаються розробкою нормативних документів, проводять туристські змагання та чемпіонати, допомагають туристським групам здійснювати спортивні походи територією країни. Функції координації спортивного туризму в країнах СНД та Балтії взяла на себе Міжнародна туристсько-спортивна спілка (МТСС), яка була створена у 1990 р. МТСС розробляє загальні нормативні документи для держав-членів співдружності та Балтії, проводить туристські ярмарки, змагання, сприяє створюванню єдиного туристського простору для країн СНД та Балтії.

З 1992 р. фінансування дитячо-юнацького туризму було значно зменшене, але збереглася система позашкільної освіти, професійні кадри, які продовжували свою нелегку працю з виховання майбутніх висококваліфікованих туристів нашої країни.

У 2008 р. в Україні діяло 96 дитячо-юнацьких районних, міських, обласних, два Всеукраїнських центри туризму та краєзнавства, Міжнародний центр дитячо-юнацького туризму та краєзнавства. У 5960 туристських гуртках постійно займалося близько 100 тисяч гуртківців.



Питання для самоконтролю

1. Яких людей за сучасною термінологією туризму можна віднести до перших туристів-мандрівників?
2. У чому полягає особливість першого етапу розвитку туризму в Україні?
3. Які характерні риси другого етапу розвитку спортивного туризму?
4. У чому полягає особливість третього етапу розвитку туризму?
5. Які особливості розвитку туризму в нашій країні після другої світової війни?
6. У чому полягають особливості сучасного етапу розвитку спортивного й спортивно-оздоровчого туризму в Україні?

Література: [8]; [13]; [25]; [27]; [37]; [45]; [46]; [48]; [49]; [51]; [56].

1.4. Основні форми, в. д. й зміст спорт. вного тур. зму

За *формами управління* установи, що займаються розвитком спортивного туризму, поділяють на:

- державні (Український державний центр туризму й краєзнавства учнівської молоді тощо);
- комерційні (фірма «Дивосвіт»);
- громадські (Федерація спортивного туризму України, Федерація спортивно-оздоровчого туризму м. Києва тощо).

У спортивному й спортивно-оздоровчому туризмі за змістом та метою діяльності можна виділити головні та допоміжні форми.

У спортивному туризмі основною метою діяльності є досягнення туристами високих спортивних результатів та виконання спортивних розрядів. За цими критеріями головними формами є спортивні туристські походи і змагання з техніки спортивного туризму.

Спортивний похід – це подорож із використанням активних засобів пересування туристів, із подоланням природних перешкод; за визначеним маршрутом, у визначений термін, на технічних засобах чи без них; із спортивною або інтегрованою метою, які проводяться силами й засобами самих учасників або спеціалізованими організаціями з видів туризму, що входять до Переліку класифікованих спортивних маршрутів України. Підсумком спортивного походу є отримання учасниками розряду з видів спортивного туризму.

Для визначення найкращих спортивних походів вищої категорії складності щорічно проводять Чемпіонати України з туристських спортивних походів з окремих видів туризму.

Спортивний туристський похід – це основна форма й зміст діяльності в туризмі. Він характеризується певними властивостями та ознаками. Головною властивістю, що складає сутність спортивного туристського походу, відмінністю від інших форм туристської діяльності є автономне проходження маршруту за визначений термін із забезпеченням життєдіяльності членів туристської групи, активними способами пересування, тобто, за допомогою своєї мускульної сили: пішки, на лижах, на байдарках тощо. Проходження обраним маршрутом є обов'язковою вимогою до будь-якого туристського походу.

За складністю спортивні походи поділяються на ступеневі і категорійні.

Особливою властивістю спортивних маршрутів є те, що вони включають класифіковані ділянки, що вимагає спеціальної технічної підготовки учасників (у техніці пересування, страхування, орієнтування на місцевості тощо) і відповідного досвіду керівників і учасників у проходженні таких ділянок. Технічна й тактична складність проходження класифікованих ділянок залежить від категорії складності маршруту походу. З інших вимог до спортивних походів слід наголосити на конкретних вимогах до протяжності, тривалості маршруту, географічного району подорожі.

Залежно від технічної складності, довжини, тривалості туристські спортивні походи підрозділяють на ступеневі 1, 2, 3 ступеня складності і походи I, II, III, IV, V, VI категорії складності.

Походи, що мають технічну складність, довжину чи тривалість меншу, ніж установлені для походів 1 к. с., належать до некатегорійних або ступеневих походів.

Категорія складності спортивного походу визначається відповідно до Єдиної спортивної класифікації маршрутів, локальних перешкод (перевалів, печер, порогів тощо), затверджених Федерацією спортивного туризму України. Правила проведення спортивних туристських походів регламентують, передусім, вимоги до туристського досвіду керівника й учасників, а також до їхнього віку (до життєвого досвіду, що в екстремальних ситуаціях може виявитися дуже важливим). Правила регламентують попередній досвід участі й керівництва походами керівника та учасників заявленого походу. Це певною мірою є гарантом безпеки і безаварійного проходження маршруту. Правила встановлюють, також, порядок випуску групи на маршрут, складання звіту про похід, форму заліку походу.

Розрядні вимоги дозволяють за певну кількість походів, які пройшов турист, як керівник, так і учасник, присуджувати спортсменам-туристам спортивні розряди та звання (від юнацького, до майстра спорту України). Спортивний розряд характеризує рівень майстерності, якої досяг турист у певному виді туризму.

Правила проведення спортивних туристських походів створені на принципі поступового накопичення спортивно-туристського досвіду, підвищення туристської майстерності, що забезпечує основи безаварійного проходження маршрутів туристських походів.

Останнім десятиріччям у спортивному туризмі стали популярними туристські спортивні змагання. Виникли вони як активні форми підготовки туристів до майбутніх походів. На початку 90-х рр. XX ст., у зв'язку з розпадом системи профспілкового, самодіяльного туризму в Україні, можливість участі туристів у спортивних туристських походах різко зменшилася. Протягом декількох років в Україні не було проведено походів вищої категорії складності. Тому частина туристів почала активно брати участь у змаганнях із техніки туризму. Для виконання вищих розрядів з техніки спортивного туризму не потрібні умови, які необхідні для виконання розрядів на чемпіонатах зі спортивних походів. Стати майстром спорту з техніки спортивного туризму можна набагато швидше, ніж зі спортивних походів. Аналіз розвитку саме цієї форми спортивного туризму показує, що в майбутньому змагання з техніки спортивного туризму можуть відокремитись у самостійні види спорту. У свій час саме так із самодіяльного туризму відокремилось, як вид спорту, спортивне орієнтування, а з альпінізму – скелелазіння. Зараз туристські спортивні змагання проводяться з двох видів.

1. Змагання з техніки спортивного туризму.

Полягають у проходженні визначеної дистанції за видами туризму з подоланням природних чи штучних перешкод та виконанням спеціальних туристських завдань. Метою проведення змагань є підвищення технічної та тактичної майстерності учасників, забезпечення безпеки майбутніх спортивних туристських походів, виявлення найсильніших команд та учасників, виконання спортивних розрядів.

2. Змагання туристських спортивних походів.

Полягають у командному проходженні туристського маршруту визначеної довжини з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів тощо) різної категорії складності за нормативний час. Метою участі в змаганнях є перемога та виконання спортивних розрядів. Формою організації є чемпіонати.

У *спортивно-оздоровчому туризмі* основною метою діяльності є підтримка організму людини у здоровому фізичному стані, відновлення фізичних і духовних сил людини. За цими критеріями *головними* формами є *ступеневі або некатегорійні походи та туристські табори*.

Ступеневі походи – це подорожі з активними способами пересування туристів, маршрути яких за своєю складністю та вимогами не відповідають категорійним спортивним походам та не входять до Переліку класифікаційних спортивних маршрутів України. Основною метою ступеневих походів є набуття туристського досвіду, навчальні, пізнавальні та оздоровчі завдання. Це фундамент майбутніх спортивних походів, підвалини спортивної туристської майстерності, найбільш масові та доступні форми спортивного та спортивно-оздоровчого туризму.

Туристські табори – тимчасові або постійнодіючі бази, які використовуються задля удосконалення туристських знань, умінь та навичок, активного відпочинку, рекреації, для підготовки туристів до походів та змагань.

До *допоміжних форм* належать такі форми спортивно-оздоровчого туризму:

прогулянки – доступна й короточасна форма туризму. Прогулянки проводяться з пізнавальною, оздоровчою метою або інтегрованою метою;

екскурсії – колективне відвідування визначених об'єктів із пізнавальною метою;

туристські зльоти – найбільш масові туристські змагання. У програму зльоту включають декілька змагань із різних видів туризму, а також різноманітні творчі конкурси;

експедиції – багатоденні походи, які проводяться з дослідницькою, пошуковою метою. Для них характерним є вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів. Якщо експедиції відповідають вимогам до походів із певного виду туризму, то їх можна розглядати, як походи відповідної категорії складності. Залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитися туристсько-спортивні, краєзнавчі, наукові експедиції тощо.

Види походів, що включені до Єдиної спортивної класифікації маршрутів України:

- 1) пішохідні;
- 2) гірські;
- 3) лижні;
- 4) водні;
- 5) вітрильні;
- 6) велосипедні;

- 7) автомобільні;
- 8) мотоциклетні;
- 9) спелеологічні.

Окремо існують екстремальні види походів, що значно перебільшують нормативні вимоги, вони не входять до спортивної класифікації.



Питання для самоконтролю

- 1. За якими ознаками відбувається розподіл установ, що займаються розвитком спортивного й спортивно-оздоровчого туризму в Україні?
- 2. Назвіть основні форми спортивного й спортивно-оздоровчого туризму.
- 3. Які основні ознаки розподілу спортивних походів за категорією складності?
- 4. Які види туризму входять до класифікації туристських спортивних походів?

Література: [8]; [9]; [13]; [30]; [38]; [40]; [44]; [49]; [51]; [56].

1.5. Методологічні принципи організації спортивного туризму

Основним завданням вищого навчального закладу є підготовка високопрофесійних фахівців своєї галузі. Аксиоматично, що готувати фахівця лише в навчальних аудиторіях неможливо. Необхідна практична діяльність студентів у природному й соціальному середовищі, до того ж, вихід не фрагментарний, поодинокий, а систематичний, побудований на конкретній системі освітньо-виховних оздоровчих заходів. Під час навчання студенти повинні отримати конкретне, предметне уявлення про основні форми та методи туристсько-краєзнавчої діяльності, здобути кваліфіковану професійну підготовку. Підготовка фахівця зі спортивного туризму включає лекції, семінари, практичні заняття, навчальні походи, експедиції, екскурсії, екологічну діяльність, туристські зльоти, змагання, конференції та інші форми навчальної й секційної роботи.

Методологічною основою для розробки теорії спортивного туризму є науковий підхід, який потребує розгляду усіх елементів (компонентів) процесу розвитку туризму в їх взаємовідносинах. Найбільше цьому відповідає системний підхід, коли можна враховувати всі сторони цього процесу – мету, завдання, принципи функ-

ціювання, засоби й форми, а також шляхи й умови, за яких цей процес здійснюється.

Історичний аналіз, вивчення теоретичного та практичного досвіду дає змогу виділити такі методологічні принципи організації спортивного туризму.

Принцип комплексного підходу до організації спортивного туризму. Основою цього принципу є така побудова всієї системи виховання й навчання, яка максимально враховує духовний, інтелектуальний, фізичний розвиток особистості. Принцип реалізується в гармонійному поєднанні спортивної, пізнавальної, рекреаційної, вітальної діяльності. Принцип забезпечує виховання здорової, всебічно розвинутої особистості.

Принцип поєднання туризму, краєзнавства й екології. Педагогічну доцільність поєднання «туристики і краєзнавства» ще на початку 30-х рр. XX ст. обґрунтували українські вчені-краєзнавці К. Мікульський та Є.-Ю. Пеленський [31]. Головна специфіка спортивного туризму полягає в тому що вони реалізуються в діяльності, яка проходить у природному й соціальному середовищі. Буття в природному середовищі потребує пізнання цього середовища. Пізнання рідного краю, його історії, культури, місцевих звичаїв, виховує патріотизм у людини, любов і шану до своєї Батьківщини. Вивчення регіонів майбутніх подорожей їх природних, соціокультурних особливостей забезпечує певною мірою безпеку походів. У той же час туристсько-краєзнавча робота неможлива без поєднання з екологічним вихованням людини. Вимога нашого часу – висока екологічна культура туристів.

Принцип поступового освоєння навколишнього світу (від краєзнавства – до країнознавства). Цей принцип засновано на фундаментальній потребі людини – пізнанні навколишнього світу та самої себе як особистості. Зростаючи, людина освоює навколишній світ поступово: від «рідного гнізда» – родини, свого будинку, школи, мікрорайону – до міста, області, країни, своєї Батьківщини і далі. Виховати патріота своєї країни неможливо, якщо не знаєш і не любиш свій рідний край. Тому перші мандри треба починати зі свого рідного краю. Освоєння проходить завжди комплексно: вивчається історія, культура, природа й господарство району подорожі, що дає можливість отримати більш повне уявлення про регіон, подорожі в цілому, зробити її більш цікавою та безпечною. Одно-

часно проходить зростання туристської майстерності та моральної свідомості, що виховує любов до своєї Батьківщини та повагу до інших народів і країн.

Принцип поступового набуття туристського досвіду. Зафіксований у Правилах проведення туристських спортивних походів. Турист не має права проходження туристських спортивних маршрутів вищої категорії складності, якщо не має досвіду попередньої участі у походах нижчої категорії складності. Цей принцип забезпечує досягнення необхідного рівня туристської майстерності та досвіду туристів, що потрібно для безпечного проходження спортивного походу.

Принцип туристсько-краєзнавчих циклів. Спортивний та спортивно-оздоровчий туризм реалізуються в певних видах діяльності. Ці види діяльності завжди, певною мірою, взаємодіють між собою. Для організації спортивного і спортивно-оздоровчого туризму потрібен комплексний підхід, який може реалізуватися в специфічній системі діяльності.

Туристсько-краєзнавчий цикл – це головний структурний компонент у системі туристсько-краєзнавчої й туристсько-спортивної діяльності. Туристсько-краєзнавчий цикл складається з підготовки, проведення і підведення підсумків будь-якого туристського заходу (екскурсії на природу, туристської прогулянки, походу, далекої екскурсії та експедиції, зльоту, змагання з видів туризму, конференції тощо). Цикли «розташовуються» на гносеологічній спіралі освоєння навколишнього світу; здійснюється поступове розширення регіонів подорожей і їхнє краєзнавче пізнання та туристсько-спортивне освоєння.

Туристсько-краєзнавчі цикли поділяють на *поточні*: це найближчий захід туристського гурта; *сезонні* – пов'язані з канікулярним періодом та сезоном року; *річні* – ланцюг сезонних циклів, що спрямовані на головний захід року і *багаторічні* – ланцюг річних циклів, що складають систему туристсько-краєзнавчої діяльності і туристсько-спортивної діяльності. У такій системі туристсько-краєзнавчої та туристсько-спортивної діяльності структуроутворюючим є поточний цикл, а структурнозмістовним – конкретне завдання, що постає перед туристським гуртом. Цей принцип дає змогу планувати багаторічну систему організації й розвитку спортивного і спортивно-оздоровчого туризму.

Принцип посадової структури самоврядування туристського гурту. У практиці туризму прийнято, що в туристських гуртах як дорослих, так і юнацьких (студентських, шкільних), за кожним учасником майбутнього походу закріплюється певна туристська та краєзнавча посада, а отже, й закріплюються певні, пов'язані з цією посадою, обов'язки. Зазначимо, що посадою у туристсько-краєзнавчій роботі називають добровільну повинність кожного члена туристського гурту для виконання певного напрямку загальної роботи. Як правило, назва посади відповідає змісту роботи, що виконується. В умовах автономного проведення туристського походу, посадова структура стала необхідною умовою для кращої організації похідного життя, забезпечення життєдіяльності та безпеки туристського гурту.

У результаті тривалої практичної та наукової роботи була визначена необхідність розподілу всіх туристських та краєзнавчих посад на три групи: постійні, тимчасові й чергові посади, що дає змогу більш раціонально організовувати (інструментувати) самоврядування похідної групи. Постійні туристські посади – це такі, що «працюють» протягом усіх трьох частин туристського циклу: підготовки до походу, власне походу та періоду після походу, коли потрібно опрацювати зібраний матеріал, скласти звіт. Тимчасові посади – це такі, що «виконуються» протягом незначного часу або на певних частинах туристсько-краєзнавчого циклу. Чергові посади, зазвичай, надаються за чергою усім учасникам багатоденного походу і виконуються протягом одного дня або певного часу в період проведення походу. Щодо краєзнавчих посад, то можна зазначити, що робота проводиться протягом усього туристсько-краєзнавчого циклу, тому, здебільшого, вони постійні. Виховний вплив на особистість буде значно більшим, якщо в поході у кожного туриста буде туристська та краєзнавча посади.

Інструментування туристської групи науково-краєзнавчими посадами за певними напрямками знань проводиться тоді, коли група виконує завдання наукових, громадських організацій. Найбільш складною формою подорожі є наукові, дослідницькі експедиції, які відповідають вимогам до походів із певного виду туризму та категоріям складності маршруту. Вони проводяться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, цікавих об'єктів тощо. Ці завдання під силу тільки добре підготовленим як у туристсько-

му, так і в краєзнавчому відношенні гуртам учнівської молоді. У науково-спортивних подорожах перед учасниками ставиться мета поглибленого вивчення об'єктів дослідження. Тому можна проводити так звані «тематичні», регіональні походи, екскурсії, експедиції, які продовжуються протягом декількох років.

Туристи, які отримують постійні краєзнавчі посади, проводять пошукову роботу в межах свого розділу науки. У передпохідну підготовку входять: вивчення району подорожі за літературними джерелами, листування з адресатами, консультації фахівців, а також усний звіт перед учасниками походу про проведену роботу. У поході туристи проводять збір матеріалу, готують усні звіти й розповідають про виконану роботу товаришам. Після завершення походу, в заключній частині туристсько-краєзнавчого циклу, опрацьовується зібраний матеріал, оформлюється звіт про похід, проводиться підготовка звітного вечора для колективу туристського клубу, секції тощо.

У підготовчий період одне з основних завдань педагога, який цілеспрямовано веде туристсько-краєзнавчу роботу зі студентською молоддю, – ознайомити кожного члена туристського колективу з основними туристськими та краєзнавчими посадами. Останні посади мають зв'язок із багатьма навчальними предметами. Саме система туристсько-краєзнавчих посад допомагає здійснити краєзнавчий підхід у навчанні.

Основні туристські й краєзнавчі посади в туристському поході такі:

- заступник керівника гурту (командир) – здійснює керівництво діяльністю туристського гурту, помічник керівника туристської групи. Головною функцією командира є координація дій туристів для виконання всіх завдань;

- завгосп з харчування – складає кошторис і меню на весь період перебування туристів в умовах автономного перебування у поході, проводить необхідні розрахунки з харчування, організовує роботу щодо закупівлі продуктів та приготування їжі. Процес організації харчування учнівської молоді, коли використовується їхня праця, має важливе значення у вихованні;

- завгосп зі спорядження – визначає потребу у спорядженні, потрібному для проведення походу. Ця робота проводиться спільно із заступником керівника гурту. Після складання списку споряд-

дження організовує роботу всіх членів гурту для підготовки його до туристського заходу. Слідкує за збереженням і раціональним використанням спорядження;

- штурман – готує необхідні картографічні матеріали, проводячи екскурсії та інші заходи, пов'язані з пересуванням під час подорожі, розробляє оптимальний графік маршруту руху;

- санітар – стежить за самопочуттям членів гурту під час підготовки та проведення походу. Разом із керівником групи комплектує похідну аптечку. У разі потреби надає першу медичну допомогу;

- фізорг – організовує тренування туристського гурту для участі у походах. Готує спортивне спорядження для організації дозвілля. Проводить змагання в туристському гурті;

- редактор звіту – розробляє план підготовки звіту про похід. Керує роботою «кореспондентів» зі збирання матеріалів для звіту. Організовує роботу туристської групи для оформлення звіту про похід;

- знавці-краєзнавці – готують краєзнавчий матеріал, передбачений програмою. До основних посад належать посади географа, еколога, історика, ботаніка, зоолога, метеоролога тощо. Знавці-краєзнавці вивчають основні історичні, географічні, етнографічні, економічні, екологічні та соціальні особливості району подорожі, знайомлять із ними членів туристського гурту. Беруть участь у краєзнавчих вікторинах, конкурсах, диспутах тощо.

Похідні посади розподіляють на початку кожного туристсько-краєзнавчого циклу таким чином, щоб за сезонний, а тим паче річний цикл туристи оволоділи своїми обов'язками на професійному рівні. На початку нового туристсько-краєзнавчого циклу туристи отримують нові похідні посади.

У заключній частині туристсько-краєзнавчого циклу – підведення підсумків походу, подорожі; кожен член туристської групи готує звіт за своїми туристськими та краєзнавчими посадами, що значно мотивує цю роботу, створює однакові умови для участі в ній кожного і дає змогу оцінити внесок кожного у спільну справу. За туристсько-краєзнавчими посадами можна будувати і заключний вечір-звіт про подорожі, експедиції, створити умови для участі у ньому кожного члена туристського гурту.

Таким чином, протягом трьох-чотирьох років занять у туристській секції або клубі, туристи опанують усіма похідними посада-

ми. Окрім отримання важливих життєвих навичок і значного розширення кругозору, туристи отримують найцінніші навички ділової взаємодії, вступаючи у стосунки «відповідальної залежності» з товаришами та педагогами. Похідні посади згуртовують туристський колектив, створюють умови ділової, організованої взаємодії туристів, дисциплінують їх, займають вільний час відповідальною громадською діяльністю. Окрім того, вони є основою самоврядування в похідній туристській групі, допомагають керівникові подорожі доцільно організовувати життя туристського колективу.

Від самопізнання до самореалізації особистості. У процесі самопізнання і поступового пізнання навколишнього світу, розширення сфери діяльності та набуття життєвого та туристського досвіду, людина пізнає свої можливості, свій творчий, діловий потенціал, а це, своєю чергою, дає змогу самореалізувати особистість у житті.

Від традицій туристської групи до Глобального етичного кодексу туризму. Цей принцип на основі традицій, норм і правил спілкування й життєдіяльності у туристському гурті дає змогу формувати моральні, етичні загальнолюдські цінності особистості. Вперше на міжнародному рівні цей принцип був задекларований на Всесвітній конференції у Манілі (Філіппіни) в 1980 р. У статті 21 Манільської конференції підкреслено, що в практиці туризму духовні цінності повинні мати перевагу над елементами матеріального та технічного характеру. Цей постулат був записаний і прийнятий на Генеральній асамблеї Всесвітньої туристичної організації у м. Сантьяго (Чилі), у Глобальному етичному кодексі туризму і схвалений на Генеральній сесії Організації Об'єднаних Націй 19 листопада 2001 року.

У практиці спортивного й спортивно-оздоровчого туризму норми спілкування й поведінки в туристському гурті є неформальною основою туристсько-краєзнавчої, екологічної діяльності, створюють умови безпеки, достатнього комфорту й виконання завдань, що виникають перед туристами. Дотримуючись цього принципу, моральні аспекти формування рис характеру особистості випереджають зростання спортивної майстерності туристів.

До моральних норм поведінки туристів під час подорожей слід віднести положення про збереження природи, дружніх відносин до інших туристських груп, а при потребі – надання їм посильної до-

помоги. Важливе місце займає повага до місцевих мешканців, їх звичаїв, традицій, особливості культури. Туристи повинні бути відповідальними за безпеку мандрівки, вживати заходи щодо ліквідації аварійної ситуації і надавати допомогу іншим туристам.

Методологічні принципи дають змогу науково обґрунтувати теорію організації спортивного й спортивно-оздоровчого туризму, доцільно організувати навчальний процес у вищому закладі освіти, підготувати професійних фахівців галузі туризму.



Питання для самоконтролю

1. Чому в основі організації спортивного й спортивно-оздоровчого туризму лежить принцип комплексного підходу?
2. Хто перший в історії туризму обґрунтував принцип поєднання туризму й краєзнавства?
3. На яких принципах заснована безпека туристських спортивних походів?
4. Чому моральні аспекти виховання повинні випереджати спортивні досягнення туристів?
5. Коли і ким був прийнятий Глобальний етичний кодекс туризму?

Література: [15]; [27]; [51].



Розділ 2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ТУРИСТСЬКИХ ЗАХОДІВ

2.1. Методика проведення спортивних туристських заходів: проведення спортивного походу

я

Можна вивчати місцевість за підручниками та за картами, можна оглянути її з літака, ознайомитися з нею через вікно потяга чи автобуса, але, якщо ви хочете пізнати рідну землю по-справжньому, близько і глибоко – слід вирушити в туристський похід рідним краєм: висілком, лісовими і польовими стежками і зовсім без доріг.

Спортивні походи виховують у туристів такі цінні якості, як почуття дружби і колективізму, привчають до взаємної допомоги і підтримки. Походи розширюють світогляд, закріплюють і поглиблюють знання, здобуті в навчальному закладі, дають можливість ознайомити туристів з історією Батьківщини, її природними скарбами, народними звичаями, традиціями, залучити їх до проведення різноманітних досліджень та спостережень.

Туристські походи сприяють всебічному, фізичному розвитку та оздоровленню. У походах туристи стають сильними, спритними, витривалими. Спільна колективна праця, подолання природних перешкод виробляють дисциплінованість, кмітливість, ініціативність, уміння орієнтуватися в складних умовах.

Основна мета походів юних туристів полягає у вивченні, дослідженні рідного краю, формуванні високих моральних якостей громадянина України, вихованні у школярів дбайливого ставлення до рідної природи. Дорослі туристи ставлять перед собою спортивну мету: виконання певного спортивного розряду, сходження до вершин, складання докладного опису району мандрівки. Завдання походів можуть бути навчальними, пізнавальними, краєзнавчими, спортивними, оздоровчими. У походах можна виконувати і завдання, отримані від наукових, та інших закладів, музеїв тощо. Під час подорожі можливе знайомство з архітектурними пам'ятками, стародавніми фортецями, курганами, обелісками, дослідження життя тваринного та рослинного світу. Відповідно до завдань походу можливий збір

колекцій мінералів, комах, гербарію рослин, складання плану місцевості тощо.

Походи можуть здійснюватися взимку (лижні), влітку, у період міжсезоння (пішохідні, водні, велосипедні) та бути комбінованими.

Учасники спортивних походів повинні відповідати певним вимогам. У багатоденних походах слід уміти орієнтуватися на місцевості, обирати шлях руху за визначеним маршрутом, організовувати ночівлю, вміти вибирати зручне, безпечне місце. У таборі слід встановити намети так, щоб було сухо навіть у дощову погоду, влаштувати захист від вітру, добути чисту воду, дрова, у будь-яку погоду розкласти і підтримувати багаття і користуватися ним для приготування їжі, просушування одягу та взуття. Учасники спортивних походів повинні вміти впевнено орієнтуватися на місцевості, володіти технікою пересування, долати природні перешкоди, надавати, у разі потреби, першу медичну допомогу потерпілому. Головне, туристський досвід учасників і керівників походів повинен відповідати вимогам «Правил проведення змагань туристських спортивних походів», затверджених Федерацією спортивного туризму України. Для походів з учнівською молоддю головними нормативними документами є «Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України», затверджені Наказом Міністерства освіти України № 96 від 06.04.1999 р. (далі Правила // Збірник наказів Міністерства освіти України № 6, березень 2000 р.). Правила регламентують, передусім, вимоги до туристського досвіду керівників та учасників, а також їх вік, що в «нештатних» ситуаціях може виявитися дуже важливим. Іншими словами, Правила визначають, який досвід повинен мати керівник і учасники спортивного походу для їх убезпечення та успіху запланованого заходу.

Багатоденні туристські походи завжди є гарною школою як для учасників, так і для керівників. Такі походи загартовують, дозволяють активно відпочити і навчитися корисному. Спортивні походи відрізняються від оздоровчих тим, що їх маршрути мають природні перешкоди, що потребує спеціальних умінь та навичок.

Розрахунок денних переходів у кілометражі і в часі або графік походу буде залежати від засобів пересування (пішки, на човнах, лижах або велосипедах), характеристики ділянок денних переходів (характер поверхні і наявність ділянок, що потребують конкретних

технічних рішень – переправи, ділянки складного орієнтування та ін.), складу групи, плану роботи на цей день.

Середня швидкість пішого руху туристів – 3–4 км за годину. Не слід планувати денні переходи більше, ніж 15–18 км. В окремих випадках за умови достатньої тренованості учасників ці нормативи можуть бути трохи збільшені. Середня відстань денного переходу рекомендується для школярів 11–12 років – 10–12 км; 13–14 років – 12–15 км, 15–16 років – 16–18 км. Для спортсменів вищих розрядів денні переходи можна збільшувати.

У перші дні планується малий кілометраж переходів, оскільки організм пристосовується, звикає до системи нових для нього циклічних ритмів, як все біологічне у природі. Поступово кілометраж переходів збільшується. У туристів повна акліматизація до району походу настає на 3 – 4 день подорожі. Після цього організм тренованої людини пристосовується до режиму подорожі. Досвідчені керівники, враховуючи це, на четвертий день подорожі планують день відпочинку. У цей день учасники походу активно відпочивають: відвідують екскурсійні об'єкти, якщо потрібно, закупають продукти харчування, ремонтують особисте і групове спорядження тощо.

Вирушаючи в дорогу, варто пам'ятати, що вага рюкзака повинна відповідати віковим вимогам учасників походу. Найбільша маса рюкзака для пішохідних туристів, що не мають відхилень у стані здоров'я, становить для юнаків – 20 – 25%, для дівчат – 10 – 15% від маси тіла туриста, для дорослих тренованих туристів маса рюкзака збільшується до 35 % від маси тіла туриста.

Туристське спорядження поділяється на *групове* – речі, необхідні для всієї групи, *особисте та спеціальне*, потрібне для організації колективної та індивідуальної страховки та орієнтування на місцевості учасників походу.

На вибір спорядження впливає не лише сезон, у який здійснюється подорож, а й географічні та кліматичні умови району походу, тривалість, ступінь тренованості туристів, технічні труднощі маршруту, мета походу тощо.

Спорядження для пішохідних походів має бути міцним, легким, зручним, надійним, водостійким, сприяти безпеці руху й збереженню здоров'я туристів. У пішохідних походах єдиним засобом транспортування вантажу слугує рюкзак.

Більшість досвідчених туристів користуються легкими рюкзаками з міцної тканини, з досить широкими (8 – 10 см) лямками. Важливо, щоб рюкзак мав декілька кишень: з боків, посередині, знизу, верхній широкий клапан, виконаний у вигляді кишені, вишите дно. Навіть дуже навантажений, але вміло укладений рюкзак повинен являти собою правильної форми пакет, у якого висота більша, ніж ширина. Він має прилягати до спини, не перекручуватися й не відкидатися під час руху назад. Тоді основне навантаження припадатиме на м'язи спини й попереку. Рюкзак повинен укладатися так, щоб із нього можна було дістати необхідне, не порушуючи всього змісту упаковки. Основний одяг туриста – сорочка, светр, брюки-трико та ін. повинен бути з натуральних матеріалів: льону, бавовни, вовни (бажано без синтетичних домішок), сонцезахисна або в'язана шапочка і шкарпетки з вовни. Окремо комплектується змінний одяг (який одягають на привалах, бівуаках, за дуже холодної, вітряної погоди, дощу), змінне взуття, особисті речі.

Кращим взуттям для пішохідного туристського походу є черевики типу «Вібрам» (підшва з глибоким протектором). Тільки суха погода і рух по гарних стежках дають змогу замінити: черевики на кросівки, які служать змінним взуттям (переважно на бівуаках). Певна частина групового спорядження в рюкзаку – це продукти харчування й бівуачне спорядження – намети, пристосування для багаття та інвентар (сокира, пилка, маленька бівуачна лопата) посуд для приготування їжі. Якщо ті або інші ділянки маршруту потребують організації страховки (переправа, проходження сніжно-льодових схилів тощо), необхідно мати страхувальне спорядження – мотузки, карабіни, гаки, індивідуальні страхувальні системи, каски, металеві кігті та ін.

Обов'язковою в поході повинна бути медична аптечка. Дуже важливо правильно її укомплектувати. Для короткочасних мандрівок і походів вихідного дня заселеною місцевістю склад аптечки невеликий. Вона повинна містити: перев'язочні матеріали (бинти стерильні, вата медична, лейкопластир, стерильні серветки, еластичний бинт), дезінфікуючі препарати і розчини (розчин йоду, діамантового зеленого, перманганат калію в кристалах, перекис водню 3%), настоянку валеріани. Необхідно брати з собою й ампули з розчином аміаку, який дають вдихати в разі непритомності.

Щоб укомплектувати аптечку для багатоденного або категорійного походу, слід звернутись до спеціальної літератури.

У похідних умовах аптечку потрібно надійно захищати від води, дії сонячних променів, а також від ударів і трясіння. Як правило, її зберігають у твердій упаковці і тримають у керівника туристського гурту.

Необхідний також ремонтний набір, щоб лагодити в поході туристське спорядження, одяг. Слід дотримуватися правил його експлуатації, ретельно користуватися, своєчасно й правильно сушити.

Харчування в туристському поході має свої особливості щодо норм, асортименту продуктів, засобів кулінарної обробки продуктів тощо.

Старанно продуманий набір продуктів, правильно й своєчасно організоване харчування, достатня за калорійністю, вміло й зі смаком приготовлена їжа – все це є запорукою здоров'я і гарного настрою туристів.

Перш за все, варто скласти меню, враховуючи, що група повинна двічі на день їсти гарячу їжу, а один раз – так званий «сухий пайок». Він може складатися з бутербродів (з маслом, ковбасою, сиром, салом або м'ясними чи рибними консервами), готуються і гарячі напої (бульйон, чай тощо).

Враховуючи кількість учасників походу, необхідно за нормами підрахувати кількість продуктів на весь час подорожі, вирішити, що взяти з собою, а що можна придбати на маршруті.

Кошторис витрат у поході або подорожі складається керівником групи, скарбником, відповідальними за харчування і спорядження та активом туристів. Він складається з таких частин:

- транспортні витрати;
- витрати на харчування;
- придбання і прокат спорядження та обладнання (спальний мішок, килимок, особистий посуд та інші дрібниці, які необхідні в поході);
- витрати на екскурсії;
- витрати на ночівлі;
- витрати на медичну аптечку та страхування;
- витрати на ремонтний набір;
- витрати на оформлення звіту;
- непередбачені витрати.

Після походу туристи готують звіт про подорож. Аналіз походу проводять одразу після закінчення подорожі. У підведенні підсумків беруть участь всі члени туристської групи. Обговорюють пройдений маршрут, оцінюють зміст походу, ступінь складності, розбирають причини відхилення від плану, якщо вони мали місце, помилки, допущені групою або окремими туристами. Учасники висловлюють думки про доцільність тих чи інших заходів, проведених на маршруті, побажання щодо можливих форм роботи, які б змогли зробити наступний похід змістовнішим і цікавішим. Аналізуючи похід, керівник відзначає позитивні або негативні моменти в діях учасників як при підготовці походу, так і під час його проведення. Своєю чергою група висловлює свої зауваження щодо дій керівника та його заступників. Це допомагає виявити недоліки, намітити шляхи їхньої ліквідації в майбутньому.

Після закінчення походу керівник спільно з учасниками випускають фотогазету про подорож, а також в обумовлений термін готують звіт про подорож і надають його у навчальний заклад або організацію, яка проводила подорож. Звіт про похід або експедицію з активним способом пересування надається також у відповідну МКК, яка дала дозвіл на проведення подорожі.

Після розгляду та затвердження звіту в МКК, керівник подорожі оформляє довідки про здійснення походу та спортивні розряди кожному учаснику подорожі.

Звіт про туристичний похід – це один з основних документів, що підтверджує проходження групою туристів маршруту; це творча робота усього колективу туристів. На основі звіту маршрутно-кваліфікаційна комісія (МКК) вирішує питання про залік походу, оцінює його результати, спортивно-технічну грамотність маршруту, доцільність дій групи та її керівника в тих чи інших ситуаціях; пізнавальну цінність маршруту; результати краєзнавчої й пошукової та дослідницької роботи групи на маршруті; виконання завдань спортивного клубу, іншої організації (наприклад, науково-дослідної установи). У тому випадку, якщо похід має характер експедиції, МКК, зараховуючи похід, видає довідки про присвоєння певної категорії (установленого зразка), на підставі яких туристам присвоюють спортивні розряди. Для туристів складання звіту – це осмислення, насамперед, досвіду і нових знань, отриманих ними під час походу. Це суспільно корисна робота, без якої неможливо

уявити туристсько-краєзнавчу й туристсько-спортивну діяльність. Крім того, грамотно й акуратно складений звіт – це той необхідний документ, що надасть конкретну допомогу будь-якій групі туристів, яка має на меті пройти цей чи аналогічний маршрут. Саме тому звіти старанно складають, друкують, розмножують, переплітають і зберігають у туристських секціях, клубах, центрах, бібліотеках, на станціях юних туристів, забезпечуючи можливість доступу всім бажаючим. Досвід групи, придбаний у туристичному поході – це надбання суспільне, тому складанню звіту завжди приділяється винятково важливе значення.

Письмовий звіт про туристичний похід – це форма підведення його підсумків, характерна переважно для категорійних походів, що вкладаються в нормативи спортивної класифікації від I до VI категорії складності (для школярів – до IV категорії складності включно). Письмові звіти в обов'язковому порядку складаються спортивними туристськими колективами про походи вищої категорії складності. Однак для туристських груп школярів (учнів), а також новачків, прийнято складати письмові звіти для походів будь-якої категорії складності.

Головне завдання будь-якого звіту – дати максимально розроблену й докладну інформацію, яку б мали змогу результативно використовувати будь-які туристські групи, що поставили перед собою завдання – повторити певний маршрут, пройти аналогічний йому у визначеному районі, чи підготувати на його основі більш складний, принципово новий. Але трапляються випадки, коли новачки, не розуміючи цього, надають у МКК великі за обсягом звіти, основний зміст яких складають докладні часописи походу – як правило, дуже веселі й життєрадісні, із фотографіями побутового, розважального характеру.

Складання письмового звіту про похід – справа нелегка, потребує певних знань, умінь і навичок, кропіткої праці як самого керівника, так і всіх учасників туристської групи в підготовчий період, а також безпосередньо під час самого походу на маршруті, а потім і по його закінченні. Скласти грамотний туристський звіт із першого разу вдається не завжди, а тому доцільно, насамперед, навчитися складати паспорт маршруту походу вихідного дня (навчально-тренувального походу), чи походу 1 – 3 ступеня складності.

Паспорт маршруту – короткий, але ємний документ про некатегорійний (ступеневий) похід. Основне призначення паспорта – допомогти туристському гурту технічно грамотно пройти цікавий маршрут, ознайомитися з його визначними пам'ятками, виконати красназнавче завдання, суспільно-корисну роботу, що може бути здійснена на цьому маршруті.

У паспорті подається основна інформація про маршрут: вид туризму, засіб пересування, час і вибіркові рекомендації щодо проходження маршруту, шлях маршруту, його тривалість, тематична спрямованість, список учасників з адресами. Сам паспорт складається, як правило, із трьох частин:

- 1) короткий опис маршруту на кожен день або за етапами маршруту;

- 2) карта або схема маршруту (маршрутна стрічка) на 1 – 2 сторінках, що відповідає технічному опису;

- 3) коротка характеристика красназнавчих об'єктів на маршруті та опис роботи з виконання завдань.

Наприкінці даються короткі висновки: для яких туристських груп можна рекомендувати певний маршрут, яка його складність з урахуванням подолання природних перешкод, що слід передбачити для успішного проходження маршруту. Також додається список літератури, використаний при підготовці звіту чи паспорта.

Складання паспорта походу для керівника і новачків є гарною школою підготовки до роботи над звітом. Звіт – це більш докладний і детальний документ, з описом маршруту, із технікою й тактикою його проходження. Для школярів передбачена ще одна форма звіту – щоденник походу. Власне кажучи, щоденник походу – це відображення його учасниками в письмовій формі або в малюнках власних вражень від проходження нескладного маршруту вихідного дня.

Складання як спортивно-технічної, так і красназнавчої частин звіту, рівною мірою вимагає від туристів певних навичок: уміння працювати з книгами, звітами, картами, схемами, довідниками, найпростішими приладами (компасом, курвіметром, альтиметром, фотоапаратом, відеокамерою, диктофоном тощо), уміння спостерігати природу і фіксувати свої спостереження (записувати, замальовувати, фотографувати), нарешті, грамотно оформляти письмові матеріали (складати таблиці, графіки, діаграми, вміти в тексті дати по-

силання на фотографію і, навпаки, з фотографії – на текст, зазначити джерела отримання інформації тощо).

У кожному розділі звіту мають бути конкретно (за можливістю – коротко, але змістовно) визначені результати роботи всієї туристської групи з підготовки, проходження маршруту й виконання краєзнавчих, пошуково-краєзнавчих, пошуково-дослідницьких завдань.

Зовні звіт має бути акуратно й грамотно оформлений – у цьому виявляється одна з ознак туристської культури і туристської майстерності (потрібно залучати всіх учасників групи відповідно до тих туристських і краєзнавчих обов'язків, що вони виконують, готуючись до походу, в період проходження маршруту, після походу, в період підведення його підсумків). Звіт про туристський похід характеризується певними вимогами, а саме, наявністю заповненої маршрутної книжки, на титульному аркуші якого подається така інформація:

- назва та поштова адреса організації, що проводить похід;
- географічний та адміністративний район походу;
- маршрут у стислому вигляді;
- вид туризму (пішохідний, велосипедний, водний, спелеотуризм тощо);
- категорія складності (ступеневий, категорійний);
- вік учасників, клас, школа;
- термін проведення (рік, місяць, дата);
- прізвище, ім'я, по батькові керівника та його заступника;
- рішення МКК про залік походу;
- реєстраційний номер маршрутної книжки, штамп, додатки (інтерв'ю, листування, документи).

Якщо звіт у кількох примірниках, то зазначають: примірник перший, другий тощо. Зміст звіту наводять після титульного аркуша.

У вступі подається обґрунтування вибору району, визначення мети та завдань мандрівки, стисла оцінка минулого походу, виконання краєзнавчих завдань, стислі дані про додатки (фотографії, відеофільми, колекції), список учасників походу з датами народження, місцем навчання та проживання, наявність туристського досвіду, розподіл посад у гурті (у водних походах – розподіл за екіпажами). Обов'язкова загальна фотографія всіх учасників походу.

Після вступу надається стисла характеристика району мандрівки. Подаються загальна характеристика адміністративного та географічного положення району, рельєфу місцевості, рослинного та тваринного світу, загальна характеристика рік, озер, перевалів та інших особливостей району, основні засоби пересування, засоби зв'язку, місця привалів та ночівель, наявності магазинів і можливостей поповнення запасів їжі, місця розташування рятувальних загонів тощо.

У картографічному матеріалі надаються карти, якими користувалась група на маршруті. Окремо на карту наноситься маршрутна стрічка, де відмічають лінію руху, місця ночівель та стоянок із датами перебування, а також схеми, малюнки, місце розташування цікавих природних та краєзнавчих об'єктів.

У технічному описі поділяють маршрут на окремі частини, зазначають вибрану техніку та тактику проходження маршруту, засоби подолання перешкод, описують дії гурту в складних умовах та заходи щодо убезпечення осіб, рекомендації з організації місць бівуаків. Основну увагу слід приділити опису технічно складних природних перешкод, а також цікавих об'єктів на маршруті походу, надати фотографії основних перешкод та накреслення шляхів їх подолання.

Інформація з організаційних та господарчих питань.

У цей розділ входить список індивідуального та гуртового спорядження, харчів, що брали з дому або купили дорогою, розклад роботи транспорту, музеїв, пошти, кошторис витрат, адреси контрольно-рятувальних загонів тощо.

Додається список використаної літератури, а також звітів, які використовувала група під час підготовки до походу, робляться практичні висновки та даються рекомендації з пройденого маршруту, а також рекомендації з планування нових маршрутів.

У додатках подають звіти про туристські та краєзнавчі посади, а також матеріал із краєзнавчої теми мандрівки. Додаються малюнки, підписані фотографії, щоденникові записи тощо.

Письмові звіти туристських груп мають велике значення для підготовки нових гуртів мандрівників, які планують пройти цим чи схожим маршрутом. Вони дають можливість не лише ознайомитися з історією, географією району мандрівки, але й більш раціональ-

но розподілити обов'язки у групі, скласти графік пересування з урахуванням досвіду попередніх походів.

Важливе значення при проведенні спортивних туристських походів має вибір *тактики*. Загалом, *тактика туризму* – це вміння вибрати найбільш раціональний і безпечний шлях у досягненні поставленої мети. Тактика невіддільна від фізичної й технічної підготовленості туристів. Неможливо тактично правильно спланувати маршрут, не оцінюючи реальну фізичну, технічну і вольову підготовку туристів. *Тактика туристського походу* – це детально розроблений план-графік, у якому визначено час пересування групи на місцевості відповідно до вибраного маршруту, способи проходження окремих ділянок у конкретній ситуації при дотриманні максимальної безпеки. Вибір тактики варто здійснювати одночасно з розробкою й прокладанням майбутньої траси маршруту. Правильний тактичний вибір, заснований майже на повному передбаченні того, що може трапитися на маршруті. Сюди входить планування проходження маршруту з урахуванням природних перешкод, особливостей погодних та кліматичних умов, індивідуальних можливостей туристів. Розробляючи маршрут, варто враховувати раціональні тактичні прийоми. Для цього слід орієнтуватися на маршруті і уявляти, якими способами й засобами складні ділянки будуть подолані.

Розробляючи тактику проходження маршруту, туристи можуть використовувати різні форми й методи підготовки, серед яких: усні розповіді, консультації спеціалістів, звіти, листування з учасниками, що раніше пройшли цей маршрут чи знають цей район, перегляд слайдів, кіно, відеофільмів, робота з інформаційними джерелами, письмовими звітами цього району, спеціальною туристською й краєзнавчою літературою.

Ця робота починається зі складання графіка руху за днями, визначаються приблизні відстані денного переходу й місця ночівель. Варто враховувати місцевість, погодні умови й можливість взаємодії з іншими туристськими групами. Складений план коригується вже безпосередньо на місцевості.

На маршруті тактичні прийоми використовуються безпосередньо при проходженні окремої ділянки шляху з обліком усіх його особливостей. Наприклад, на відкритих ділянках місцевості, пересуваючись дорогою чи стежкою, тактика буде одна, на заболочених

ділянках – інша. Тактика в багато чому залежить від уміння застосовувати туристами технічних прийомів проходження маршруту. Техніка пересування на маршруті – це вміння вибрати найкращий прийом подолання перешкод.



Питання для самоконтролю

1. Від чого залежить вибір мети проведення туристського походу?
2. Назвіть основні вимоги до учасників туристського походу.
3. Які основні нормативні документи проведення спортивних туристських походів?
4. У чому полягає особливість складання графіка спортивного походу?
5. Що включає в себе кошторис спортивного походу?
6. Для чого складається звіт про проведення спортивного походу?
7. У чому полягає суспільне значення звіту про туристську подорож?
8. У чому полягає відмінність між паспортом маршруту та звітом про похід?
9. Назвіть основні вимоги до звіту про туристський похід.
10. Що називається тактикою туризму?
11. Що називається тактикою туристського походу?
12. Які форми й методи застосовують туристи, складаючи тактичний план маршруту?

Література: [18]; [19]; [42]; [45]; [51]; [56].

2.1.1х Фіз, чна, технічна та вольова підготовка тур. стів до спорт, вн, х походів

Нещасні випадки в поході відбуваються, в основному, коли туристи стомлюються. Головною причиною втоми є недостатня загальна й спеціальна фізична підготовка, слабкий розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, рівноваги, витривалості. Аналіз нещасних випадків показує, що в середньому у піших походах 10% нещасних випадків відбулося через слабку фізичну підготовку туристів, 65% через погіршення фізичного стану. З цього випливає, що фізичної підготовленості учасників походу слід приділяти першорядне значення.

Слабка фізична підготовка деяких учасників позначається і на проходженні навчального пішохідного походу. Туристи не витри-

мують темпу руху, відстають, непевно почувають себе на складних ділянках, знаходяться у незадовільному психічному стані.

Успіх походу залежить, великою мірою, від підготовки туристів. Уся програма заходів у підготовчому періоді повинна бути спрямована на профілактику попередження нещасних випадків. Сюди входять фізична й психологічна підготовка, оволодіння технічними й тактичними навичками, правильний підбір учасників, кваліфікована розробка маршруту, матеріальне забезпечення, екіпірування учасників і групи в цілому.

Мета фізичної підготовки – досягнення високого фізичного рівня туриста для проходження маршрутів походів у різних регіонах світу. Щоб досягти високого фізичного рівня, слід вирішити завдання комплексного розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості. Удосконалювання фізичних якостей полягає у виробленні й закріпленні навичок у ходьбі пересіченою місцевістю й подоланні природних перешкод на маршруті. Щоб подорож чи спортивний похід не здалися занадто важкими, потрібно задовго до його початку на тренуваннях готувати себе до великих фізичних навантажень. Тренування з фізичною підготовки варто проводити на місцевості, наближеної до похідних умов.

Помилки, що мають місце у виконанні технічних прийомів, такі, як: зриви на схилах, невміння протистояти сильній течії річки, утрата рівноваги на осипі, завалах, буреломах тощо спостерігаються у недостатньо фізично підготовлених туристів. Нерідко цьому процесу сприяють і зменшення раціону харчування, недоїдання, погано організований відпочинок, що не дає змогу цілком відновити сили, спорядження, зокрема, взуття, а також неправильне укладання рюкзака.

Для поліпшення загальної фізичної й спеціальної підготовки використовуються різні методи і засоби. Основні з них – регулярні тренувальні заняття з правильним чергуванням фізичних навантажень і відпочинку, спрямованих на збільшення сили, швидкості, витривалості, спритності й рівноваги.

Немаловажне значення має і психологічна підготовка, що повинна забезпечувати стійкість у швидкозмінливих умовах: долати складні небезпечні ділянки, а також несприятливі погодні умови (спеку, дощ, холод, сніг). Для досягнення поставлених завдань слід вибрати правильну методику тренувального процесу. У річному

туристсько-спортивному циклі (ТСЦ) рекомендується виділяти три періоди, кожний з яких відрізняється конкретними завданнями і специфічним характером засобів: підготовчий, основний, перехідний.

Підготовчий період найбільш тривалий. Він, у свою чергу, поділяється на три сезонні цикли: *осінній, зимовий, весняний*. Загальні завдання тренування в підготовчому періоді: усебічна фізична підготовка, розвиток рухових властивостей, навичок і умінь, оволодіння та удосконалення техніки пішохідного туризму тощо.

Осінній ТСЦ. Велику увагу протягом цього циклу варто приділяти загальним і спеціальним вправам. Обсяг, темп і їх інтенсивність повинні постійно зростати. Вправи варто підбирати такі, щоб їхнє застосування забезпечувало підвищення рівня загальної фізичної підготовки, розвиток силових якостей м'язів ніг, рук, а також удосконалення техніки пішохідного туризму.

Щоб визначити фізичний рівень туристів, рекомендується планувати контрольні тренування. Для жінок: біг на 100, 500 і 2000 м, стрибки в довжину з місця і з розбігу, віджимання, присідання поперемінно на одній і іншій нозі; для чоловіків: 100, 1000 і 5000 м, стрибки в довжину з місця і з розбігу, підтягування, піднімання ніг у висі, присідання поперемінно на різних ногах.

Зимовий ТСЦ. У цьому циклі рекомендується розвивати загальну фізичну підготовку і підвищувати працездатність організму, удосконалювати основні фізичні властивості (силу, швидкість, витривалість, спритність, рівновагу). Основний засіб тренування – заняття лижним спортом та орієнтуванням на місцевості.

На цьому етапі тренування варто готуватися до задачі контрольних нормативів з лижного спорту, плавання. Наприкінці зимового сезону доцільно провести контрольне тренування з лиж для жінок на 10 км, для чоловіків – на 15 км.

Весняний ТСЦ. Основне завдання тренування – підвищення фізичної, технічної і вольової підготовки до участі в спортивних походах, удосконалювання елементів техніки пішого туризму. Тому у вихідні дні заняття потрібно планувати на місцевості, де можна відпрацьовувати елементи техніки туризму. Вправи підбирають на розвиток сили й витривалості. Цьому, багато в чому, також сприяє участь у змаганнях із туристського багатоборства. На всіх етапах

підготовки до походу питання профілактики травматизму повинні бути в центрі уваги туристів.

Основний період складають літні місяці. Туристи продовжують заняття, спрямовані на подальший розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, рівноваги, удосконалення туристської техніки. Поряд із збільшенням часу й кількістю занять збільшується і кількість тренувальних походів. У тренувальних походах туристи продовжують розвивати фізичні якості, похідні навички, вміння орієнтуватися в складній ситуації, удосконалювати техніку. Головним заходом цього періоду є літній заліковий спортивний похід. Він завершує літній сезонний цикл, який є останнім у річному туристсько-спортивному циклі.

Перехідний період. Після закінчення залікового спортивного походу туристи переходять до активного відпочинку і переключаються на заняття іншими видами спорту. На цьому етапі тренувальне навантаження потрібно підтримувати, але не на такому високому рівні, як в основному періоді. Туристи продовжують брати участь у спортивних і туристських заходах, більше приділяють уваги ігровим видам спорту: волейболу, футболу, баскетболу, великому тенісу, бадмінтону тощо. Тренування піших туристів є багатоплановим неперервним процесом. Протягом усього тренувального періоду їм доводиться освоювати кілька програм, що йдуть тривалий час паралельно й послідовно: зміцнення м'язового апарата, розвиток витривалості, сили, швидкості, вправності, рівноваги тощо. Кінець перехідного етапу є початком нового річного ТКЦ, на який планують нові спортивні походи вищої категорії складності.

План цілорічного тренування туристів повинен передбачати всі етапи безупинного удосконалення, послідовне й поступове збільшення навантажень, правильний розподіл і застосування різних засобів і методів тренування. Таким чином, планування не тільки ставить визначені завдання у річному туристсько-спортивному циклі, але і дає змогу проаналізувати здійснене, побачити результати, оцінити їх, а значить – удосконалити форми, методи й засоби педагогічної діяльності.

Техніка пішохідного туризму – це спеціальні прийоми та засоби подолання природних перешкод, які трапляються на маршруті. Технічна підготовка складається із загальної та спеціальної підготовки. Загальна технічна підготовка спрямована на оволодіння ру-

ховими уміннями й навичками, спеціальна – на удосконалення цих навичок у досягненні туристської майстерності.

Сучасні високі вимоги до піших спортивних походів вищих категорій складності вимагають найбільш раціональної техніки. Уміння правильно використовувати придбані технічні навички й прийоми дає змогу швидко й безпомилково долати технічно складні перешкоди на шляху.

Фізична й технічна підготовки туриста взаємозалежні, удосконалюються поруч. Наприклад, неможливо досягти технічної майстерності в пересуванні скелями не володіючи силою і спритністю, а в пересуванні колодою – рівновагою тощо. Таким чином, туристська техніка постійно приходить у відповідність із тими фізичними якостями, якими турист володіє на цей момент. У зв'язку з фізіологічними особливостями фізичний рівень розвитку і технічна підготовка в туристів різні. Тому фізичне навантаження для кожного повинне бути індивідуальним. Лише за цими принципами та постійно удосконалюючи технічні прийоми, туристи досягнуть майстерності у вибраному виді туризму.

Особливу увагу в профілактиці травматизму слід приділяти підготовці вольових якостей туриста. Не спрага, не голод і холод у першу чергу вбивають людину, яка потрапила в екстремальну ситуацію, а жах, первісний жах, що паралізує волю навіть сильних людей. Тому під час передпохідної підготовки для туристів дуже важливо удосконалювати саме вольові риси характеру.

Вольова підготовка – це цілеспрямований процес виховання в туристів якостей, що є конкретним проявом волі: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, самостійність і ініціативність, рішучість і сміливість, витримка тощо. Вихованню в туристів стійких вольових якостей, що визначають їхню поведінку в поході, дотриманню техніки безпеки, керівник групи повинен систематично приділяти першорядну увагу. Вольові якості туристів удосконалюються й розвиваються в процесі свідомого подолання труднощів об'єктивного й суб'єктивного характеру. Тому основою виховання вольових якостей є цілеспрямованість. Готуючись до походу, туристи прагнуть поповнити свої знання, переймаючи досвід інших. Маючи відомості про майбутні труднощі, що можуть виникнути на маршруті, вони заздалегідь готуються до їхнього подолання. Тренувальні заняття потрібно організовувати так, щоб досвідчені ту-

ристи могли передати свої знання початківцям. Багато питань техніки безпеки, технічні й тактичні питання для них є складними. Тут і повинна проявитися наступність. Туристи, що неодноразово брали участь у спортивних походах, перед підготовкою до чергового походу, зазвичай, самі розробляють план тренувань з фізичної, технічної та вольової підготовки. У результаті такої попередньої підготовки відбувається вивчення маршруту, способів взаємодії туристів, прийомів техніки безпеки, передбачаються запасні варіанти на випадок аварійного виходу з маршруту тощо. Чим різнобічніше і повніше буде попередньо вивчений маршрут, детальніше проаналізовано складні ділянки, продумані й обґрунтовані дії групи в різних ситуаціях, тим краще буде проведений спортивний похід.

Для досягнення поставленої мети туристи повинні вміти переборювати труднощі, що виникають як під час підготовки й організації походу, так і безпосередньо на маршруті. Проходячи складну ділянку шляху, вони виявляють здібності керувати своїми діями, думками, переживаннями. Однак подолання труднощів на маршруті є не тільки засобом перевірки вольових якостей туристів, але і засобом їхнього виховання. Для виховання волі туристу варто заздалегідь знати з чим він зустрінеться в поході, які природні та погодні перешкоди можуть зустрітися на маршруті. У межах оволодіння технічними й фізичними навичками, труднощі, що заважають туристам досягти поставленої мети, скорочуються, а з нагромадженням досвіду участі в спортивних походах вони легше долаються.

Вольові якості розвиваються лише за багаторічних, безупинних тренувань та багаторазовій участі в подорожах. Щоб досягти певних успіхів у розвитку цих якостей, заняття доцільно проводити на місцевості в умовах, максимально наближених до спортивного походу. Проводячи навчально-тренувальні похідної, рекомендується поступово збільшувати фізичне навантаження, доводячи його до похідної ваги рюкзака, з великими переходами, а також у різних погодних умовах.



Питання для самоконтролю

1. У чому полягає значення фізичної підготовки для безпечного проходження туристського походу?

2. У чому полягає значення технічної підготовки для безпечного проходження туристського походу?

3. Які основні етапи фізичної підготовки туристів у річному туристсько-спортивному циклі?

4. У чому полягає важливість вольової підготовки для туристів?

5. Які тренувальні методи застосовують туристи, готуючись до походів?

Література: [1]; [2]; [6]; [9]; [19]; [29]; [37]; [42]; [49]; [51]; [55].

2.1.2.яПрофілакт. каѡзахворювань.ѡагартуванняя таѡтершаѡмед. чнаѡдопомагаѡятоходѡя

Мандрувати може кожна людина, але вибір маршруту залежить від фізичної підготовки та стану її здоров'я. Тому учасники майбутньої туристської подорожі повинні знати стан свого здоров'я і пройти медогляд. Без дозволу лікаря не можна вирушати у мандрівку. Перед багатоденною подорожжю слід неодмінно вилікувати хворі зуби, видалити мозолі на ногах, пройти профілактичний курс лікування при захворюванні носоглотки тощо.

Оздоровлення та загартування організму вбереже туристів від застуди навіть при різких коливаннях температури повітря, сильному вітрі, дощі. Цьому сприяють ранкова зарядка, водні процедури, які бажано починати з початком літа. Спочатку обливатися можна теплою водою (30–35°C), поступово доводячи її температуру до 15–16°C.

У поході від поту й пилу забруднюється шкіра – створюються сприятливі умови для розвитку гнійних захворювань. Тому слід завжди бути охайним, щодня чистити зуби, тримати в чистоті шкіру обличчя й тіла, руки, ноги, одяг і взуття. Раз на тиждень треба зрізати нігті на пальцях рук і ніг.

Турист повинен уміти контролювати стан здоров'я свого організму, загальне самопочуття, сон, апетит, втому, а також частоту пульсу, задишку, надмірну пітливість і навіть зміни ваги тіла та ємність легенів. Так, на важких ділянках маршруту, особливо під час підйомів, пульс може частішати до 120–140 ударів на хвилину, але під час зупинок він повинен повертатися до норми: 70–75 ударів на хвилину. Коли биття його не уповільнюється, це вже перший сигнал перевтоми. Слід зменшити темп руху, скоротити час переходів або ж улаштувати позачергове днювання. У поході слід неодмінно дотримуватися встановленого режиму. Воду краще пити

переварену, кипіти вона повинна не менше 2–3 хв. Сиру воду можна вживати тільки із джерел, які розташовані в малонаселеній місцевості.

Якомога більше треба використовувати сонце, повітря й воду для загартовування. Засмагати рекомендується поступово: першого разу досить побути на сонці 5–10 хв, а надалі – щоденно додавати по 5 хв. На півночі України допустиме триваліше засмагання, але не до почервоніння шкіри. У горах, біля моря й озер сонячна радіація збільшується у 2–3 рази, отже, опромінення слід зменшити.

Після перебування на сонці варто викупатися й поплавати. З метою безпеки доцільно дотримуватись певних правил: температура води повинна бути не нижче 18°C, швидкість плину води не більше 0,5 м/с, глибина – по груди чи менше, дно – чистим, без корчів і каміння. Категорично забороняється пірнати з берега, човнів, причалів, плавати за межами дозволеного для купання місця, у темряві, а також відразу після обіду. Якщо ви погано себе почуваєте, дуже втомилися або ж перегіршилися – не купайтеся.

Якщо хтось захворів або стався нещасний випадок, першу медичну допомогу можуть надати керівник групи і самі туристи (якщо захворювання чи пошкодження не дуже сильне). Але найкраще вчасно звернутися до лікаря найближчого медпункту, школи. Транспортувати хворого до лікаря можна на саморобних ношах, зроблених із двох жердин і спального мішку або курток.

Щоб запобігти намулянню та утворенню мозолів на ногах, слід купувати взуття на один номер більше вашого розміру. Найкраще для походу підходить розношене взуття. У будь-яку пору року треба надягати шерстяні шкарпетки.

Мозолі на ступнях і долонях заклеюйте лейкопластиром. При опіках шкіру змочують спиртом, одеколоном або п'ятипроцентним розчином марганцевокислого калію, а якщо з'явилися й потріскались пухири, слід накласти пов'язку із синтоміциновою емульсією.

Сонячний і тепловий удари, що виникають після перегріву, характеризуються почервонінням обличчя, нудотою, надмірним серцебиттям, сильним головним болем. У важких випадках – втратою свідомості. Потерпілого треба перенести в холодок, покласти або ж посадити його, піднявши вище голову, розстебнути комір, напоїти прохолодною водою, до грудей і голови прикласти холодну при-

мочку. Щоб запобігти недужі, варто захищати голову капелюхом чи косинкою. На відпочинок зупинятися лише у затінку.

Лютий мороз, особливо з підвищеною вологістю, у вітряну погоду може обморозити обличчя. Для попередження цього необхідно мати відповідне спорядження. Якщо ж відмороження все-таки сталось – шкіра побіліла і втратила чутливість, її потрібно негайно розтерти рукою або м'якою шерстяною тканиною (розтирати снігом не можна) і змастити жиром.

При сильному обморожуванні, коли з'являються пухирі або ж мертвіє шкіра, слід накласти пов'язку із синтоміциновою емульсією і негайно відправити потерпілого до лікарні. Коли настає загальне замерзання, у потерпілого розвивається сонливість, апатія, а потім – утрата свідомості, припиняється діяльність серця й дихання.

У такому випадку потерпілого потрібно негайно перенести в тепле приміщення (хату, намет), розтерти все тіло шерстяною тканиною або спиртом, зігріти й напоїти гарячим чаєм, кавою або бульйоном.

Комаха чи порошина, потрапивши в око, викликають різкий біль, сльозотечу й запалення ока. Але перед тим, як вийняти сторонній предмет з ока товариша, треба обов'язково помити руки. Якщо порошок видно, її знімають вологою ваткою, змоченою перевареною водою. Коли ж вийняти з ока сторонній предмет не вдається, слід негайно звернутися до лікаря.

Іноді до вуха може влізти комаха. Щоб вилучити її звідти, потрібно закапати у вуха 10 – 15 крапель теплої вазелінової олії, а потім лягти на бік (на ушкоджене вуха). Якщо ж комаха не вилізе, вуха варто промити водою.

Після укусу бджоли, шершня, оси негайно виймають жало. Щоб запобігти набряканню тканини, особливо гортані, при укусах у порожнину рота чи за язик, потерпілий приймає 1 – 2 таблетки діазоліну чи чайну ложку кларетину.

Надмірне охолодження організму, пиття холодної води, їжа з брудного посуду призводять до захворювання ангіною.

При перших симптомах захворювання необхідно полоскати горло теплим розчином питної соди (чайна ложка на склянку води) або блідо-рожевим розчином марганцевокислого калію, шию обв'язати зігрівальною пов'язкою.

Забруднена вода, недоброякісні продукти, недотримання правил гігієни, вживання отруйних грибів і ягід можуть викликати шлунково-кишкове отруєння.

Допомогти хворому можна, промивши шлунок і викликавши блювання для видалення залишків недоброякісних продуктів і слизу. Для цього хворий повинен випити кілька склянок теплої води і засунути в горло палець. При поносі, що з'явився після отруєння, ефективно діє сольове проносне. Хворого слід обов'язково направити до лікаря. Якщо у шлунку з'являються постійний, часто – раптовий, різкий біль, блювота (частіше одноразова, рідше кількаразова), то виникає підозра на гострий апендицит або ж інше захворювання, тоді потрібна негайна операція. У такому випадку хворому не можна нічого їсти (таблетки у тому числі), слід відразу звернутися до лікаря.

Гірська хвороба з'являється на великій височині від нестачі кисню, її ознаки: задишка, надмірне серцебиття, запаморочення, шум у вухах, головний біль, зміни психічного стану. Потерпілого слід спустити вниз на 300–400 м, створити умови для відпочинку, спокою, від болю дати таблетку аналгіну, вітамін С і напоїти міцним чаєм. Попередити гірську хворобу можна завчасною акліматизацією й тренуванням.

Сильну артеріальну кровотечу з рани (яскраво-червона кров тече поштовхами і з великою силою) зупиняють, притиснувши пальцями артерію вище поранення, а потім накладають джгут. Коли ж його нема, перев'язують кінцівку рушником, мотузкою чи паском вище від місця поранення. Імпровізований джгут найзручніше затягти за допомогою палички-закрутки.

Якщо кровоточить артерія руки, джгут накладається на плече. При кровотечі з артерії ноги – на стегно. Під джгут по всій окружності кінцівки слід прикласти марлю, бинт чи одяг.

Закрутку не можна лишати затягнутою довше, ніж на 60 хв, її слід послабити до появи на кінцівці пульсу, аби уникнути омертвіння тканини. При повторній кровотечі джгут слід накласти знову на 60 хв. Пораненого необхідно терміново відправити до лікарні.

При венозній кровотечі (темна кров витікає з рани повільно, без поштовхів) джгутом користуватися не можна. Ушкоджену кінцівку треба підняти вище. Потім накласти пов'язку.

Надмірне навантаження на суглоб у незручному положенні може призвести до розтягнення й розриву зв'язок, їх ознаки: різкий біль, крововилив і набряк у ділянці суглоба. Найчастіше буває розтягнення зв'язок гомілковостопного й колінного суглобів. При цьому потерпілий може стояти на ушкодженій нозі. Відразу після травми на суглоб слід накласти холодний компрес, а потім забинтувати еластичним або звичайним марлевым бинтом. Потерпілого повинен оглянути лікар. Під час занадто різких рухів можуть статися вивихи, тобто зіскакування суглобових кінців кісток. Рухаючись, потерпілий відчуває різкий біль. Уражене місце опухає. Вправляти вивих самим небезпечно, оскільки така «операція» може закінчитися переломом. Краще накладіть на ушкоджений суглоб нетугу пов'язку, обравши для кінцівки таке положення, в якому вона найменше болить.

Різкий біль ноги чи руки може сигналізувати й про перелом. У такому разі необхідно забезпечити нерухомість зламаної кінцівки, прибинувавши до неї дві палиці або дощечки, щоб уламки кістки не терлися одна об одну.

При ударі по голові може статися струс мозку. Потерпілий утрачає свідомість (від кількох секунд до кількох діб). Його мучить головний біль, нудота, можлива блювота. Він може не пам'ятати подій, які передували травмі. Хворого негайно треба покласти горизонтально, до лоба прикласти холодні примочки. Якщо болить голова, потерпілому слід дати таблетку пірамідону (0,3 г). При струсах мозку, як і при вивихах та переломах, потерпілого повинен оглянути лікар. При ударах по голові хворого транспортують до лікарні у лежачому стані.

При укусі гадюки, насамперед, слід відсмоктати з ранки отруту і негайно виплюнути її з рота. Видавлювання її пальцями й відсосування слід робити не більш як за 7–10 хв після укусу. Для людей, які роблять цю процедуру, вона не становить небезпеки, якщо на їхніх руках чи в ротовій порожнині немає відкритих ранок. У жодному разі не слід накладати джгута: він не затримує всмоктування отрути, а тільки збільшує набряк тканини навколо місця укусу. Потерпілому дають якомога більше пити. Виведенню з організму отрути сприяє сольове проносне. Після першої допомоги людину, яка перенесла зміїний укусу, негайно відправляють до лікаря для введення захисної сироватки.

З небезпечних павукоподібних найбільш отруйним є чорний, із білими або червонуватими плямами на спині кулястий павук – каракурт, який водиться у горах Криму. Розмір його: 1–1,5 см. На місці укусу з'являється маленька червона плямочка, яка потім швидко зникає. За 10–15 хв різкий біль поширюється в ділянку живота, попереку, грудей. Часто спостерігаються запаморочення, головний біль, корчі, блювота. Укус може бути смертельним.

При укусі каракурта рекомендується негайне припікання враженого місця голівкою запаленого сірника. Отрута руйнується від високої температури, але лише при оперативному припіканні (не пізніше, ніж за 2 хв після укусу), доки отрута не встигла всмоктатися в організм. Потім хворого слід негайно відправити до лікаря.

Укус будь-якої тварини може призвести до сказу або іншої хвороби. Допомога – знову ж таки, тільки від медичного втручання.

Дуже небезпечне захворювання – енцефаліт (запалення мозку), що передається кліщами. Зустрічається кліщовий енцефаліт у Карпатах, Криму і на Поліссі.

Найнебезпечніші кліщі навесні та на початку літа. Потрапивши на тіло людини, паразит найчастіше присмоктується у волосяній частині голови, вушних раковинах, на шиї, ключицях, пахових ямках, на грудях, руках і спині. Укус його безболісний і тому може бути непомічений. Для введення в організм певної кількості вірусу, достатнього для зараження людини, необхідний певний час. Отже, чим швидше вибрати кліща з тіла людини, тим більше певності, що інфекція в організм не занесена. У небезпечних районах треба засосовувати засоби, які відлякують отруйних паразитів.

Проходячи через підлісок або чагарник, варто надіти на голову капюшон похідної куртки. Комір і манжети сорочки застебнути. Штани якомога краще заправити у високі шкарпетки. Не слід зупинятися на привал у вологих змішаних лісах, де багато чагарників, трав, у місцях випасу худоби, літніх ферм тощо.

Під час руху в районах, де багато кліщів, слід через кожні 1,5 – 2 год оглядати один одного. Виймати кліща, що впився в тіло, треба обережно, у жодному разі не відривати, оскільки його голова може залишитися у тілі. Для цього паразита змащують будь-яким маслом і виймають лише через 10–15 хв. Місце укусу слід змазати йодом.

Знання й дотримування правил профілактики, уміння подавати першу медичну допомогу при нещасних випадках допоможуть вам повернутися здоровими з найскладнішої подорожі.

Важливе значення для туристського походу має медична аптечка. Відправляючись у туристський похід, будь-яка група повинна взяти із собою медичну аптечку. Медикаменти повинні бути упаковані в зручну, герметичну тару. До складу медичної аптечки входять ліки для надання першої допомоги. У тривалих і складних походах вага аптечки може бути до 2 кг.

Склад медичної аптечки, що рекомендується, для походу 1 категорії складності (за відсутності в групі медпрацівника) становить:

1) перев'язний матеріал: широкі, вузькі, стерильні й нестерильні бинти, еластичний бинт, вата, лейкопластир (у тому числі і бактерицидний), ножиці;

2) знезаражуючі засоби: йод, брильянтовий зелений спиртовий розчин, марганцевокислий калій, пантенол в аерозольному упакованні (має протизапальну, кровоспинну, антимікробну дію), інгаліпт (використовується для лікування ангіни, запалення слизової оболонки рота);

3) серцево-судинні засоби: валідол (при болях у серці, неврозах), нітрогліцерин (при сильних болях у серці, що не проходять після застосування валідолу), корвалол чи кордіамін (при болях у серці, прискореному серцебитті, підвищеній дратівливості, безсонні), кофеїн (при шоку, спазмах судин головного мозку, при слабкій серцевій діяльності);

4) засоби, що використовуються при шлунково-кишкових захворюваннях: фталазол (при харчових отруєннях, дизентерії), бесалол (при захворюваннях шлунково-кишкового тракту з болями й спазмами), пурген (при запорі), активоване вугілля (при харчових отруєннях);

5) протизапальні засоби: сульфадиметоксин (при простудних захворюваннях, запаленні легень), еритроміцин (при бронхіті, запаленні легень, ангіні), лібексин (засіб від кашлю, при запаленні верхніх дихальних шляхів, запаленні легень), гірчичники;

6) знеболюючі й жарознижуючі засоби: аспірин (жарознижуючий, протизапальний, болезаспокійливий засіб), анальгін (при головному болю, болях у суглобах), димедрол (при високій температурі, алергії), нош-па;

7) інші засоби: нашатирний спирт (при втраті свідомості, шоку), борна кислота (для полоскання рота), аерон (при морській хворобі), крем, термометр, джгут, мозольний пластир, полівітаміни, синтоміцинова емульсія, вазелін, пірамідон з анальгіном, гірка сіль, фталазол або ентеросептол, марганцевокислий калій (для полоскання, промивання шлунку, при опіках тощо), стрептоцид, засоби проти кровососних комах (від кропив'янки, укусу бджіл, ос та інших комах).

Аптечку слід зберігати у спеціальній сумці, флакон із йодом краще тримати у поліетиленовому мішечку, оскільки його пари псують інші медикаменти.

Для досягнення оздоровчого ефекту туристських походів необхідні знання географічних особливостей району подорожі, виконання певних медичних вимог, дотримання туристами правил раціонального тренування і гартування організму. Плануючи маршрут, слід враховувати графік розподілу навантаження в поході. Похід не можна починати з різкого підйому, викликаючи надмірну напругу серця. Навантаження на організм варто збільшувати поступово. Це досягається, як регулюванням швидкості руху, так і поступовим збільшенням крутизни підйомів і технічної складності маршруту. Щоб забезпечити якнайкращі умови для роботи серця і легенів, слід, по можливості, чергувати круті і пологі ділянки маршруту. Максимальний підйом (вершина, перевал) слід планувати на середину або другу третину шляху. Після підйому небажаний дуже крутий (більше 40°) спуск і сильно перетнута місцевість. У стані фізичного стомлення, викликаного першими годинами походу, зростає небезпека травматизму, оскільки знижується швидкість реакцій нервової системи, точність координації рухів. Слід виявляти особливу обережність на крутих спусках і в місцях проходження по стовбуру дерева або слизькому ґрунті. Спуск з гір значно небезпечний за підйом. У цілях безпеки слід уникати рухів осипом, у безпосередній близькості від нависаючих скель, з яких можливий каменепад, і мокрим трав'яним схилом.

Плануючи похід, слід враховувати географічні та погоднокліматичні чинники. У спеку це допоможе попереджати перегрів організму, а в холодну погоду – уникати переохолодження і застуди. Плануючи проходження маршруту, треба враховувати вітри місцевості. Цю інформацію можна отримати в мережі Інтернет, з

довідників, на місцевих метеостанціях і у лісників. Літні маршрути, по можливості, повинні проходити по лісистій місцевості або місцями, що відкриті вітру, що значно збільшує тепловіддачу організму. У холодну і морозну погоду слід планувати перехід навітряною стороною схилу, де різко послаблюється сила вітру.

Восени і навесні, в прохолодну, але ясну погоду, краще йти південними і південно-західними схилами гір, які краще прогріваються сонцем і тому є сухішими. При відлизі, що почалася ранньою весною, краще йти північними схилами, де в цей час міцніший сніг.

Для правильного вибору одягу, регулювання прийому сонячних і повітряних ванн, а також вибору зупинок для відпочинку в поході має значення вміння визначати силу і напрямок руху вітру.

Використання природно-оздоровчих чинників – свіжого повітря, сонячного проміння і води, – складає одне з важливих завдань туристських походів. Вони не лише відновлюють сили стомленої людини, а й загартовують організм – підвищують його стійкість до застудних та інфекційних захворювань.

Найдоступнішим і достатньо дієвим засобом загартовування в мандрівці є повітряні ванни. У поході більш широко застосовують не повні, а часткові «купання» в повітрі. Оголення передпліччя і гомілок можна проводити від привалу до привалу і в холодну погоду. У теплу і спекотну погоду доцільно оголяти тіло до пояса і до купального костюма. Прийом повітряних і сонячних ванн проводять на зупинках, щоб не порушувати ритм руху групи. Ступінь і тривалість цих ванн залежать від хмарності, температури повітря і швидкості вітру, що є основними чинниками термічної дії атмосфери. Слід мати на увазі, що навіть легкий (2 бали) вітер підсилює охолоджуючу дію повітря на 6–8°C. При більш сильному вітрі (наприклад, 4 бали) прийом повітряних ванн тривалістю понад 30 хв, допускається лише в теплу погоду при температурі повітря вище 25°C. Під час прийому сонячних і повітряних ванн має значення також і вологість повітря. У прохолодну і холодну погоду підвищена вологість (понад 80%) підсилює втрату тепла організмом і потребує скорочення тривалості оголення тіла приблизно на четверть часу.

У прохолодну (+15°C...+19°C) і тим більше в холодну (нижче +15°C) погоду на привалі варто одягнутися. Приймаючи сонячні ванни, слід враховувати, крім охолоджуючих властивостей повітря,

інтенсивність ультрафіолетової радіації, яка залежить від висоти стояння сонця, прозорості атмосфери і висоти над рівнем моря. У горах на висоті вище 2 км над рівнем моря тривалість сонячних ванн зменшується вдвічі порівняно з їх тривалістю в долині. Починати їх прийом на початку сезону слід не більше ніж з 10–20 хв, додаючи в наступні дні по 5 хв з максимальною тривалістю до 30–40 хв. На початку маршруту, доки шкіра не звикла до сонячного випромінювання в умовах гір, обмежуються короткими опромінюваннями (10–15 хв) на привалі. Важливе значення для визначення тривалості опромінювань має колір шкіри. Туристам з білою (що не пігментується) шкірою тривалість опромінювання необхідно скорочувати на одну третину, порівнюючи з тими, у кого темна (що пігментується) шкіра. Влітку, коли атмосфера прозора, сонячне проміння підвищує температуру опромінюваної шкіри, приблизно на 7–8°C. Максимальна тривалість опромінювання шкіри в поході (навіть після 5–6 сонячних ванн) не повинна бути більше однієї години. Надмірне загальне опромінювання шкіри веде до підвищеної стомлюваності і може викликати головний біль, слабкість і підвищення температури.

За наявності на маршруті річок, озер або інших водоймищ, надзвичайно корисно організовувати купання. Купання в теплій і прохолодній воді дозволяють істотно зняти загальне і м'язове стомлення і перегрів, надають тонізуючий ефект. Тривалість купань рекомендується починати з декількох хвилин. Загальна тривалість купання в поході не повинна перевищувати 20 хв.

Важливе значення в регулюванні теплового балансу і потовиділення грають тепло – і вітроз захисні властивості одягу. Треба одягатися не тільки відповідно погоді, а і за ступенем фізичного навантаження.

Керівник походу і більш досвідчені туристи повинні стежити за тим, щоб туристи-початківці виконували вимоги щодо попередження застудних захворювань. Наприклад, не можна сидіти або лежати на холодному ґрунті без достатньої теплоізоляції. Це може викликати цілу низку захворювань, у тому числі запалення легенів і нирок. Під час привалу, якщо немає можливості сісти на рюкзак, колоду, пеньок, устілку, слід відпочивати, притулившись до стовбура дерева або до скелі, переносячи на них частину ваги рюкзак. Готуючись до ночівлі, під спальні мішки слід покласти пінополіу-

ретанову устілку. При загальному охолодженні необхідно щонайшвидше провести інтенсивні фізичні вправи (підскоки, імітація боксу, біг на місці, присідання) і енергійний самомасаж охолоджених ділянок тіла руками глибокими розтираннями і поплескуваннями протягом 3–5 хв. Небезпечна і висока вологість повітря, що може призвести до обмороження навіть при нульовій температурі.

У холодну нестійку погоду слід мати гарячий чай або каву в термосі. У холодну, сиру погоду всім учасникам походу корисно їсти часник і цибулю, що дезінфікує носоглотку.

Щоб уникнути отруєнь і шлункових захворювань, слід вилучити з раціону недоброякісну їжу з термінами зберігання що вже пройшли і не брати в похід швидкопсувні продукти (свіжу рибу, молоко, сир, готові м'ясні і рибні вироби). Особливу увагу слід приділяти консервам, які необхідно ретельно перевіряти на здуття (що може бути наслідком розмноження гнильних бактерій). Якщо натиснути на одну кришку консервної банки, то при здутті випинається кришка з протилежного боку. Причиною шлунково-кишкових захворювань може бути вживання їжі немитими руками, вживання в їжу незнайомих ягід і трав. Так, не слід плутати вороняче око з чорницею, вовче лико з ягодами обліпихи. Дуже отруйне кореневище віха (цикута), що нагадує своїм листям петрушку, насіння дурману і блекота. Отруйні всі частини конвалії, а також ясенця (неопалимої купини) і аконита, що росте на півдні.

Для ночівлі та днювання необхідно вибирати безпечні місця. Не можна розташовуватися на нічліг на обривистих берегах, біля підніжжя крутих гір і під сипкими схилами, в сирих місцях. У спекотні літні дні для великих привалів слід вибирати тіністі, відкриті вітру, сухі, злегка підвищені місця, подалі від боліт; в холодну погоду – на закритих від вітру сухих місцях, що обігріваються сонцем.

Туристи повинні вміти оцінювати свою фізичну підготовленість, функціональний стан основних систем організму, що забезпечують працездатність організму і їх зміни в процесі туристського походу. З цією метою слід використовувати такі похідні експрес-тести:

1) облік самопочуття, сну і апетиту, які можна відзначати в щоденнику за п'ятибальною шкалою: відмінні – 5, добрі – 4 тощо;

2) облік втоми, дратівливості, головних і інших болів, що фіксуються за трибальною шкалою: різко виявлені – 3, помірно виявлені, несильні і нечасті – 2, слабо виявлені – 1, їх відсутність – 0;

3) показники фізичної підготовки, як присідання на одній нозі, стрибки Абалакова (вгору з місця, фіксуючи показник сантиметровою стрічкою, яка прикріплена до пояса ззаду) або підтягання на щабліні, згинання і розгинання рук, лежачи в упорі;

4) вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС). У положенні лежачи після сну вона становить у здорових людей 68–78, у тренованих – 52–68 ударів на хвилину, сидячи – 74–82 і 56–72 відповідно. Більш важливу інформацію щодо функціонального стану серцево-судинної системи показують проби з дозованим фізичним навантаженням типу проби Мартіні (20 повних присідань за 30 с, викидаючи вперед руки). ЧСС слід вимірювати перед навантаженням і через хвилину (на 60–75-й с) після присідань, а якщо ЧСС не відновилася за хвилину, то через 2 хв потрібно зміряти ще раз. Вимірювання ЧСС проводять за 15 с, потім отриману цифру множать на 4. Відразу після присідань ЧСС у тренованої здорової людини повинна зрости не більше, ніж на 30%, у нетренованого – не більше, ніж на 40–60%, а через хвилину вона повинна відновитися не менше, ніж на 90% у тренованих і на 80 % у нетренованих здорових людей. Для визначення цього показника інтенсивності відновних процесів потрібне ЧСС у спокої розділити на ЧСС, зміряну через хвилину після навантаження;

5) проба Озерського рекомендується для оцінювання функціонального стану нервової системи, зокрема її вестибулярної функції. Для цього потрібно встати із закритими очима на одну ногу, поставивши на її коліно п'яту іншої ноги, руки – на пояс. Норма – 15 с і більше. При більш низьких показниках не рекомендується участь у водних, лижних, велосипедних і гірських походах.

Повторні дослідження потрібно здійснювати в одних і тих же умовах, краще вранці, натщесерце, щоб уникнути отримання невідповідних результатів.

Загартування організму туристів проходить поступово, протягом підготовчого періоду та безпосередньо під час подорожі. Оздоровлення, відновлення сил, підвищення адаптації до незвичних умов, поліпшення медико-фізіологічних даних проходить за допомогою зміни форм діяльності, дозованого руху, раціонального хар-

чування, нервового розвантаження, використання природно-оздоровчих чинників – свіжого повітря, сонячного проміння і води та знання медико-географічних особливостей регіону походу.



Питання для самоконтролю

1. У чому полягає важливість застосування профілактичних заходів для підготовки до спортивного походу туристів?
2. Які основні види травм та захворювань виникають в туристських походах?
3. Наведіть приклади надання першої медичної допомоги в туристських походах.
4. Які основні медикаменти мають бути в туристській аптечці?
5. Які основні принципи загартовування туристів у період підготовки і проведення спортивних походів?

Література: [12]; [14]; [25]; [27]; [28]; [31]; [36]; [40].

2.1.3. Застосування сучасних технологій у туристському спорядженні та спортивних походах

Спортивні походи проходять у природному середовищі, інколи в екстремальних умовах, що потребує спеціального одягу та спорядження. Особливо це стосується осіннього та зимового періодів, коли погодні умови значно підвищують небезпеку туристських походів.

Одяг. Останнім часом з'явилося досить багато нових матеріалів, які зробили справжню революцію у туристському спорядженні та екіпіровці. Найбільш підходить до зимового одягу туристів спеціальна термобілизна. Завдяки спеціальним матеріалам і технологіям вона зберігає тепло тіла та відводить вологу на зовнішню поверхню тканини. Замість звичних громіздких і колючих светрів фахівці радять надягти комплект (пуловер, жилет чи куртка плюс штани) із матеріалу, що називається POLARTEC. Це сучасний матеріал, що має високі теплоізоляційні властивості за рахунок порожньої структури ворсу. Він зберігає відмінний зовнішній вигляд протягом тривалого часу. Матеріал має велику кількість різновидів. Тканини розрізняються переважно за товщиною (серії 100, 200 і 300; – остання найтовща і найтепліша) і спеціальними властивостями, наприклад, серія WINDBLOC, що відмінно протистойть вітру завдяки внутрішній мембрані і має, крім того, підвищені водовід-

штовхувальні властивості. Матеріал імітує хутро тварини, так само добре гріє, моментально сохне. Крім цього, ще є STRECH і POWERSTRECH (тягнеться в усі напрямки). Але оскільки одяг з матеріалу POLARTEC усе-таки продувається, взимку буде потрібен додатковий захист від вітру й морозу. Тут є два варіанти, залежно від інтенсивності фізичної діяльності і, знов-таки, погодних умов. Якщо передбачається активний рух, то досить зверху надягти волого- та вітрозахисну куртку. Ці матеріали виробляються зараз з, так званих, «мембранних» тканин, здатних виводити назовні конденсат (надлишкову вологу), що накопичується під курткою. Один із таких міцних водовідштовхувальних і вітрозахисних матеріалів – SUPER BRETEX. Під час зупинки, тобто коли фізична активність різко зменшується, необхідно замінити куртку з «мембранної» тканини на «пуховик». Що стосується останнього, то теж можуть бути різні варіанти: пуховики роблять із натурального пуху і зі штучного утеплювача. У натуральних пухових куртках співвідношення пуху й пера в кращому випадку складає половину на половину. Але це не дуже добре, оскільки за таких пропорцій пух досить швидко збивається й перестає гріти. Чим менше пера, тим вище компресійні властивості виробу. У більш комфортних (і, природно, більш дорогих) моделях співвідношення пуху і пера інше – орієнтовно 80/20 і, крім того, використовується, сучасний міцний і легкий матеріал PERTEX, який дуже добре «тримає» пух. Але головний недолік виробів із натурального пуху – це те, що коли вони намокають, то стають не тільки важкими, а й практично марними – вже не гріють. Тому зараз усе більшою популярністю починають користуватися куртки з утеплювачами нового покоління: POLARGUARD, QUALLOFIL, HOLLOFIL, TERMOLITE. Найякісніший – останній: це найлегший і дуже теплий матеріал. Завдяки унікальному сполученню теплозахисних властивостей, що вентилують матеріал, він надійно зберігає тепло, дозволяє безперешкодно випаровуватися зайвій волозі і прекрасно захищає від холоду й непогоди в найсуворіших кліматичних умовах.

Спальні мішки. Виготовляються з таких само матеріалів – тобто можуть бути як із натуральним пухом, так і зі штучним утеплювачем. Спальні мішки розрізняються за температурним режимом: літні – вище 0°C і зимові – нижче 0°C.

Вибір матеріалу залежить як від особистих уподобань, так і від передбачуваних погодних умов. Сучасні спальні мішки дуже функціональні (є запасна планка на блискавці, щоб вітер не продував; додатковий комірець під каптуром; компресійний мішок чи ремені; ціла система кишень тощо). «Спальники» зі штучними утеплювачами нового покоління, на відміну від синтепона, витримують зминання й зігнання, ними можна довше користуватися. Чим на більш низьку температуру розрахований спальний мішок, тим пошитий він із більшої кількості шарів. Теплоємність досягається якістю й кількістю використововуваного утеплювача і, значною мірою, – особливостями конструкції спальника. Саме вони дозволяють уникнути наявності «холодних швів» і максимально ефективно розподілити утеплювач. Наприклад, згадуваний уже PERTEX виключає проникнення пуху назовні й усередину спального мішка.

Рюкзаки. Для спортивних походів потрібно брати ємний рюкзак. Краще вибрати каркасний, або анатомічний рюкзак. Потрібно, щоб у нього були широкі лямки. Вузькі лямки боляче наминають плечі.

Укладання речей у рюкзак – дуже важливе вміння, і не таке просте, як це здається на перший погляд.

Є декілька важливих моментів укладання рюкзака:

- ближче до спини розташовують спальний мішок;
- важкі речі краще класти вниз, ближче до спини;
- рюкзак повинен щільно прилягати до спини;
- треба щільно укласти рюкзак, оскільки речі у ньому пізніше починають зміщуватися;
- укладаючи рюкзак, слід мати на увазі, що речі, які можуть знадобитися в першу чергу, потрібно класти зверху або в кишенях рюкзака.

Рюкзак краще укласти за день до початку походу.

Збирати речі для походу потрібно обов'язково за списком, що складається за декілька днів до походу.

Умови й характер пішохідних туристських походів «висувають» до спорядження певні вимоги. Воно має бути легким, міцним, надійним, відрізнятися простотою у вживанні і бути невеликим за габаритами.

Похідне спорядження туристів поділяється на *особисте, групове та спеціальне*. До *особистого спорядження* належать: рюкзак,

спальний мішок, килимок зі пінополіуретану, особистий посуд, предмети туалету, одяг, взуття, документи, гроші тощо.

Одяг туриста повинен бути легким, зручним, відповідати умовам погоди й сезону року. Кількість одягу залежить від тривалості подорожі. Проте слід пам'ятати, що у туристів завжди повинна бути запасна пара верхнього одягу і нижньої білизни, оскільки можна потрапити під дощ чи намокнути при переправі. Для пішого туриста зручним на маршруті є спортивний тренувальний костюм (бавовняний чи вовняний), влітку – шорти, інколи військовий спецодяг. Для вологої вітряної погоди потрібен туристський костюм із сучасних синтетичних матеріалів. Удень тепло, а вночі буває прохолодно, тому варто мати светр. Від дощу потрібен плащ або поліетиленова накидка (її можна накинути зверху і накрити не тільки себе, а й рюкзак). Головний убір у поході обов'язковий. Улітку, навесні, восени користуються популярністю головні убори армійського зразка, узимку – вовняна в'язана шапка. Для літнього походу необхідний купальний костюм та плавки.

Взуття в літній похід береться лише перевірене у попередніх тренувальних походах. Найкраще похідне взуття для туриста-пішохода – туристські черевики типу «Вібрам». Вони довго не намокають, їхня рифлена підошва не сковзає. Завжди, навіть у жарку погоду, на ноги слід надягати дві пари бавовняних шкарпеток. Як додаткове взуття в поході використовують тренувальні кросівки або кеди.

Відправляючись у похід, турист повинен узяти із собою ложку, кухню, миску і ніж (складний).

З туалетних речей потрібні: не менше двох рушників (у тому числі для ніг), носові хустки, зубна щітка, зубна паста, туалетне мило в мильниці, гребінець.

Групове спорядження використовують всі члени туристської групи. До групового спорядження належать предмети, що забезпечують життєдіяльність туристів під час автономної подорожі. Одним з основних предметів групового спорядження є туристський намет. Намет – це «будинок» туриста, у якому він знаходить місце захисту від негоди та відпочинку після важкого денного переходу.

У походах, частіше за все, використовують двосхилі намети та каркасні намети різних форм.

Послідовність установки двосхилого намету:

- спочатку натягається підлога намету, починаючи з кутових розтяжок;

- коли підлогу розтягнуть, встановлюються опорні штоки, що підтримують дах намету;

- потім натягаються опорні (центральні) розтяжки;

- під кутом 45° до середини намету, натягають кутові розтяжки даху;

- за потреби розтягують середні розтяжки даху.

Протягом багатоденних походів інколи використовують поліетиленові тенти. Для циркуляції повітря тент не кладуть зверху на намет, а натягають над ним так, щоб між тентом і наметом була відстань 5 – 10 см. Для цього над дахом, над центральними розтяжками натягають мотузку, перекидають через неї тент і кріплять тент на розтяжках.

Але найбільш зручними для походів є каркасні намети, зроблені з легких, міцних матеріалів, що дає змогу швидко облаштувати місце табору, економити час та фізичні сили туристів.

Для зимових походів потрібні намети з підвищеними характеристиками витривалості – тобто, здатні витримувати сильний вітер та сніг. Для цього необхідно, щоб пластиковий або металевий каркас (виконаний з міцного алюмінієвого сплаву) був досить пружним, витримував пориви вітру, швидко збирався та розкладався.

Захист від дощу й снігу забезпечує водостійкий нейлоновий верх. Важливий момент – шви намету повинні бути проклеєними.

Відправляючись у похід, група обов'язково заздалегідь готує спорядження для розпалювання вогнища. Воно повинно бути простим до застосування, легким і зручним для перенесення. Використовують тонкі сталеві тросики, які натягують між дерев або обладнання для приготування на вогнищі типу мангал. На тросик підвішують гачки з цебрами.

Для приготування їжі використовують відра або котли. Дуже зручні комплекти з двох – трьох плоских цебер (із харчового алюмінію), які вкладаються одне в одне. Слід також узяти два кухонних ножі, ніж для відкривання консервів, ополоник.

У групі досить мати дві сокирки (зачохлені).

Ліхтарики повинні бути в кожному наметі. Для підготовки звіту беруть фотоапарати. Важливим елементом групового спорядження є аптечка і ремонтний набір. Для аптечки потрібна спеціальна тара.

Сухі медикаменти кладуть окремо, різні пляшки й склянки розміщують так, щоб вони не розбилися. Предмети з ремонтного набору використовують для тимчасового, термінового ремонту особистого та групового спорядження.

Спеціальне спорядження забезпечує подолання природних перешкод, навігацію на маршруті подорожі. Для його використання потрібно володіти спеціальними вміннями та навичками.

До окремої групи спеціального спорядження належать предмети, що забезпечують подолання природних перешкод, організацію страхування та самострахування учасників подорожі. Для подолання шляху з перешкодами, який потребує підстрахування, найбільш підходить основна мотузка з синтетичних матеріалів, завтовшки 9 – 11 мм і довжиною 30 – 35 м і допоміжна – завтовшки 5 – 7 мм, такої ж самої довжини, як і основна. Подвійна основна мотузка діаметром 10 мм повинна витримувати статичне зусилля на розрив не менше 2000 кг.

У групі повинні бути три – чотири страхувальні системи з карабінами для забезпечення підстрахування під час подолання складних природних перешкод.

Система складається з двох частин, зблокованих між собою: верхньої частини – грудної обв'язки, та нижньої – бесідки. За вимогами Міжнародної альпіністської асоціації (UIAA) конструкція страхувальної системи повинна дозволяти самостійно одягати й знімати систему. Під навантаженням страхувальна система повинна забезпечити вільне висіння без болючих відчуттів протягом 10 хв у розслабленому стані. Грудна обв'язка повинна витримувати навантаження у 1600 кг.

Карабіни – проміжна ланка між основною мотузкою і страхувальною системою, допоміжною мотузкою або альпіністським крюком. Існує кілька видів карабінів, які відрізняються між собою формою та матеріалом виготовлення. Найчастіше застосовуються карабіни у формі трикутника або трапеції. Для виготовлення карабінів використовують високоякісні металеві легкі сплави. Карабіни повинні витримувати на розрив при ривку не менше 2000 кг.

Крюки – використовуються для організації страхування при подоланні скелястих та льодових рельєфів. Найчастіше застосовують скельні і льодові горизонтальні та вертикальні крюки.

Особливим видом спеціального спорядження є прилади та предмети для навігації на маршрутах подорожі. Традиційними засобами орієнтування під час походів є орієнтування за допомогою карти й компаса. Уміло використовуючи зазначені предмети, туристи завжди зможуть вийти до визначеної цілі. У групі повинно бути не менше двох компасів, комплект топографічних карт.

Останнім часом, проводячи спортивні походи, використовують приймачі навігаційної системи GPS. Це дозволяє швидко зорієнтуватись на місцевості, визначити напрям та основні орієнтири на маршруті подорожі.



Питання для самоконтролю

1. Які нові матеріали застосовують для виготовлення туристського спорядження?
2. Назвіть основні характеристики особистого туристського спорядження.
3. Яким вимогам повинне відповідати спорядження для пішохідних походів?
4. Складіть список індивідуального спорядження для пішохідного походу.
5. Яким вимогам повинне відповідати групове туристське спорядження?
6. Складіть список групового туристського спорядження на групу з 15 осіб.
7. Що належить до спеціального туристського спорядження?
8. Яким вимогам повинне відповідати спеціальне туристське спорядження?
9. Складіть список спеціального туристського спорядження на групу з 12 осіб.

Література: [4]; [8]; [9]; [12]; [18]; [27]; [37]; [40]; [42]; [45]; [49]; [51]; [56].

2.1.4. Використання сучасних інформаційних та комунікативних технологій для підготовки і проведення спортивних походів

Нині глобальні комп'ютерні мережі здатні майже миттєво передавати значні масиви інформації. Найбільш відома з таких мереж – це «Всесвітня павутина» або Інтернет, який веде свій родовід із створеної у США в середині 1950-х рр. спеціалізованої локальної мережі ARPAnet. Найважливіша роль у створенні Інтернет нале-

жить Агенції перспективних досліджень ARPA (Advanced Research Project Agency), названої за аббревіатурою фінансуючої організації – урядової інституції, створеної в 1958 році у США. *Інтернет* – це мережа світового масштабу, що об'єднує комп'ютери усього світу і є глобальним інформаційним та обчислювальним середовищем.

WWW (World Wide Web) – одна з форм комунікації в мережі Інтернет, існуюча одночасно з FTP і електронною поштою. «Всесвітня павутина» уперше з'явилася в 1989 р., а стала популярною, починаючи з 1993 р. Розширення та зростання її популярності відбувалося у міру збільшення кількості комп'ютерів, підключених до мережі й появи зручного програмного забезпечення. Уже на початку 1990-х рр. до мережі Інтернет було залучено близько 700 тис. комп'ютерів у сорока країнах світу. На сьогодні налічується понад 500 млн. користувачів у світі, із них постійними користувачами в Україні є близько 1,5 млн. осіб, тобто близько 3,2 % населення. Інформаційні технології та телекомунікації, які стрімко ввійшли в буденне життя і значно розширили інформаційне поле, є одним із найважливіших факторів індивідуального та суспільного розвитку.

Основним засобом здійснення телекомунікації у глобальному масштабі є мережа Інтернет. Саме її стан визначає сучасний розвиток кожної держави й місце, яке вона займає серед інших цивілізованих країн.

Мережа Інтернет – це багатопланова за організацією система, яка характеризується потужними масивами інформації. Масштаби мережі Інтернет настільки значні, що, не знаючи правил пошуку, потрібну інформацію знайти майже неможливо. Водночас, знаючи певні правила й методики, можна знайти практично будь-яку інформацію за потрібною тематикою, певного територіального рівня (світ, держава, регіон, населений пункт тощо). За необхідності знайдена та зафіксована інформація може бути обрана до підготовки маршрутів туристських подорожей та оформлення звіту про туристську подорож.

Використовуючи туристсько-спортивні ресурси мережі Інтернет, можна вирішувати такі завдання, як:

- швидкий збір інформації для складання маршрутів походів;
- розміщення у мережі звітів про райони походів;
- отримання картографічного матеріалу для орієнтування на маршруті;

- отримання інформації про розклад руху транспорту й вартість квитків;
- отримання інформації щодо прогнозу погоди на період проведення походу;
- отримання інформації щодо фірм, клубів, які проводять туристські спортивні походи;
- за допомогою бази даних Інтернет отримати інформацію про місця прокату спорядження і спеціалізованих магазинів, вартості туристського спорядження;
- за допомогою електронної пошти (e-mail), чату (chat) та (або) ISQ домовитися з учасниками спортивного походу про майбутню подорож;
- дати оголошення про місце збору, початку походу.

В Україні і Росії існує багато туристських клубів, що мають власні сайти в мережі Інтернет.

Миколаївський клуб мандрівників – суспільна організація, створена в 1994 році як спадкоємець Клубу туристів профспілкових організацій. Клуб займається спортивно-оздоровчим туризмом для дітей і молоді, навчанням навичкам поведінки в екстремальних умовах, проведенням зльотів і змагань з туристичного багатоборства тощо. Клуб мандрівників є членом туристсько-спортивного союзу України. Зараз здійснює свою діяльність з проведення зльотів, змагань і оздоровлення дітей і молоді на засоби міськвиконкому та інших організацій, проводить спортивні походи і збори для підготовки інструкторів, надає методичну і консультаційну допомогу.

Сайт в мережі Інтернет: <http://www.han-tengry.mk.ua>

Клуб активного туризму і відпочинку (АТВ) – об'єднання туристів. Клуб організовує планові, спортивні походи та експедиції. Член туристсько-спортивного туризму Росії. Існує з серпня 1999 р. Клуб має центр екіпіровки, де допоможуть підібрати потрібне спорядження. Для членів клубу АТВ проводяться курси підготовки зі спортивного туризму. Практикується підготовка до водного, пішохідного, гірського, лижного, кінного і велотуризму. На сайті розміщені описи походів, плани, короткі лекції, фотоальбом тощо.

Вебсайт: <http://www.clubato.ru>

Турклуб «Кристал» проводить надзвичайно активну роботу для розвитку спортивного національного туризму. Серед основних напрямів цієї роботи: пішохідний, гірський, лижний, спелеотуризм.

На сайті можна знайти інформацію про найближчі події туристичного життя Тернопільщини, описи походів, фотографії.

Сайт клубу: [http:// www.krystal.te.ua](http://www.krystal.te.ua)

Донецький турклуб «Пілігрим» присвячує свою роботу водно-му туризму і весільному слалому України. Проводить походи на байдарках і катамаранах річками різної складності – від Сіверського Донця (прогулянковий варіант туризму) до Прута (річка III – IV категорії складності). Володіє інформацією про річки Донецької області, описом походів Південним Бугом, карпатськими річками, має цікаві фотоальбоми, нариси про походи, змагання.

Сайт клубу: <http://www.waterpiligrim.narod.ru>

Центр екстремального відпочинку – клуб, що займається організацією спелеологічних, гірських і пішохідних турів, а також альпінізмом і скелелазінням. У програмі клубу: скельні сходження на вершини Криму за маршрутами різних категорій складності, одноденні спелеотури на плато Ай-Петрі, одноденні велотури дорогами і стежками Гірського Криму, велосипедні поїздки до численних природних об'єктів, історичних і архітектурних пам'яток.

Сайт Центру: <http://www.sunwind.hl.ru>

Туристський клуб МІТХТ – один із найперших турклубів Москви зі своїми, що склалися за роки довгого похідного життя, традиціями. Основні напрямки, представлені на сьогодні – піший і водний туризм, змагання. Веде роботу «Школа базової туристської підготовки». Бібліотека звітів представлена в клубі і в мережі Інтернет та включає звіти про походи вищих категорій складності. Зараз у клубі є власна кваліфікаційна комісія. Туристський клуб працює в тісному зв'язку з туристською спільнотою м. Москви.

Сторінка в мережі Інтернет: <http://tk-mitht.ru>

Сайт «Подорожуємо Україною» присвячений винятково самодіяльному туризму найрізноманітніших напрямів територією України. Вся інформація згрупована за розділами. Кожний розділ присвячений окремій області України і містить відомості щодо: історії, географічних особливостей, населених пунктів, що представляють інтерес для туризму, природних та культурних визначних пам'яток, музеїв, туристських маршрутів, об'єктів інфраструктури, транспорту з його розкладом, туристських клубів, автодоріг, готелів, місць відпочинку, адрес і телефонів Контрольно-рятувальних загонів.

Вебсайт: <http://www.nashkray.kiev.ua>

На сьогодні спортивним туристам варто послуговуватись ресурсами мережі Інтернет, адже вони відкривають величезний потенціал найновішої інформації.



Питання для самоконтролю

1. Що таке мережа Інтернет?
2. Дайте характеристику сучасному стану мережі Інтернет.
3. Для чого туристу слід використовувати ресурси мережі Інтернет?
4. Як знайти в мережі Інтернет матеріали для підготовки туристської спортивної подорожі?
5. Назвіть приклади сайтів, на яких містяться звіти про туристські спортивні походи.

Література: [49]; [50]; [51]; [52].

2.1.5. Навігація на маршрутах та засоби орієнтування на місцевості

Навігація на маршруті подорожі – це вибір шляху пересування та визначення місцеперебування за допомогою орієнтирів, спеціальних приладів і карт.

Навігація на маршрутах подорожі – один із найскладніших технічних та інтелектуальних процесів під час спортивного походу. Тому відпрацюванням навичок орієнтування на місцевості займаються під час туристських зльотів, тренувальних походів, змагань зі спортивного орієнтування.

Уміти орієнтуватися – це вміння визначати й уявляти у будь-який момент три обставини: по-перше, де знаходяться північ, південь, схід і захід; по-друге, місце свого розташування на місцевості; по-третє, у якому напрямку в даний момент рухатися.

Будь-яка людина, а тим паче мандрівник, може опинитися в екстремальній ситуації, наприклад, заблукати в лісі. Проте швидко зорієнтуватись та повернутись додому – важко. Часто лише після довгих пошуків, блукань і розпитувань місцевих жителів можна знайти правильний шлях.

Є кілька простих і вірних засобів без компаса легко й швидко зорієнтуватися та визначити сторони обрію за сприятливої погоди. Основні з них – це орієнтування за небесними світилами: сонцем удень, та Полярною зіркою – уночі. Якщо влітку о 13.00 стати обличчям до сонця, то тінь буде падати на північ. Праворуч буде за-

хід, ліворуч – схід. Зрозуміло, що знаючи положення принаймні однієї сторони обрію, легко визначити і всі інші.

Напрямки, які лежать між чотирма основними сторонами світу, мають подвійні назви. Щоб знайти північний схід, треба стати обличчям до півночі і повернутися потім на 45° праворуч. Після цього нескладного маневру обличчя буде звернено на північний схід. Ставши обличчям до сходу і проробивши те ж саме, можна знайти напрямок на південний схід тощо. Слід запам'ятати, що тільки навесні й восени сонце сходить на сході і заходить на заході. Улітку воно сходить на північному сході, а заходить на північному заході. Узимку сонце з'являється на південному сході і ховається на південному заході. Ранком сонце знаходиться низько над обрієм і тіні, що відкидаються предметами, довгі. Поступово сонце піднімається все вище, тіні зменшуються й опівдні стають найкоротшими. В Україні навесні й улітку годинна стрілка переведена на годину вперед, тому полудень настає о 13.00. У цей час сонце знаходиться на півдні, а тіні від усіх предметів відбиваються від них на північ.

Уночі визначають сторони горизонту за Полярною зіркою. Її можна знайти, відшукавши на небі сузір'я Великого Возу. Відклавши п'ять відстаней між двома зірками дальнього «борту» Возу догори, на небі знаходять яскраву зірку – це Полярна зірка, яка знаходиться на північній частині горизонту.

Але зовсім інша ситуація виникає, коли туристи орієнтуються під час негоди. Дощ, сніг, туман, низька хмарність тощо не дають можливості зорієнтуватися за небесними світилами. Є кілька природних ознак, за якими можна визначити сторони обрію у несприятливу погоду, але більшість із них дозволяє зробити це лише приблизно, тому використовувати їх можна у поєднанні.

На стовбурах дерев лишайники та мох виростають переважно з північної сторони. Кора дерев грубіша з північної сторони. На стовбурах берези з південної сторони кора більш світліша, еластичніша. У спеку на стовбурах ялин та сосен з південної сторони виступає смола. Мурашники з південної сторони більш пологі, а з північної більш круті.

У полі можна орієнтуватись за певними рослинами. Навіть коли сонце ховається за хмарами, квіти соняшника та череди завжди «дивляться» у його бік. А саме: на схід о 7.00 ранку, на південь о 13.00, на захід о 19.00 вечора.

Цікаво та корисно удосконалюватися в орієнтуванні за природними орієнтирами та ознаками, оскільки ці заняття не лише цікаві, а й пов'язані з більш глибоким пізнанням природи, навколишнього світу, інакше кажучи, із засвоєнням істин, що розширюють кругозір людини, роблять його більш упевненим у своїх силах. Найбільш точно орієнтуватися на місцевості під час походів можна за допомогою компаса й карти, спеціальних навігаційних приладів системи GPS.

Підготовка маршруту туристського походу (навчального, спортивного, оздоровчого, краєзнавчого) починається з карти. Спочатку маршрут походу умовно проходять за допомогою карти.

Усі географічні карти, залежно від їхнього змісту, прийнято поділяти на загально географічні й тематичні (або спеціальні). Усі карти викреслюють у певному масштабі. Масштаб – відношення довжини ліній на плані або карті до довжини відповідних ліній на місцевості. Також можна сказати, що масштаб – це величина (ступінь) зменшення місцевості при зображенні її на карті. Залежно від масштабу розрізняють такі типи географічних карт: оглядово-географічні (масштаб таких карт дрібніший від 1 : 1 000 000); оглядово-топографічні (у масштабі 1 : 200 000 – 1 : 500 000), а також політико-адміністративні (у масштабі 1 : 500 000 – 1 : 750 000); топографічні (у масштабі 1 : 100 000 і більше: 1 : 50 000, 1 : 25 000, 1 : 10 000).

Великомасштабні топографічні карти 1 : 100 000, тобто 1 км місцевості в 1 см карти, а також 1 : 50 000 або 0,5 км в 1 см карти упродовж багатьох десятиріч залишалися нездійсненою мрією туристів, оскільки всі ці картографічні матеріали (включно до карт у масштабі 1 : 1 000 000) мали гриф «секретно». З початку 90-х рр. усі карти стали доступними, однак виникли зовсім інші труднощі економічного характеру, що не могло не відобразитися і на виробництві карт. Крім того, отримавши у свої руки довгоочікувані справжні топографічні карти (протягом багатьох років у походах користувалися саморобними туристськими картами-схемами), туристи швидко усвідомили, що це не зовсім те, що потрібно для спортивного туризму. Для точного визначення маршруту потрібні топографічні карти, виконані спеціально для туристських походів, що містять не тільки загальну топографічну, а й специфічну, туристську інформацію. На туристських картах позначають міста

туристських біваків, місця зупинки транспорту, видатні природні, історичні, культурні об'єкти, марковані туристські маршрути. Для визначення маршруту й орієнтування на ньому потрібні карти, на яких нанесені перевали, пороги та інші водні перешкоди, точно показані межі лісу, джерела чистої питної води, зазначені назви не лише річок, а й приток тощо. За картою слід вивчити район майбутнього походу, ознайомитись із суміжними територіями, характером орографії й гідрографії району. Вона повинна допомогти вирішити питання загального та точного орієнтування в районі запланованого походу. Для цього використовуються великомасштабні карти 1 : 500 00 і 1 : 100 000. Для створення спортивної карти використовується до 100 умовних позначок, тоді як у топографічних картах – до 450. Умовні знаки – це абетка, з якої складається мова карти. *Карта – це зображення моделі земної поверхні, яка виконана спеціальними умовними знаками в певному масштабі.* Тому топографічна підготовка туристів починається з вивченням умовних знаків і продовжується практикою читання карти на місцевості, що є основою техніки орієнтування.

Останнім часом туристи все більше використовують новітні технології орієнтування на маршрутах подорожей.

Прорив у космічний простір дозволив людству скористатися плодами чергового якісного технологічного стрибка. Початок освоєння космічного простору і масовий запуск штучних супутників Землі визначили появу розробок у галузі забезпечення радіозв'язку й навігації наземних, надводних і повітряних об'єктів. У 1978 р. була розроблена і розгорнута система, що отримала назву *GPS – Global Positioning System* (Система Глобального Позиціонування), в інших країнах – ГЛОНАСС (Глобальна Навігаційна Супутникова Система), розгорнута в 90-х роках. Розроблена й створена військовими, система почала експлуатуватися в 1978 р., а в першій половині 80-х рр. її відкрили для цивільного використання.

Основним завданням, яке повинна була виконувати система, було надійне визначення положення об'єкта (людини чи транспортного засобу) в будь-якому місці Земної кулі чи навколоземного космічного простору, у будь-який час доби, за будь-якої погоди. *GPS* являє собою комплекс устаткування програмного забезпечення,

призначеного для визначення просторових координат визначеного об'єкта. Система складається з чотирьох сегментів: наземні станції спостереження за супутниками космічного сегмента; супутники космічного сегмента, що знаходяться на визначених орбітах; прийомна апаратура користувачів системи; комплекс програмних засобів, що забезпечують обчислення координат у режимі реального часу.

Мережа штучних супутників Землі навігаційного застосування складається з 24 супутників (21 активний, 3 резервних), що обертаються за круговими орбітами, лежать у трьох пересічних площинах із нахилом до екватора 55° . На кожній орбіті рівномірно розміщуються по 8 супутників. Період обертання навколо Землі дорівнює 12 год.

Кількість супутників і параметри їхніх орбіт такі, що в будь-якому місці земної кулі, в будь-який час видно не менше чотирьох супутників. Основним призначенням наземних станцій спостереження є періодичне визначення параметрів орбіт супутників і передавання цієї інформації на супутники. Таким чином, кожен супутник системи в певний момент фіксує власні координати. У результаті в навколосезному космічному просторі існує мережа штучних супутників Землі з визначеними координатами. Кожен супутник передає на Землю інформацію про себе і про інші супутники системи, у тому числі й інформацію про власні координати. Цього цілком достатньо для вимірювання й обчислення відстані між супутниками, що поєднані між собою й обумовленим об'єктом. Це завдання вирішується за допомогою засобів третього й четвертого сегментів системи – приймачами користувачів і програмним забезпеченням. Їхньою функцією є прийом сигналів супутників (не менше чотирьох), обчислення відстаней до них, обчислення власних координат і, якщо це необхідно, рішення навігаційних завдань.

Для обчислення власних координат приймачу досить приймати одночасно сигнали чотирьох супутників. Однак реально приймач *GPS* засікає сигнал більше, ніж чотирьох супутників. Така кількість дає змогу уникнути можливих порушень зв'язку із супутниками і гарантує результат поза залежністю від умов прийому сигналу із супутників. Зазвичай, сучасні приймачі *GPS* мають 12 і більше каналів.

За допомогою супутникової системи GPS можна визначити:

- 1) координати користувача (широта, довгота) у будь-якому форматі;
- 2) відносну погрішність виміру;
- 3) висоту над рівнем моря;
- 4) кількість супутників, що подають сигнал, силу сигналу від кожного;
- 5) напрямок на північ;
- 6) курс (у градусах);
- 7) час (дату, рік) із корекцією за супутником;
- 8) миттєву швидкість (км, м, милі);
- 9) середню швидкість (км, м, милі);
- 10) максимальну швидкість (км, м, милі);
- 11) час у дорозі (год, хв);
- 12) пройдений шлях (у метрах, кілометрах, милях);
- 13) час сходу (заходу) сонця, фазу місяця в будь-якому обраному місці.

Якщо задані координати «місця прибуття», то можна визначити:

- 1) напрямок на місце прибуття (стрілка);
- 2) відстань до місця прибуття (у метрах, кілометрах, милях);
- 3) курс на місце прибуття (у градусах);
- 4) відхилення від заданого курсу (у градусах, метрах);
- 5) передбачувана витрата палива до місця прибуття;
- 6) швидкість переміщення до місця прибуття (із розрахунку за прямою);
- 7) час, що залишився, у дорозі (години, хвилини).

Крім унікальної, недосяжної для інших пристроїв, точності (від 4 см до 100 м залежно від якості устаткування), система має велику гнучкість застосування і легко сполучається з іншим традиційним комп'ютерним устаткуванням – інерціальним, радіотехнічним тощо.

Крім того, система має такі переваги:

- необмежена дальність дії у зоні радіодоступності;
- висока точність визначення координат і складових швидкості;
- однозначність навігаційних визначень, видаваних у єдиній для всіх споживачів системі координат (типу WGS 84 або СК 42);
- незалежність точності визначень від часу доби і метеорологічних умов;

– практично необмежена кількість споживачів.

Завдяки своїм унікальним можливостям і безкоштовному доступу до сигналів навігаційних супутників область застосування *GPS* постійно розширюється. Це вже не лише навігація й картографія, а і сільське господарство, транспорт, кадастри, диспетчерські служби, служби безпеки, спортивні змагання тощо. Системи *GPS* стають такими ж звичними й потрібними, як мережа Інтернет і персональні комп'ютери. Уже зараз США, Австрія, Італія, Німеччина, Польща мають мережу станцій *GPS*, що дає змогу проводити найдокладнішу диспетчеризацію й спостереження за парками рухливих засобів різного призначення. За оцінками фахівців тільки в США ринок споживання навігаційної інформації становить близько 8 млрд. дол. у рік, а Європейський ринок у найближчі роки досягне 40 млрд. євро.

В Україні останнім часом застосовується програма-навігатор «Візіком *GPS*». Для мандрівників навігатор буде найкращим штурманом, оскільки:

- визначить і покаже місцезнаходження на карті;
- прокладе й покаже найкоротший автомаршрут між двома пунктами;
- буде супроводжувати на маршруті голосовими підказками;
- запропонує новий маршрут, якщо туристи відхилилися від поточного;
- запише пройдений шлях, щоб скористатися ним завтра;
- дасть змогу миттєво змінити масштаб карти;
- відобразить координати, виміряє відстань;
- знайде будь-яку адресу або населений пункт.

Особливість застосування *GPS* приймачів для туризму полягає в тому, що користувачі отримують суперсучасний навігаційний інструмент, який поєднує в собі карту, компас, електронний щоденник, маркер та інше, що дає змогу відмовитися від необхідності використання величезної кількості застарілого й об'ємного устаткування.

Прилад дозволяє провести орієнтування на незнайомій місцевості, обрахувати потрібні дані для досягнення заданого місця маршруту, визначити витрати часу. Крім того, маршрут, що пройдено, автоматично записується в базу даних приладу і дає можливість пройти його у зворотному напрямку без особливих труднощів із

використанням функції автоматичного повернення, передбаченого в приладі. Програмне забезпечення приладу дає змогу переписати отриману раніше схему на інші прилади, що економить час інших операторів.

У свій час, система *GPS* допомогла Дмитру Шпаро при переході на лижах через Берингову протоку вчасно визначити, що його несе у відкрите море і прийняти необхідні заходи для ліквідування небезпеки. Усі видатні яхтсмени, у тому числі і всесвітньо відомий мандрівник Федір Конюхов, використовують подібні пристрої у своїх тривалих подорожах. Відомий український мандрівник, дніпропетровець Сергій Гордієнко, який продовжує свою складну багаторічну подорож навколо світу, під час своїх мандрівок використовує систему *GPS*. Дійшла черга і до спортивних туристів. Збірна Московського авіаційного інституту (керівник А. Лебедев), яка двічі вигравала чемпіонати Росії з гірського туризму, постійно користується в походах приймачами *GPS 12XL*.

Настає час, коли маршрутно-кваліфікаційні комісії будуть включати до спеціального спорядження всіх туристських груп, які роблять складні спортивні туристські походи «компас третього тисячоліття» – прилади навігаційної системи *GPS*.



Питання для самоконтролю

1. Що таке навігація на маршрутах туристських подорожей?
2. Що належить до вміння орієнтуватися на місцевості?
3. Як називаються основні та проміжні сторони горизонту?
4. Як визначити сторони горизонту за допомогою природних орієнтирів?
5. Які найбільш точні прийоми й способи орієнтування на місцевості?
6. Як поділяються карти за масштабом?
7. Що таке масштаб?
8. Дайте визначення поняття «карта».
9. У чому відмінність туристських карт від інших?
10. Дайте визначення навігаційній системі *GPS*.
11. У чому специфіка застосування в туризмі навігаційної системи *GPS*?
12. Наведіть приклади застосування системи *GPS* у туристських мандрівках.

Література: [8]; [9]; [16]; [25]; [37]; [42]; [49]; [51].

2.1.6. Види змагань зі спортивного орієнтування Орієнтування на місцевості за допомогою карти й компаса

Спортивне орієнтування – це вид спорту, в якому учасники змагань мають якнайшвидше відвідати певну кількість точок на місцевості – контрольних пунктів (КП) за допомогою карти і компаса.

Види змагань зі спортивного орієнтування розрізняють за:

- засобом пересування (орієнтування бігом, лижами, на велосипедах); іншими засобами;
- часом проведення змагань: денні (за світлого часу), нічні (у темряві);
- характером змагань: особисті; естафетні (два або більше членів команди проходять послідовно особисту дистанцію), командні (два або більше учасників співпрацюють);
- шляхом визначення результатів змагань (одноденні змагання, коли результат учасника на окремій дистанції є його остаточним результатом. Учасники можуть змагатися у різних забігах. Остаточні місця розподіляться таким чином, що переможець забігу В займає місце після останнього учасника із забігу А тощо), багатоденні змагання, коли остаточний результат учасника визначається за підсумком двох або більше змагань, що відбулися протягом одного або кількох днів, кваліфікаційні змагання (учасники відбираються до фіналу за підсумками одного або кількох кваліфікаційних змагань, у яких вони можуть бути розподілені за різними забігами. Результатом учасника змагань є лише результат у фіналі);
- порядком проходження контрольних пунктів (у заданому порядку, коли послідовність проходження визначена, за вибором, коли учасник вільний у виборі порядку проходження);
- довжиною дистанції (класична дистанція, коротка дистанція, інші дистанції).

Спортивне орієнтування є видом спорту, в якому учасник змагань за допомогою спортивної карти і компаса має якнайшвидше подолати дистанцію, відвідавши певну кількість контрольних пунктів. Контрольний пункт (КП) – це трикутна помаранчево-біла призма з розміром сторони 30 x 30 см, яку влаштовують на точному орієнтирі (горб, яма, галявина тощо), що є на карті і обладнують

засобом для відмітки (олівець, компостер або електронні засоби відмітки).

На старті учасник отримує спортивну карту з нанесеними на неї КП, кількість яких, а також послідовність їх проходження, визначають судді. Переможець на дистанції визначається за кращим часом проходження всіх позначених на карті КП. Учасників, як правило, поділяють на групи за віком (10 – 60 років і старші) і кваліфікацією, наприклад: 21E (еліта: МС та КМС) та 21A (розрядники) серед чоловіків і жінок. Основні типи дистанцій: спринт, коротка дистанція, скорочена дистанція, довга дистанція, подовжена дистанція, естафети (2 – 4 етапні).

Для отримання високого результату учасник зобов'язаний заощаджувати час на орієнтування. Для цього потрібно скоротити час на виконання кожної основної та допоміжної дії орієнтування, подовжити відстань пробігу за одну операцію орієнтування, навчитися швидкісному, вибіркового читанню карти, використовуючи тільки найважливіші орієнтири.

На відміну від більшості видів спорту складність змагальної діяльності в орієнтуванні залежить не лише від об'єктивних умов (рівня підготовленості спортсмена, складності місцевості, рангу змагань тощо), а й від завдань, які ставить на кожній трасі начальник дистанції та спортивної карти, яка використовується на змаганнях.

Міжнародна федерація орієнтування культивує певні види спортивного орієнтування.

Орієнтування бігом є циклічним видом спорту, який одночасно дає величезне розумове навантаження. Тут немає розміченого коридору – учасник сам, за допомогою карти та компаса, обирає шлях руху по дистанції. Слід брати контрольні пункти (КП), з яких складається дистанція, у заданій послідовності, яка зазначена на карті. Карта містить детальну інформацію про місцевість, наприклад, форми рельєфу, рослинність, перешкоди тощо. Для досягнення успіху в орієнтуванні бігом атлету потрібна карта, що добре читається під час бігу, абсолютна концентрація та спроможність на великій швидкості приймати вірні рішення щодо вибору шляху руху на етапах між КП.

Під час змагань учасники долають глибокі яри, дуже зарослу лісну місцевість або болота, отже, потрібна добра фізична підготов-

ка, а також швидкість, порівняна зі стипль-чезом на 3000 м або марафонським бігом.

Проводяться різноманітні змагання з орієнтування бігом у заданому напрямку: індивідуальні та естафетні, спринтерські у парках та марафонські у горах. Користуються популярністю також орієнтування за вибором, де учасники вільні у виборі порядку проходження КП, та нічне орієнтування, коли спортсмени використовують спеціальні ліхтарі.

Найбільш поширена дистанція у заданому напрямку виглядає таким чином: трикутником позначається старт, кружками – контрольні пункти, подвійним кружком – фініш. КП з'єднані лініями і пронумеровані в порядку проходження. Учасник повинен обрати шлях і рухатися зі старту на 1-й КП, потім на 2-й і т.д. З останнього КП на фініш зазвичай веде розмічений шлях.

Учасники змагань використовують легку еластичну форму, яка захищає від підліску та гілок і забезпечує максимальну свободу руху, навіть після намокання. На ноги взувають легкі туфлі зі спеціальним протектором або шипами на підошві, що забезпечує упевнене зчеплення зі всіма типами землі, з гряззю або непорослими скелями включно.

Для спортивного орієнтування використовують спеціальні спортивні компаси. Існує широкий модельний ряд таких компасів. Найбільш поширені два типи: на «платі» та на «палець».

Учасник отримує на старті спеціальну тематичну карту масштабу 1 : 10 000, або 1 : 15 000, на яку нанесена дистанція червоним кольором. Карта містить детальну інформацію про місцевість: рельєф, рослинність та об'єкти, як, наприклад, скелі та камені. Учасники мають робити відмітки на спеціальній картці на кожному контрольному пункті, як доказ, що всі КП пройдено у вірній послідовності. Пристроями для відмічання на КП можуть бути кольоровий олівець, компостер або спеціальний електронний пристрій. Для паркового орієнтування використовують детальні, великомасштабні карти масштабу 1 : 4 000, 1 : 5 000.

Орієнтування на лижах – зимовий вид спорту, що являє собою біг на лижах складною місцевістю. Спортсмен має відвідати у заданому порядку КП, що позначені на карті. Шлях руху між КП – вільний.

Подібно до видів спортивного орієнтування, які поширені влітку, орієнтування на лижах «висуває» надзвичайно високі вимоги як до фізичної підготовки спортсменів, так і до розумового навантаження. Успішний виступ в орієнтуванні на лижах можливий, якщо спортсмен є гарним лижником та вміє правильно читати карту на місцевості: спортсмен має на високій швидкості приймати сотні рішень щодо вибору шляху під час кожної гонки.

На місцевості прокладається мережа лижні різної якості, яка зображується на карті додатковими умовними знаками. Під час змагань орієнтувальник має зробити вибір шляху руху, враховуючи якість лижні, довжини та перепаду висоти кожного відрізка.

Щодо фізичного навантаження, орієнтування на лижах можна порівняти з марафонським бігом або лижними гонками на подовжених дистанціях. Щоб досягнути успіху в орієнтуванні на лижах, атлет має володіти всією лижною технікою: класичним та вільним стилем, а також гірськолижною підготовкою.

В Україні поширений також інший вид орієнтування на лижах – на маркованій трасі. На місцевості прокладається одна лижня, вздовж якої обладнуються контрольні пункти. Учасник, який отримує на старті «чисту» (тобто без дистанції) карту, повинен правильно нанести на карту місце розташування КП під час долання траси. За помилки нараховується штраф у вигляді додаткового часу або штрафних кіл. Цей вид орієнтування потребує професійного володіння технікою орієнтування та постійної концентрації уваги спортсмена під час гонки.

На змаганнях учасники використовують ту ж екіпіровку, що й лижники-гонщики: комбінезон, черевики, лижні палиці, лижі та спеціальний планшет для карти, який складається з кріплення на грудях спортсмена та поворотного столика, що звільняє руки для лижних палицях та дає змогу читати карту на швидкості. Замість компаса використовується, як правило, тільки його колба, яка закріплюється на планшеті. На кожному контрольному пункті, учасник робить відмітку, як доказ проходження КП.

На початку змагань учасник отримує на старті спеціальну тематичну карту масштабу 1 : 10 000 або 1 : 15 000, на якій додатково зображуються: дистанція червоним кольором; мережа лижні зеленим кольором. Карта містить детальну інформацію щодо вибору

кращого варіанта руху: якість лижні, перепад висоти, довжину відрізків.

Трейл-орієнтування є видом спорту, що акцентує увагу на точному читанні карти на місцевості. Цей вид був розроблений, щоб запропонувати особам з вадами руху взяти участь у змаганнях зі спортивного орієнтування. Дозволяється використовувати візки з ручним та електроприводом, трості та допомогу супроводжувальних осіб. Швидкість долаття дистанції не враховується.

Для трейл-орієнтування важлива точність: на відстані, з пункту спостереження КП треба визначити правильне, згідно з картою та легендою, положення знаку КП. Перемагає учасник, який дав більше правильних відповідей. Оскільки пункт спостереження розташований на відстані від знаків КП, а пересуватися між пунктами спостереження дозволяється лише стежками та дорогами, всі учасники, особи з вадами руху включно, мають рівні умови. Як правило, змагання проводяться в одному класі, що відкритий для всіх.

Європейська першість з трейл-орієнтування організовується щорічно, починаючи з 1994 р. Змагання на Кубок світу з трепл-орієнтування проводиться з 1999 р. Україна провела в 2000 р. Чемпіонат Європи в м. Трускавець Львівської області, а в 2007 р. – Чемпіонат світу в м. Києві.

У змаганнях використовують карти у масштабі 1 : 4000. Учасник, читаючи карту, вибирає із декількох знаків КП на місцевості той, що відповідає положенню КП на карті та легенді.

Маунтінбайк-орієнтування. Орієнтування на велосипедах (скорочена назва – МТВО, від англійської назви *Mountain bike orienteering*) є циклічним видом спорту, що цікавить як спортсменів-бігунів, так і ентузіастів гірських велосипедів. У цьому виді спорту найбільш важливі такі здібності спортсменів як вибір шляху руху та запам'ятовування карти. Відмінна техніка володіння велосипедом і здатність ним керувати на крутих схилах під час руху як в гору, так і з гори – абсолютна умова для досягнення успіху на змаганнях високого рівня.

Орієнтування на велосипедах може проводитися на різноманітних типах місцевості. Головна вимога – наявність густої мережі стежок, доріжок та доріг, яка пропонує спортсменам нелегкі завдання з орієнтування на місцевості. Орієнтування між КП базується на поєднанні читання карти на високій швидкості та правильний

інтерпретації лабіринту стежок і доріг. У зв'язку з дотриманням вимог до захисту навколишнього середовища, учасники не можуть залишати дороги та стежки.

Орієнтування на велосипедах – відносно новий вид спортивно-го орієнтування. Його розвиток почався наприкінці 80-х рр. у країнах, де гірський велосипед користується великою популярністю. Натепер популярність орієнтування на велосипедах теж швидко зростає. У 2002 р. у Франції відбувся перший Чемпіонат світу з МТВО. В Україні велоорієнтування культивується в Криму, Чернівцях, Києві, на Дніпропетровщині, Харківщині.

Учасники змагань отримують на старті карту, спеціально адаптовану для МТВО. Масштаб карти може коливатися в межах 1 : 10 000 – 1 : 30 000, а перетин рельєфу 2,5 – 10 м. На карті спрощено показана більшість деталей і основні форми рельєфу, що допомагає велосипедистові у виборі шляху й орієнтуванні уздовж доріг. Водночас мережа доріг і стежок показується дуже детально. До шосейних доріг додають спеціальні умовні знаки для ґрунтових доріг і стежок.

Види змагань зі спортивного орієнтування досить різноманітні. У них беруть участь багато спортсменів від наймолодших до ветеранських груп. Кожен вид спортивного орієнтування має специфіку підготовки карт та прокладення трас дистанцій на місцевості. Тому, відповідно до вимог окремих видів змагань зі спортивного орієнтування велике значення має якісна підготовка картографічного матеріалу.

Орієнтування на місцевості за допомогою карти й компаса. Унікальний характер орієнтування полягає у тому, що спортсменам потрібно визначити й дотримуватися найкращого шляху крізь незнайому місцевість з урахуванням часу. Це потребує вміння орієнтуватися, розуміння та точного читання карти, оцінювання обраного шляху, вміння користуватися компасом, концентрації уваги у стресовому стані, швидкого прийняття рішень, бігу незнайомою місцевістю тощо. Орієнтування бігом ще характеризують, як навігацію під час бігу. Кожного разу, коли спортсмен виходить на старт змагань чи тренувань, карта стає для нього ключем пізнання таємниць оточуючого середовища. Відповідні карти називають спортивними. Їх поява пов'язана з розвитком спортивного орієнтування як на теренах колишнього Радянського Союзу, так і за кор-

доном. Уперше більш-менш значні та офіційно підготовлені змагання в Україні відбулися на початку 1960-х рр. і зводились до найпростіших завдань – пошуку на місцевості контрольних пунктів, які показані на карті учасника колом.

На перших етапах становлення спортивного орієнтування в нашій країні (як і в цілому в СРСР) використовували копії топографічних карт масштабу 1 : 25 000 у значно генералізованому та спотвореному вигляді, без багатьох топографічних ознак та елементів місцевості. Такі спортивні карти не могли задовольнити процес змагання, коли учасникові потрібно було спочатку зорієнтуватись, а потім знайти контрольний пункт у вигляді кольорового знака незначного розміру (30 x 30 см), встановленого на поверхні землі і який можна було побачити лише з віддалі 5 – 15 м. Зважаючи на те, що таких контрольних пунктів на дистанції може бути кілька десятків – швидкість руху спортсмена значною мірою залежить від якості карт. Особливо відчутними виявились неточності у відображенні елементів закритої місцевості, зокрема, на ділянках, вкритих лісом. Це призвело до потреби доповнення змісту карт об'єктами, які були навмисне зневажені під час копіювання топографічних карт, або ж з'явилися в результаті господарської діяльності людини. Необхідність деталізації карт обґрунтовувалась умовами змагань і зростаючою майстерністю спортсменів.

Перші такі скориговані карти з'явилися у кінці 1960-х рр. Тиражувались вони фотографічним способом у чорно-білому форматі.

Подальше вдосконалення карт обумовлене масовим розвитком спортивного орієнтування як за рахунок залучення різних контингентів молоді, так і за появою спортсменів, які брали в цьому участь постійно й систематично. Вже у середині 1970-х рр. почали з'являтися друковані багатокольорові (до шести кольорів) фахові карти, укладені досвідченими спортсменами.

Паралельно з удосконаленням картографічних матеріалів розвивалась відповідна система умовних знаків. Це відбувалось на основі використання умовних позначень, затверджених Міжнародною Федерацією орієнтування. Нарешті, в 1981 р. вони були остаточно затверджені й взяті до використання.

Того ж часу склалося визначення спортивних карт. Це великомасштабна спеціальна карта, підготовлена для змагань зі спортивного орієнтування і виготовлена на основі використання специфіч-

них умовних позначень, за допомогою яких показано умови проходження місцевості. Протягом 1980-х рр. продовжувалось вдосконалення змісту таких карт, а також методи їх створення та використання. Тоді ж було визнано, що оптимальним слід вважати основний масштаб 1 : 15 000 із перерізом рельєфу 5 м (для районів із незначним розчленуванням рельєфу – 2,5 м). Також був визначений основний принцип відтворення місцевості на карті – її основний зміст повинен якомога докладніше інформувати спортсмена щодо можливості подолання місцевості з урахуванням типу рослинності, рельєфу та гідрографії. Звідси – основні прийоми картографічного зображення, що враховують ступінь можливості подолання різних ділянок, тому і відображаються різним фоном.

Так, наприклад, ліс без підліску, під час проходження якого спортсмен не зменшує швидкість, на спортивній карті показують білим кольором. Ускладнені умови проходження позначаються зеленим кольором різної густини, відповідно до ступеня прохідності (принцип картограми). Відкриті ділянки відображають жовтим кольором і навпаки, у випадках надзвичайно важких умов прохідності (густі колючі чагарники тощо) використовують відповідні умовні позначки. Таким чином, карта відповідає своєму основному призначенню – забезпечувати подолання маршруту, коли спортсмен за графічним зображенням має можливість визначити ступінь прохідності певної ділянки місцевості і на цій основі обрати оптимальний маршрут до заданого контрольного пункту.

Спортивні карти відрізняються від топографічних такими ознаками: виконані в умовних спортивних топографічних позначок відповідно до вимог «Міжнародної специфікації карт для орієнтування IOF»; видаються у масштабі 1 : 15 000, 1 : 10 000 (для паркового орієнтування – у масштабі 1 : 4 000, 1 : 5 000); відрізняються більшою точністю; мають більшу «насиченість» орієнтирів (мікроями, галявинки тощо); мають менше цифрового матеріалу – відсутні кілометрова сітка та істинний меридіан. На спортивних картах позначають лінії магнітних меридіанів через 500 м незалежно від масштабу; на картах друкують назву змагань, масштаб, переріз рельєфу, імена авторів. Завданням спортсмена-орієнтувальника є у найкоротший термін подолати дистанцію, обладнану на місцевості, із використанням карти і компаса. Як і в будь-якому іншому виді спорту, головним є рівні умови для всіх учасників. Від якості складання

карти і її оформлення багато в чому залежить планування й постановка цікавих дистанцій, справедливих для всіх спортсменів.

З погляду спортсменів, точна й детальна карта є надійним керівником для вибору оптимального варіанта руху і його надійного проходження, максимального використання своїх фізичних можливостей й умінь в орієнтуванні. Вибір шляху пересування втрачає зміст, якщо карта необ'єктивно відображає навколишню ситуацію або, коли вона погано читається.

Уся інформація про існуючі перешкоди (скелі, водяні перешкоди, прохідність тощо), наявності й розгалуженості дорожньої мережі, дає змогу спортсменам приймати правильні рішення при виборі варіантів руху. Для цього потрібна карта, яка точно й об'єктивно передає таку інформацію. Інакше кажучи, ніхто не повинен мати перевагу чи постраждати через дефекти карти (неточності, невірогідності передачі інформації, поганої читаності тощо). Загальним є правило – спортсмени не повинні помічати погрешностей карти.

Контрольні пункти – найбільш важлива складова частина дистанції. Взаємозв'язок місць розташування КП із навколишніми об'єктами повинен бути відображений точно й детально, карта має відображати повну, точну і докладну інформацію про місцевість. Для міжнародних змагань вся інформація на карті повинна відповідати даті проведення змагань. Якщо на день змагань відбулися зміни, то карта має бути виправлена.

Невід'ємною частиною орієнтування є пересування на місцевості за допомогою компаса. Компас – це прилад, за допомогою якого можна визначити сторони горизонту й витримувати певний напрямок при пересуванні. Магнітна стрілка компаса завжди показує напрямок на північ – південь. Використовуючи цю властивість компаса, туристам та орієнтувальникам завжди можна дотримуватись певного напрямку. На місцевості пересуваються за допомогою азимута. Кут між напрямком на північ і тим напрямком, у якому треба пересуватися, називається азимутом. Він вимірюється за допомогою шкали з градусами на лімбі компаса. Азимути вимірюються в градусах від 0 до 360°.

Азимут може бути географічним (істинним) і магнітним, а тому завжди, рухаючись за азимутом, слід своєчасно реагувати на похибку, пов'язану з величиною магнітного нахилення.

Нині спортивне орієнтування стає все популярнішим. Проявляються ознаки виділення професійних спортсменів, хоча все-таки більшість залишаються аматорами. До них належать школярі і студенти, які знайомляться з елементами орієнтування на місцевості в рамках туристських заходів. У тих, хто бере участь у змаганнях зі спортивного орієнтування, покращується не тільки фізична підготовка, а й розвивається пам'ять, раціональне мислення, уміння оперативно приймати рішення, а це дуже важливо, оскільки потрібне туристам у спортивних походах.

У 2007 р. вперше в історії спортивного орієнтування на теренах України й країн СНД у Києві був проведений чемпіонат світу зі спортивного орієнтування бігом.



Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення змаганням зі спортивного орієнтування.
2. Які бувають види змагань зі спортивного орієнтування?
3. Дайте визначення спортивним картам.
4. Що таке азимут?
5. Що таке компас?

Література: [8]; [9]; [16]; [25]; [37]; [42]; [49]; [51].



Розділ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ ЗА ВИДАМИ ТУРИЗМУ

3.1. Організація спортивних походів за видами туризму

я

Подорожуючи тим чи іншим туристським маршрутом, туристи повинні мати можливість активного відпочинку з оптимальним фізичним навантаженням, елементами загартування організму, а також продуманим змістом дозвілля, цікавою екскурсійною програмою тощо.

Туристська подорож повинна давати задоволення її учасникам, викликати у них позитивні емоції, нести змістовну й цікаву інформацію, бути джерелом приємних спогадів. Район походу тим привабливіший для туристів, чим більше можливостей він містить для відпочинку й оздоровлення, чим цікавіший його зміст і екскурсійна програма. Оптиміальне поєднання цих факторів є обов'язковою і основною вимогою до розробки туристського маршруту. Крім того, траса маршруту повинна бути детально розроблена, максимально безпечна і відповідати фізичним можливостям кожного з учасників.

Існує два рівноцінних варіанти обрання маршруту подорожі: перший – група комплектується під конкретний розроблений та цікавий маршрут, другий – вже укомплектована група обирає район подорожі і розробляє трасу маршруту.

Обрання маршруту є досить складною справою, крім природних умов та інших особливостей того чи іншого району обов'язковим є врахування побажань більшості учасників відповідно до їх уподобань, інтересів, туристського досвіду, фізичної й технічної підготовленості, наявності вільного часу, коштів, спорядження тощо. Необхідною умовою є також відповідність маршруту меті й основному завданню походу.

Розробка маршруту здійснюється в три етапи:

- обрання району подорожі;
- прокладання траси маршруту;
- детальне відпрацювання основної траси маршруту і запасних варіантів.

Обрання й оцінка регіону подорожі здійснюються на основі таких факторів, як: унікальність природних умов, наявність цікавих екскурсійних об'єктів, наявність транспортного зв'язку.

Район майбутньої подорожі піддається докладному вивченню. З цією метою використовуються довідники, карти, туристські путівники, літературні джерела, географічні дані, метеорологічні спостереження, лоції рік і озер, звіти туристських груп і експедицій, які там побували. Останнім часом широко використовується інформація з туристських сайтів системи Інтернет. Важливі дані можна отримати через листування з місцевими організаціями, туристами, краєзнавцями, лісниками, а також шляхом консультації з членами місцевої маршрутно-кваліфікаційної комісії, методистами та інструкторами туристичних баз.

Туристська група повинна мати уявлення про район походу: особливості рельєфу території, тривалості світлового дня, взимку – наявності і стану снігового покриву, перепадів температури, кількості опадів, знати прогноз погоди на період подорожі, наявність лісу в місцях ночівель, можливість виходу до населених пунктів тощо. Крім цього, варто з'ясувати можливість придбання на місці продуктів харчування й окремих предметів споживання. Докладне попереднє вивчення району подорожі переслідує не лише пізнавальну мету – воно спрямоване на досягнення безпеки подорожі.

Прокладаючи трасу маршруту, слід планувати поступове зростання кількості пройдених кілометрів за день. Це обумовлено необхідністю адаптації й акліматизації учасників походу, тому фізичні навантаження повинні збільшуватися повільно і досягати максимуму в другій третині подорожі. На цей період бажано планувати подолання найбільш складних у технічному відношенні ділянок походу. Поділ траси на відрізки, що відповідають денному переходу, планування днювання і складання графіка руху групи доцільно здійснювати відповідно до особливостей місцевості з урахуванням складності шляху, наявності екскурсійних і природних об'єктів, огляд яких передбачає зупинку групи.

Денний перехід у піших і лижних походах становить, як правило, 15 – 20 км, гірських – 15 – 17 км, водних – 20 – 30 км. Слід врахувати, що при тривалості походу в шість – вісім днів варто планувати одне днювання, а більше дев'яти днів – два.

У лісовій місцевості з переважанням мішаних і широколистих лісів із густим підліском трасу маршруту краще прокладати вздовж річок, так само, як і на заболочених територіях, де найбільш сухі ділянки тягнуться вузькою смугою вздовж водотоків (прирусліві вали, надзаплавні траси). Слід враховувати також лісові дороги, стежки, просіки.

Розробляючи лижні маршрути, варто пам'ятати, що довжина денного переходу значною мірою залежить від стану снігового покриву та рельєфу місцевості. Так, на сніговій цілині або під час відлиги швидкість просування може зменшуватися вдвічі, порівняно з розрахунковою. У густому лісі в першій половині зими і після значних снігопадів сніг набагато пухкіший і глибший, ніж на узліссі, на галявинах. Крім того, необхідно робити корекцію на можливість таких природних явищ, як заметіль, різке зниження температури, сильний зустрічний вітер. Це потребує на кожному переході тимчасового укриття для туристів, а то й відхилення від маршруту для виходу до населеного пункту.

Розробляючи гірський маршрут, важливо враховувати, що швидкість руху групи знижується прямо пропорційно збільшенню крутості схилу і на особливо складних ділянках (круті засніжені й трав'янисті схили, кам'яні осипи тощо) досягати лише 0,4 – 0,5 км/год. Узимку в горах схили крутістю 16° і більше при глибині снігового покриву понад 13 см вважаються лавинонебезпечними. Маршрут не повинен перетинати від'ємних форм рельєфу – ям, лавинних лотків тощо. Треба уникати переходів під вузькими греблями, над якими нависають снігові карнизи, а також дуже засніженими ділянками схилів, оскільки сніговий покрив може виявитися нестійким.

Розробляючи водний маршрут, потрібно пам'ятати про вплив на швидкість пересування таких факторів, як звивистість річки, швидкість течії, перешкод для руху плавучих засобів (низькі мости, греблі, паромні переправи, відмілини, пороги, завали дерев, зарості очерету тощо). На озерах і річках із повільною течією маршрути розробляються в розрахунку на їх подолання на гребних човнах. За швидкості течії понад 4 – 6 км/год доцільно використовувати надувні човни-понтони (плоти), катамарани.

Якщо маршрутом передбачено подолання технічно складних перешкод, то його слід планувати на першу половину дня – най-

краще зранку. Напередодні, облаштовуючись на ночівлю, слід здійснити докладну розвідку з метою визначення основних способів подолання перешкоди й передбачення місць страховки.

Траси туристських маршрутів повинні пролягати за межами заповідників та інших природоохоронних зон, для огляду яких плануються природознавчі екскурсії, заздалегідь погоджені з дирекцією заповідника.

Уся траса маршруту повинна бути нанесена на топографічну карту з поділом на відрізки, що відповідають певному переходу. Складні ділянки маршруту потребують детальнішого картографічного відображення в масштабі (1 : 50 000, 1 : 25 000).

Таким чином, детально розроблений та підготовлений маршрут спортивного походу, дає змогу туристам побувати у найбільш цікавих природних, історичних місцях району подорожі, бути впевненими у своїй безпеці, отримати задоволення від змістовного проведення свого відпочинку.



Питання для самоконтролю

1. Від чого залежить вибір маршруту туристського походу?
2. Назвіть основні етапи розробки маршруту туристського походу.
3. Як складається графік маршруту спортивного походу?
4. У чому особливість розробки піших, водних, гірських маршрутів?

Література: [6]; [10]; [12]; [18]; [19]; [40]; [42]; [45]; [51]; [56].

3.1.1. Організація пішогохідного походу

Найбільш масовим видом туризму є піший туризм. Він доступний для людей будь-якого віку. Залежно від мети походу поділяються на навчальні, оздоровчі, спортивні, тренувальні, залікові тощо.

Готуючись до походу, детально розробляють план-графік, у якому визначено час, порядок руху групи на місцевості відповідно до вибраного маршруту й способів проходження окремих ділянок походу. План походу залежить від складу групи, матеріальної забезпеченості, фізичної й технічної підготовленості членів подорожі.

Швидкість пересування групи під час подорожі певною мірою залежить від ваги рюкзака, відстані, пройденої за день, часу, витраченого на дорогу, характеру природних перешкод, погодних умов,

рельєфу місцевості тощо. У середньому за один перехід (від спочинку до спочинку) група проходить 3–3,5 км. На підйомах угору швидкість і пройдена відстань зменшуються до 1,5–2 км/год. У тренувальних походах визначають допустиме навантаження для кожного. Щоб полегшити вагу вантажу, використовують будь-яку можливість закупівлі продуктів на маршруті. Для тренуваних туристів-чоловіків вага рюкзака може становити 30–35 кг, для жінок – 20–25 кг. Відповідно до навантаження та природних перешкод установлюють темп подорожі. За ведучим іде найслабший учасник. Колону замикає один із найсильніших туристів, який надає, за потреби, необхідну допомогу тим, хто відстає.

На маршруті доцільно дотримуватися такої схеми руху: спочинку на 10–15 хв робити після 45–50 хв руху. Зазвичай, зважаючи на обставини (відсутність придатного місця відпочинку або джерела питної води тощо), керівник може змінювати час руху від спочинку до спочинку.

Туристський табір або бівуак – це місце відпочинку учасників подорожі, де вони харчуються, сплять, проводять красназничу роботу, готуються до подальших переходів. Бівуак слід розбивати за годину – дві до темряви. У негоду запас часу для вибору місця слід збільшувати. Не варто робити зупинки на краю крутих, обривних берегів річок чи озер, оскільки під ударами хвиль вони можуть обвалитися, а також поблизу низьких та заболочених берегів. Потрібно уникати похилих місць, улоговин, западин.

Недоцільно влаштовувати стоянки поруч із великими дорогами, населеними пунктами, водооями. Місце стоянки слід вибирати поруч із джерелом питної води. Керівник шикує групу, дає завдання черговим, вказівки щодо встановлення наметів, збирання хмизу або сухого гілля для вогнища. Підготувавши паливо, в намети заносять особисті речі, готують постіль. Під спальні мішки кладуть пінополіуретанові килимки, під голову особисті речі. Після відбою в таборі має панувати абсолютна тиша.

Звечора чергові отримують від завгоспа продукти для приготування сніданку. Чергові встають на годину раніше, ніж решта туристів. Після сніданку туристи прибирають місце табору, обсмалюють на вогнищі, а потім закопують консервні бляшанки. Вогнище ретельно заливають водою і засипають землею. Денний перехід групи в середньому становить 7–8 переходів. До обіду група проходить

4 переходи, після чого робиться спочинок на обід, що триває 2 год. Після обіду робиться ще 3–4 переходи.



Питання для самоконтролю

1. З чого починається складання маршруту пішохідного походу?
2. Від чого залежить швидкість пересування групи на маршруті?
3. Що таке туристський бівак?
4. Які вимоги до туристського біваку?

Література: [4]; [8]; [9]; [12]; [18]; [27]; [37]; [40]; [42]; [45]; [49]; [51]; [56].

3.1.2 **Організація водного походу**

Порівняно з пішохідним, водний туризм має свої переваги й недоліки. Турист-водник не несе на собі важкий рюкзак, увесь вантаж у нього розташовується на судні, тому він може взяти більше продуктів, одягу, спорядження. Турист-водник, вільний від дорожнього пилу, в будь-який час може освіжитися в прохолодній воді, частіше купатися.

Але вибір маршруту тут обмежений. Не кожна річка придатна для туризму: малі – насичені мілинами, камінням, завалами, низькими мостами, греблями, а на повноводних – моторні човни, річкові судна ускладнюють рух туристських суден. Не завжди цікаві екскурсійні об'єкти розташовуються поблизу берега. Тоді доводиться робити піші радіальні виходи.

Водна подорож потребує від учасників знання свого судна, уміння керувати ним. Керівник повинен мати досвід участі в подорожі певної категорії складності, а його заступник – досвід участі принаймні в одній подорожі на категорію нижче.

Непорушний закон для туристів-водників – уміння добре плавати, наявність на кожному судні групових та індивідуальних рятувальних засобів, сувора дисципліна і висока організованість – запорука безпеки подорожі. На воді розпорядження командира, керівника виконуються негайно й беззаперечно.

Висока дисципліна досягається підготовчою роботою, тренувальними походами, розробкою й затвердженням на зборах групи правил поведінки учасників водного походу.

Водні походи можна робити на гребних суднах та плотах. У походах некатегорійних, а також I і II категорій складності використовуються не лише байдарки, а й човни різного типу, в походах III й вищих категорій складності – байдарки й каяки, надувні човни, плоти й катамарани. Для початківців найбільш привабливі подорожі на байдарках. Підготовка водної подорожі відбувається так само, як і пішої, але потребує більше часу. Потрібно підготувати похідне спорядження, провести профілактичний ремонт судна. Учасники походу повинні знати назву і призначення всіх частин байдарки, уміти правильно й швидко зібрати й розібрати її. Тільки після цього призначаються екіпажі на кожне судно. До складу екіпажу слід включати туриста, який має досвід походу на байдарках. Якщо всі учасники йдуть у подорож уперше, капітаном байдарки призначається фізично найсильніший турист. Капітан відповідає за судно, його слухають інші члени екіпажу.

Екіпаж байдарки разом із керівником ретельно оглядають судно і складають перелік ремонтних робіт. У переліку вказується, які деталі варто замінити, які зміцнити, зачистити й пофарбувати. Після ремонту байдарку збирають і показують керівникові.

У правильно зібраній байдарці оболонка й дека натягнуті туго, без перекосів. Місця біля стрингерів, які витримують найбільші навантаження у поході, проклеюють зовні гумовими смугами завширшки 6 – 8 см. Готова байдарка упаковується: каркас і весла – в один тюк, оболонка, фартух і рятувальний круг в інший. Усі учасники походу повинні мати індивідуальні рятувальні засоби – рятувальні жилети. Без рятувальних засобів судно не має права відчалити від берега.

Ремонтний майстер байдаркової групи, крім набору для пішого походу, зобов'язаний мати: набір цвяхів і шурупів різного розміру, дві – три викрутки, плоскогубці, ізоляційну стрічку, запасне весло, шпангоут, дюралеві куточки й планки з просвердленими отворами. Для ремонту оболонки треба взяти напилек, шкурку, гумовий клей, тонку гумку для латок, ножиці.

Спорядження й одяг туриста-водника можуть бути різноманітнішими, ніж у пішому поході. Турист-водник може взяти надувний матрац, намет для продуктів, гумові чоботи (замість туристських черевиків) кеди чи тапочки. Для веслування можуть знадобитися

легкі рукавички. Незамінна поліетиленова плівка, що захищає від вологи, як самих туристів, так і речі; нею закривається вся байдарка.

Для складання більш точного графіка руху під час вивчення району подорожі слід спробувати встановити якомога точніше ті перешкоди, які можуть зустрітись на річці і нанести їх на карту. Перешкоди утруднюють і затримують рух групи, це треба врахувати, розраховуючи похідний час.

У самій водній подорожі туристи не несуть на собі вантажу, але до спуску суден на воду багаж збирається значний. Кожна байдарка має два пакунки. Тому дуже важливо, вибираючи маршрут, детально з'ясувати шляхи під'їзду до води, відстань від станції залізниці (автобусної зупинки) до місця збору байдарок, а після закінчення походу – відстань від річки до станції. Іноді для перевезення багажу доводиться шукати візок чи автомашину, що потребує додаткових витрат, які слід передбачити в кошторисі.

Тренувальні походи для туристів-водників особливо потрібні. Вони навчаються сідати й виходити з байдарки, правильно й злагоджено гребти, керувати судном.

Навантажують байдарки на мілководді, біля низького берега. До того ж, один турист завантажує байдарку, а інший подає йому речі. Продукти й речі, що «бояться» води (цукор, сіль, крупи, одяг, намети, спальні мішки), варто герметично упакувати, для чого роблять довгі вузькі бортові мішки діаметром 20 – 30 см із прогумованої тканини.

Потрібно, щоб спущена на воду байдарка мала диферент (нахил) на корму, а обидва борти були завантажені однаково. Сідають у байдарку, коли вона знаходиться на плаву; рятувальні засоби надуті й закріплені. Першим сідає кормовий весляр (капітан). Стоячи поруч із байдаркою, він спирається руками на фальшборт, одночасно утримує весло, потім переносить ногу в байдарку і сідає. Носовий весляр сідає в байдарку лише після того, як кормовий уже цілком готовий відчалити від берега. Вихід робиться так само, як і посадка, але у зворотному порядку. Висаджуватися з байдарки у воду і сідати в неї з води можна на глибині не більше, ніж 40 см. На більшій глибині судно може перекинутися.

Під час походу байдарки повинні рухатися так, щоб капітан кожної з них міг бачити й чути керівника походу, якого він у разі вимушеної зупинки попереджає про це.

На спокійній воді байдарки можуть йти в межах видимості, зближуючись не більше, ніж на один – два корпуси. Це не перешкоджає веслуванню, забезпечує рух і чітке керівництво групою.

Техніка туриста-водника починається вже із самого вміння сідати в байдарку, приставати й відчаливати від берега. Справжній турист водних трас повинен уміти добре веслувати і правильно долати всі перешкоди: бистрини, затонулі дерева, завали, прибережні зарослі, пороги. Правильно вибрана лінія руху забезпечує найшвидше й безпечно проходження річки.

Піщані мілини й перекази не становлять великої небезпеки, їх обходять у найглибших місцях, які визначають за більшою швидкістю води. Інколи виникає потреба вийти з байдарки і, притримуючи її руками, провести через ці ділянки.

Бистрини на річках потребують уваги, особливо на поворотах. Щоб не наразитися на вигнутий берег, потрібно завчасно відходити від середини потоку до випуклого берега.

Кола на воді та буруни нижче від них мають насторожувати водників. Це сигнали того, що на дні в таких місцях – затонулі дерева, камені. Так само обережно слід проходити повз навислі з берега куші, підмиті дерева: інколи саме вони перевертають байдарки. Тому слід завжди триматися подалі від вигнутого берега з навислою рослинністю.

Неабияку небезпеку, особливо при великій швидкості, створюють так звані завали – повалені дерева, що перетинають річку. У такому разі байдарку доводиться переносити берегом або ж розчищати для неї прохід. Та ще складніше долати пороги, на які можна наразитися навіть під час нескладних маршрутів. Спад води, як правило, уповільнюється кам'янистим руслом і стоячими хвилями від падаючих водних струменів. Про наближення порогів свідчить уповільнений плин води в річці й шум.

Невеличкі пороги так само важко долати, як і бистрини. На малих річках слід триматися середньої лінії трикутника, утвореного струменями від порога: тут і глибше, і чистіше русло. Якщо ж у воді багато каміння, його не можна обійти й доводиться йти через пороги, то слід особливо надійно страхуватися.

Перед тим, як долати пороги, їх обов'язково слід оглянути, особливо уважно до цього мають ставитися новачки. І якщо виник-

нуть сумніви, побоювання щодо успіху, байдарки доцільніше обнести або обережно провести вбрід понад берегом.

До штучних перешкод належать мости, кладки, паромні переправи, греблі й шлюзи. Невисокі мости й кладки слід проходити, прибравши весла і, пригнувшись до дна байдарки. Паромні переправи долають посередині річки над тросом або ж під ним біля високого берега. Якщо веслярам довелося виходити з байдарки, що сіла на мілину, знову сідати в неї слід по черзі: спочатку капітан утримує судно, а перший весляр сідає в нього, потім другий спускає судно з гребеня перекаату і сідає вже на ходу.

Якщо річка розділилася на кілька рукавів, утворивши невеликі острівці, йти рекомендується по найбільш повноводному, із сильною течією, точно слідом тих, що йдуть попереду, уважно вдивляючись у воду й, обходячи можливі камені.

Відставання у водній подорожі, як і в пішому поході, неприпустиме. Останнім у колоні має бути заступник керівника групи. У його байдарці знаходиться і ремонтний набір.

Паромну переправу слід проходити під тросом біля берега, де він піднятий. У жодному разі не можна хапатися за трос, тому що течія почне розвертати байдарку і може її перекинути.

Туристи мають пам'ятати, що для керування судном потрібна швидкість. Тому перед перешкодою слід сильно гребти, щоб байдарка йшла швидше й краще піддавалася керуванню. Особливо це треба враховувати, проходячи пороги.

Перш ніж подолати поріг, його уважно оглядають із берега. Судновий хід іде там, де струмені води сходяться, утворюючи правильний трикутник, звернений вершиною вниз. Через дуже важкі пороги судна проводять із страховою линвою з берега.

Проходячи під мостом на палях, варто його попередньо оглянути, інакше можна наскочити на старі палі і проколоти оболонку байдарки.

На судноплавних річках під мостом проходять у місці, позначеному ромбом і квадратом.

Турист-водник повинен уміти читати умовні позначки, установлені на річках, знати судноплавну обстановку й елементарні правила плавання внутрішніми водними шляхами України. Також слід знати, що не можна близько підходити до транспортних суден; на

судноплавних річках треба йти ближче до берега. Дуже небезпечно для байдарок моторні човни, яких дуже багато в міській зоні й біля великих населених пунктів. Тому керівник, складаючи графік руху, повинен розрахувати, щоб такі населені пункти група проходила в будні дні і рано-вранці.

У водному поході, як і в пішому, зупинятися на ночівлю варто заздалегідь, щоб до темряви встигнути розбити табір і приготувати вечерю. Однак тут вибір місця ночівлі іноді потребує багато часу. Доводиться не раз причалювати, вилазити на берег у пошуках місця для табору.

Зупиняючись на ночівлю, байдарки розвантажують, виносять на берег і перевертають декою вниз, щоб роса й дощі не намочили внутрішню частину судна. Під час днювань чи при пізньому виході байдарки ставлять декою нагору, щоб вона просохла і не розклеїлася оболонка. Під час привалу залишати байдарки без догляду не можна.

У поході потрібен постійний огляд байдарок, особливо ретельний на днюваннях. Оглядаючи їх, варто закріпити ослаблі частини, заклеїти ушкодження в оболонці, зашити деку. Якщо всередині байдарки з'явився пісок, бруд, байдарку потрібно вимити. Чистота важлива не тільки з гігієнічного погляду, вона необхідна, щоб не зношувалася оболонка в місцях з'єднання з кільовою формою.

Купання в поході дозволяється лише в присутності керівника і з його дозволу. Категорично забороняється купатися прямо з байдарки.

Закінчується водна подорож поблизу залізничної чи автобусної станції. Для розбирання, миття й сушіння суден потрібен час. За сонячної погоди на це, зазвичай, йде цілий день, а під час дощу – ще більше. Після походу група готує письмовий звіт про проведену мандрівку.



Питання для самоконтролю

1. У чому полягають особливості водних походів?
2. У чому полягають особливості підготовки до водної подорожі?
3. Назвіть основні перешкоди та способи їх подолання під час водного походу.

Література: [8]; [25]; [37]; [45]; [49]; [51].

3.1.3. Організація велосипедного походу

Для велопоходів придатні типи дорожніх або гірських чоловічих велосипедів, особливо бажано підібрати однотипні марки.

Велотуристу потрібні тверді дороги чи стежини. У горах чи в сипучих пісках дуже важко проїхати. Зате носити на собі нічого непотрібно: вантаж розміщується на багажнику й у спеціально пристосованих сумках. Довжина маршруту велотуриста може бути значно більша, ніж пішохода. Швидкість руху у середньому не повинна перевищувати 7–10 км/год. Протягом 7–8 год (більше їхати на велосипеді не рекомендується) можна долати 40–50 км шляху. На початку потрібно робити невеликі переходи, поступово збільшуючи їх на 4–5-й день подорожі, а наприкінці – знову зменшити. Розробляючи маршрут, слід враховувати транспортування велосипедів до початкового пункту маршруту і від кінцевого пункту до свого будинку.

Організуючи велоподорожі, слід пам'ятати певні вимоги до організації безпечного проходження маршруту. Їзда на велосипедах вулицями міст та іншими населеними пунктами і автомобільними дорогами дозволяється особам не молодше 14 років.

Рух на велосипедах може здійснюватись лише в один ряд на відстані не більше 1 м від тротуару або обочини, їзда на велосипедах забороняється тротуарами, пішохідними доріжками садів, парків, бульварів. Під час їзди не можна відпускати руля або чіплятися до транспорту, що рухається. Для розвороту на перегонах необхідно зійти з велосипеда і вести його руками, дотримуючись правил для пішоходів.

З велосипедами можна йти також в один ряд тільки по краю проїжджої частини біля тротуару (лівій обочині дороги). Поворот наліво і розворот на перехрестях і перегонах автомобільних доріг забороняються.

Велосипед повинен мати дзвінок, справні гальма, а з настанням темряви – запалений ліхтар попереду і червоний відбивач світла позаду.

Особливо небезпечно для туристів у велосипедному поході пересуватися з настанням темряви. Якщо неможливо зупинити групу (наприклад, до місця спочинку 2–3 км), слід направляючому й замикаючому дати по кишеньковому ліхтарику, якими вони б сигналами.

лізували автомашинам про групу яка, пересувається обочиною шосе. Зручніше за все зробити це, освітливши саму групу, але ні в якому разі, не осліплюючи водія машини.

Пройджаючи на велосипедах, та проходячи пішки через залізничний переїзд, необхідно проявляти особливу обережність, суворо керуватися звуковою та світловою сигналізацією, положенням шлагбаумів та вказівками чергового по переїзду. Якщо на переїзді шлагбаумів і світлової сигналізації немає, перш ніж вийти або виїхати на нього, слід переконатися в тому, що до переїзду не наближається потяг чи інші рухомі засоби залізничного транспорту.

Усі учасники руху зобов'язані підкорятися сигналам світлофорів, виконувати вимоги дорожніх знаків, покажчиків, розпорядження працівників міліції, автоінспекторів, працівників паромних переправ про порядок руху.

У велопоходах є деякі особливості використання туристського спорядження. Найбільш придатний одяг для велопоходу куртка й штани спортивного покрою. Улітку в спекотну погоду найкраще легкий туристський бавовняний костюм, дуже зручні шорти. Велотуристам початківцям рекомендуються спеціальні велосипедні рукавички, у яких дві кінцеві фаланги пальців не закриваються. У холодні дні, при сильному вітрі потрібні теплий спортивний костюм і вітрозахисна куртка, від дощу – плащ-накидка. Головний убір обов'язковий з козирком. Взуття на низькому каблучі, легке, зручне для педалі і придатне для пересування пішки. У подорож варто брати запасну пару взуття (кросівки, кеди, тенісні туфлі), а також дві – три пари бавовняних шкарпеток.

Постійний нагляд за велосипедом і його поточний ремонт – необхідна умова успішної подорожі. Щодня на привалах велотурист повинен оглянути машину, змазати частини, що труться, підкрутити гайки, виправити скривлене колесо. Не слід відкладати ремонт до чергового спочинку чи стоянки, оскільки не усунутий вчасно дефект може послужити причиною більш серйозної поломки і навіть аварії.

Крім індивідуальної сумки з набором предметів для дрібного ремонту потрібно мати груповий набір (він знаходиться в ремонтного майстра): запчастини, невеликий молоток, пасатижі, ручні лещата, велику викрутку, пробійник, гострозубці, масельничку,

комплект гайкових ключів. Для ремонту камер і покришок на шляху необхідні велоаптечка, вентиля гумка, підшипники.

Їдуть на велосипедах ланцюжком один за одним з інтервалом не менш 3 м правим боком дороги, а на шосе – узбіччям. Спочатку швидкість обов’язково нижче встановленої середньої. Попереду – ведучий, який регулює швидкість руху, зупинки, повороти, позаду – замикаючий (допомагає при аварії).

Підйоми беруть плавно, треба зійти з велосипеда, як тільки полог почне збиватися. На спусках дистанція між машинами збільшується до 5 – 10 м. На крутих довгих підйомах і спусках рекомендується йти пішки.

Переїжджаючи через глибокі вибої, рови, корені дерев, а також об’їжджаючи купини, пеньки, камені, шатуни тримають горизонтально і турист підводиться на педалях. Переїзд струмків і потоків із ходу не допускається.

Під час сильного дощу рух припиняють. При короткочасному дощі поїздки продовжують на малій швидкості, збільшуючи дистанцію між велосипедами.

При лобовому вітрі зменшують відстань між машинами до 1 м; наперед ставлять найбільш сильних туристів, часто їх змінюючи.



Питання для самоконтролю

1. У чому полягають особливості велосипедних походів?
2. У чому полягають особливості тактики велоподорожі?

Література: [2]; [27]; [34]; [37]; [51].



Розділ 4

КЛАСИФІКОВАНІ ТУРИСТСЬКІ СПОРТИВНІ МАРШРУТИ УКРАЇНИ

4.1. Характеристика туристських спортивних маршрутів Україною

Унаслідок багаторічної роботи, в якій брали активну участь досвідчені спортсмени-туристи, в Україні розроблено Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів, перевалів і печер. Без цього довідково-методичного матеріалу майже неможливо запланувати, а потім і здійснити цікаві, змістовні спортивно-туристські походи як класифіковані, так і некатегорійні (у тому числі навчальні й оздоровчі). До того ж, класифікаційні документи допомагають чітко уявити маршрут, а група туристів може визначити, чи готова вона подолати ті або інші природні перешкоди, неминучі на цьому маршруті.

В Україні класифікацію маршрутів туристських спортивних походів було затверджено Федерацією спортивного туризму України в грудні 2001 р. *Класифікація маршрутів* туристських спортивних походів полягає у їх поділі за видами туризму, категоріями та ступенями складності і використовується для виконання туристами розрядних норм та вимог зі спортивного туризму. Класифікація поширюється на маршрути походів, що здійснюються за видами туризму, визначеними «Правилами змагань туристських спортивних походів», які проводяться з пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, мотоциклетного, автомобільного, спелеологічного та вітрильного видів туризму.

Категорія складності будь-якого туристського спортивного походу визначається шляхом порівняння його маршруту з класифікованими маршрутами, розробленими для певного регіону, переліками класифікованих локальних перешкод (перевалів, печер тощо). Класифікаційні вимоги в спортивному туризмі, засновані на трьох основних показниках (тривалість походу, протяжність маршруту, технічна складність), легко ідентифікуються на рівні перших двох. У класифікаційних вимогах до спортивних туристських походів ці

показники, зафіксовані у формі відповідної таблиці. Визначити технічну складність маршруту не просто. Можна сказати, що це зумовлюється тим рівнем технічної підготовленості учасників спортивних туристських походів, який необхідний для успішного подолання природних перешкод (перевалів, вершин, порогів тощо). До того ж, передбачається, що такі перешкоди (класифіковані ділянки спортивно-туристського маршруту) мають певний діапазон технічної складності, характерної для походів від I до VI категорії. Допускається також, що кількість таких класифікованих ділянок встановлена класифікаційними вимогами, які в цьому відношенні мають поки що дуже різний рівень розробленості в різних видах туризму.

Отже, визначаючи категорії складності спортивних туристських походів щодо перших двох показників, серйозних проблем не виникає. Що ж до встановлення технічної складності маршруту, то це питання розробляється тільки останнім часом. *Технічна складність* маршруту визначається характером, кількістю та різноманітністю перешкод. Характер перешкод визначається рівнем класифікації та технічної майстерності учасників, які необхідні для гарантованого безпечного подолання певної перешкоди. Маршрутам кожної категорії складності відповідає свій рівень типових для них перешкод. Для одних видів туризму (середньогірні пішохідні, водні маршрути) класифікаційні завдання вирішені більш повно, для інших – менше. Однак визначено: якщо той чи інший район не має такого ландшафту, який формує природні перешкоди певного рівня складності (пороги на річках, гірські перевали, каньйони, льодовики, гірські річки тощо), то в такому районі технічно складних маршрутів бути не може. На більшій частині території України немає високогірних хребтів і швидких гірських річок, немає скельних виходів і порогів на річках. Отже, про яку б тривалість походу й протяжність маршруту ми не говорили, за технічними характеристиками маршрути (пішохідні, гірські, лижні) у цих районах мають переважно I – III категорії складності. Інакше кажучи, щоб здійснити гірський чи лижний похід IV категорії складності, туристам треба виїжджати за межі своєї держави – у Карелію або на Кольський півострів, на Кавказ або на Урал.

В Україні до «Переліку маршрутів туристських спортивних походів» за категорією складності увійшли: пішохідні II – III категорії

складності, лижні II – IV категорії складності, гірські I – II категорії складності, водні II – IV категорії складності, велосипедні II – V категорії складності, вітрильні I – V категорії складності, автомобільні та мотоциклетні I – V категорії складності, спелеологічні – I – IV категорії складності. В окремих розділах Переліку за видами туризму відсутні маршрути I категорії складності, оскільки визначення таких маршрутів доступне маршрутно-кваліфікаційним комісіям будь-якої ланки. Окремі маршрути цього до Переліку є результатом експертних оцінок. Такі маршрути називаються експериментальними. Вони мають позначку «Е». Останнім часом більшість з них пройдено й підтверджено туристськими групами, що підтверджує їх категорію складності відповідно Переліку. Спортивні походи, що проводяться за межами України, повинні відповідати вимогам «Правил проведення змагань туристських спортивних походів» і здійснюватись з дотриманням вимог законодавства країн, у межах яких вони проводяться.

Для подальшого зарахування спортивного результату та присвоєння учасникам таких походів спортивних розрядів і звань із спортивного туризму туристським групам та МКК під час планування походів та розгляду звітів про них слід користуватися переліками туристських спортивних маршрутів, класифікованих перевалів, печер та інших природних перешкод відповідної країни (за наявності таких переліків у цій країні та їх офіційному визнанні Федерацією спортивного туризму України), а також методикою визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів, затвердженою Федерацією спортивного туризму України.



Питання для самоконтролю

1. Для чого призначена «Класифікація маршрутів туристських спортивних походів»?
2. Які види туризму входять у класифікацію походів?
3. Як визначається категорія складності спортивного походу?
4. Які найвищі категорії складності походів за видами туризму можна проводити в Україні?
5. Які умови висувають до учасників подорожі для зарахування туристського спортивного походу?
6. Які фактори впливають на створення цікавого туристського маршруту?
7. Від чого залежить складання туристського маршруту?
8. Які основні етапи розробки спортивних туристських маршрутів?

Література: [38]; [40]; [42]; [44]; [51].

4.4.4 Маршрути туристських спортивних походів Україною безвикористання технічних засобів пересування

Пішохідні туристські 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 рельєф, на ній майже відсутні істотні природні перешкоди, що обумовлюють категорію складності спортивних пішохідних маршрутів. Через це у більшості регіонів України можна здійснювати спортивні походи лише до I категорії складності включно, а походи II та III категорій можуть здійснюватись лише в Українських Карпатах та Кримських горах.

Погодні умови дозволяють здійснювати пішохідні мандрівки у рівнинних районах України з березня по листопад, а за сприятливих умов – протягом року.

Крим та Карпати – головні райони проведення пішохідних туристських спортивних походів – належать до лісових районів середньогір'я. Різноманітність природних перешкод цих районів дає можливість туристам оволодіти майже повним арсеналом прийомів техніки пішохідного туризму, орієнтування на місцевості, дає змогу повноцінно проводити навчальні заходи. Термін проведення пішохідних походів цими районами теж широкий – з ранньої весни до пізньої осені, а за сприятливих погодних умов – і взимку.

Карпати поєднують у собі красоти гірського та лісового районів. Бурхливі річки, красиві озера, пологі гірські схили, сонячні полонини, багата історія краю можуть задовольнити смаки будь-якого туриста. У Карпатах можна прокладати маршрути від найпростіших до III категорії складності. Тут трапляються ділянки з великим перепадом висот, скельним рельєфом, складним орієнтуванням, водними перепонами.

Українські Карпати належать до середньовисотних гір, які не досягають снігової лінії і не мають сучасних льодовиків. Абсолютна більшість вершин Карпат нижче 2000 м і лише на масиві Чорногора, більша частина якого належить до головного вододілу, кілька вершин мають більшу висоту. Найвища точка Українських Карпат г. Говерла – 2061 м. Снігова лінія в епоху останнього зледеніння знаходилась на висоті 1450 – 1550 м. Яскравими слідами давнього зледеніння є реліктові льодовикові форми на найвищих гірських

масивах (Чорногора, Полонинський хребет, Рахівські гори, Чивчина): цирки, улоговини, конуси виносу, кари, моренні вали. На дні карів на висоті 1450 – 1800 м знаходяться карові озера. Реліктові льодовикові цирки та кари протилежних схилів масиву Чорногора не з'єдналися між собою своїми задніми стінками і не утворили, як це буває у високогірному альпійському рельєфі, гострих гребенів. Гострі гребені, іноді з карнизами, є тільки на відрогах вододільного хребта масиву, де зішлись декілька сусідніх карів одного схилу.

Гірські хребти Карпат, розділені поздовжніми улоговинами та розмежовані глибокими поперечними долинами, простягаються з північного заходу на південний схід. Поздовжня зональність місцями ускладнюється кільцеподібними структурами. У межах головного вододілу Карпат знаходяться гори Бескіди з найвищою точкою – г. Пікуй (1405 м); від Верецького до Яблуницького перевалів простяглися найбільш важко прохідні, розчленовані численними ущелинами гори Горгани з найвищою точкою – г. Сивуля (1815 м); від Яблуницького перевалу на південь простягнувся масив Чорногора з найвищими вершинами Українських Карпат: Говерла (2061 м), Петрос (2020 м), Ребра (2007 м), Гутин Томнатик (2017 м), Бребенескул (2035 м), Піп Іван (2022 м).

Полонинський хребет із вершинами Пікуй, Боржава, Красна, Стіг дещо нижчий за абсолютною висотою і належать до ярусу карпатського середньогір'я. Уздовж південного краю Українських Карпат простягнулися гірські масиви Вулканічного хребта з вершинами Маковиця, Синяк, Бужора, у ландшафтах якого є прояви давнього вулканізму.

Українські Карпати складені, в основному, глинистими сланцями, алевритами, вапняками, пісковиками крейдового та палеогенового періодів. Сланці легко піддаються денудації, тому гірські хребти мають переважно пологі схили.

Клімат Українських Карпат помірно континентальний. Гори й передгір'я надмірно звожуються, річні суми опадів у передгір'ях 800 – 1000 мм, а в горах 1500 – 1600 мм. За мірою підняття у гори температура повітря знижується, а кількість опадів збільшується. Узимку на хребтах випадає значна кількість снігу (товщина снігового покриву буває до 300 см), що подекуди призводить до снігових зсувів та лавин.

В Українських Карпатах проявляється вертикальна поясність природних компонентів і ландшафтів. До 400 – 500 м розкинутий передгірний пояс із буково-дубовими, буковими, буково-грабовими лісами. Низькогірний пояс піднімається до 1000 – 1200 м. Тут ростуть високостовбурні букові, мішані буково-смерекові, ялиново-смерекові ліси. Середньогірний пояс досягає висоти 1200 – 1500 м, тут переважають ялинові та ялиново-смерекові ліси. Вище, у субальпійському поясі (1500 м і вище), ростуть чагарники з гірської сосни, чорної вільхи, ялівцю, схили вкриті гірськими луками.

Пішохідні походи Карпатами можуть здійснюватись з травня по жовтень. Однак слід пам'ятати, що у травні на високогір'ї ще багато снігу, а в жовтні значно знижується температура повітря, особливо вночі. Найбільш цікаві маршрути у Карпатах ідуть хребтами гір. Так, маршрут III категорії складності проходить хребтами Чорногора, Горгани та Свідовецькому.

Плануючи походи Карпатами, слід пам'ятати, що тут є території, відведені під природоохоронні об'єкти (Карпатський заповідник, Карпатський і Синевирський природні національні парки, ландшафтні заказники тощо), для проходження яких необхідно отримати дозвіл у відповідних організаціях та дотримуватися певних правил поведінки.

Гірський Крим – це ліси і гори, печери і грандіозні скелі, неповторні каньйони та мальовничі водоспади. Район, невеликий і тому його туристське навантаження регулюється, ночівлі дозволяються тільки на спеціально обладнаних туристських стоянках.

Гірський Крим – це природний музей, де на невеликій площі знаходяться різноманітні ландшафти та унікальні пам'ятки природи.

Гори Криму тягнуться від Севастополя до Феодосії. Тут вирізняються три гірські пасма: Головне (з висотами 1200 – 1500 м), Внутрішнє (з висотами 400 – 600 м) та Зовнішнє (з висотами 250 – 350 м). Схили пасом асиметричні: південні – круті, північні – пологі. Західна та центральна частини Головного пасма становлять майже суцільний ланцюг столових масивів, плоскі і майже безлісі вершини яких називаються яйлами: Байдарська Яйла, Ай-Петринська Яйла, Ялтинська Яйла, Никитська Яйла, Гурзуфська Яйла, Бабуган-Яйла з найвищою вершиною Кримських гір – г. Роман-Кош (1545 м), Чатирдаг, Демерджи-Яйла, Довгоруківська Яйла, Карабі-Яйла. Східна частина Головного пасма розчленована на

окремі масиви. У вапняках яйлинських масивів інтенсивно розвиваються карстові процеси. Тут поширені різноманітні карстові форми: ванни, лійки, улоговини, понори, колодязі, шахти, печери тощо. Поширення карстових явищ на яйлах обумовлює майже повну відсутність тут джерел питної води та поверхневих водотоків. На північному схилі Головного пасма утворилися глибокі ущелини – каньйони. Найбільш відомий з них Великий Каньйон Криму – грандіозна вузька ущелина довжиною 3 км та глибиною до 350 м.

У розподілі рослинності спостерігається висотна поясність. Яйли вкриті трав'яною та чагарниковою рослинністю. На сухих схилах південної експозиції та кам'янистих урвищах Головного пасма ростуть напівчагарники. У карстових лійках, улоговинах росте бук, на скельних ділянках трапляється тис ягідний, кримська сосна. Схили середньогір'я вкривають букові, дубово-букові та сосново-букові ліси. Східний Крим і Карадаг – гори невисокі: 300–500 м, але близькість моря, загостреність форм, значні перепади висот надають їм справжнього гірського вигляду. Вулканічні ландшафти Карадагу – це справжній музей просто неба. Тут, окрім жерла згаслого вулкана, можна побачити юрську вулканічну лаву й різноманітні химерні фігури останці – результат вивітрювання вулканічних порід.

У зоні Внутрішнього та Зовнішнього пасом переважають лісостепові ландшафти з дубовими лісами й луговими степами, міжпасомними поздовжніми улоговинами, долинно-терасовими природними комплексами, переважно розораними. Тут велика кількість сільських населених пунктів та значна транспортна мережа.

Клімат Кримських гір помірно-континентальний з рисами субтропічного на Південному березі Криму. Захищений з півночі гірським бар'єром клімат Південного берега Криму тепліше за інші його райони. Клімат яйл відрізняється прохолодним літом (на висоті 1200 м середня температура липня +15,7°C), не дуже суворою зимою (середня температура січня на тій самій висоті близько – 4°C, на сході – нижче), значною кількістю опадів (у західній частині до 1000–1200 мм за рік), сильними вітрами. Улітку з трьох діб одна, а взимку – дві на яйлі бувають з опадами. Зимові опади у вигляді снігу, сніговий покрив триває із січня до березня.

Найкращий час дня пішохідних походів у горах Криму з квітня до листопада. Готуючись до походу в горах Криму, слід пам'ятати,

що тут зосереджено близько 120 природоохоронних об'єктів з обмеженим доступом. Серед них: Ялтинський гірсько-лісовий заповідник, Карадазький заповідник, заповідник Мис Мартьян, Кримське заповідно-мисливське господарство, заказники – Великий Каньйон Криму, Новий Світ, Хапкальський заказник тощо.

Проводячи в гірських районах пішохідні походи взимку, варто враховувати, що в цей час тут виникають природні умови, які відповідають умовам районів більш складних у туристсько-спортивному відношенні. У цей період у горах Карпат та Криму окремі ділянки (перевали, вершини), маршрути за своїми туристсько-спортивними характеристиками можуть за складністю відповідати категорійним ділянкам, що потребує переоцінки складності маршруту. Проведення зимових пішохідних походів має свої особливості, які у певних випадках роблять такі походи більш складними й небезпечними, 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 слід враховувати, що стан групи, яка перебуває на хребті чи яйлі, мало чим відрізняється від ситуації, коли група знаходиться за десятки кілометрів від житла.

Карпати. Пішохідний маршрут II категорії складності:

Смт. Ясиня – г. Чорна Клева – г. Братківська – г. Дурня – пер. Легіонів – г. Побита – г. Берти – г. Вел.Кенута – г. Буштул – г. Коретвина – г. Чорна Ріка – р. Озерянка – оз. Синевир – г. Озерна – пер. Вишківський (Торунський) – г. Чорна Ріпа – с. Ялинкувате.

Крим. Пішохідний маршрут II категорії складності:

с. Орлине – ур. Бізюк – т/с Узунжа – т/с Богата Ущелина – т/б «Орлиний заліт» – Великий Каньйон Криму (радіальний вихід) – т/с Високе – т/с Наукова – т/с Борсуча Поляна – т/б «Ангарський перевал» – т/с Джурла – т/с Ай-Алексій (т/с Партизанська) – плато Карабі-Яйла – т/с Нижній (Верхній) Кок-Асан – т/с Ворон – т/с Лісова – м. Судак.

Маршрути походів гірського туризму. Традиційно гірські походи проводяться в районах альпійських гір – молодих за часом горотворення, що піднімаються вище снігової лінії і характеризуються комплексом льодовикових форм рельєфу (цирки, гострі греб-

ні, шпильасті вершини тощо), тобто проводяться у районах високогір'я. Проведення гірських походів у горах такого 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 за часом горотворення, але відносяться до середньовисотних гір і мають абсолютну висоту нижче снігової лінії, тобто не можуть вважатися класичними районами для проведення гірських походів. Проведення гірських походів тут можливе лише взимку та на початку весни, коли складаються 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 і вершинам 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).

Слід враховувати, що проведення зимово-весняних гірських походів у Карпатах і в Криму, за їх схожості із звичайними гірськими походами, має свої особливості, які у певних випадках роблять такі походи більш складними й небезпечними, ніж аналогічні за категорією складності у традиційних районах розвитку гірського туризму (Памір, Тянь-Шань, Центральний Кавказ тощо). У першу чергу це стосується погодних умов (низькі температури протягом усієї доби, часті сильні поривчасті вітри, тумани, заметілі й, одночасно, часті відлиги), характеру снігового покриву (зимовий сніг у Карпатах і Криму дуже відрізняється від літнього снігу на значних висотах на Кавказі чи Памірі), лавинної небезпеки та сильно розчленованого рельєфу на невеликих ділянках маршруту, особливо у Карпатах. Тому туристські групи, які вирушають у гірські походи до Карпатських і Кримських гір, повинні ставитись до підготовки таких походів з усією відповідальністю, враховувати особливості природних умов району подорожі, мати необхідне спорядження для організації ночівель у зимових умовах, а також повний комплект лавинного спорядження (лавинні шнури, лопати, щупи тощо) і вміти ним користуватися.

З метою запобігання травматизму в поході, готуючись до нього, особливу увагу слід приділити вивченню лавинонебезпечних ділянок району походу. У Карпатах лавинна активність проявляється щорічно. Інтенсивність лавинних проявів пов'язана з великою мінливістю погодних умов у холодну пору року та інтенсивністю снігонакопичення (до 100 см на висотах 500 – 1400 м над рівнем моря і до 300 см на більших висотах). Групам, які готуються до зимового гірського походу, в підготовчий період необхідно, також, приділити значну увагу питанням орієнтування в умовах обмеженої видимості, засобам та способам профілактики переохолодження та обмороження, навчанню учасників подорожі надання першої медичної допомоги потерпілому в умовах зимового гірського походу. Доцільно перед зимовим гірським походом улітку провести розвідку маршруту для подальшого поліпшення орієнтування у зимовому поході та відпрацювання шляхів аварійного сходу з маршруту.

Далі пропонується, як зразок, ланцюг гірського маршруту I категорії складності в Карпатах. Усі запропоновані маршрути гірських походів включено до Переліку вперше, вони належать до експериментальних і для їх захисту до маршрутно-кваліфікаційної комісії необхідно подавати письмові звіти про походи.

Експериментальний гірський маршрут I категорії складності Карпатами:

с. Негровець (Межигірський р-н) – г. Негровець (1707 м) – хр. Пишконя – г. Яновець (1600 м) – спуск у долину р. Сухар – підйом на г. Стримба (1719 м) (1А) – спуск у долину р. Мокрянки – підйом уздовж р. Мокрянки на в. Попад'я (1740 м) (1А) – хр. Горгани – пер. Руський – г. Берть (1666 м) – спуск у долину стр. Яновець – смт. Усть-Чорна, т/б «Ялинка» (100 км).

Маршрути походів спелеологічного туризму (спелеотуризму). Спелеологічний туризм (далі – спелеотуризм) як вид спортивного туризму розвивається в Україні протягом багатьох десятиліть і у своєму розвитку тісно пов'язаний з карстологією та спелеологією, пошуком та дослідженням печер. Саме завдяки розвитку спелеотуризму, пошуку нових та дослідженню вже відкритих печер в Україні на сьогодні проведено туристсько-спортивну класифікацію та, певною мірою, досліджено значну частину відомих печер. Україна, на рідкість, багата на печери. Більш, як 1100 печер різного типу (від невеликих до гігантських за розмірами) відомі в Україні.

Відповідно до нормативних вимог Федерації спортивного туризму України, оцінюючи спелеологічні походи, ураховують кількість та категорії складності (к. кл.) печер, що проходяться за один спелеологічний похід. Увесь набір печер має бути пройдений протягом одного походу. Як виняток допускається залік складових походів для тих районів, де немає достатньої кількості печер, розташованих на прийнятній відстані одна від одної.

У випадку, коли печера I або II категорії складності має велику протяжність, проходження декількох печер може бути замінено проходженням декількох маршрутів в одній і тій самій печері.

В юрських вапняках Кримських гірських масивів Карабі-Яйла, Довгоруківська Яйла, Чатир-Даг, Ай-Петринська Яйла, Карадагський Ліс карстовими водами створені провалля у сотні метрів глибиною з підземними залами, річками, озерами та сифонами.

На Карабі-Яйлі найбільш цікаві комбіновані печери Солдатська (глибина 508 м, довжина – 2100 м, категорія складності – 4Б) та Нахімівська (глибина – 338 м, довжина – 460 м, категорія складності – 3А), а також вертикальні печери Дружба (глибина 270 м, категорія складності – 3А) та Молодіжна (глибина 260 м, категорія складності – 2Б).

На Довгоруківській Яйлі найбільш відомою є унікальна пам'ятка природи – багатоярусна печера Кизил-Коба (довжина 13850 м, категорія складності 4Б). З комбінованих печер цікаві Мархосар (глибина 110 м, довжина 1150 м, категорія складності 2Б) та Провал (глибина 104 м, довжина – 1150 м, категорія складності 2Б).

Чатир-Даг – чудовий навчальний полігон, де є можливість оволодіти різною технікою спелеологічних сходжень. Різноманітними маршрутами відома вапнякова шахта Бездонний колодязь (глибина 195 м, довжина 410 м, категорія складності 2Б). Печера Хід Конем цікава своїми просторами глибокими колодязями та вузькими складними переходами між прямовисними схилами (глибина 213 м, категорія складності 3А). Надзвичайно цікавими екскурсійними об'єктами є печери Мармурова та Еміне Баір Хосар.

На Ай-Петринській Яйлі та у Карадагському Лісі найбільш значними є вертикальні печери Каскадна (глибина 1500 м, довжина 630 м, категорія складності 3Б) та Вдовиченка (глибина 196 м, довжина 250 м, категорія складності 3А). Заслужують на згадку пе-

чери Пастушья (глибина 155 м, категорія складності 2Б) та Севастопольська (глибина 200 м, категорія складності 2Б).

Печери Поділля – це нескінченні підземні лабіринти. Саме тут у неогенових гіпсах розташовані друга у світі за довжиною печера «Оптимістична» (довжина 157000 м, категорія складності 2Б), гігантський лабіринт печери «Озерної» (довжина 107000 м, категорія складності 2Б–3Б), спортивна печера «Млинки» (довжина 19100 м, категорія складності 2А), печера-музей «Кришталева» (довжина 22000 м, категорія складності 2А). З печер із прямовисними схилами тут відома лише печера «Перлінка» (глибина 30 м, довжина 200 м, категорія складності І).

Печери інших регіонів також мають свої привабливі риси для спелеотуристів та певні можливості для оволодіння технікою й такою спелеологічних походів.

Пошук і дослідження печер триває і нині. Найбільш цікаві, зі спортивного погляду печери мають класифіковані туристські спортивні маршрути й увійшли до «Переліку класифікованих печер України». Усього в Україні на сьогодні класифіковано 157 печер від І до 4Б категорії складності, що дає можливість здійснювати спелеологічні походи від І до ІV категорії складності включно.

В одній печері, як правило, можна прокласти декілька маршрутів різної категорії складності. Проходження певного набору таких маршрутів, відповідно до нормативів туристських спортивних походів, є підставою для зарахування спелеологічного походу відповідної складності. Усі спелеологічні маршрути (від І до V категорії складності), для проходження яких та подолання перешкод (крім касок та джерел світла) потрібні спеціальні технічні засоби, поділяються на дев'ять категорій складності: 1, 2А, 2Б, 3А, 3Б, 4А, 4Б, 5А, 5Б. Перешкодами у спелеотуризмі вважаються вертикальні та круто похилі ділянки (колодязі), прямовисні схили, звуження, сніжно-льодові та водні перешкоди, у тому числі сифони.

Залежно від типу переважаючих перешкод, печери у спелеотуризмі поділяють на горизонтальні, вертикальні та комбіновані. Печери, проходження яких практично не потребує застосування спеціальних засобів для подолання прямовисних схилів, називаються горизонтальними. Печери, у яких основними перешкодами є прямовисні схили та круто похилі ходи, називаються вертикальними. Печери, у яких трапляються перешкоди різного типу, називаються комбінованими.

На теренах України виділяються чотири основні райони проведення спелеопходів. Це Поділля, Буковина, Причорномор'я та Крим. У перших трьох районах переважають печери горизонтального типу 1 – 2Б категорії складності, а у Криму – вертикальні печери 1 – 2Б категорії складності, а також є декілька комбінованих печер 3А – 4Б категорій складності.

Спелеотуризм – технічно складний вид туризму. Його складність полягає у проходженні складних за рельєфом маршрутів в умовах відсутності природного світла, високої відносної вологості (до 100%) та невисокої температури повітря. Усе це вимагає від спелеотуриста ретельної підготовки до подорожі, а також сили, витривалості, спритності, вправності у використанні засобів життєзабезпечення під землею та засобів страхівки, стійких навичок у подоланні відповідних природних перешкод.

Спелеологічний маршрут I категорії складності Поділлям:

Печера Вертеба: 3 маршрути – I категорії складності та 2 маршрути – II А категорії складності (горизонтальна, Тернопільська обл.).



Питання для самоконтролю

1. В яких регіонах України проводять пішохідні походи?
2. Дайте фізико-географічну характеристику Карпатського туристського регіону.
3. Дайте фізико-географічну характеристику Кримського туристського регіону.
4. Складіть план-графік пішохідного спортивного маршруту II категорії складності по Криму.
5. У чому полягає особливість проведення гірських походів територією України?
6. Дайте фізико-географічну характеристику Карпатського туристського регіону для гірських походів.
7. Дайте фізико-географічну характеристику Кримського туристського регіону для гірських походів.
8. Складіть план-графік експериментального гірського спортивного маршруту II категорії складності по Карпатах.
9. У чому проявляється складність спелеотуризму?
10. Які основні райони спелеопходів в Україні?
11. Які основні типи печер трапляються в Україні?
12. Назвіть найдовшу й найглибшу печери України.

Література: [40]; [44]; [51]; [56].

4.1.2. Маршрути туристських спортивних походів Україною з використанням технічних засобів пересування

Маршрути лижного туризму. Можливості України у розвитку лижного туризму не дуже широкі через відсутність взимку тривалого стійкого снігового покриву на більшій частині території.

В усіх областях України, де взимку є стійкий сніговий покрив, можливе проведення лижних походів I категорії складності. У таких походах початківці мають змогу набути досвід прокладання лижні по глибокому снігу, подолання природних перешкод у лісі, орієнтування, розпалювання вогнища та приготування їжі при мінусових температурах, що у подальшому дасть змогу їм здійснити лижні походи у гірських районах.

Найбільш сприятливі природні умови для лижних категорійних походів в Україні мають гірські райони Криму й Карпат.

У Карпатах лавинна активність проявляється щорічно. Інтенсивність проявів лавин пов'язана з великою мінливістю погодних умов у холодну пору року та інтенсивністю снігонакопичення (до 100 см на висотах 500 – 1400 м над рівнем моря і до 300 см на більших висотах). Найбільш лавинонебезпечними хребтами є Чорногорський, Свидовець, Полонинський та Горгани, які мають асиметрію схилів (північно-східні схили круті, південно-західні – пологі) і на яких лавинонебезпечний період триває більш довго. Найбільша кількість лавин сходить у лютому – березні, до того ж, тривалість сезону лавинної небезпеки зростає в міру зростання абсолютної висоти гірських хребтів.

Населені пункти в гірських районах розміщені переважно в долинах рік і до них ідуть дороги з автобусним сполученням. Це дає можливість дістатися до початкових пунктів лижних маршрутів за короткий час. Плануючи лижний маршрут у Карпатах, слід пам'ятати, що пересування на лижах вузькими долинами річок, схили яких поросли лісом з густим чагарником, істотно знижує темп походу, а рух на лижах уздовж автомобільних доріг дуже небезпечний.

Найбільш цікаві траси лижних маршрутів прокладені гірськими хребтами. Обираючи такі високігірні маршрути, слід враховувати, що на початку маршруту часто трапляються стрімкий підйом через

ліс на хребет, а потім починається рух частково, або повністю відкритими полонинами.

Плануючи маршрути у центральних або східних Горганах, Бескидах, Чорногорі, слід зважати на те, що значні площі в них належать до природно-заповідного фонду, тобто мають обмежений доступ. Для їх проходження слід мати дозвіл у відповідних організаціях і дотримуватися певних правил поведінки.

Кримські гори знаходяться на півдні Кримського півострова і простягаються від Севастополя до Феодосії на 180 км. Ширина гірської смуги до 60 км. Середня температура зимових місяців – 4°C, в окремі роки бувають зниження температури до – 30°C. Сніговий покрив буває значним і може триматися до трьох місяців (із січня до березня). У горах Криму сходи лавин спостерігаються щорічно, однак періоди лавинної небезпеки менш тривалі, ніж у Карпатах.

Заповідні зони – масиви гір Кара-Даг і Роман-Кош.

Природні перешкоди, які трапляються в горах України (на схилах – глибокий розсипчастий сніг, лавинна небезпека, на хребтах – сильний вітер, твердий наст або лід, різкі зміни погоди) обумовлюють особливі вимоги до туристів-лижників, які збираються провести тут спортивні походи. Усі учасники походу повинні володіти лижною технікою, вмінням орієнтуватися в складних погодних умовах, знати правила подолання лавинонебезпечних схилів. Туристській групі потрібно мати із собою спорядження для організації холодних ночівель (намети, примуси або газові кухні), лавинне спорядження. Групи, які здійснюють походи II і вище категорій складності, повинні бути готовими до ночівель на хребтах (яйлах, полонинах) вище зони лісу – уміти поставити бівуак при сильному вітрі, будувати захисні стіни зі снігу, рити печери. Групам, які готуються до зимового гірського походу, у підготовчий період слід приділити значну увагу засобам та способам профілактики переохолодження та обмороження, навчанню учасників подорожі надання першої медичної допомоги потерпілому в умовах зимового походу.

Необхідно враховувати, що незважаючи на близькість населених пунктів, стан групи, яка перебуває в зимову негоду на хребті, мало чим відрізняється від ситуації, коли вона знаходиться за десятками кілометрів від житла, оскільки спуск у долину до житла буває

дуже небезпечним, а умови на хребті (за жорстокістю) можуть не поступатися арктичним.

Експериментальний лижний маршрут I категорії складності Карпатами:

м. Яремче – г. Рокита Елика – г. Цапул – г. Каратул – г. Штав'єра – г. Пожератул – пол. Мунчелик – г. Хорде Доброкиївська – т/пр. Явір – смт. Ворохта – хр. Шимшор – пер. Яблуницький – пол. Буковинка – пол. Довга – пол. Плоска – с. Бистриця.

Маршрути походів водного туризму. Україна має досить густу річкову систему та значну кількість річок, придатних для проведення водних туристських походів, як на розбірних, так і на надувних човнах різних класів. Усього річок із довжиною понад 100 км в Україні 123, а великих річок (довжина понад 500 км) – 14.

Усі річки України належать до одного кліматичного типу – переважно снігового живлення з весняною повинню. Однак, через різноманітність ландшафтів, ріки різних регіонів України сильно відрізняються між собою за похилом русла, характером течії, наявністю та складністю перешкод, сезонним режимом тощо, що дає змогу поділити їх за туристсько-спортивною складністю на три групи: ріки низовин, ріки височин, ріки Карпатського регіону.

До першої групи – ріки низовин – належать ріки Придніпровської, Поліської низовин та Полтавської рівнини. Рівень води впродовж сезону туристських сплавів змінюється незначною мірою. Похил русла не перевищує кількох сантиметрів на кілометр, течія слабка, її швидкість не перевищує 2 – 4 км/год.

На цих річках можливе проведення водних походів до I категорії складності, їх проходження доступне для туристів-початківців, а маршрути ними рекомендовано для самостійної розробки, через що вони не включені до переліку класифікованих маршрутів.

Для більшості перерахованих річок рекомендується сплав на байдарках, хоча не виключається і сплав на надувних човнах та розбірних надувних катамаранах. Сезонність сплаву – із березня до листопада включно.

Друга група річок – ріки височин. До них належать ріки, що протікають у межах Волинської, Придніпровської, Подільської та Передкарпатської височин. Це праві притоки Прип'яті (Горинь, Случ, Тетерів, Уж), права притока Дніпра – річка Рось, ріки басейну Південного Бугу, у т.ч. Бужок, Гірський та Гнилий Тікич, Си-

нюха, Уманка, а також верхів'я р. Дністер та її ліві притоки – Збруч, Смотрич, Жванець, Жванчик тощо. Русла цих річок перетинають виходи різних за стійкістю гірських порід, через що в них утворюються численні пороги та перекати. Похил русел цих річок значно більший – від 0,4 до 1 м/км русла. Живлення – змішане, але снігове живлення у них стоїть на першому місці, викликаючи весняну повінь під час танення снігу. Тривалі дощі можуть викликати значні паводки. Стік багатьох річок значною мірою зарегульовано греблями, тому рівень води у них упродовж сезону сплаву за звичайних умов мало змінюється.

Річки цієї групи дають можливість проводити водні походи до II – III категорії складності. Рекомендований період сплаву – з березня до листопада включно.

Проходження маршрутів цими річками дає туристам-спортсменам добру базову технічну та тактичну підготовку для подальшого зростання спортивної майстерності. Також можливе проведення навчально-тренувальних заходів та змагань. Так, на р. Південний Буг щорічно проводяться змагання з техніки водного туризму на трасах біля с. Сокоlecь (траса II – III категорії складності) та на Мігійському порозі (траса III категорії складності).

Маршрути зазначеними річками проходять у зоні інтенсивної господарської діяльності. Тому до природних перешкод під час їх проходження додаються також обноси гребель, проводки через гаті тощо. Для проходження маршрутів рекомендовано і байдарки, і катамарани, але їх слід ретельно готувати, забезпечуючи стійкість до розривів.

Нарешті, до третьої групи належать гірські річки Карпатського регіону. Це добре освоєні туристами річки басейнів Дністра: Чорний Черемош, Черемош, Білий Черемош, Прут, Стрий, а також Тиса та річки її басейну в Закарпатті – Ріка, Латориця. Гірські річки Карпат відрізняє висока потужність потоку, стрімка течія, що досягає 10 – 15 км/год, могутні пороги та затяжні шевери. Похил русла у верхів'ях до 10 м/км (Прут, Білий Черемош). Живлення – переважно атмосферними водами з весняною повинню під час танення снігу та дощовими паводками. Тривалі або рясні дощі можуть викликати паводок о будь-якій порі року. Рівень води впродовж сезону сплаву змінюється значною мірою, що залежить від кількості снігу в горах, дощів та температури повітря. Найкращий час для проходжен-

ня річок Карпат – із кінця квітня до першої декади травня, під час повені, коли танення снігів найбільш інтенсивне. Це стосується, в першу чергу, р. Прут та малих приток, які взагалі придатні для проходження лише протягом кількох днів весни. Разом із тим, по Черемошу та Тисі сплав можливий протягом усього теплого періоду року з квітня по жовтень.

Річки Карпат можна долати на каяках, байдарках, катамаранах, плотах. Залежно від сезону та виду суден маршрути на річках Карпат класифікуються до IV категорії складності з елементами V категорії складності. Річки Карпат можуть бути прекрасним полігоном для міжсезонної підготовки до походів найвищих категорій складності.

Маршрути річками Карпат можна рекомендувати тільки групам, що мають досвід походів не нижче III к. с. порожистими ріками. До цих груп висуваються вимоги володіння прийомами веслування, відчалування та причалування до берега, вміння взаємодіяти на бурхливій воді, мати навички організації рятувальних робіт.

Водний маршрут II категорії складності в районі р. Південний Буг:

Смт. Меджибіж – р. Пд. Буг – м. Гайворон (байдарки).

III категорія складності р. Прут:

Смт. Ворохта – р. Прут – м. Яремче – м. Чернівці (байдарки, з обносом порогу Прикарпатського і далі по мосту в м. Яремче).

Маршрути походів велосипедного туризму. Велосипедний туризм має свої переваги порівняно з іншими видами туризму. Велосипед є дуже зручним засобом пересування. Він дає мандрівнику можливість із досить значною швидкістю долати великі відстані, ознайомитися під час короткої подорожі з великим географічним районом, відвідати цікаві об'єкти, розташовані один від одного на значній відстані. Ще одна суттєва перевага перед іншими видами туризму: вело-мандрівнику не потрібно переносити рюкзак у декілька десятків кілограмів власноруч – він робить це за допомогою велосипеда.

Проте велосипед «потребує» специфічної підготовки учасників подорожей. Кожен велотурист має володіти технікою їзди на велосипеді з вантажем не тільки шосейними дорогами, а й стежками та бездоріжжям. Обов'язковою умовою є знання правил дорожнього руху, що є запорукою безаварійного проведення велосипедного

походу. Кожен вело-турист має знати матеріальну частину велосипеда та вміти робити дрібний ремонт у польових умовах.

Велосипедні подорожі є захоплюючим видом активного відпочинку, який дарує багато чого несподіваного, а інколи – досі небаченого, оригінального, виняткового. Для велосипедних походів I та II к.с. кожна область України є унікальною, заповідною. Ось деякі з визначних пам'яток природи та культури, які варто відвідати під час таких вело-подорожей у різних регіонах України: у Вінницькій області – музей-садиба хірурга М. І. Пирогова, у Волинській – Шацькі озера, у Донецькій – крейдяні скелі, у Житомирській – палац Ганських, де жив Оноре де Бальзак, на Закарпатті – Невицький замок, у Запорізькій області – острів Хортиця, в Івано-Франківській – Манявський скит, у Кіровоградській – дендропарк «Веселі Боковеньки», на Київщині – дендропарк «Олександрія», на Луганщині – станично-луганський заповідник, на Львівщині – м. Львів, у Миколаївській обл. – руїни старовинного міста Ольвія, на Одещині – українська Венеція –Вилкове, на Полтавщині – Сорочинський ярмарок, на Рівненщині – Оноківські джерела, на Сумщині – дендрологічний парк «Тростянець», у Тернопільській області – карстові печери, у Харківській – залишки численних козацьких фортець, у Херсонській – заповідник Асканія Нова, у Хмельницькій – містомузей Кам'янець-Подільський, у Черкаській – дендрологічний парк «Софіївка», у Чернівецькій – будинок Чернівецького університету, у Чернігівській – Качанівська садиба тощо.

Основна частина маршруту походів більш високих категорій складності здійснюється в гірських районах Карпат та Криму (до V категорії складності включно), що потребує від вело-туриста значної фізичної підготовки, професійних навичок з орієнтування на місцевості та подолання природних перешкод. Для походів III, IV та V категорії складності у Кримських горах та Карпатах характерні важко прохідні ділянки ґрунтових польових та лісових доріг та стежок, круті гірські дороги, перевали, затяжні підйоми та спуски, броди та інші природні перешкоди, а також незручне для велосипеда покриття доріг (бруківка, крупний щебінь тощо). Одночасно ці райони мають густу мережу автомобільних доріг та населених пунктів.

Велосипедний маршрут II категорії складності Карпатами:

м. Мукачеве – м. Берегове – м. Хуст – с. Тересва – с. Дубове – с. Усть-Чорна – пер. Прислоп – с. Колочава – оз. Синевир – пер.

Синевирський – смт. Міжгір'я – пер. Торунський – смт. Долина – м. Івано-Франківськ.

Маршрути походів автомобільного та мотоциклетного туризму. Головна особливість автотуризму – можливість добиратися до початку категорійної частини маршруту і повертатися назад своїм ходом. Це обумовлює рух дорогами загального користування і велику загальну протяжність маршруту. Для визначення категорій складності цих маршрутів слід користуватися запропонованим Переліком маршрутів, а також Порядком класифікації маршрутів туристських спортивних походів.

Категорії складності автотопоходів визначаються залежно від включення до їх маршрутів класифікованих ділянок із запропонованого нижче переліку або ділянок, що аналогічні їм за характером, а також за кількістю перешкод та технічною складністю їх подолання. Додаткова до нормативної протяжність маршрутів повинна складатися з ділянок доріг без перешкод або ділянок, складність яких характеризується більш низькою категорією.

Класифіковані ділянки, наведені у порядку зростання категорій складності, що характеризуються кількістю та складністю перешкод (дороги без покриття, польові, лісові, гірські, заболочені, піщані, подолання крутих підйомів та спусків тощо) та необхідним для їх успішного проходження рівнем тактичної та технічної підготовки. До того ж, слід зазначити, що ділянки маршрутів вищих категорій складності для їх успішного проходження потребують колективних дій усієї групи, використання спеціальних навичок, додаткових спеціальних засобів, у т.ч. і засобів страхівки.

Проходячи зазначені у переліку ділянки у зимовий час (коли дороги покриті снігом), категорію складності слід підвищувати на одиницю.

Наведені у Переліку класифіковані ділянки маршрутів автотопоходів переважно охоплюють гірські масиви і дороги Карпат та Криму, де є розгалужена сітка доріг, а також достатня кількість різноманітних перешкод, що дає змогу проводити походи від I до V категорії складності. Маршрути IV – V категорії складності, розроблені для мототуристів, у деяких випадках відходять від автомобільних доріг і пролягають пішохідними стежками і полонинами. Під час дощів карпатські маршрути стають важко прохідними. Для подолання окремих ділянок із крутими глинистими спусками та підйомами необхідні значні зусилля та спеціальна страхівка. Подоро-

жуючи Кримом, слід враховувати обмеженість можливостей щодо організації стоянок та ночівель.

Далі наводяться класифіковані ділянки автомотопоходів Карпатами та Кримом. Описуючи ділянки, визначають пункти, в яких обов'язкова відмітка у маршрутних документах або фотографії групи з автомобілями чи мотоциклами на фоні характерних видів місцевості.

Автомобільні та мотоциклетні маршрути I категорії складності Кримом:

м. Керч – м. Феодосія – м. Судак – м. Алушта – м. Ялта – м. Севастополь – м. Євпаторія – м. Красноперекопськ – м. Каховка.

I категорія складності Карпатами:

м. Львів – м. Самбор – м. Турка – пер. Ужокський – м. Ужгород – м. Мукачеве – м. Хуст – м. Рахів – м. Яремче – м. Коломия – м. Чернівці.

Маршрути походів вітрильного туризму. Вітрильний туризм відносно молодий вид спортивного туризму. Територія України має чудові природні можливості для розвитку вітрильного туризму на розбірних туристських суднах. Каскад водосховищ р. Дніпро, водосховища Печенізьке на р. Сіверський Донець та Краснооскольське на р. Оскол, Шацькі озера, Дніпро-Бузький лиман, Дністровський лиман, прибережна смуга Азовського та Чорного морів дають туристам-спортсменам широкі можливості для здійснення туристських походів різної складності на вітрильних розбірних суднах, а також для оцінки спортивно-технічних якостей суден та поступового вдосконалення їх конструкцій, зростання майстерності екіпажів в управлінні ними.

Вітрильний туризм має як свої особливості, так і риси подібності порівняно з іншими видами туризму. Однією з особливостей є те, що подорожі здійснюються на переважно саморобних за виготовленням та конструкцією розбірних вітрильних суднах, що висуває до екіпажів підвищені вимоги щодо теоретичної підготовки з відповідного виду суднобудування та забезпечення конструктивних заходів безпеки суден, а також щодо практичних навичок з виготовлення надійного, морехідного судна. Передумовою безпеки подорожей на вітрильних суднах є надійність та його морехідність. Надійні вітрильні катамарани, які при свіжому вітрі розвивають досить велику швидкість, повинні бути морехідні, надійні в експлуа-

тації і розраховані на великі навантаження, що спричиняють тиск вітру на вітрила, а, головне, удари хвиль. Саме удари хвиль є найнебезпечнішим зовнішнім фактором впливу (слід пам'ятати, що енергія удару хвилі збільшується у третьому ступені від відносної швидкості судна та хвилі).

Як і в інших видах туризму процес практичної підготовки, тренування екіпажів, вироблення у членів екіпажу практичних навичок управління суднами має у вітрильному туризмі сезонний характер, що дещо уповільнює темпи підвищення їх майстерності. Майстерність управління парусним судном виробляється та вдосконалюється впродовж кількох років інтенсивної практики та теоретичної підготовки і є запорукою безпеки подорожей.

Отже, підсумовуючи, можна сказати, що запорукою успішного та безпечного проведення будь-яких подорожей на вітрильних розбірних суднах є поєднання надійного морехідного судна з майстерністю екіпажу.

Вітрильникам-початківцям можна порадити свої перші кілометри під вітрилами долати на невеликих безпечних водоймах за сприятливих погодних умов. З появою впевненості у своїх можливостях й можливостях свого судна, слід виходити на воду в цих же водоймищах саме у негоду, при штормових вітрах, які дають можливість перевірити вітрильне спорядження судна та майстерність екіпажу. Але надійність корпусу та інших елементів судна краще за все можна перевірити під час змагань у прибережній смузі морів, які дають можливість зробити цю перевірку в умовах, наближених до екстримальних, але при забезпеченні відповідних заходів безпеки з боку організаторів змагань. Лише отримавши необхідний досвід на внутрішніх водоймах та у прибережній смузі морів, можна виходити в морські походи зі значним віддаленням від берега.

Експериментальний вітрильний похід I категорії складності:

с. Червоний Оскіл – с. Гороховатка – с. Пристін – с. Червоний Оскіл (150 км).

Експериментальний вітрильний похід V категорії складності Чорним морем:

м. Севастополь – м. Євпаторія – смт. Чорноморське – с. Портове – смт. Лазурне – м. Очаків – м. Одеса (540 км).



Питання для самоконтролю

1. В яких регіонах України проводять лижні походи?
2. Дайте фізико-географічну характеристику Карпатського туристського регіону для лижного туризму.
3. Дайте фізико-географічну характеристику Кримського туристського регіону для лижного туризму.
4. Складіть план-графік лижного спортивного маршруту II к.с. Карпатами.
5. У чому полягає особливість проведення водних походів територією України?
6. Як розподіляються регіони туристських водних подорожей?
7. Дайте фізико-географічну характеристику Карпатського туристського регіону для водного туризму.
8. Складіть план-графік експериментального водного спортивного маршруту III к.с. Карпатами.
9. У чому полягає специфіка вело-туризму?
10. У чому полягає особливість проведення велопоходів територією України?
11. Які основні природні перешкоди у велопоходах вищої категорії складності?
12. Складіть план-графік вело-маршруту II к.с. Карпатами.
13. У чому полягає специфіка автомобільного й мотоциклетного туризму?
14. У чому полягає особливість проведення автомотопоходів територією України?
15. Які основні природні перешкоди в автомотопоходах?
16. Складіть план-графік автомотопоходу II к.с. Карпатами.
17. У чому проявляється особливість вітрильних подорожей?
18. Які основні райони вітрильних походів в Україні?

Література: [2]; [34]; [37]; [40]; [42]; [44]; [51].

4.2. Організація безпеки туристських подорожей

Подорож починається з моменту виходу туриста з місця постійного проживання. Опинившись у транспорті, туристи зобов'язані дотримуватися правил проїзду: не стояти в тамбурі без потреби, при посадці й виході користуватися передніми й задніми дверми, не зістрибувати з платформи на залізничні колії. Переходячи через залізничні колії, користуватися перехідними мостами, доріжками, тунелями. Під'їжджаючи до початкового пункту марш-

руту, на окремих ділянках забороняється використовувати послуги несправного, необладнаного для перевезення людей транспорту.

Для особистої безпеки туристи повинні знати й виконувати основні правила вуличного руху та користування транспортом.

Переходити вулицю (дорогу) слід кроком у місцях, де є лінії або покажчики переходу, де їх нема – на перехрестях вулиць по лінії тротуарів.

За наявності пішохідних тунелів або містків туристи-пішоходи повинні користуватись тільки ними.

Туристській групі та пішоходам-одинакам слід ходити тротуаром, де його нема – краєм проїжджої частини, на дорогах – лівим краєм (лівій обочині).

Перш, ніж перейти вулицю (дорогу), пішоходи повинні переконатися в повній безпеці; забороняється переходити шлях при наближенні транспорту. Там, де рух регулюється, виходити на проїжджу частину для переходу вулиці (дороги) можна тільки при зеленому сигналі світлофора, світлового покажчика або відповідному жестові регулювальника (стоїть до пішохода боком).

Автомобільну дорогу поза населеним пунктом слід переходити тільки на ділянці, де вона добре проглядається в обидва боки.

Чекати автобус, тролейбус, трамвай дозволяється лише на посадочних площадках, де їх нема – на тротуарах (обочині дороги).

Входити в автобус, тролейбус чи трамвай і виходити з них можна тільки на зупинках.

Автотранспорт і тролейбус, що стоять, слід обходити тільки позаду, а трамвай – попереду.

Забороняється їздити на підніжках та інших частинах транспорту, не призначених для проїзду, стоячи в кузові вантажного автомобіля, чи сидючи на його бортах, а також висовуватись з вікон (за борт) або виставляти з них будь-які предмети.

На маршруті, пересуваючись проїзними дорогами, керівник повинен вести групу ланцюжком узбіччям назустріч транспорту. Категорично забороняється йти по проїзній частині, перебігати чи переходити дорогу перед транспортом. Необхідно пам'ятати, що під час дощу та в ожеледь, рухатися дорогою небезпечно.

Туристи повинні дотримуватись правил безпеки при переправі через водяні перепони: не допускати переправу людей і вантажу на необладнаних, несправних суднах, а також перевантаження суден.

Під час руху на човні чи інших малих суднах не можна переходити з одного місця на інше, перекладати вантаж. Рятувальні засоби повинні лежати зверху. Посадку й вихід із човнів слід проводити за встановленими правилами. У негоду і велику хвилю переправу не роблять. Не користуються послугами перевізників, що знаходяться в нетверезому стані.

Проходячи через населені пункти, потрібно вести себе з місцевим населенням доброзичливо й коректно, уникаючи неприємного інциденту. Не допускати при пересуванні лідерства в групі, що може викликати розтягування учасників на маршруті.

Вийшовши на туристську стежку, учасникам походу доводиться долати природні перешкоди: густий підлісок, зарості, бурелом, завали тощо. На їхньому шляху трапляються згнилі дерева, купини, стланник, болота, яри, розпадки, осипи, лісисті хребти, річки тощо. Рано зранку, коли в лісі рясна роса, чи після дощу, ці перешкоди являють собою певну небезпеку для туристів. Так, камені, покриті мохом, корені і повалені дерева від роси й дощу стають мокрими та слизькими. При необережному русі може відбутися падіння, у результаті – травма. Тому туристи, що йдуть у цей час лісом, повинні бути дуже уважними.

Важливим фактором у справі безпеки руху є правильний розподіл вантажу між учасниками групи. Велика вага рюкзака може призвести до швидкого стомлення, звідси – втрата координації і самострахування, що у свою чергу може викликати зрив. Тому, щоб не допустити такого явища, слід перед виходом на маршрут розподілити весь вантаж між учасниками, з огляду на сили кожного.

Важливу роль у безпеці походу відіграє швидкість руху на маршруті. Для правильної діяльності організму туриста, що переборює великі відстані протягом тривалого часу, потрібно рівномірне навантаження чергувати з відпочинком. Так, швидкий темп і недостатній відпочинок учасників може призвести до стомлюваності, що викликає зниження уваги та травматизм. Визначаючи швидкість руху з розрахунку кілометражу на день, необхідно враховувати перешкоди на маршруті, рельєф, навантаження й стан учасників, метеорологічні умови тощо.

Стартовий рух рекомендується починати щодня в середньому темпі, щоб дати можливість організму поступово починати виконувати навантаження. Перші переходи варто робити рівно, без ривків.

Від переходу до переходу темп руху повинен зростати поступово, швидкість збільшуватися. Водночас швидкість руху має бути по силах самому слабкому учаснику групи. Правильна організація руху забезпечує ритмічність роботи організму, доцільне дозування навантаження, чіткість у діях групи й безаварійність походу.

На швидкість руху впливають складні ділянки шляху, втома групи, велика довжина маршруту та інші причини, що можуть викликати коректування графіка руху.

Зазвичай, рухаються колоною по одному. Ведучий веде групу, замикаючий йому допомагає. Завдання першого – вибирати шлях, визначати напрямок, орієнтуватися, стежити за своєчасними зупинками між переходами. Від досвіду ведучого багато в чому залежить вибір найбільш зручного шляху. Перед розгалуженням стежок, зміною напрямку руху, переходом ріки, заболоченими ділянками, розпадками, ярами ведучий повинен зупинити групу й отримати вказівки від керівника на подальший рух чи організацію розвідки. На складній ділянці шляху слід організувати страхування. Після проходження складної ділянки останнім туристом, ведучий знову веде групу.

Ведучий повинен задавати темп ходьби, з оглядом на найбільш слабого туриста. У випадку відставання кого-небудь з учасників варто зупинити групу і дочекатися.

Завдання замикаючого – не допускати відставання, надавати допомогу туристам, допомагати утомленим, вчасно подавати сигнал ведучому про зниження швидкості чи припинення руху.

При правильній ходьбі туристи рухаються ритмічно, роблячи кроки приблизно однакової довжини й однієї частоти. Швидкість пересування стає постійною. Ритмічність у ходьбі допомагає правильній роботі всього організму.

Швидкість руху в лісистій місцевості визначається рельєфом, рослинністю й наявністю стежок. При ходьбі стежками, галявинами, луками (із невисокою травою) оптимальна швидкість 4–5 км/год. У лісі без стежок, болотистою місцевістю, схилом, стлаником, через завали швидкість різко знижується і загальний денний перехід становить усього кілька кілометрів. На маршруті бувають і непередбачувані обставини, коли група не може перебороти перешкоду: розлив ріки, болото, яке не можна пройти тощо. У цьому випадку дово-

диться шукати нові шляхи обходу, що також впливає на швидкість руху.

Метеорологічні умови є важко прогнозованим фактором, що впливає на зміни графіка маршруту. Дощі змушують знижувати швидкість руху і більше приділяти увагу страхуванню. Туман утруднює вибір безпечного шляху, ускладнює орієнтування. У несприятливу погоду швидкість знижується в половину, і тоді доводиться влаштовувати позачергову зупинку. Плануючи подорож у районах із нестійким кліматом чи у міжсезоння, варто передбачити резервні дні.

Походи в міжсезоння мають свої позитивні й негативні сторони. У цей час легше переборювати заболочені ділянки, низини, ріки, озера, сковані морозом. Однак варто пам'ятати, що в осінній період лід на озерах, ріках і болотах ще тонкий і не завжди може витримати вагу людини з рюкзаком, тому пересуваючись, слід дотримуватися техніки безпеки, а якщо є можливість, то краще обійти це місце більш безпечним шляхом.

Характерною рисою походів у міжсезоння є нестійка, часто холодна погода; восени раннє випадіння рясного снігу ускладнює рух.

Рух лісом потрібно проводити з урахуванням використання стежин, просік, галявин тощо. Стежкою, навіть зарослою чи звіриною, йти набагато легше, ніж прямо – за азимутом. До того ж, стежки пролягають таким чином, що обгинають перешкоди чи перетинають їх у самому зручному для проходження місці.

Проходячи крізь хащу, варто утримувати гілки так, щоб вони не били по обличчю крокуючого слідом. Рухатися лісом краще ланцюжком, з інтервалом 2 – 3 м. Перші туристи повинні попереджати голосом про небезпечні місця: ями, корчі, що стирчать, корені, слизькі місця, сховані вимоїни тощо. Іти маршрутом без стежки варто не поспішаючи, обережно, вибираючи найбільш безпечні місця. За правильного темпу у туриста, що наткнувся на яку-небудь перешкоду, буде менше ймовірності упасти й отримати травму. Рухаючись за азимутом, рекомендується переглядати шлях як можна далі, щоб не опинитися в непрохідній хащі, в оточенні завалів, зарослого, глибокого яру чи болота тощо.

На подолання перешкод іде багато часу й сил, оскільки туристам доводиться підлазити під дерева, йти по них, зістрибувати,

знову підніматися, і всі ці вправи треба виконувати з рюкзаком за плечами. Особливо ризиковано проходити через прогнилі та повалені дерева, особливо в дощову погоду, коли вони мокрі й слизькі. Якщо, все-таки, група змушена йти по бурелому, то слід дотримуватися обережності (допомагати один одному, використовувати як опору жердину тощо).

Переборюючи яри зі стрімчастими стінками, завалені буреломом, каменями, на дні яких течуть струмки, варто вибирати найбільш положисте місце спуску й підйому. На крутих, вологих і слизьких схилах безпечніше спуск і підйом здійснювати за допомогою мотузки.

Чимало труднощів викликає проходження через стланик, що широко розповсюджений у гірській місцевості. Стланик являє собою зарості сланкого по землі чагарнику із сильною й гіллястою кореневою системою. Найчастіше це кедровий, ялівцевий, березовий, вербовий і рододендроновий чагарник. Представники цієї рослинності часом досягають у висоту до трьох метрів. Перш ніж рухатися крізь зарості чагарнику, варто обдивитися шлях руху і намагатися його дотримувати. З метою захисту від подряпин, варто надягти щільний одяг із довгими рукавами. Штани заправити в чоботи чи шкарпетки так, щоб не було оголених місць. Такий запобіжний захід дозволить уникнути травм. Якщо є можливість обходу цих заростей, то краще нею скористатися.

Основні правила безпеки при пересуванні гірським рельєфом:

- бути дуже уважним;
- повалені і гнилі дерева, камені на шляху переступати; на сирих, крутих схилах, мокрої й слизької поверхні користатися страховкою;
- у дощ, снігопад, туман, в ситуації поганої видимості, темряві, а також при сильному вітрі рух забороняється;
- проходження скельних ділянок без касок неприпустимо; при верхньому страхуванні мотузка повинна проходити між руками; при спуску вниз по снігу – тіло тримати вертикально, спиратися на п'яти;
- дотримуватись найсуворішої дисципліни, не допускати самовільних виходів на розвідку і з місця табору.

Перебуваючи під час екскурсії або туристського походу в населеному пункті, у приміщеннях необхідно дотримуватись встановлених там правил протипожежної безпеки.

Територія й приміщення повинні утримуватись у чистоті. У зимовий період дороги, проїзди і під'їзди, і пожежні гідранти очищати від снігу. Проходи, виходи, коридори, тамбури, не повинні заставлятись будь-якими речами. Усі двері основних та запасних виходів, які призначені для виведення туристів із приміщення, повинні легко відчинятися. Печі топлять тільки спеціально призначені особи. Забороняється тримати біля печей легкозаймисті речі, вішати на печі одяг, а також приставляти ближче як на 0,5 м до печей столи, стільці, шафи, ліжка. Топити піч слід під час відсутності туристів, а закінчувати за дві години до нічного сну.

Не можна допускати до користування газовими приладами учнів, які не знайомі з правилами поводження з ними. Виявивши в приміщенні запах газу, слід негайно припинити користуватися газовими приладами, не запалювати вогню, сірників, не вмикати електроприладів. Перевірити, чи закриті всі крани у газових приладах, відчинити вікна для провітрювання приміщення і викликати аварійну службу газу.

У разі відсутності в приміщенні електричного освітлення заправку газових ламп газом здійснюють тільки вдень. Не можна вішати на електричні лампи абажури з паперу та з інших легкозаймистих матеріалів.

У кімнатах, зайнятих туристами, не можна користуватись прасками, електроплитками. Для цього відводиться спеціальне приміщення, де електроприлади ставлять на вогнетривкі підставки. Після користування прилади обов'язково вимикають із мережі.

Проводячи спектаклі, кіносеанси, вечори, забороняється стояти в проходах залу, ставити в них стільці та палити.

Розкладання вогнища допускається на відстані 100 м від будівель, у вітряну погоду розкладання вогнища не дозволяється.

У випадку пожежі необхідно негайно повідомити пожежну команду або сільську пожежно-сторожову охорону по телефону, а при відсутності телефонного зв'язку послати туди зв'язкового, підняти тривогу сигналом або голосом і приступити до негайного виведення туристів з приміщення та гасіння пожежі.

Під час пожежі часто доводиться проникати в палаюче приміщення, рятувати від загибелі людей, виводити худобу, виносити майно, використовуючи двері, вікна нижніх поверхів. При підйомі й спуску драбиною слід триматися руками за шаблі в обхват і, щоб уникнути запаморочення, дивитись не вниз, а перед собою.

Із задимленого приміщення потрібно пробиратися поповзом, тримаючи голову ближче до підлоги, оскільки там менше диму і легше дихати. Рот і ніс слід затуляти носовою хусткою або ганчіркою, при можливості змочених водою. Пробираючись крізь дим, треба триматись за стіну, щоб не втратити напрямку. Людина, на якій зайнявся одяг, як правило, кидається бігти і цим лише посилює горіння. У таких випадках слід лягти на землю і перекочуватись, намагаючись погасити одяг, що горить.

Для заспокоєння болю від легких опіків слід охолодити місця враження, змазати вражені місця спиртом. У тяжких випадках негайно викликати медичну допомогу.

При виникненні пожежі в жодному випадку не можна допускати паніки. Спокійні й упевнені дії – запорука успіху в боротьбі з пожежами й у рятуванні людей.

Перебуваючи у поході, слід дотримуватися заходів протипожежної безпеки.

Перебуваючи в лісовій зоні, потрібно обережно поводитися з вогнем. Розкладаючи багаття в лісі для приготування їжі чи обігріву, варто підібрати для нього відповідне місце. Слід пам'ятати, що забороняється розкладання вогнищ на особливо небезпечних у протипожежному відношенні ділянках лісу: у хвойних молодняках, старих горільників, на торф'яниках, ділянках, які безпосередньо прилягають до торф'яних полів тощо.

Розкладаючи вогнища на інших ділянках, вибране місце слід обкопати смугою 0,75 – 1 м або зняти верхній шар сухого ґрунту. Не можна розкладати вогнище поблизу дерев, де вогонь може обпекти стовбур і коріння дерева, або по гілках піднятися вгору і викликати пожежу.

Залишаючи вогнище, слід загасити його, залити водою або засипати землею.

Помітивши лісову пожежу, варто спробувати закидати вогонь землею або захльоснути гілками. Для гасіння вогню слід уживати пучки довгих гілок листяних деревних і кущових порід. До того ж,

удар по вогню слід робити не зверху (бо від розльоту іскор у сторони може виникнути ще декілька загорянь), а збоку, похило, в напрямку до вогню. Якщо погасити пожежу самим туристам не під силу, доречно негайно повідомити про неї лісника, найближчу пожежну команду або покликати на допомогу людей з найближчих селищ.

Під час перебування туристів у полі, на лузі відомо немало випадків, коли порушення протипожежних правил, необережне поводження з вогнем призводило до пожеж на хлібних масивах, до загибелі врожаю.

Щоб запобігти пожежам під час визрівання та збирання врожаю, потрібно дотримуватись таких правил:

- не розводити вогнища ближче 200 м від хлібних масивів, скирт необмолоченого хліба або соломи;
- не запалювати сірників біля зріючого хліба, на хлібних масивах, на токах, біля скирт;
- не допускати дитячих пустощів із вогнем у цих місцях.

Якщо ви помітили пожежу у полі або на току, слід терміново повідомити людей, що працюють на сусідніх ділянках поля, а також у найближчий населений пункт.

Коли горить хліб, потрібно негайно гасити його будь-якими засобами: заливати вогонь водою, захльостувати мітлами, гілками, мішками, одягом, засипати землею.

Якщо хліб загориться у валках, снопах чи копах, застосовують такі ж прийоми гасіння. Крім того, варто прибрати хліб зі шляху розповсюдження вогню, розібрати й перенести далі від вогню копи та сусідні валки.

У нашій державі є мільйони гектарів природних сінокосів та сіяних трав. Це природне багатство і його потрібно берегти від вогню. Багато трав росте на торфоболотах. Щоб не допустити пожежі на торфоболотах, не можна розводити вогнище поблизу сухої трави, а також в інших місцях, де вогонь може призвести до пожежі.

У разі крайньої необхідності вогнище слід розкласти на площадці, очищеній від сухої трави й сушняку (хмизу), тобто у такому місці, звідки вогонь не зміг би розповсюдитись на торфовий масив, ліс, суху траву, скирти сіна.

Під час грози розряди блискавки можуть стати причиною пожежі. Щоб уникнути поразки блискавкою на відкритій місцевості,

краще шукати притулок у невеликих поглибленнях на схилах горбів та поблизу великих каменів. Не можна підходити до стовпів, ховатись під дерева, які стоять окремо, не можна бігати.

Під час грози в горах усі металеві речі потрібно скласти на певній віддалі, вище місця перебування групи туристів.

Якщо блискавка вразить людину, то потерпілому необхідно негайно зробити штучне дихання і викликати лікаря.

Потенційну небезпеку в поході несе в собі споживання незнайомих грибів, рослин, ягід.

Знання їстівних грибів є справою великого практичного значення. Не менш важливим і необхідним є ознайомлення з видами тих грибів, які часто викликають отруєння та призводять до захворювань, а іноді і до смерті.

Отруйні гриби, як і їстівні, зростають із ранньої весни до пізньої осені, тому й отруєння трапляються протягом усього вегетаційного періоду. Лише добре знаючи характерні ознаки смертельно отруйних грибів, можна відрізнити їх від їстівних.

Слід пам'ятати, що численні отруйні, неїстівні (мають дуже неприємний, поганий смак), та умовно їстівні гриби (умовно їстівні гриби можна вживати лише після відварювання їх протягом 15–20 хв (із часу закипання) без відвару (відвар знищують), за своїм виглядом нагадують їстівні.

Серед грибів, у яких шапинка знизу пориста (трубчаста), багато їстівних, але є декілька видів неїстівних, які легко впізнати, покуштувавши (не ковтаючи) невеликий кусочок шапинки сирого гриба, який має дуже неприємний смак, наприклад, гриб гірчак. Отруйний гриб легко впізнати за пурпурово-червоною знизу шапинкою – чортів гриб. Ростає у листяних лісах протягом червня – вересня.

Серед грибів, у яких шапинка знизу пластинчаста, найбільша кількість дуже небезпечно отруйних, із яких деякі смертельно отруйні.

До смертельно отруйних належать: мухомор зелений або біла поганка, мухомор білий. Ці гриби легко впізнати, оскільки на ніжці у них є «кільце», а біля основи ніжки мішечкоподібний утвір. Пластинки білі. Шапинка у першого зеленкувата, оливкувата, у другого – біла, без пластівчастих залишків на них покривала. Ростуть у хвойних та листяних лісах у липні – жовтні.

Гриби ці трохи нагадують печериці, але у печериць пластинки червонуваті, а згодом темно-коричневі і заглибини біля основи ніжки.

Тяжке отруєння викликають і деякі інші види мухоморів – пантерний мухомор, червоний мухомор тощо, проте здебільшого їх добре знають і не беруть.

Не менш небезпечним, ніж мухомор, є сірчано-жовтий опеньок, якого збирають замість опеньків справжніх. Проте і цей отруйний гриб легко відрізняється від опеньків справжніх пластинками зеленуватого кольору і сірчано-жовтою шапінкою. Ростає на пеньках у листяних та соснових лісах із весни до зими.

Не слід мало обізнаним із грибами особам збирати зморшки, оскільки умовно їстівні зморшки легко сплутати з дуже отруйними строчками (отруєння строчками часто закінчується смертю). Строчки ростуть у соснових лісах, переважно на узліссі у квітні – травні.

Серед таких добре відомих нашому населенню грибів, як сирожки, теж є неїстівні, їх легко впізнати на смак (треба покуштувати, але не ковтати!) – вони пекуче-їдкі.

З хрящів-молочників можна використовувати лише добре відомі: рижик смачний, у якого при надломлюванні шапинки виступає цегляно-червоний молочний сік (ростає у соснових, ялинкових лісах у серпні – жовтні), хрящ-молочник справжній з жовтіючим на повітрі молочним соком (ростає у листяних лісах у липні – вересні), хрящ-молочник червоно-коричневий з білим молочним соком, м'якуш якого пахне оселедцем. Ростає у хвойних та листяних лісах у липні – жовтні.

З інших, зростаючих на території України грибів, можна вживати гриб-зонтик (тільки шапинку), який росте в лісах, на узліссі й луках, лисичку, білий гриб, підберезник, маслюк тощо.

Усі збирачі грибів повинні пам'ятати, що не можна орієнтуватися на смак грибів, думаючи, що всі отруйні гриби поганого смаку. Найбільш отруйні мухомори мають дуже добрий смак.



Питання для самоконтролю

1. Які правила безпечного пересування туристів у населених пунктах?
2. Які основні правила пересування на маршруті походу?
3. Які основні правила безпеки при пересуванні гірською місцевістю?

4. Назвіть правила запобігання пожежі під час перебування у населеному пункті.

5. Назвіть правила запобігання пожежі під час перебування на маршруті походу.

6. Які основні вимоги до використання рослин і грибів у поході?

Література: [5]; [6]; [7]; [8]; [10]; [29]; [52]; [53].

4.2.1.Збереженняприродипідчаспроведення туристськихпоходоужейя

Проводячи походи, слід дотримуватися таких правил поведінки на природі:

1. Готуючись до походу, заздалегідь з'ясуйте, чи можна розпалювати вогнище в наміченому для зупинки місці. В заказниках, заповідниках, зонах відпочинку робити цього не можна.

2. Якщо є старе вогнище, нове робити не варто – для повного відновлення місцевості потрібен тривалий період: 15 – 20 років. Вогнище – це своєрідна рана в надґрунтовому покриві лісу. Заростаючи травою, вогнища в лісі на перших порах досить помітні. Потім ці відмінності поступово зникають, але досвідчене око все ж одразу визначить місце старого вогнища. На це вказують рослини, що ростуть там: Іван-чай, мати-й-мачуха тощо.

3. Вогнище являє собою сильне джерело теплового випромінювання. Жар від нього поширюється не лише вгору, а й у сторони. Стовбури дерев, що знаходяться поблизу, сильно нагріваються в нижній частині, що призводить до відмирання живих тканин стовбура. Від сильного жару гине також коріння дерев, що розташовані біля поверхні ґрунту. Щоб дерево не постраждало від нагріву, вогнище слід розташовувати не ближче 10 м від дерева.

4. Вогонь завжди відлякує лісових жителів. Це завжди сигнал небезпеки для диких звірів і птахів. Зазвичай, побачивши його, вони рятуються втечею.

5. Якщо в лісі горить вогнище, то в радіусі 100–150 м залишають гнізда сови, співучі дрозди. Інші птахи залишають гнізда надовго, і висиджувані яйця встигають охолонути. Кладка гине.

6. Навіть самим правильним способом розведене, а потім ретельно загашене вогнище може викликати пожежу. Якщо всередині дерев залишиться хоча б невеличкий вогонь, він через деякий час може розгорітися знову.

7. Установлюючи намети, використовуйте готові металеві паколи і розбірні стояки. Не рубайте задля цього дерев.

8. Для приготування їжі в поході варто потурбуватися про комплект пристосувань для вогнища.

9. Залишаючи місце зупинки, приберіть за собою все сміття.

10. Неспалювані відходи краще забрати із собою.

11. Не розорюйте пташиних гнізд. Не створюйте зайвого шуму в лісі. Грунт – великий багатоповерховий будинок і мешканців тут багато. Окрім звірів, тут живуть бактерії, мікроскопічні гриби, хробаки, комахи. Розрихлюючи ґрунт, вони роблять його більш проникливим для води, повітря, покращують хімічний склад. При великій кількості відпочиваючих ґрунти можуть стати такими ж щільними, як асфальт чи бетон. Пам'ятайте, що пересування лісом призводить не лише до ущільнення ґрунту, а й до зменшення потужності лісової підстилки, погіршення умов розвитку рослин і зменшення кількості жителів лісового ґрунту й підстилки. Тому, перебуваючи в лісі, намагайтесь ходити лише по стежках.



Питання для самоконтролю

Розкажіть про основні правила збереження природи під час проведення туристських походів.

Література: [8]; [37]; [51]; [56].



СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. *Берман А. Е.* Путешествия на лыжах / А. Е. Берман. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 128 с.
2. *Булгаков А. А.* Велосипедный туризм для всех / А. А. Булгаков. – М. : Профиздат, 1984. – 128 с.
3. *Вертикальный мир.* – М., 2002–2009.
4. *Владимирский Б. С.* Выбираю тропу / Б. С. Владимирский. – К. : Молодь, 1990. – 120 с.
5. *Волков Н. Н.* Спортивные походы в горах / Н. Н. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 160 с.
6. *Волович В. Г.* Человек в экстремальных условиях природной среды / В. Г. Волович. – М. : Мысль, 1983. – 223 с.
7. *Вяткин А. А.* Туризм и спортивное ориентирование / А. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – М. : Академия, 2001. – 208 с.
8. *Григорович-Барський В.* Мандри по Святих Місцях Сходу з 1723 по 1743 рік. / Василь Григорович-Барський. – К. : Основи, 2000. – 768 с.
9. *Дехтяр В. Д.* Основы оздоровчо-спортивного туризма / В. Д. Дехтяр. – К. : Науковий світ, 2002. – 202 с.
10. *Житие* и хождение Даниила, русской земли игумена. Путешествие в святую Землю: Записки русских паломников и путешественников XII – XX вв.// Лепта: ежемес. лит. иллюстр. журн. – 1994. – № 22.
11. *Державна* програма розвитку туризму на 2002 – 2010 роки / Постанова Кабінету Міністрів України від 29.04.02 р. – №583.
12. *Про туризм:* Закон України № 1282-15 від 18.11.2003 р. / ВВР. – 2004. – № 13. – Ст. 180.
13. *Записки* Крымского горного клуба. – Одесса, 1891 – 1915.
14. *Квартальнов В. А.* Туризм социальный: история и современность / В. А. Квартальнов, В. К. Федорченко. – К. : Высш. шк., 1989. – 342 с.
15. *Конституція* України. Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р. – К. : Інформаційно-видавниче агентство «ІВА», 1996. – 117 с.

16. *Костриця М.Ю.* Туристсько-краєзнавча робота в школі / М. Ю. Костриця. – К. : Рад. шк., 1985. – 128 с.
17. *Крачило Н. П.* Краєзнавство і туризм: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Н. П. Крачило. – К.: Вища шк., 1994. – 191 с.
18. *Куликов В. М.* Школа туристских вожаков / В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
19. *Лукоянов П. И.* Зимние спортивные походы / П. И. Лукоянов. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
20. *Лукоянов П. И.* Самodelьное снаряжение для лыжного туризма / П. И. Лукоянов, В. Л. Свет. – М. : Профиздат, 1988. – 192 с.
21. *Маслов А. Г.* Полевые туристские лагеря / А. Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
22. *Медицинский справочник туриста* / за ред. А. А. Коструб. – К. : Здоровье, 1990.
23. *Минделевич С. В.* Туризм для всех / С. В. Минделевич. – М. : Знание, 1988. – 189 с.
24. *Мир туризма.* – К. : 2000–2009.
25. *Моргунов Б. П.* Туризм: учебн. [для студ. высш. учебн. завед.] / Б. П. Моргунов. – М. : Просвещение, 1978. – 168 с.
26. *Никишин Л. Ф.* Туризм и здоровье / Л. Ф. Никишин, А. А. Коструб. – К. : Здоров'я, 1991. – 222 с.
27. *Остапец А. А.* На маршруте туристы-следопыты / А. А. Остапец. – М. : Просвещение, 1987. – 128 с.
28. *Петр В. И.* О летних экскурсиях учеников Киево-Печерской гимназии / В. И. Петр. – К. , 1901.
29. *Перелік напрямів, спеціальностей та спеціалізацій підготовки фахівців у Національному авіаційному університеті у 2008 – 2009 навчальному році (денна форма навчання).* – К.: НАУ, 2008. – 24 с.
30. *Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України.* Наказ міністра освіти України відповідно до положення про Міністерство освіти України, затверджений Постановою Кабміну України від 08.07.92 №384. «Краєзнавство. Географія. Туризм». – № 35–36. – 1999.
31. *Пеленський Є.-Ю.* Пластовий гурток / Є.-Ю. Пеленський. – Л., 1930.
32. *Про туризм:* Закон України № 325/95 ВР від 15.09.95 // ВВР. – 1995. – № 31. – Ст. 241.

33. *Програма забезпечення захисту та безпеки туристів на 1996–2000 роки*. Затверджено постановою Колегії Держкомтуризму України від 08.10.96 р. №96/5. Введено в дію наказом Держкомтуризму України від 17.10.96 р. №51. – К.: РА «СВІТ», 1997. – 80 с.

34. *Сакович Р. А.* Велосипедный туризм / Р. А. Сакович. – Кишинев : Тимпул, 1986.

35. *Сенин В. С.* Введение в туризм / В. С. Сенин. – М., 1993.

36. *Спогади ветеранів самодіяльного туристського руху в Україні*. Самодіяльний туризм у Києві в 1950 – 1970-х рр. XX століття. – 2-ге вид., допов. – К. : ЧП Кротов, 2001. – 172 с.

37. *Спутник туриста*. – К. : Здоров'я, 1991. – 358 с.

38. *Спортивний туризм*. Правила змагань. – К. : ФСТУ, 2001.

39. *Спортивний туризм: інформ.-метод. зб.* – К. : ФСТУ, 2001. – № 1.

40. *Спортивний туризм*. Туристські спортивні маршрути / Інформ.-метод. зб. – К. : ФСТУ, 2002. – № 2.

41. *Спортивний туризм: інформ.-метод. зб.* – К. : ФСТУ, 2002. – № 3.

42. *Туризм и спортивное ориентирование: учеб.* [для студ. высш. учеб. завед.] / сост. В. И. Ганопольский. – М. : ФиС, 1987. – 240 с.

43. *Туристская игротека* / под ред. Ю. С. Константинова. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 112 с.

44. *Туристские маршруты: сборник нормативов* / сост. В. С. Качанов. – М. : Профиздат, 1987. – 144 с.

45. *Усков А. С.* Практика туристских путешествий: учеб. пособие / А. С. Усков. – СПб. : «Геос», 1999. – 264 с.

46. *Усыскин Г. С.* Очерки истории российского туризма / Г. С. Усыскин. – СПб: Издательский Торговый Дом «Герда», 2000. – 224 с.

47. *Федорченко В. К.* Туристський словник-довідник / В. К. Федорченко, І. М. Мініч. – К. : Дніпро, 2000. – 160 с.

48. *Федорченко В. К.* Історія туризму в Україні: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / В. К. Федорченко, Т. А. Дьорова. – К. : Вища шк. 2002. – 195 с.

49. *Федотов Ю. Н.* Спортивно-оздоровительный туризм: учебн. [для студ. высш. учеб. завед.] / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков; под общ. ред. Ю. Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.

50. *Фокін С. П.* Організація активного туризму: метод. рек. [для студ. вищ. навч. закл.] / С. П. Фокін. – К. : КУТЕП, 2003. – 104 с.
51. *Фокін С. П.* Організація спортивно-оздоровчого туризму: метод. рек. [для студ. вищ. навч. закл.] / С. П. Фокін. – К. : КУТЕП, 2003. – 79 с.
52. *Фокін С. П.* Організація безпеки туристських подорожей: метод. рек. [для студ. вищ. навч. закл.] / С. П. Фокін. – К. : «КУТЕП», 2004. – 30 с.
53. *Фокін С. П.* Туристські спортивні ресурси Інтернет: метод. рек. [для студ. вищ. навч. закл.] / С. П. Фокін, Е. Л. Бондаренко. – К. : КУТЕП, 2005. – 49 с.
54. *Штюмер Ю. А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю. А Штюмер. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 104 с.
55. *Щур Ю. В.* Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. – К. : Альтерпрес, 2003. – 232 с.
56. *Энциклопедия туриста* / Е. Н. Тамм (гл. ред.) – М. : БРЭ, 1993. – 607 с.

Навчальне видання

ФОКІН Сергій Павлович

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ

Навчально-методичний посібник

Технічний редактор *А. І. Лавринович*
Коректори *С. М. Зозуля, О. О. Крусь*
Комп'ютерна верстка *Н. С. Ахроменко*

Підп. до друку 23.11.09. Формат 60х84/16. Папір офс.
Офс. друк. Ум. друк. арк. 8,14. Обл.-вид. арк. 8,75.
Тираж 100 пр. Замовлення № 284-1.

Видавництво Національного авіаційного університету «НАУ-друк»
03680. Київ – 58, проспект Космонавта Комарова, 1

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 977 від 05.07.2002