

# **Тема 1. Вступ до курсу. Основні поняття та визначення в спортивному туризмі.**

## **План**

1. Визначення спортивного туризму.
2. Самодіяльний туризм , як основа спортивного туризму.
3. Історичні аспекти розвитку спортивного туризму в Україні

**Вступ.** Спортивний туризм в Україні розвивається як невід'ємна складова загальнодержавної системи фізичної культури і спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму.

Разом з тим, спортивний туризм є невід'ємною складовою вітчизняної туристичної галузі, сприяє розвитку та поширенню активних форм відпочинку, а отже, має ще й рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні та інші функції.

Розвиваючись на межі спорту і активного дозвілля в природному середовищі, спортивний туризм сприяє розвитку внутрішнього туризму шляхом пропаганди відносно дешевого і одночасно ефективного відпочинку, що в умовах невисоких матеріальних доходів значної частини населення країни надає йому соціально-пріоритетного значення для відповідних державних, громадських та комерційних організацій. Зменшення вартості відпочинку завдяки використанню елементів і засобів спортивного туризму і мінімізації видатків на матеріально-технічну інфраструктуру такого відпочинку по відношенню до вартості відпочинку за традиційними організаційними формами у внутрішньому, зарубіжному та міжнародному туризмі робить його соціально доступним та економічно привабливим для пересічного громадянина і економічно вигідним для організаторів.

## 1. Визначення спортивного туризму

*Спортивний туризм (С.Т.)* — офіційно визнаний вид спорту, який, на відміну від самодіяльного туризму, чітко регламентується нормативними документами і складається з двох видів змагань, за які присвоюються спортивні розряди і звання "Майстер спорту України":

- змагання з туристських спортивних походів;
- змагання з техніки спортивного туризму.

В Україні С.Т. офіційно представляє Федерація спортивного туризму України (ФСТУ), якій Державним комітетом України з питань фізичної культури і спорту у 2002 року надано статус національної спортивної федерації. Цей статус дає виключне право ФСТУ на організацію та проведення офіційних національних і міжнародних змагань на території України, представляти С.Т. у відповідних міжнародних організаціях та змаганнях, надає певні повноваження щодо розвитку С.Т. згідно з укладеним двостороннім договором з державним центральним органом виконавчої влади з питань фізичної культури і спорту.

Спортивний туризм розподіляється на види (підвиди) за засобами, способами та середовищем пересування на: *автомобільний, велосипедний, вітрильний, водний, гірський, лижний, мотоциклетний, пішохідний і спелеологічний*. На теперішній період саме з цих видів, а також у комбінованому їх поєднанні, у відповідності до Єдиної спортивної класифікації України присвоюються спортивні розряди і звання "Майстер спорту".

Питаннями специфічності та унікальності спортивного туризму для вирішення багатьох соціальних та економічних проблем у суспільному житті займалися багато дослідників.

До соціальних та економічних показників С.Т. та його характерних і специфічних рис можна віднести те, що:

С.Т. — унікальний засіб спілкування між людьми, який ґрунтується на безпосередньому знайомстві з життям, історією, культурою та звичаями тих

регіонів, де проходять маршрути походів, що є проявом самодіяльної народної дипломатії;

С.Т. — найбільш демократичний вид відпочинку, якому характерні специфічні форми народної творчості, вільний вибір форми особистої активності на самостійно розробленому маршруті;

С.Т. — це здоровий спосіб життя, найбільш доступний для реального втілення у повсякдення для усіх вікових і соціальних груп населення;

С.Т. — це комплексне явище, яке розвиває людину у духовній сфері (розвиток високих людських якостей, необхідних людині в екстремальних умовах), має пізнавальні аспекти, у т.ч. виховання екологічної культури, сприяє самоствердженню особистості (подолання складних перешкод, спортивні досягнення тощо), підсилює оздоровчий ефект (фізичні навантаження у поєднанні з благотворним впливом навколишнього природного середовища);

С.Т. — це ефективна форма вирішення військово-прикладних проблем, одночасно з вихованням національної свідомості та патріотизму і вирішенням завдань фізичного і морально-вольового виховання, С.Т. відкриває сприятливі умови для створення та розвитку багатьох якостей, необхідних майбутнім захисникам Вітчизни;

С.Т. — це джерело створення кваліфікованих кадрів, інтелектуального продукту у сфері розробки теорії і практики туризму, створення нових маршрутів (у т.ч. і комерційних), сучасного спорядження тощо.

Але, у окремих випадках, з метою підсилення значення спортивного туризму, до його назви додають деякі функціональні прикметники, утворюючи такі сполучення як, наприклад, "спортивно-оздоровчий туризм" (Закон України "Про фізичну культуру і спорт" № 3808-ХІІ від 24.12.1993), що значно збіднює багатофункціональну спрямованість спортивного туризму, якому, враховуючи викладене вище, властиве вирішення таких соціальних проблем як: виховних, навчальних,

пізнавальних, екологічних, економічних, а також морального, духовного і фізичного оздоровлення.

Аналіз специфіки та особливостей спортивного туризму дозволяє зробити загальний висновок, що С.Т. — це найбільш сучасна технологія виховання у людини бажання у дотриманні здорового способу життя, збереженні навколишнього природного середовища, виховання духовних і фізичних якостей, пізнавальних інтересів і основ самозбереження в екстремальних похідних умовах при мінімальних витратах на це держави і самого туриста. Залишається тільки одне — врахувати все вище вказане державним діячам при розподіленні пріоритетів і бюджетних коштів на заходи по вихованню і оздоровленню населення і, особливо, молодого покоління України засобами спортивного туризму.

## **2.Самодіяльний туризм , як основа спортивного туризму.**

Самодіяльний туризм – вид подорожі або відпочинку, який обирає особа (група осіб). Заходи самодіяльного туризму здійснюється за участю або без участі спеціалізованих фірм. Самодіяльний туризм класифікується (розподіляється) за:

-цілями (культурно-пізнавальний, лікувально-оздоровчий, екологічний, сільський «зелений», релігійний, мисливський тощо);

-засобами та середовищем пересування (пішки, на лижах, на яхтах та усіх видах та засобах наземного, водного, повітряного транспорту).

Самодіяльні туристські походи і подорожі організують і проводять ради з питань туризму, спортивні товариства, туристські і спортивні клуби, туристські секції підприємств, установ, навчальних закладів, оздоровчі туристсько-спортивні табори, дитячі екскурсійно-туристські станції, школи, окремі групи туристів тощо.

Самодіяльні туристи самі добирають склад групи, обирають район подорожі і розробляють маршрут, забезпечують себе необхідним спорядженням, продуктами харчування, а на маршруті організують екскурсії, переходи і ночівлі. Маршрути самодіяльних походів

затверджуються маршрутно-кваліфікаційними комісіями, а проходження їх контролюється відповідними установами (контрольно-рятивними службами і загонами).

### **3 Історичні аспекти розвитку спортивного тризму в Україні.**

#### **3.1. Виникнення перших туристських організацій в Україні.**

Вважається, що краєзнавчий рух на Галичині зародився на початку XIX ст. завдяки діяльності "Руської Трійці". Це ще не був туризм у сучасному розумінні цього слова, але діючі гуртки здійснили декілька подорожей краєм і залишили про це досить цікаві спогади. Напевно, ближчим до туризму був у першій половині XIX ст. о. Гавришкевич, котрий пропагував подорожі у гори як спосіб активного відпочинку. Поєднати туризм і краєзнавство зумів Іван Франко у своїх "Вандрівках з руською молоддю". Пізнання краси Карпат було важливим пунктом діяльності багатьох українських організацій, починаючи від наукових (як Товариство ім. Т. Шевченка), через молодіжні ("Пласт") і до найбільш масових (як, наприклад, Товариство "Просвіта"). Тематика Карпат часто була висвітлена в пресі (на чолі з найбільшою газетою "Діло"). На жаль, і про це свідчать публікації, в міжвоєнний період українцям не вдалося створити організацію, яка би комплексно займалася справами туризму і краєзнавства.

Історично склалося, що до формування підвалин туризму на теренах Галичини долучились поляки. Створене у 1874 р. Татранське товариство через два роки утворило філію у Станіславові, потім у Коломиї, дещо пізніше - у Львові. Коломийська філія розвинула активну діяльність, і невдовзі під полониною Гаджина з'явилося перше галицьке туристичне схронисько (у сучасному розумінні - турбаза). Найактивнішим діячем коломийської філії був професор цісарсько-королівської гімназії Вайгель (до речі, одним із його учнів був Василь Стефаник). У часі своєї поодинокієї виправи в гори, у 1884 році, він визнакував табличками перший туристський шлях з Ільців через Красний Луг до Говерли. Це був перший маркований маршрут у всіх галицьких Карпатах, і одночасно він був першим туристичним шляхом в історії і польського, і українського туризму: професор Вайгель ставив таблички з інформацією саме

на цих двох мовах. Він же став автором першого путівника Східними Карпатами. Найбільш відомим діячем Коломийського товариства був Генрик Гонсьоровський. Він, передусім, є автором двотомного путівника Східними Карпатами, в якому ретельно, на підставі власних подорожей, описав і краєзнавчі особливості, і туристичні стежки. Незважаючи на те, що минуло 100 років, цей путівник можна досі використовувати. Нещодавно його було перевидано, і він добре продається на львівському ринку.

Туристично-краєзнавча діяльність Польського товариства туристичного (ПТТ) стала причиною небувалого зацікавлення Гуцульщиною в усій імперії. Сталось це після організації Товариством, спільно з українськими діячами Народного Дому (Йосафатом Кобринським), великої етнографічної виставки Гуцульщини і Покуття у 1880 році. Виставку уласкавив своїм візитом сам цар, а більшість експонатів закупив для свого музею граф В. Дідушицький. Відтоді Гуцульщина потрапила під особистий патронат імператора Франца Йосифа.

У цей же час почалося активне рекреаційне освоєння Криму.

У 1885 р. в Ялті був створений «Гурток аматорів природи, гірського спорту та Кримських гір», який очолив лікар В. Дмитрієв. У 1890 р. він разом із лікарями Ф. Вебером, Р. Пренделем та іншими став ініціатором створення Кримського гірського клубу з центром в Одесі та відділеннями у Ялті, Севастополі й Феодосії. Серед напрямів діяльності клубу особливе місце займало наукове дослідження природних багатств Криму, популяризація його як туристичного регіону, сприяння проведенню туристичних подорожей через організацію екскурсій, обладнання туристичних стежок, притулків. З 1891 р. регулярно видавалися «Записки Кримського гірського клубу», які знайомили читачів з природою, історією та етнографією Криму. Популярність клубу зростала, збільшувалася й кількість його відділень. Після відкриття в 1902 р. Катеринославського та Гагринського відділень були внесені зміни до статуту клубу, який з 1905 р. став іменуватись Кримське-Кавказьким гірським клубом. Основним напрямом роботи залишилася організація екскурсій по Криму, Кавказу та до інших місць Російської імперії, а також популяризація

краєзнавчої інформації. Клуб припинив свою діяльність напередодні революції 1917 р.

У 1895 р. створено Російський туринг клуб Товариство туристів-велосипедистів (ТТВ) у Санкт-Петербурзі. Пізніше статут ТТВ було взято за основу утворення в 1901 р. Російського товариства туристів, яке мало свої відділення в Києві, Царицині (нині Луганськ), Катеринославі (нині Дніпропетровськ), Житомирі, Черкасах, Одесі. Спочатку напрямами роботи РТТ були розвиток подорожей місцевого характеру, зокрема — велосипедних, спортивного туризму, складання карт, видавнича робота. З 1889 р. товариство видавало часопис «Русский турист».

Активно поширювався спортивний туризм різних видів на території Східної Галичини.

Вже на початку ХХ ст. тут почали створюватися масові громадські туристичні організації, що й були основними осередками туризму на Західній Україні.

У 1894 р. у Львові було засновано гімнастичне товариство «Сокіл», одним з напрямів роботи якого була організація туристсько-спортивних подорожей і мандрівок.

На Станіславщині 1900 р. було створено спортивно-пожежне товариство «Січ», засновником якого став К. Трильовський. У діяльності товариства велику частку становив похідний туризм і спортивне орієнтування. У 20-х роках ХХ ст. «Сокіл» і «Січ» були провідниками масового фізкультурного руху в Галичині, ініціювали створення туристсько-спортивних і краєзнавчих гуртків. Після заборони діяльності «Січі» польською владою в 1925 р. у Східній Галичині утворилося спортивно-пожежне товариство «Луг», що організовувало багатоденні масові мандрівки по Бескидах і Чорногорі, описуючи їх у часописі «Вісті з Лугу».

Велике значення мала діяльність української дитячо-юнацької організації «Пласт», яка виникла у 1911 р. в Галичині як частка міжнародного скаутського руху. Ініціаторами її заснування були О. Тисовський, І. Чмола та П. Франко

— син видатного письменника. Мета організації — це фізична й військова підготовка молоді, виховання її у дусі національної свідомості та патріотизму. Основні види діяльності — організація походів, таборування (створення «мандрівних» і «сталих» таборів), проведення зборів. Перша світова війна тимчасово припинила діяльність «Пласту», але у 1921 р. вона була відновлена. У цей час до «Пласту» приходили колишні вояки, які брали участь у підготовці провідників та інструкторів. Діяльність «Пласту» організовувалась у «курнях». Одним з найвідоміших був старший курінь «лісових чортів». Фізичний вишкіл пластунів поєднувався з краєзнавчою роботою, громадською та культурницькою діяльністю. Організація видавала часописи «Український Пласт» і «Молоде життя». Але у 1930 р. «Пласт» був заборонений польською адміністрацією, деякі його курені продовжили роботу у складі «Сокола», частина перейшла до КАУМ (Католицької акції української молоді), що у травні 1937 р. реорганізувалась в товариство «Орли-КАУМ», яке називали «католицьким Пластом».

У Західній Україні велику роль у розвитку краєзнавства, екскурсій та спортивного туризму відіграли товариства «Чорногора» й «Плай».

Товариство «Чорногора» було створено в м. Станіславі в 1910р., його головою став С. Стеблицький. Основні види його діяльності — пізнання рідного краю, популяризація краєзнавчої інформації, участь у організації мандрівок, видавнича та картографічна робота, створення маршрутів і притулків, літніх баз, підготовка кадрів провідників. «Чорногора» проіснувала до 1939 р., тимчасово припинивши свою діяльність в 1914 р. та відновивши її у 1922 р., коли її очолив лікар Я. Грушкевич. Свою діяльність товариство висвітлювало у часописах «Туристика і краєзнавство» (редактор І. Крип'якевич), «Наша Батьківщина». У цих же часописах друкувало свої повідомлення й товариство «Плай», з яким «Чорногора» активно співпрацювала.

З ініціативи вчених-краєзнавців І. Крип'якевича, Є. Пеленського і Д. Полянського у Львові в 1924 р. було створене туристсько-краєзнавче



товариство «Плай». Першим головою товариства став відомий адвокат і громадський діяч В. Старосольський. «Плай» займався організацією походів, подорожей та екскурсій (в основному краєзнавчого характеру), випуском путівників, книг і часописів з туризму, наданням методичної допомоги у організації туристичних заходів. Небагато вдалося зробити, але були подорожі і лекції, табори відпочинку, великі фотографічні виставки; в Горганах на полонині Плісце було збудоване схронисько - першу справді українську турбазу; видавався перший український краєзнавчо-туристичний щомісячник "Наша Батьківщина". Як перший український путівник горами була видана у 1934 році книжечка Е. Пеленського "Долина Опору і Стрия. Туристичний провідник". Крім того, виходило багато книжок на краєзнавчу тематику авторства І. Крип'якевича, В. Кубійовича, С. Щурата та інших.

"Плай" був офіційно зареєстрованою організацією з виразно українською патріотичною орієнтацією

Як і «Чорногора», «Плай» припинив свою діяльність у 1939 р.

### **3.2. Спортивний туризм радянських часів**

На східноукраїнських землях у перші пореволюційні місяці поступово відроджується спортивний туризм й екскурсійна діяльність.

Спортивний туризм був дуже популярний у Червоній Армії, де він виконував одну з функцій бойової та фізичної підготовки. У ті часи організатором масового самодіяльного активного туризму серед усіх верств молоді був комсомол.

У січні 1929 р. РТТ перетворюється в Товариство пролетарського туризму (ТПТ).

В 1936 році було прийнято рішення про передачу туризму Радам профспілок. Спортивний туризм увійшов у систему добровільних спортивних товариств. В комітетах по фізичній культурі і спорті на всіх рівнях були створені секції туризму. Був розроблений статут значка «Турист СРСР», впроваджені інструкторські звання по туризму.

В 1949 році була проведена класифікація спортивного туризму, впровадженні спортивні розряди і звання «Майстер спорту СРСР» по туризму.

В 1962 році спортивний туризм був повністю переданий радам профспілок.

В 1972 році в системі Центральної ради по туризму і екскурсіям (ЦРТЕ) була створена туристська пошуково-рятувальна служба. Її підрозділи – служби (ПРС) і загони (ПРЗ) існували практично в усіх туристських районах зі складним рельєфом. Служба повинна була проводити профілактичну роботу по попередженню нещасних випадків, здійснювати контроль за проходженням маршрутів як плановими так і спортивними туристськими групами, а також надавати їм у випадку необхідності кваліфіковану допомогу, організовувати пошуково-рятувальні роботи.

У 1985 р. було створено Всесоюзну федерацію туризму та федерації на місцях у складі місцевих рад з туризму й екскурсій. При федераціях працювали громадські комісії з кожного виду туризму, до роботи в яких на добровільних засадах залучалося чимало громадських кадрів — туристського активу, тренерів і суддів з туризму, працівників профспілкових туристичних організацій.

Головним завданням і напрямом роботи федерацій було об'єднання зусиль всіх громадських комісій і секцій для дальшого розвитку і досягнення масового спортивного туристського руху.

У зв'язку з реорганізацією туристських органів 26 листопада 1990 року Постановою колегії ЦРТЕ запропонував провести установчі конференції і створити туристсько-спортивні союзи.

В грудні 1990 р. був створений туристсько-спортивний союз СРСР.

В червні 1992 р. був створений міжнародний туристсько-спортивний союз (МТСС), ініціатором створення якого стали туристсько-спортивні організації Росії, України, Білорусі, Казахстану, Вірменії, Литви, а також ряд інших організацій, діяльність яких пов'язана зі спортивним туризмом. МТСС – добровільне міжнародне громадське об'єднання, основним завданням є збереження єдиного туристського простору на території бувшого СРСР,

розробка нормативних документів для спортивного туризму, забезпечення безпеки подорожей.

В грудні 1992р. на II Конгресі МТСС була прийнята Міжнародна хартія спортивного туризму.

### **3.3.Сучасний стан спортивного туризму в Україні.**

Новітня історія розвитку туризму в країні починається з розпаду СРСР. У цей період. В основному завершується акціонування туристських підприємств і організацій.

В 1995 році був прийнятий Закон України «Про туризм», де говориться про необхідність більш широкої організації масового і спортивного-оздоровчого туризму.

Аналіз стану спортивного туризму в Україні наприкінці 90-х рр. минулого століття свідчить про те, що для стабілізації ситуації та подальшого його розвитку необхідна була консолідація зусиль туристської громадськості країни у створенні потужної організації як авангарду туристсько-спортивного руху. Необхідно було створити таку організацію, яка б мала сильну, розгалужену структуру в регіонах і могла б отримувати фінансування на свою статутну діяльність як з боку спонсорів - комерційних структур так і з боку держави шляхом бюджетного фінансування спортивно-масових туристських заходів через управління фізичної культури і спорту різного рівня та через інші органи державної виконавчої влади, у тому числі й управління туризмом.

Враховуючи існуючі реалії, з метою покращення ситуації туристсько-спортивна громадськість у вересні 2000 р. на Установчому з'їзді у Вінниці створила всеукраїнську громадську організацію - Федерацію спортивного туризму України (далі Федерація), завданням якої було визначено всебічне сприяння підвищенню статусу спортивного туризму в загальнодержавній системі фізичної культури і спорту, а також вітчизняної туристичної галузі. Діяльність Федерації мала служити всебічному гармонійному розвитку

особи, зміцненню здоров'я населення, формуванню здорового способу життя, культурному і духовному розвитку громадян України.

Було розроблено та затверджено Програму діяльності Федерації спортивного туризму України на 2001-2005 рр. У ній визначалося, що базовою умовою подальшого динамічного розвитку спортивного туризму і метою діяльності Федерації повинно стати створення його ефективної національної моделі як масового самодіяльного виду спорту, з одного боку, та спорту вищих досягнень - з другого, яка б сприяла зростанню спортивної майстерності туристів, передусім, безпосередньо на теренах України. У Програмі було підкреслено, що створення такої національної моделі неможливе без використання здобутків спортивного туризму у 1970-80-х рр., критичного аналізу традицій та накопиченого досвіду в спортивно-туристському русі України. Також вказувалось на необхідність урахування того, що нова модель самодіяльного спортивного туризму має діяти в нових умовах незалежної України при наявності територіального природно-географічного туристсько-спортивного потенціалу з урахуванням рівня розвитку спортивного туризму в інших країнах.

За період 2001-2002 рр. було здійснено розбудову структури Федерації та її керівних органів у вигляді територіальних організацій у 25 регіонах України. Крім того, в різних регіонах у колективні члени за цей період було прийнято 65 місцевих організацій. Розпочався також процес створення місцевих осередків в регіонах, яких на червень 2003 р. налічувалося вже понад 20.

Слід зазначити, що в останні роки спортивному туризму як активному засобу залучення населення до здорового способу життя стало приділятися значно більше уваги з боку органів державної влади. Спортивний туризм як вид туризму було визначено у Законі України "Про туризм". Йому приділена увага в Державній програмі розвитку туризму на 2002-2010 рр., затвердженій постановою Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2002 р. № 583 та Розпорядженні Кабінету Міністрів України "Про затвердження заходів щодо

розвитку іноземного та внутрішнього туризму" від 27 червня 2003 р. № 390-р. Спортивний туризм є офіційно визнаним напрямом у спорті України і його включено до Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор. Окрім того, з метою створення сприятливих умов для подальшого розвитку спортивного туризму в фізкультурно-спортивному русі України Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту видав наказ "Про стимулювання розвитку спортивного туризму" від 1 серпня р. № 1986, яким передбачено обов'язкове включення Всеукраїнських змагань зі спортивного туризму до щорічного Єдиного календарного плану спортивних заходів Комітету.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що спортивний туризм в останні роки посідає все більше місце у спортивній діяльності України. Йому притаманні динамічний розвиток, масовість і високі спортивні досягнення.

## **Тема 2. Організаційно-правові основи спортивного туризму в Україні**

### План

1. Закони, нормативні документи, правила що регламентують проведення подорожей з спортивного туризму в Україні.
2. Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю.
3. Суб'єкти діяльності, які займаються розвитком спортивного туризму в Україні

### **1. Закони, нормативні документи, правила що регламентують проведення подорожей з спортивного туризму в Україні.**

Законодавство України про туризм складається з Конституції України, Закону України «Про туризм», інших нормативно-правових актів, виданих відповідно до них Конституція України виступає базисом для поточного законодавства. Всі закони та інші нормативні акти мають впливати з Конституції та не суперечити їй. Це прямо визначається в ч. 2 ст. 8

Конституції України: «Закони та інші нормативно-правові акти приймаються на основі Конституції України і повинні відповідати їй». Конституція України закріплює права громадян на відпочинок, свободу пересування, охорону здоров'я, на безпечне для життя і здоров'я довкілля, задоволення духовних потреб та інших прав при здійсненні туристичних подорожей.

Конституція України, Закон України «Про туризм» та прийняті на їхній основі інші нормативно-правові акти, що стосуються туристичної діяльності, у сукупності становлять законодавство України про туризм. До основних підзаконних нормативних актів, котрі регулюють туристичну діяльність в Україні, зокрема, належать:

1. Указ Президента України від 10.08.1999 р. № 973/99 «Про Основні напрями розвитку туризму в Україні до 2010 року».

2. Постанова Кабінету Міністрів України (далі ПКМУ) від 12.07.2005 р. № 564 «Про утворення Державної служби туризму і курортів».

3. ПКМУ від 29.04.2002 р. № 583 «Про затвердження Державної програми розвитку туризму на 2002-2010 роки».

4. Наказ Державного комітету України з питань регуляторної політики та підприємництва, Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України від 17.01.2001 р. № 7/62 «Про затвердження Ліцензійних умов провадження господарської діяльності з організації іноземного, внутрішнього, зарубіжного туризму, екскурсійної діяльності».

5. Наказ Міністерства освіти України від 06.04.1999 р. № 96 «Про затвердження Правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України». (Із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки від 24.03.2006 р. №237).

6. Наказ Державного комітету України по туризму від 10.07.1996 р. № 33 «Про затвердження Положення про пошуково-рятувальні служби суб'єктів туристичної діяльності, що спеціалізуються на організації туристичних подорожей з використанням активних форм пересування туристів».

Наведений перелік нормативно-правових актів, які регулюють суспільні відносини в галузі туризму, не є вичерпним. Багато норм, що стосуються туристичної діяльності, міститься в інших законах та підзаконних актах. Досить значний масив таких норм є у податковому, екологічному, земельному та іншому законодавстві.

В грудні 1993 року ВЕРХОВНА РАДА прийняла Закон України «ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ І СПОРТ», в якому обумовлено, що держава одним з своїх пріоритетів вважає широкий розвиток фізичного виховання, спорту, туризму. Цей Закон визначає цінність фізичної культури, спорту, туризму для здоров'я, фізичного й духовного розвитку всіх верств населення.

В Законі «ПРО ТУРИЗМ» (вересень 1995 року), Урядових програмах про розвиток туризму в Україні до 2005 та 2010 років, інших законодавчих актах і нормативно-правових документах, поруч з актуальними проблемними питаннями внутрішнього та міжнародного туризму, значне місце займають проблеми масового розвитку спортивного туризму та шляхи їх вирішення.

## **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ СПОРТИВНИХ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ**

### **1, Загальні положення.**

1.1. Подорожі - це заходи, пов'язані з пересуванням людини в природному середовищі на будь-яких технічних засобах та без них, наодинці або в складі груп, з пізнавальними, оздоровчими, спортивними та іншими цілями.

1.2. Подорожі повинні проводитись відповідно до законодавства України та держави, на території якої прокладено маршрут, та з урахуванням вимог Гаагської декларації по туризму", "Хартії туризму" та іншими міжнародними документами по туризму,

1.3. До змагань спортивних походів належать подорожі, що відповідають вимогам даних Правил, Спортивної класифікації маршрутів (СКМ) і проводяться у відповідності до Положень, затверджених Федерацією спортивного туризму України.

### **2. Правила проведення змагань.**

2.1. Змагання СП (спортивних походів) полягають в командному проходженні туристського маршруту визначеної довжини з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів.) різної категорії складності (КС) за нормативний час.

2.2. Суддівство змагань полягає у випуску команд на маршрут, заліку походів та підведенні підсумків змагань і забезпечується суддівськими колегіями федерацій спортивного туризму, турклубів та маршрутно - кваліфікаційними комісіями інших організацій.

2.3. Суддівські колегії можуть проводити змагання СП, використовуючи тільки ці Правила, або прийняті додаткові положення про конкретні змагання. Документом, який підтверджує участь команди у змаганнях, є довідка про здійснення СП.

2.4. СП можуть бути організовані з наступних видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, вітрильного, велосипедного, автомобільного, спелео, а також представляти їх комбінації. СП з інших видів можуть проводитись за тимчасовими класифікаційними вимогами та запропонованими Правилами. Форми організації; змагання походів, чемпіонати, туріади і т.п.

2.5. В залежності від технічної складності, кількості природних перешкод, довжини, тривалості СП поділяються на I, II, III, IV, V, VI категорії складності (КС).

Категорія складності СП визначається у відповідності класифікації маршрутів(переліку класифікованих туристських спортивних маршрутів, локальних перешкод (ЛП) перевалів, печер тощо, та методики категорювання маршрутів, затверджених Федерацією спортивного туризму України.

Походи, що мають складність, довжину або тривалість меншу від установленної для походів 1 к. с, відносяться до некатегорійних походів, в т. ч. походи 1,2,3 ступеня складності для виконання юнацьких розрядів.

**2.Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України**



## 1. Загальні положення

1.1 Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (далі туристські подорожі) розроблені з метою збереження життя і здоров'я учнівської та студентської молоді під час проведення навчальними закладами, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України, навчально-виховної роботи з туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти.

1.2 Навчальні заклади під час підготовки та проведення туристських подорожей керуються Положенням про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 16.05.2005 N 295 ( 20601-05 ), зареєстрованим Міністерством юстиції України 01.06.2005 за N 601/10881, Єдиною спортивною класифікацією України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор, а також цими Правилами.

1.3 Дія цих Правил поширюється на навчальні заклади, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України, та органи управління освітою, що організують проведення туристських подорожей.

1.4 Туристські подорожі проводяться шляхом формування туристських груп у різноманітних організаційних формах: екскурсії, експедиції, походи.

Екскурсія - це колективне відвідування учнівською та студентською молоддю визначних місць з освітньою, навчально-виховною, науковою чи розважальною метою.

Експедиція - це подорож, яка проводиться з учнівською та студентською молоддю з метою вивчення історії рідного краю, довкілля, явищ соціального життя, світової цивілізації, географічних, етнографічних, історичних об'єктів та їх дослідження з використанням технічних засобів пересування або ж без них. Під час проведення експедиції можливе подолання природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо).

Походи - це подорож організованої групи учнівської та студентської молоді з використанням активних форм пересування за визначеним маршрутом,

під час проходження якого можливе подолання природних перешкод: перевалів, порогів, печер тощо різних категорій та ступенів складності (далі - туристсько-спортивні походи).

15 Експедиції в залежності від мети та напрямку роботи можуть бути краєзнавчі, наукові тощо.

Ділянки маршрутів експедицій, що відповідають вимогам до туристсько-спортивних походів з певного виду туризму або ж під час проходження яких долаються локальні перешкоди, характерні для походів, розглядаються як маршрути з активними способами пересування. Категорія складності для таких маршрутів встановлюється, як і для туристсько-спортивних походів.

Туристський досвід і вік керівників, заступників керівників та учасників експедицій без активних способів пересування повинні відповідати вимогам. Порядок оформлення документів і випуск групи на маршрут з активними способами пересування відбуваються за тих самих умов, що й для походів відповідної складності.

1.6. Туристсько-спортивні походи поділяються за видами туризму і рівнем складності.

За видами туризму походи поділяються на пішохідні, лижні, гірські, водні, велосипедні, спелеологічні, автомобільні, мотоциклетні, вітрильні . Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму.

За рівнем складності туристсько-спортивні походи поділяються в залежності від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості на категорійні - з I до VI категорії складності та некатегорійні.

Категорія складності туристсько-спортивного походу визначається відповідно до основних нормативів туристсько-спортивних походів, що додаються та чинними Правилами змагань зі спортивного туризму.

До некатегорійних туристсько-спортивних походів належать походи, що мають складність, протяжність і тривалість, меншу від установленої для маршрутів I категорії складності.

1.7. Тривалість туристсько-спортивних походів повинна бути компактною за часом і визначається з урахуванням основних нормативів. У разі збільшення протяжності маршруту, кількості та складності локальних перешкод, проведення краєзнавчої роботи, а також за рахунок днів, потрібних для проведення розвідки маршруту та резервного часу в разі негоди, тривалість походу може бути збільшена. Розриви між окремими частинами походу більше 3 днів не допускаються.

Збільшення тривалості походів за рахунок днів для проведення краєзнавчої роботи на маршруті допускається лише для походів, складність яких не перевищує II категорію.

1.8. Експедиції та туристсько-спортивні походи в залежності від території проведення поділяються на місцеві та дальні.

До місцевих належать експедиції та туристсько-спортивні походи, що проводяться в межах Автономної Республіки Крим або області. Допускається вихід у сусідні території, якщо це обумовлено адміністративно-територіальним розташуванням навчального закладу, який здійснює подорож, фізико-географічними особливостями місцевості та логічністю побудови маршруту.

Усі інші експедиції та туристсько-спортивні походи вважаються дальніми.

1.9. Категорійні, дальні ступеневі туристсько-спортивні походи, а також місцеві ступеневі походи 2-3 ступенів складності проводяться за умови розгляду маршрутних документів у туристській маршрутно-кваліфікаційній комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України (далі - МКК), що мають відповідні повноваження, та позитивного висновку.

Для місцевих некатегорійних походів тривалістю до 4 днів включно, у яких не передбачається подолання категорійних перешкод, а також екскурсій отримання позитивного висновку МКК не потрібне.

1.10. Туристські групи учнівської та студентської молоді (далі - туристські групи), які використовують для руху автомобільні дороги та вулиці, судноплавні водні шляхи, території заповідників, заказників, національних парків,

прикордонну зону тощо, зобов'язані діяти у відповідності до вимог, що визначають порядок користування цими шляхам та перебування на зазначених територіях.

1.11. Під час проведення експедицій і туристсько-спортивних походів з учнівською та студентською молоддю забороняється безпідставний поділ груп на підгрупи.

Як правило, поділ групи на підгрупи здійснюється у разі потреби проведення розвідки окремих ділянок маршруту; організації базового табору, проміжних пунктів зберігання продуктів харчування та спорядження; проведення радіальних виходів на маршруті з поверненням до початкового пункту виходу; виникнення та ліквідація наслідків аварійної ситуації, потреби надання допомоги іншим туристським групам або окремим громадянам.

### **3. Суб'єкти діяльності, які займаються розвитком спортивного туризму в Україні**

Розвитком спортивного туризму в Україні опікуються державні органи і громадські організації. Наприкінці 2000 року була створена Федерація спортивного туризму України (ФСТУ). Основна мета діяльності - всесторонньо сприяти розвитку спортивного туризму в Україні, підвищенню ролі фізичної культури і спорту для гармонійного розвитку особи, зміцнення здоров'я населення, формування здорового способу життя.

Комісії створюються президіями федерацій і працюють під їх керівництвом. До складу комісії входять туристи, що мають досвід для відповідного виду туризму або поділу роботи, і представники громадських туристських органів, організацій і відомств, що беруть активну участь у розвитку спортивного туризму. Чисельний і персональний склад комісій і їхньої структури визначаються президією відповідної федерації туризму.

Комісії з видів спортивного туризму створюються з метою керівництва розвитком і удосконалюванням видів туризму, забезпечення безпеки туристсько-екскурсійних заходів, підготовки туристських громадських кадрів, узагальнення і поширення передового досвіду роботи комісії з видів туризму.

Комісії роблять практичну допомогу колективам фізичної культури в організації туристсько-оздоровчої роботи на підприємствах, в установах, навчальних закладах; організують і ведуть широку пропаганду видів туризму; здійснюють роботу для удосконалення техніки, тактики, забезпечення безпеки туристських походів та подорожей; відповідно до затверджених планів беруть участь в організації шкіл, зборів, семінарів для підготовки туристських громадських кадрів, масових туристських заходів, зльотів, змагань, конкурсів, виставок; організують і проводять експедиції з метою вивчення нових районів і розробки маршрутів; розробляють навчально-методичні, інструктивні й інші матеріали; беруть участь у розробці і випробуванні нових зразків туристського спорядження, вносять пропозиції для їх удосконалення і з доручення президій федерацій підготовляють висновки про доцільність їхнього виробництва; розробляють і вносять на розгляд президій федерацій пропозиції про заходи для подальшого розвитку видів туризму, а також зміни і доповнення в документи, що регламентують роботу зі спортивного туризму; беруть участь у розробці планів заходів щодо спортивного туризму. Організаційно-масові комісії створюються для проведення роботи з залучення працюючих і членів їхніх родин до занять туризмом і методичної допомоги радам колективів фізичної культури в створенні туристських секцій і клубів, удосконалювання їхньої роботи, а також для ведення організаційної роботи в самих федераціях туризму.

Організаційно-масові комісії роблять практичну і методичну допомогу в створенні нових туристських секцій і клубів; проводять облік клубів, секцій туризму й аналіз їхньої діяльності; на основі пропозицій інших комісій підготовляють для затвердження президій федерацій туризму плани роботи федерацій, контролюють їхнє виконання, готують засідання федерацій.

Комісії з пропаганди й агітації створюються для організації систематичної і широкої пропаганди туризму серед працюючих і членів їхніх родин до занять. Ці комісії підготовляють матеріали для регулярних виступів за туристськими тематиками в періодичній пресі, для радіо і телебачення; беруть

участь у розробці планів видання туристської літератури, вносять пропозиції для їх тематики, беруть участь у підготовці і проведенні масових туристських заходів, присвячених знаменним подіям і датам; організують виготовлення фотовітрин і інформаційних стендів, показ туристських кінофільмів, проведення туристських вечорів, конкурсів, фестивалів і інших заходів, що мають метою популяризацію самодіяльного туризму і показ його досягнень; створюють разом із місцевими організаціями суспільства, лекторські групи за туристською тематикою, підготовляють пропозиції за планів читання лекцій з туризму.

Комісії зі зльотів і змагань створюються для надання практичної допомоги в організації і проведенні масових заходів, туристських зльотів і змагань. Ці комісії разом із комісіями з видів туризму підготовляють і вносять на твердження президій федерацій календарні плани заходів, положення про туристські зльоти і змагання; здійснюють контроль за утримуванням і проведенням зльотів, підводять підсумки і доповідають їх президіям федерацій; підбирають і вносять на твердження президій федерацій кандидатури начальників штабів зльотів, склади головних суддівських колегій; визначають склади кандидатів у збірні команди і вносять їх на розгляд президій федерацій, організують роботу зі створення й устаткування навчально-тренувальних полігонів; готують пропозиції щодо виготовлення і придбання спорядження, інвентарю і документації, необхідних для проведення зльотів і змагань; організують і контролюють роботу з надання допомоги в підготовці і підвищенні кваліфікації громадських суддівських кадрів; розглядають матеріали щодо присвоєння суддівських звань і ведуть облік роботи суддів; із доручення президій федерацій розбирають випадки порушень судьями і туристами правил змагань і норм поведінки на змаганнях. Комісії зі шкільного і юнацького туризму створюються для сприяння подальшому розвитку і пропаганді масового туризму серед дітей і підлітків, надання практичної допомоги в підготовці суспільних туристських кадрів для роботи з дітьми. Ці комісії працюють у

тісному контакті з органами народного утворення, станціями юних туристів, і іншими організаціями, що займаються шкільним і юнацьким туризмом. Вони роблять практичну допомогу школам і позашкільним установам у роботі по підготовці і проведенні туристських заходів; разом із комісіями з підготовки туристських суспільних кадрів розробляють учбово-методичні, інструктивні й інші матеріали, беруть участь у розробці навчальних планів і програм для підготовки туристських громадських кадрів; відповідно до затверджених планів беруть участь в організації і проведенні курсів, шкіл, семінарів для підготовки суспільних і професійних туристських кадрів, що займаються шкільним і юнацьким туризмом, організацією і проведенням масових туристських заходів, зльотів, змагань, конкурсів, виставок; ведуть роботу з профілактиці травматизму і нещасливих випадків у туристських походах і масових заходах; організують шефство туристських секцій виробничих колективів над школами і позашкільними установами; забезпечують підвищення майстерності юних туристів, привертаючи до цієї роботи майстрів спорту і розрядників виробничих колективів, установ, науково-дослідних інститутів, вузів; беруть участь в організації літнього відпочинку учнівської молоді; сприяють забезпеченню шкіл і позашкільних установ плакатами, наочними приладдями, фільмами і методичною літературою з туризму; залучають юних туристів до активної участі в охороні природи, пам'ятників історії і культури, виконанню туристськими групами в походах і подорожах суспільно-корисної роботи.

Комісії з походів вихідного дня створюються для надання практичної й організаційно-методичної допомоги колективам фізкультури в організації походів вихідного дня. Ці комісії розробляють маршрути вихідного дня; організують і проводять їх; направляють у колективи фізичної культури (за їхнім проханням) кваліфікованих туристів для особистої участі в проведенні походів вихідного дня; разом із комісіями з туристських громадських кадрів організують семінари для підготовки керівників походів вихідного дня; розробляють навчальні матеріали, посібники і рекомендації для проведення

цих походів; комісії з охорони природи створюються для проведення широкої пропагандистської й організаторської роботи з залученням самодіяльних туристів до заходів щодо охорони природи. Ці комісії організують поширення серед туристів інформації про природоохоронне законодавство, практиці проведення природоохоронних заходів, обов'язках самодіяльних туристських груп для охорони природи і пам'ятників історії та культури; вивчають і узагальнюють вітчизняний і закордонний досвід рекреаційного природокористування, підготовляють на цій основі пропозиції за нових форм залучення туристів до активної діяльності для охорони природи; забезпечують, за узгодженням з організаціями, відповідальними за збереження природних багатств країни, залучення туристських секцій колективів фізичної культури до масових лісовідновних, протипожежних і інших природоохоронних заходів.

Комісії з туристських громадських кадрів створюються з метою залучення суспільного активу до роботи з підвищення організованості і змістовності самодіяльного туризму, забезпеченню безпеки туристських заходів, поліпшенню й удосконалюванню діяльності для підготовки і підвищенню кваліфікації туристських громадських кадрів.

Маршрутно-кваліфікаційні комісії створюються з метою проведення консультацій туристів із питань підготовки, організації і проведення походів та подорожей; перевірки підготовленості туристських груп до походів та подорожей; профілактичної роботи з попередження нещасливих випадків при проведенні походів та подорожей; розгляди звітних документів про проведені подорожі і матеріалів для присвоєння спортивних звань та розрядів в туризмі. Маршрутно-кваліфікаційні комісії працюють у тісному контакті з комісіями видів самодіяльного туризму, беруть участь у спільній розробці рекомендацій за поліпшення організації, підготовки і проведенню туристських походів та подорожей; організують збір і обробку інформації про потоки туристів у різні райони країни, проводять роботу з класифікації туристських маршрутів; планують та проводять експедиції, привертаючи в якості їхніх



учасників найбільш досвідчених туристів із метою розробки планових і самостійних маршрутів; проводять консультації на вибір маршрутів, підготовці, організації і проведенню походів та подорожей; перевіряють підготовленість туристських груп до подорожей і видають висновки організаціям, що проводять подорожі, про готовність груп до подорожі; проводять профілактичну роботу за попередження нещасливих випадків у походах та подорожах; контролюють у необхідних випадках проходження групами маршрутів у встановлені терміни; розглядають звітні документи груп про проходження маршрутів і визначають остаточно категорію складності цих маршрутів; розглядають питання про залік зроблених подорожей на присвоєння спортивних розрядів та звань з туризму; дають висновки за матеріалами на присвоєння спортивних розрядів та звань з туризму; розглядають питання про склад комісій і подають матеріали на затвердження; направляють і контролюють роботу гуртків, роблять їм методичну допомогу; приймають активну участь в організації навчання і підвищення кваліфікації громадських туристських кадрів у виді семінарів, зборів, походів; проводять роботу з залученню туристів у суспільно-корисну діяльність під час подорожей. Маршрутні комісії комплектуються з найбільш досвідчених керівників туристських походів та подорожей за різних видах туризму, рекомендованих туристськими, спортивними й іншими організаціями для громадської роботи з туризму. При розгляді заявочних матеріалів на походи і подорожі Маршрутно-кваліфікаційні комісії зобов'язані перевірити розробку маршруту і графіка руху групи для основного та запасного варіантам, наявність робочих картографічних матеріалів; знання керівником групи районів, за яких проходить маршрут, умов пересування і природних перешкод на ньому; відповідність туристського досвіду керівника й учасників групи вимогам "Правил проведення змагань і спортивних туристських походів"; правильність добору групою спорядження, харчування і набору медикаментів; намічені групою заходу для забезпечення безпеки подорожі; правильність вибору контрольних пунктів і термінів.

Маршрутно-кваліфікаційна комісія має право: викликати для перевірконої бесіди учасників групи і перевіряти знання ними "Правил проведення змагань і спортивних туристських походів", питання техніки і тактики подорожі; призначати групам контрольні походи, у яких перевіряється уміння володіти спорядженням, переборювати природні перешкоди і діяти в аварійних ситуаціях; пред'являти до керівників і учасників подорожей підвищені вимоги при наявності на маршруті природних перешкод, характерних для більш складних подорожей, при їхній більшій довжині, чим це потрібно для подорожей даної категорії складності, а також у випадках першо-проходження або подорожей у період міжсезоння; не давати позитивного висновку на подорож групі, яка виконала усі формальні вимоги, але на думку комісії, недостатньо підготовлена.

Президія федерацій туризму має право, виходячи з місцевих умов роботи, зменшувати число комісій, створюючи об'єднані комісії, що виконують функції декількох комісій; створювати спільні комісії з іншими зацікавленими організаціями і відомствами; доповнювати і змінювати склад комісій протягом установленого терміна їхньої діяльності; створювати інші комісії.

### **Тема 3. Організація і проведення туристських походів**

#### **План**

- 1. Підготовка до походу**
- 2. Комплектування групи**
- 3. Розробка маршруту**
- 4. Оформлення похідної туристської документації**
- 5. Підбір туристського спорядження**

#### **1. Підготовка до походу**

Туристський похід, особливо багатоденний слід добре підготувати. Керівники туристського походу, а це повинні бути вчителі з певним досвідом

туристських мандрівок повинні підібрати групу. Бажано, щоб учасники походу були одного віку. У випадку, коли проводиться багатоденний похід слід підбирати групу із однаковими фізичними даними.

До числа основних заходів по комплектуванню туристських груп для участі в поході (подорожі) – зустрічі з колишніми туристами, перегляд фото та відео матеріалів, стендів, красиво оформлених оголошень про майбутню подорож та ряд інших агітаційно-пропагандистських заходів по залученню та прилученню до туризму.

Важливо заздалегідь встановити оптимальний склад учасників походу. Досвід підказує, що найкраще, коли чисельність групи коливається в межах 10-15 чоловік (не більше 20 для одноденних подорожей). Це забезпечує маневреність, дотримання графіку руху, швидке подолання штучних перешкод. Усі, хто захотів взяти участь у поході, обов'язково проводять медичний огляд.

Комплектування групи закінчується організаційними зборами, де розподіляються обов'язки та складається список учасників за такою формою: прізвище, ім'я; рік народження; домашня адреса; туристська підготовка (перелічуються подорожі, виконані по даному виду туризму); обов'язки в групі; довідка від лікаря про стан здоров'я.

Список підписується керівником подорожі та затверджується одним з організаторів походу.

Учасники подорожі розподіляють між собою обов'язки з урахуванням бажання та здібностей кожного.

На думку О. Остапця у кожній туристській групі обираються: командир, штурман, скарбник, завідувач спорядженням, завідувач харчуванням, санітар, ремонтний майстер, вогнищевий, фотограф, редактор, головний краєзнавець.

Крім адміністративно-господарської кожен учасник походу отримує і краєзнавчу посаду до якої входять: фізгеограф, метеоролог, гідролог, ботанік, зоолог, еколог, історик .

## **2. Комплектування групи**

**Командир.** Командир відповідає за виконання усіх завдань, що стоїть перед туристським колективом і є помічником керівника групи.

Головне завдання командира – досягти ефективної роботи від кожного учасника, який, крім своїх безпосередніх обов'язків, має ще краєзнавче завдання і туристську посаду. Крім того командир повинен повідомити дітям основні відомості про подорож: терміни, маршрут, протяжність, наявність складних ділянок, способи їх подолання, основні пункти переходів тощо. Ці відомості стануть їм у пригоді під час самопідготовки.

Разом з цим командир повинен перевірити, чи правильно розподілено навантаження на учасників туристського походу. Таким чином він зобов'язаний, відповідно до своєї посади, піклуватися про повсякденне життя своєї групи. Сюди входить і приготування їжі, і облаштування табору, і пошук дров, і культурна програма дня.

**Штурман.** Відповідає за правильне і безпечне проходження маршруту. Разом з керівником і головним краєзнавцем готує картографічний та описовий матеріал за маршрутом майбутньої подорожі. Штурман узгоджує з керівником схему маршруту подорожі і заповнює графік руху групи на маршруті.

За результатами походу штурман складає звіт на основі робочого зошита. У ньому повинна бути відображена інформація включаючи карти, схеми та технічний опис маршруту із зазначенням усіх орієнтирів.

**Скарбник.** Відповідає за витрати усіх коштів групи під час підготовки та проведення туристського походу. Разом з керівником туристської групи складає кошторис походу. Згідно кошторису здійснює збір коштів на похід, веде облік витрати грошей, купляє білети до району подорожі і назад. Після завершення походу складає звіт про витрати коштів групи.

**Завідувач спорядженням.** Головний обов'язок завідувача спорядженням - укомплектувати групове спорядження і забезпечити його збереження. Перед туристським походом він складає список особистого і групового

туристського спорядження, який затверджує керівник групи. Під час походу слідкує за станом групового спорядження, у разі необхідності керує його ремонтом. Після завершення походу складає письмовий звіт з усіма рекомендаціями щодо спорядження, організовує його відправлення на склад або пункт прокату.

**Завідувач харчуванням.** Відповідає за харчування групи під час подорожі. Завідувач харчуванням складає список продуктів, які потрібно купити. Спільно із завідувачем спорядженням розподіляє продукти серед учасників групи згідно з максимально допустимим навантаженням на дівчат і хлопців.

Разом з цим завідувач харчуванням покладає відповідальність за збереження продуктів на учасників, а сам стежить за якістю упаковки та умовами зберігання їх під час подорожі. Крім того під час подорожі консультує чергових у приготуванні їжі.

Після повернення з маршруту завідувач харчуванням складає письмовий звіт про свою роботу із рекомендаціями щодо забезпечення і покращення харчування у туристському поході.

**Санітар.** Головне завдання санітара – піклуватись про здоров'я учасників подорожі. Напередодні туристського походу санітар повинен підібрати відповідний склад медикаментів для похідної аптечки, який затверджується керівником. Медичну аптечку ретельно упаковують і захищають від механічних пошкоджень і вологи під час походу. Перед початком подорожі всі учасники надають санітару дозвіл від лікаря з його особистою печаткою. Крім того під час підготовки до подорожі до обов'язків санітара входить контроль за особистим спорядженням туристів, та за якість придбаних продуктів. У поході санітар зобов'язаний щодня цікавитися станом здоров'я кожного учасника і стежити за дотриманням ним правил особистої гігієни.

Головним чином у разі необхідності санітар повинен надати кваліфіковану медичну допомогу.

Після завершення походу на основі свого робочого зошита «Журнал здоров'я» складає письмовий звіт.

**Ремонтний майстер.** Відповідає за підбір ремонтного інструменту, а також необхідних запасних частин і матеріалів, які необхідно взяти у похід.

Ще до початку подорожі ремонтний майстер з'ясовує у завідувача спорядженням повний список групового та особистого спорядження. За потреби організовує його ремонт. Під час походу стежить за справністю групового спорядження, допомагає проводити ремонт індивідуального спорядження учасників туристської групи.

Після повернення з подорожі складає письмовий звіт із списком ремонтного набору та виконаних робіт під час туристського походу.

**Вогнищевий.** Відповідає за спорядження, призначене для облаштування вогнища і приготування їжі.

Перед початком походу вогнищевий складає список спорядження для вогнища і затверджує його у керівника, завідувача спорядженням і завідувача харчуванням. Під час подорожі відповідає за збереження спорядження для вогнища.

По завершенню туристського походу складає письмовий звіт із списком спорядження і своїми рекомендаціями.

**Фотограф.** Відповідає за організацію усіх видів зйомок та складання фото звіту про похід. У зв'язку з цим від фотографа залежить, які спогади про подорож залишаться у дітей через кілька років, наскільки корисним стане їхній звіт для інших туристських груп.

Останніми роками більшість туристських груп використовують цифрову фото та відео техніку. Порівняно з плівковими фотоапаратами, сучасні цифрові апарати дають значну кращу якість фотознімків, і мають можливість збільшення їхньої кількості. Тому фотографу перед початком походу слід забезпечити фотоапарат акумуляторними і запасними батареями, картами пам'яті.

**Редактор.** Відповідає за ведення літопису на маршруті, оформлення письмового звіту за підсумками туристського походу. Перед початком подорожі редактор розповідає всім учасникам, який матеріал вони повинні підготувати за своїми туристськими і краєзнавчими посадами. Літопис пишеться у формі розповіді і в ньому відображається цікаві моменти життя туристської групи під час їхньої подорожі.

Після походу редактор редагує письмовий звіт.

**Головний краєзнавець.** Відповідає за пошуково-дослідницьку та пізнавальну діяльність туристської групи.

Залежно від поставлених на групу пошукових завдань займається підбором краєзнавчої літератури, путівників, журналів, туристських звітів, що розповідають про район подорожі. Крім того він організовує зустріч з відомими краєзнавцями. Головним чином такі зустрічі дають можливість ознайомитись з цікавими краєзнавчими об'єктами на маршруті.

Разом з цим головний краєзнавець розподіляє краєзнавчі посади між усіма його учасниками.

Під час походу контролює роботу учасників за їхніми краєзнавчими посадами в групі.

Після повернення з походу головний краєзнавець приймає в їх учасників письмові звіти і складає на їх основі повний краєзнавчий звіт про подорож.

### **3. Розробка маршруту.**

Туристський похід повинен мати мету і після її встановлення вибирається район подорожі і вибирається маршрут.

Розпочинати подорожі найкраще у своєму районі чи області. Перші місцеві походи не потребують тривалого часу на під'їзди, великих витрат на переїзди і туристське спорядження. Вже після походів по рідному краю можна вибирати для мандрівок і інші райони країни. Перевага надається тому вибраному маршруту, який має найбільший пізнавальний інтерес. Разом з тим слід враховувати його віддаленість від своєї місцевості, наявність зручних шляхів, час перебування в дорозі, транспорті та інші витрати.

Вибраний район майбутньої подорожі детально вивчають за допомогою науково-популярної літератури, довідників, путівників, періодичних видань, метеорологічних спостережень, картографічних матеріалів тощо.

Довжина, тривалість і категорія складності запланованого маршруту повинні відповідати фізичній підготовці групи. Керівник і учасники групи повинні мати правильну уяву про реальні можливості групи, а також відповідність технічної, психологічної і фізичної підготовки, умовам вибраного району.

Залежно від місцевих умов, підготовки групи, завдань, що ставляться перед ними, обирають тактичний варіант маршруту. Він може бути лінійним (наскрізним), кільцевим і радіальним. У разі потреби всі три види можуть поєднуватися.

Лінійний – це маршрут, початкова і кінцева точка якого розташовані на значній відстані одна від одної. При такому маршруті долаються значні відстані. Проте цей варіант найскладніший, оскільки немає можливості для створення базових таборів, у яких можна було б залишити частину вантажу.

Кільцевий маршрут зручний тим, що початок і кінець маршруту міститься в одній точці. Це дає змогу докладно ознайомитися з районом подорожі, створити базовий табір, завчасно замовити квитки на виїзд тощо.

Радіальний – це невеликий дво – триденний маршрут від базового табору до наміченої мети. Кілометраж радіальних виходів не повинен перевищувати 1/3 частини загального кілометражу маршруту. Причому якщо туристи повертаються до табору попереднім шляхом, то він не зараховується в основний кілометраж маршруту .

Після детального вивчення району майбутньої подорожі група може починати розробку маршруту по карті. Для цього необхідно мати карту вибраного району. Кращими картами для цієї роботи є топографічні карти масштабу 1: 100 000, 1: 50 000. При такому масштабі точно можна визначити «нитку» маршруту і довжину, як окремих ділянок, так і всього походу.



Плануючи маршрут, група повинна врахувати поступове зростання кілометражу та складності природних перешкод у другій третині подорожі, так, як маса наплічників ще велика, а учасники походу ще не адаптувались до фізичних навантажень.

При плануванні маршруту не слід забувати про рельєф та метеорологічні умови, які часто бувають несприятливими особливо в гірській місцевості. Для забезпечення безпеки учасників походу або в разі неможливості руху по основному шляху ( несприятливі погодні умови, травма або хвороба одного з учасників) планується запасний варіант з виходом до населених пунктів.

Маршрут розподіляється по окремих днях, вимірюються відстані денних переходів, визначаються окремі місця ночівель, днювань, якщо потрібно – проведення дослідницьких робіт, екскурсій, поповнення продуктів харчування тощо .

#### **4. Оформлення похідної туристської документації**

Після розробки маршруту керівник групи оформляє документи на проведення походу. Для ступеневих походів (не категорійних) це маршрутний лист, а для категорійних – маршрутна книжка встановленого зразка.

Заповнені документи на похід завіряються керівником організації, що проводить похід, та не пізніше ніж за 10 діб до початку походу вони подаються до маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК).

Маршрутно-кваліфікаційна комісія, до складу якої входять досвідчені туристи, перевіряє списки учасників походу, правильність розробки маршруту, медичні довідки на кожного члена групи, завірені лікарем, відповідність туристського досвіду учасників і керівника групи, складність обраного маршруту, правильність підбору спорядження, розрахунку продуктів харчування тощо. Крім ретельної перевірки, комісія надає консультації з проведенням подорожі та засобів безпеки на маршруті. При позитивному висновку маршрутно-кваліфікаційної комісії вона видає

керівникові групи пронумеровану маршрутну книжку, завірену печаткою МКК.

Крім того перед виходом на маршрут керівник групи реєструє її у відповідній контрольно-рятувальній службі (КРС).

## **5.Туристське спорядження**

Туристське спорядження поділяється на групове і особисте. Добір особистого і групового спорядження для туристського походу чи подорожі залежить від природних умов, регіону, тривалості походу, сезону, чисельності групи, мети і завдань походу і т. ін.

Основний принцип добору і комплектування туристського спорядження – брати з собою тільки те, без чого не можна обійтись, і нічого зайвого. Навіть досвідчені мандрівники складають список необхідного спорядження і докладно його аналізують, викреслюючи все зайве.

Головні вимоги до туристського спорядження – його міцність, легкість, надійність, пристосованим до похідного укладу, здатність створити максимально безпечні умови для подолання маршруту і збереження здоров'я учасників подорожі.

**Намети.** Останнім часом у продажі з'явилася велика кількість різноманітних наметів. Головним характеристикам, яким повинні відповідати намети, є:

1. невелика вага;
2. вітрозахисні властивості;
3. вологозахисні властивості;
4. невеликий об'єм у складеному стані;
5. комплектність ( наявність стійок, кілочків, мотузок, тентів тощо);
6. оптимальна довжина (2 метри) і висота ( 1,4 - 1,5 метри);
7. міцність матеріалу та окремих елементів намету (стійок, кілочків, мотузок, петель, застібок тощо).

За конструкцією намети умовно поділяються на такі: двоскатні, тунельного типу, напівсфера.

На нашу думку найбільш комфортними є намети напівсфера. Якісною продукцією наметів відзначаються такі виробники, як: SALEWA, LOOP, HANNAN.

Для багатоденного походу важливою частиною є бівачне спорядження. Особливу увагу слід звернути на посуд для приготування їжі. У поході оптимально мати три казанки на групу, в яких одразу готують першу, другу страву і чай. Найкраще користуватися плоскими алюмінієвими відрами, або казанками за діаметром котрі входять один в інший.

Досвідчені туристи обов'язково беруть з собою вигнуті з міцного залізного дроту гачки та рогатки. При облаштуванні багаття дротяні рогатки забивають зверху у кілок, а казанки підвішують на поперечину за допомогою гачків.

Сьогодні досить широко в туристських походах для приготування їжі використовуються пальники. За принципом дії вони поділяються на газові, бензинові та мультипаливні пальники. Кожний тип цих пальників має свої переваги та недоліки. В основному вони використовуються взимку, або в тих районах де не має дров для багаття.

Разом з цим до кухонного спорядження відносяться: набір кухонних ножів, туристська сокира у чохлі, ополонник для роздавання готової їжі, поліетиленова скатерка, алюмінієва сковорідка, обробна дощечка з фанери, засоби для миття посуду, сірники у водонепроникній упаковці, брезентові рукавиці.

Крім того до групового спорядження обов'язково слід віднести: медичну аптечку, комплект ремонтного набору, фото та кіноапаратуру, ліхтарики, компаси, топографічні карти, мобільні телефони, GPS – навігатор.

**Особисте спорядження.** Особисте спорядження як і групове для багатоденного походу слід ретельно підібрати.

Туристське особисте спорядження повинно відповідати таким умовам: бути легким, міцним, надійним, зручним та простим у користуванні, водонепроникним, невеликим за габаритами, тобто таким, щоб його можна було використовувати в умовах холоду, жари та підвищеної вологості. Крім того особисте спорядження повинно задовольняти ще й додаткові умови. Зокрема воно повинно відповідати кліматичним умовам району подорожі та строкам її проведення.

Одяг туриста повинен бути легким, зручним, відповідати погоднім умовам та порі року. Кількість одягу залежить від тривалості подорожі. У туриста завжди повинна бути запасна пара нижньої та верхньої білизни. У випадку якщо подорож розрахована більше, ніж на 10 діб, треба взяти дві пари запасної натільної білизни. Для пішого туриста зручніший за все на маршруті спортивний тренувальний костюм. Але для сирі в'ятряної погоди обов'язково потрібна штормівка або куртка-вітрівка.

Незмінна річ у туристському поході – поліетиленова накидка від дощу. Вона повинна передовсім захистити туриста і його наплічник від несприятливих погодних умов.

При виборі верхнього одягу туристи керуються умовами та районом подорожі. Наприклад в Карпатах навіть взимку потрібно взяти з собою теплий шерстяний светр, просторі брюки з цупкої тканини, шерстяну шапочку.

В теплу пору року бажані шорти, купальний костюм, футболки з коротким рукавом, панама від сонця з широкими полями.

Запорукою вдалого багатоденного походу буде вибір взуття. Найбільш зручне взуття – це туристські черевики типу «вібрам». Завдяки глибокому протектору вони є досить надійними при подоланні природних перешкод у вигляді кам'янистих осипів, крутих трав'яних схилів, сніжників. Черевики потрібно вибирати на розмір більші, щоби в них вкласти додаткову устілку повстяну або фетрову і надіти дві шкарпетки прості, шерстяні або вовняні.

Для багатоденного походу обов'язково потрібно мати змінне взуття. В якості запасного взуття можуть бути кросівки. Використання кедів допустимо в тому випадку, коли вони взяті на розмір більші звичайного взуття. В них вкладена двійна товста устілка і вони надіті на дві (одні шерстяні) шкарпетки, в тому числі і теплу погоду. На нескладних маршрутах можна носити інше міцне розношене взуття на низькому каблучі і рифленій підошві. В період весняного бездоріжжя та осінніх дощів туристи беруть з собою резинові чоботи.

При виборі наплічників (рюкзаків) слід надати перевагу тим, які виготовлені із цупкої і міцної тканини, надійно прикріплені плечові ремені, та невелику вагу.

Із великої кількості різновидів наплічників на сьогодні найбільш досконалим є анатомічний. Він забезпечує добре прилягання по всій поверхні спини, а разом із системою підвіски, силових лямок і широким поясним ременем робить процес транспортування зручним і безпечнішим для здоров'я.

Крім того такі наплічники мають зручні зовнішні кишені, бокові стяжки, що дозволяють носити габаритні речі, тубус, який служить для збільшення корисного об'єму, клапан, що містить додатковий простір для речей тощо.

При виборі наплічника треба знати, що для юнаків він буде оптимальним з об'ємом 80-100 літрів, а для дівчат 60-75 літрів.

Залежно від сезону та умов туристського походу підбираються спальні мішки. Вони бувають двох типів – так звані «кокони» і «ковдри». Останні мають суцільний замок – блискавку збоку і внизу. Крім того спальні мішки розраховані на різні температурні режими.

До особистого спорядження також включаємо: килимок (карімат), туалетний набір, металеві – миску, ложку, кружку, індивідуальна аптечка, документи.

Нарешті все спорядження групове та особисте пакується у наплічник.

## Тема 4. Харчування в походах

### План

1. Добір продуктів харчування.
2. Режим харчування.
3. Вода. Режим водопостачання.
4. Приготування їжі. Похідний посуд.
5. Туристське кострові і кухонне спорядження. Багаття.

#### 1. Добір продуктів харчування

Харчування забезпечує найважливішу функцію організму людини, забезпечує енергією процеси життєдіяльності.

Оновлення клітин і тканин також відбувається завдяки надходженню в організм з їжею "пластичних речовин" - білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних солей, їжа є також джерелом утворення ферментів, гормонів та інших регуляторів обміну речовин в організмі.

Правильно організоване харчування є одним з основних чинників, що визначають здоров'я людини, опірність організму несприятливим впливам навколишнього середовища. Варто знати, які добирати продукти, як їх спакувати, зберігати і транспортувати, як приготувати їжу в поході. Слід пам'ятати, що:

- продукти повинні бути добре запаковані;
- консервні банки відкривати тільки спеціальними ножами;
- продукти з погнутих та іржавих металевих банок у їжу не використовувати;
- не залишати продукти на інший раз у відкритій консервній банці;
- посуд для приготування їжі повинен бути з харчового алюмінію або з нержавіючої сталі.

Основним джерелом енергії є вуглеводи, які дають 70-75% необхідної енергії. Білки і жири використовуються, головним чином, для пластичних процесів, завдяки яким відбувається формування нових клітин, утворення

травних соків й інших речовин, необхідних для повноцінного обміну. Участь білків і жирів в енергетичному балансі організму складає 25-30%.

Найважливішим принципом збалансування харчування є визначення правильного і обґрунтованого співвідношення основних харчових і біологічно активних речовин. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів за ваговими характеристиками рекомендовано - 1: 1,2: 4,6, тобто на 1 г білка повинно припадати 1,2 г жирів і 4,6 г вуглеводів. Але збалансованість їх в сучасному раціоні повинна встановлюватися ще і у взаємозв'язку з показниками енергетичної цінності. Тому за цим показником приймається співвідношення білків, жирів і вуглеводів 1: 2,7: 4,6, тобто на кожен білкову калорію повинно припадати 2,7 жирової і 4,6 вуглеводної калорії.

Значна частина енергії витрачається на підтримку роботи серця, легенів ендокринної системи, постійної температури тіла, органів, що забезпечують життєдіяльність організму, тобто на основний обмін (величина постійна і складає 1 ккал за 1 г на 1 кг маси тіла).

Зміна інтенсивності обміну речовин і енергії відбувається не тільки при виконанні фізичної роботи, але і під впливом емоцій і метеорологічних чинників: температури і вологості повітря, сили вітру, атмосферного тиску і т.п. Численні дослідження показують, що витрати енергії людини, що знаходиться в стані спокою на великих висотах, аналогічні витратам людини що достатньо інтенсивно працює в умовах долини.

Енергетичні витрати залежать також і від підготовленості організму до виконання цієї роботи, від його тренуваності. При виконанні однакової роботи витрата енергії у тренуваного туриста буде нижчою, оскільки хімічні процеси в м'язах у нього протікають більш економічно, що забезпечує по мірнішу діяльність органів дихання і кровообігу.

Проте головне полягає в тому, що 2000 ккал із певним ступенем достовірності можна вважати постійною величиною, основою, до якої потім додаються головні витрати, пов'язані безпосередньо з рухом на маршруті. А ці витрати вже залежать і від виду туризму, і від категорії складності походу.

Що ж до залежності енерговитрат від категорії складності походів, то вважається, що кожна подальша категорія складності супроводжується збільшенням витрат (від базового - виду туризму) на 500 ккал. З урахуванням вказаних вище коефіцієнтів можна розрахувати величини витрат енергії для походів різної категорії складності.

У похідних умовах режим харчування визначається конкретними особливостями маршруту, залежить від температури повітря, наявності палива і укриття від негоди, від тривалості світлового дня і т.п.

У нескладній подорожі розпорядок дня звичайно передбачає триразове гаряче харчування. В цьому випадку на обід відводиться 40% денного раціону, на сніданок - 35%, на вечерю - 25%. При дворазовому гарячому харчуванні на сніданок рекомендується планувати 40% добової норми калорій, на вечерю - до 35%, інші 25% відводяться на харчування на великому і малих привалах.

У будь-якому випадку не можна допускати тривалі перерви між вживанням їжі. Для цього на 2-му або 3-му малому відпочинку, після виходу з нічлігу або обіднього привалу корисно з'їсти бутерброд, два шматки цукру і запити їх водою. При появі втоми або голоду можна на ходу з'їсти кислу цукерку, глюкозу, чорнослив, курагу.

Добовий раціон у нескладному поході може бути рекомендований у середніх кількостях продуктів на людину (табл. 1). Набір продуктів для цих походів, а також походів підвищеної складності (багатоденні) має калорійність від 3100 до 4100 ккал. Так, при проходженні кількоденного походу рекомендовано добовий раціон забезпечувати з розрахунку 3200-3400 ккал.

Хоча для проходження найскладніших походів VI категорії складності показник значно зростає: у пішохідному - до 5000 ккал, лижному - 6000 ккал, гірському туризмі - до 6500 ккал.



При варінні необхідно знати правильне співвідношення води і крупи, а також необхідну кількість круп і макаронних виробів у сухому вигляді для отримання потрібної кількості їжі після їх розварювання.

У водному поході, якщо в маршрут не включені довгі піші походи, вага продуктів може бути великою. Це дозволяє додати до раціону харчування муку, рослинне масло, рибні і овочеві консерви, картопляну муку, дріжджі, томатний та інші соуси, різні приправи.

У гірському і пішому походах вага наплічника відіграє вирішальну роль тому набір продуктів суворо лімітується. В цьому випадку м'ясо рекомендується брати в сублімованому (обезводненому) вигляді, скорочувати кількість сухарів, масла і круп, а недостатню калорійність раціону заповнювати додатковими порціями сухих вершків. З інших продуктів у цих походах добре себе зарекомендували чорнослив, курага, родзинки, глюкоза, халва, мед з горіхами.

*Таблиця 1*. Рекомендований денний раціон харчування для учасників масових туристичних походів

Продукти	Кількість, г		Енергетична цінність, ккал
	У натуральному	У сухому вигляді (або в перерахунку на сухе)	
Хлібобулочні вироби	300	150	660
Печиво (сухарі білі	50	50	200
Крупи і макаронні	120	120	400
Картопля	200	50	180
Супові консерванти	60	60	180
Цукор або	120	120	380
М'ясопродукти	150	100	350
Молоко (згущене або	70	50	120

Жири (включно: масло вершкове,	160	120	800
Інші продукти (овочі, сіль, спеції, чай,	440	300	330
Всього	1670	1100	3700

Для вітамінізації їжі додатково в раціон вводять - часник, цибулю, для підкріплення на ходу - глюкозу з вітамінами, чорнослив, родзинки, сухофрукти. При розрахунку раціону харчування слід виходити з того, що найсприятливіше вагове співвідношення білків, жирів і вуглеводів в їжі - це 1:1:4.

## **2.Режим харчування.**

Основою режиму харчування є його регулярність, тобто сталий ритм. Одна й та сама за якісним складом і калорійність їжа засвоюється по різному в залежності від того, як її вживання розподілене протягом дня.

В побуті прийнято три разове харчування. При переході від домашніх до похідних умов не рекомендується різко змінювати режим харчування і характер їжі. Три разове харчування не лише зберігає режим, а й дозволяє ефективніше компенсувати навантаження та інтенсивним рухом.

Сніданок дозволяє створити енергетичний запас організму, що дає можливість підтримувати працездатність протягом першої половини дня, на яку припадають максимальні фізичні навантаження в умовах походу. Тому сніданок має бути висококалорійний, не великий за об'ємом, легко засвоюваним, багатим на вуглеводи, вітаміни, тонізуючі речовини.

Обід призначений компенсувати можливий дефіцит енергії, що утворився в організмі в результаті напруженої роботи, значних фізичних навантажень. Тому він повинен бути досить тривалим, мати високий вміст тваринних білків, жирів і вуглеводів. В обід раціональним є споживання продуктів, багатих на клітковину, і таких, які довго затримуються в організмі. Калорійність обіду повинна складати 30-35% добової норми.

Вечеря. Має компенсувати витрачену протягом дня енергію і підготувати організм до наступного робочого дня. Набір продуктів повинен бути

розрахований на відновлення білків у тканинах організму, поповнення запасів вуглеводів. Під час вечері на рекомендується споживати продукти тваринних органів. Калорійність вечері має досягати 25% добової норми. Решту добової норми організм одержує під час привалів.

Раціональний режим передбачає також його різноманітність, яка забезпечує правильним добором страв на основі наперед продуманого меню. Проте на практиці це не завжди вдається, забезпечити три разове харчування, особливо в гірських умовах, в зимовий період, через малу тривалість світлового дня із міркування економії часу. Це призводить до дворазового харчування у вигляді сухого пайка під час привалів.

При дворазовому харчуванні калорії потрібно розподілити так: сніданок - 35%, обід - 20%, харчування на привалах - 15%, вечеря - 30%,

При наявності термосів обід можна доповнити гарячими стравами.

Після тривалої роботи, пов'язаними зі значними фізичними навантаженнями, довгого переходу слід відпочити протягом 20 -30 хв., перш ніж приступити до їжі. Наступний вихід не слід робити раніше ніж через годину після чергового прийняття їжі.

### **3.Вода. Режим водопостачання.**

Якщо без їжі людина може прожити кілька тижнів, то без води всього кілька діб. Вода необхідна для підтримання життєдіяльності організму.

Вода складає 65% загальної маси тіла людини. При надмірному споживанні води зростає навантаження на серце і нирки, посилюється вимивання з організму необхідний йому солей. Обезводнення може викликати важкі розлади в роботі серця, шлунку, та інших життєвих органів.

Добова потреба води в людському організмі, що складає в середньому 2.5 л , задовольняється не лише за рахунок випитої рідини, й за рахунок її вмісту в рідких і твердих продуктах харчування, а також води, що утворюється в самому організмі в результаті хімічних реакцій.

Раціональна організація харчування і режиму споживання води при подоланні маршруту передбачає основне поповнення водних витрат організму

до початку або після закінчення переходу чи іншого фізичного навантаження під час привалу, на бівуаку. Найдоцільніше більшу частину денну норму рідини вживати у вечері, коли навантаження є мінімальним.

В ході маршруту під час коротких зупинок можна випити два-три ковтки підкисленої рідини чи прополоскати ротову порожнину. Для втамування спраги краще використовувати мінеральну, або звичайну підсолену воду. Людям із посиленням потовиділенням рекомендується до сніданку проковтнути 5-10 г солі, запивши чаєм чи водою.

В польових умовах необхідно вміти відшукувати і використовувати природні джерела води, серед яких - відкриті водойми, ґрунтові води, атмосферна волога, а також рослини-водоноси.

Проточну воду із джерел, гірських і лісових річок і струмків можна пити сирою. Водою із стоячих водоймищ слід користуватися з обережністю. Не можна використовувати для пиття воду з канав, калюж, ям. Небезпечно пити сиру воду з водойм, розташованих поблизу промислових підприємств, населених пунктів, пасовищ.

Якщо викликає сумнів якість води в районі подорожі чи виконанні робіт, потрібно взяти з собою необхідних запас, який найкраще тримати в спеціальних флягах. Для цього найбільше підходять військові фляги місткістю 0.5 л, а в разі їх відсутності - пластмасові пляшки місткістю 1.5-2 л з під газованої чи мінеральної води.

#### **4. Приготування їжі Похідний посуд,**

У залежності від особливості приготування їжі добирають посуд, який повинен мати відповідну місткість, бути транспортабельним, легкий/І і зручним у користуванні.

Місткість посуду визначається з розрахунку 1-ї л рідини на кожного. При цьому найкраще використовувати алюмінієві або виготовлені з тонкої нержавіючої сталі казанки, каструлі з кришкою, їх треба мати не менше 3-ох, для перших, других страв і напоїв. Оптимальні розмір і форма посуду повинні дозволяти поставити його один у другий.

Для приготування їжі на вогнищі підходять каструлі з металічними дужками, щоб можна було їх підвісити. Для приготування їжі може бути використаний також посуд типу скороварки. Необхідно також мати сковороду, 1-2 ополоники, кухонну дошку, крючки для підвішування кастрюль над багаттям. І Це одна обов'язкова умова: посуд повинен легко піддаватись чищенню і миттю.

Для запобігання пошкодженню посуду при цього транспортуванні слід подбати про брезентові чохла для нього.

## **5. Туристське кострові і кухонне спорядження\***

### **Багаття.**

Облаштування похідної кухні для приготування їжі в польових умовах багато в чому залежить від природних умов і завдання туристичної групи.

Традиційним в поході є приготування їжі на вогнищі. Для його розпалювання використовують сухі гілки дере. У лісовій і лісостеповій зонах у лісі і річкових заплавах завжди можна назбирати достатню кількість сухих гілок для забезпечення потреб туристичної групи.

Для розпалювання багаття використовую також сухі чагарники, гілки і дерева, винесені на берег під час порені В гірських і напівпустельних районах як паливо може бути використаний сухий гній, кізяк.

У негоду для розпалювання багаття використовують дрібні нижні гілки ялин, сосни, сухого луда, щепу сухого дерева, сухі чагарники, мохи тощо. З цією метою застосовують такий сухий спирт, свічка, обрізки плексигласу, спеціальні мисливські або туристські сірники.

Кожний учасник туристського походу повинен мати з собою індивідуальний недоторканий запас сірників або запальничку чи кресало з кременем. Сірники мають бети загорнуті у водонепроникну обгортку - поліелетиленовий пакетик або пластмасовий пакетик з-під фотоплівки.

При відсутності сірники, запальнички, кресала вогонь можна видобути тертям за допомоги палички з твердого дерева, пластини м'якого дерева і лука з вірвовочною тятивою.

Місце для багаття треба попередньо підготувати. З цією метою підрізають верхній шар дернини і загортають її в навітряний бік таким чином, щоб вона захищала вогнище від вітру. Дернину слід зрізати на більшій площині, ніж це необхідно для облаштування вогнища, а тим щоб відкритий вогонь був відділений від трав'яного покриву смугою ґрунту шириною 25-30 см. Довкола багаття в радіусі 3-5 м прибирають усі предмети, що можуть зайнятися від вогню чи зіпсуватись постраждати від високої температури і попадання іскор.

Багаття для приготування їжі має бути не великим, щоб можна було легко регулювати інтенсивність полум'я, відсуваючи чи, навпаки підкладаючи дрова, і забезпечити вільний доступ до посудини, в якій готується їжа. Висота вогнища має не перевищувати 25-30 см, а площа повинна дозволяти полум'ю охоплювати казанок, не підносячись над ним на велику висоту. Перекладина для підвішування посудини повинна мати таку висоту, щоб між краєм багаття і скойкою залишалось приблизно 0,5 м, куди б можна було відсунути казанок з уже готовою їжею, щоб вона не підгорала, але залишалася теплою.

Вирушаючи в дорогу багаття необхідно залити водою, дернину розгорнути, накривши нею погашене вогнище.

#### **Тема 4. Тактика проведення туристської подорожі**

##### **План**

1. Техніка пересування та додання перешкод
2. Тактика туристської подорожі
3. Привали та ночівлі

##### **1. Техніка пересування та додання перешкод**

Головною перешкодою в туристичних походах є відстань. Можна уникнути або не зустріти інших перешкод, а відстань треба подолати завжди. Однак можна полегшити цей процес, зменшивши вагу наплічника, а також вибравши логічніший і простіший маршрут.

*Техніка пересування.* Під словом "техніка" розуміють сукупність правил, прийомів і способів, які дозволяють найпростіше і найбезпечніше долати перешкоди маршруту. Техніка - це і режим руху, і фізичні якості учасників (витривалість, спритність, сила, почуття рівноваги), і уміння та навички в подоланні перешкод із використанням методів страхування, і навіть дисципліна та згуртованість групи.

Турист-пішохід повинен мати достатню фізичну підготовленість та загальну витривалість, щоб проходити з наплічником тривалі переходи. Початківцям рекомендовано розпочинати з кількадечних нескладних походів. Поступово формується навик легкої, неспішної, але швидкої ходи, тіло при звичається до ваги наплічника, покращиться відчуття рівноваги.

Треба уникати тривалих переходів по твердій поверхні: кам'яних, бетонних та асфальтових дорогах, тому що це неймовірно втомлює стопу туриста. *Режим руху* - це сукупність правил і норм, спрямованих на проходження групою запланованого маршруту без зайвого напруження, із задоволенням і максимальною користю для здоров'я.

Тривалість переходів залежить від багатьох чинників: віку та тренуваності учасників, ваги наплічників, складності природних перешкод, стану групи та природних умов. Досвід показує, що надмірна інтенсивність та одноманітність руху - головні чинники, які пригнічують туристів. Є загальне правило руху за маршрутом: перша зупинка робиться після 10-15 хвилин ходу. За цей час стають зрозумілими усі недоліки у вбранні, взутті, укладанні наплічника тощо. Усі наступні переходи і привали бажано вкладати в одну годину: 40 або 50 хв переходу і відповідно 20 або 10 хв відпочинку.

Швидкість руху залежить як від суб'єктивних причин (самопочуття, втрата орієнтації), так і об'єктивних (характер рельєфу, складність природних

перешкод). У гірських умовах турист у середньому рухається зі швидкістю 2,5-3 км/год, тобто при плануванні денного переходу варто розраховувати на швидкість 20 хв на кілометр.

Крім відстані, поняття емпіричного, під час подорожі туристи бувають змушені долати цілком реальні перешкоди. *Річки і потоки*. Досить часто можна зустріти людей, для яких перехід навіть через невеликий потік є великою проблемою. Отже, декілька порад:

- традиційна: не знаючи броду, не лізь у воду. Справді, стоячи перед потоком, варто оцінити можливості переходу і вибрати раціональний спосіб. Можливо, поряд знайдеться перекинута через потік дерево або зручні валуни. Часто перед самою рікою помітні стежини, які ведуть до таких місць. Також треба оцінити стан води (характер дна і берегів, температуру, глибину, каламутність і швидкість течії);
- вибирайте місце для переправи там, де русло розширюється: глибина і швидкість течії в них найменша;
- переходьте ріку не впоперек, а навскіс, дещо проти течії - так легше протистояти швидкості потоку;
- в кожному потоці є слизьке каміння, тому для переправи варто озброїтись міцною палицею;
- не треба боятись намочити взуття - це краще, ніж скалічити ногу. Холодна гірська вода знеболює ноги, і поранення помічаються аж на другому березі, деколи це дуже серйозні ушкодження. Найкраще для водних переправ мати в наплічнику легкі сандалі;
- перехід через річки краще робити зі страхівкою. Найпростішою страхівкою є плече товариша, коли для переправи достатньо піти парами, пліч-о-пліч. Потужні потоки треба переходити групою (способами "стінки" або "бочки"). Потреби подолання річки за допомогою навісної переправи в Карпатах майже не буває, хоча над Черемошем можна зустріти стаціонарні навісні переправи, якими користуються місцеві мешканці. Для безпеки і певності провіднику бажано мати хоча б 20 метрів мотузки



діаметром 0,6-0,8 см, яка знадобиться у випадку повені для організації перил.

*Ліс і куці* теж можуть стати складною перешкодою. *Карпатські буреломи* деколи знижують темп руху до 0,5 км/год. Найчастіше це локальні завали, і їх можна обійти. Значно складнішим є *молодняк*, який поглинає старі стежки, наче туман, зменшуючи видимість і значно знижуючи темп. Обійти їх вдається не завжди, часто треба орієнтуватися з допомогою компаса. Але найбільш складно боротися з косодервиною. Взагалі треба уникати проходів через косодервину, але слід запам'ятати:

- рухаючись серед гірської сосни вниз, треба йти по ній, притискаючи гілки до землі;
- піднімаючись схилом, гілки косодервини треба розхилати в сторони;
- траверс у заростях гірської сосни неможливий.

Зазвичай, рухаючись лісом, туристи відхиляють гілки тілом або руками. Особливо уразливий той, хто йде позаду, тому потрібно завжди пам'ятати про них і попереджувати або відхиляти гілки тільки уверх. Натомість, усім слід дотримуватись інтервалу 2-3 метри.

*Горгани* створюють серйозні випробування для недосвідчених туристів. Рух кам'янистою місцевістю, розсипами завжди потребує обережності і уваги, а від початківців вимагає надмірних зусиль. Насправді ж з Горганами можна звикнути. Хоча і треба оцінювати кожен крок, з часом виробляється навик, і ноги самі вибирають нерухоме каміння. Справді небезпечними Горгани стають під час дощу або снігу. В такій ситуації треба уповільнити рух і ставити ноги тільки в такі місця, звідки їм немає куди зіслизнути (ямки, щілини, загострені краї тощо).

Той, хто бував на Чорногорі в дощову погоду, міг переконатись, що звичайні *трав'янисті схили* робляться небезпечно слизькими. Якщо потрібно спуститися стрімким схилом полонини, треба вибирати кам'янисті місця, горбочки, жолобки - усе те, що дозволить впевнено поставити ногу. Мокра трава на стрімкому схилі так само небезпечна, як сніг.

*Пасма снігу*, що подекуди навесні і влітку перегороджують траверсну стежку, варто обійти. І вже в жодному випадку не спокушатися з'їхати донизу, бо можна не зуміти зупинитись і тоді виникає небезпека травмування на каміннях нижче пасма снігу. Траверсуючи засніжений схил, найкраще мати альпеншток або лижну палицю. Встромлені в сніг вище стежки, вони є третьою точкою опори, що значно полегшує пересування.

*Глибокий сніг* вимагає зміни ведучого - це дозволяє зекономити сили кожного учасника, а відтак, групи в цілому. Крім того, під собою сніг криє небезпеки, непомітні зверху: ями, потоки, щілини між камінням. В Горганах, не маючи лиж або снігоступів, варто відмовитись від виходу на кам'янисті розсипи. Перебування в глибокому й мокрому снігу може призвести до раптового переохолодження, зважаючи на знесилення та загальне виснаження організму.

*Погодні умови* теж можуть стати складною перешкодою:

- не можна здійснювати вихід на полонини під час урагану або грози, тому що це загроза життю учасників групи;
- зливи в Карпатах миттєво викликають підвищення рівня води у річках, подекуди можливі зриви стрімких схилів, що супроводжується сходженням кам'янисто-болотних лавин. За таких обставин треба коригувати нитку маршруту, уникаючи проходів під скелями і урвищами.

*Повені*. Останніми роками повені стають дедалі частішим явищем у Карпатах. Головною причиною цього є безжалісне вирубування лісів, які затримували сніги і воду. Основними ознаками наближення повені є тривалі рясні зливи, різке підвищення температури повітря і танення снігів, швидке підвищення рівня води в потоках та її помутніння.

За таких ознак необхідно відмовитись від руху долинами і вибрати стежки на підвищенні. Особливо уважно треба ставитись до вибору місця біваку, не розташовувати намети в місцях, які може підтопити повінь.

## **2.Тактика пішохідних подорожей**

Тактика туризму — це застосування під час підготовки й проведення подорожі найдоцільніших прийомів, способів, засобів, які дають змогу туристській групі правильно організувати її рух за маршрутом і похідне життя з ощадливою витратою фізичних зусиль за будь-яких погодних умов і при подоланні найрізноманітніших перешкод.

До тактичних прийомів у період підготовки подорожі відносяться: попереднє визначення шляху руху групи та порядку її дій на різних ділянках місцевості; складання графіка руху, який відповідає умовам місцевості, силам групи та меті подорожі, вибір спорядження та раціонального набору продуктів харчування, відповідно до особливостей подорожі.

. Тактичні прийоми під час подорожі: регулярна розвідка місцевості на трасі маршруту; коректування попередньо наміченого графіка та лінії руху; вибір технічних прийомів руху та подолання перешкод відповідно до місцевості й погодних умов, сил та підготовленості учасників.

Організація руху в подорожі передбачає не тільки порядок шиккування самої групи туристів у різних умовах місцевості, в різну пору доби та при подоланні природних перешкод в різних метеоумовах, а й швидкість пересування, темп, а також нормативи переходів.

Найпоширеніший порядок руху туристів на маршруті — це стрій в колону по одному. Цей стрій, що склався традиційно, веде свій початок, очевидно, від умов руху по стежках у лісах, полях, по гірських стежках, берегах річок тощо. Він дуже зручний, бо дає змогу йти вільно, не заважаючи один одному, не штовхаючись громіздкими рюкзаками, не заважаючи оглядати навколишню місцевість.

Того, хто йде попереду, називають направляючим. Він вибирає зручнішу дорогу, задає темп руху й відповідає за правильність проходження наміченої ділянки маршруту. Ним може бути призначений будь-який турист.

Того, хто йде позаду всіх, називають замикаючим. Його обов'язок стежити, щоб ніхто з туристів не відстав у дорозі. В разі потреби замикаючий подає встановлений сигнал зупинки всієї групи.

При русі по дорогах, стежках, у лісі й чагарниках, по заболочених ділянках або в горах, в різних умовах освітлення й погоди цей стрій виправдує себе. Він допомагає організувати взаємострахування та взаємодопомогу на небезпечних ділянках маршруту, здійснювати допомогу більш фізично підготовленим менш підготовленим туристам, дає змогу легко підтримувати в дорозі зв'язок між усіма учасниками, як зоровий, так і слуховий,— голосом або іншим звуковим сигналом.

В умовах недостатньої видимості — в сутінках або навіть уночі (при вимушених обставинах), за несприятливих метеорологічних умов, у негоду, при тумані — в колоні по одному можна йти зімкнутим строем на укорочених дистанціях, відчуваючи лікоть товариша. На дорогах, у населеному пункті або на місцевості, що допускає скорочення колони туристів у глибину, шикуватися можна в колону по два, по три й навіть по чотири.

Якщо дорогою рухається транспорт, посилюють застережні заходи, щоб уникнути зіткнення з машинами. Це особливо стосується доріг з інтенсивним рухом. Для цього попереду й позаду колони повинен хтось йти з червоним прапорцем або ліхтарем червоного кольору, якщо видимість недостатня.

*Швидкість руху* групи туристів на маршруті визначається характером місцевості та наявністю природних перешкод. Нормальною середньою швидкістю на рівнинній місцевості з незначними підвищеннями й зниженнями для середньо підготовленої групи можна вважати 3,5—4 км на годину. Наявність природних перешкод може значно зменшити цю швидкість, так само як і рух в умовах недостатньої видимості. Знижують швидкість також несприятливі метеоумови.

На крутих підйомах темп значно зменшують і частіше роблять зупинки. На пологих, довгих спусках рух прискорюють.

*Ритм руху* за нормальних умов 50 хв ходу і 10 хв відпочинку на малому привалі. Через 4—5 г руху роблять великий привал з приготуванням їжі й не менш ніж годинним відпочинком. Після обіднього привалу — 3—4 г руху та привал з ночівлею. Всього протягом ходового дня для тренованої групи допускається 7—9 ходових годин з інтервалами не більше 5—6 г для приймання їжі.

### **Орієнтовний розпорядок дня в поході**

Підйом	6.00	Сніданок	7.30	Початок руху	за
маршрутом	8.00	Обід, відпочинок	13.00—15.00	Рух	за
маршрутом		до	18.30		
Вечеря	19.00	Відбій	22.00		

Розпорядок складений стосовно до літнього періоду в середній смузі. У весняно-осінній період у зв'язку з скороченням світлового часу години підйому роблять на годину-півтори пізніше. Відповідно скоротиться й ходовий час. На днівки розпорядок оголошують окремо.

*Розвідку шляху* проводять не тільки в малонаселених районах, де рухаються часто тільки по тайгових стежках, а й у районах з добре розвиненою дорожньою мережею. Мета такої розвідки може бути різна. Це розвідка наміченого за графіком руху шляху та можливості його скорочення. Наприклад, у Східному Криму від Щебетівки до Судака йде чудове шосе, серпантин якого починається зразу ж за виноградниками села й веде на перевал Ечки-Даг. Можна йти по шосе, повторюючи всі його петлі й повороти, а можна знайти стежку обхідників лінії зв'язку та по ній, значно скоротивши шлях, швидко вийти на перевал.

Залежно від метеообстановки метою такої розвідки може бути знаходження легшого підйому або спуску, хоч, може, й довшого, але в ускладнених метеоумовах безпечнішого. Нарешті, це може бути пошук зручного місця більшого привалу або ночівлі.

Дуже часто на підставі розвідки вносять корективи до наміченого графіка руху.

У малонаселеній місцевості або на незнайомій ділянці метою розвідки можуть бути пошук стежки, зручного місця броду або переправи через річку, розвідання шляху в обхід болота або озера тощо.

Об'єктами розвідки, можуть бути також природні перешкоди, такі, як трав'янисті або кам'янисті схили, яри або зарості стелюха тощо.

У розвідку шляху йдуть найбільш фізично підготовлені туристи. Старшим призначають того, хто має досвід подолання природних перешкод, учасника складних подорожей, який зарекомендував себе в даному поході.

Для групи, що вирушає в похід, керівник походу визначає контрольний строк повернення.

*План подорожі* включає проходження траси маршруту від його початкового через проміжні до кінцевого пункту, календарні строки його здійснення та під'їзні шляхи до району подорожі. План передбачає один або кілька запасних варіантів маршруту, перелік природних перешкод і способи їхнього подолання, пункти поповнення запасів продовольства, контрольні строки проходження контрольних пунктів і календарні строки повідомлень про їхнє проходження, а також краєзнавчу та суспільне корисну роботу туристів, заходи безпеки та охорони природи. До плану додають картографічний матеріал району подорожі з нанесеним маршрутом.

Складаючи *графік руху*, враховують швидкість руху на різних ділянках маршруту, в тому числі з подоланням природних перешкод, час, що затрачають на розвідку ділянок, на яких можливі виграш або непередбачена затрата часу. Його складають на основі картографічного матеріалу та літературних даних, а також за звітами та описами туристських груп, що пройшли даний маршрут. Врахування сезонності та метеобстановки часом має дуже важливе значення й може внести істотні виправлення при проходженні маршруту.

Робота керівника подорожі складна й відповідальна не тільки з огляду на статті «Правил», що визначають його права та обов'язки, а й тому, що дуже

широке коло питань, обов'язків, малих і великих справ, про які не можна забувати. Він зобов'язаний про всіх пам'ятати, піклуватися, заохочувати старанних і карати недбайливих. А головне, він особисто відповідає за виконання на міченого плану й вносить поправки в намічений план і графік руху залежно від конкретної обстановки, що включає безліч різних факторів. Тому керівник веде докладний щоденник походу, який відбиває справжню картину того, як, у яких умовах проходив похід, що сприяло й що заважало нормальному його проведенню.

Аналіз своєчасно записаних подій і фактів допомагає в ході подорожі внести необхідні корективи, а після закінчення походу — зробити правильні висновки про те, що було добре і що було неправильно.

### **3.Привали та ночівлі**

За своїм призначенням привали поділяють на малі, великі й привали з ночівлею. Крім того, бувають днівки.

Малий привал роблять періодично через годину, їхнє призначення — короткий відпочинок, усунення дрібних технічних неполадок в одязі, взутті, спорядженні та санітарна зупинка. Перша така зупинка робиться через 10—15 хв після виходу з місця ночівлі або на початку походу.

Великий привал влаштовують приблизно в середині дня для приготування їжі і для відпочинку. Тривалість такого привалу залежатиме від багатьох причин: від виду подорожі, від умов погоди тощо. На маршрутах найменш складних і в гарну погоду, а також у південних районах тривалість великого привалу може бути 2—3 г. Звичайно його роблять у мальовничому місці, де є паливо та добра питна вода, а якщо дозволяють умови — де можна купатися.

Привал з ночівлею в польових умовах влаштовують у кінці дня за 1,5—2 г до настання темряви, щоб завідна обладнати місце майбутньої ночівлі. До місця ставлять ті самі вимоги, що й до великого привалу.

Днівку влаштовують періодично через чотири-шість ходових днів для відпочинку, прання білизни й одягу, бані й приведення в порядок та дрібного

ремонту спорядження. Місця для них обладнують неподалік від екскурсійних об'єктів, цікавих в історичному, економічному або іншому відношенні, а також поблизу природних пам'ятників, щоб було зручно робити радіальні виходи.

Місце привалу, особливо для привалу з ночівлею або днівки,— це насамперед площадка, на якій можна розставити потрібну кількість наметів і розмістити вогнище для приготування їжі, яму для сміття й покидьків, туалети тощо. Це може бути узлісся, високий берег річки, галявина в лісі тощо.

Обов'язкова вимога — джерело доброї питної води і наявність палива. Місцевість повинна бути суха, захищена од вітру, але добре освітлювана сонцем, особливо в ранкові години, щоб швидше можна було просушити намети, одяг і взуття після ранкової роси. Бажано, щоб був майданчик для спортивних ігор і проведення ранкової гімнастики.

При розташуванні на річці вище стоянки відводять місце забору питної води, а нижче стоянки — ділянку для умивання, купання, миття посуду та прання одягу й білизни.

Не слід вибирати місце привалу нижче розташування населених пунктів, бо вода буде забруднена.

Для охорони лісу від виникнення пожежі вогнище обладнують якомога далі від дерев, а вогонь розпалюють на очищеному від трави місці, на голій землі. Не можна розкладати вогнище на торф'яному ґрунті.

У гірських або передгірних районах місце для привалу розташовують там, де не загрожує затоплення можливими грязе-кам'яними потоками або каменепади. Не можна зупинятися на ночівлю в руслі гірської річки, що висохла, або на обмілині біля самої води, бо дощ уночі може підняти рівень води за короткий час і затопити місце привалу.

Роботи по обладнанню привалу та його ліквідацію проводять організовано, чітко, швидко, без метушні й штовханини. Для цього заздалегідь розподіляють обов'язки. Частина людей ставлять намети, всі вільні заготовляють паливо, щоб його вистачило не тільки для приготування їжі, а й



на нічне вогнище та на ранок. Кострові готують вогнище й розпалюють вогонь, а чергові кашовари приготують продукти, носять воду.

Планування привалу здійснює керівник походу, а господарчими справами займається завгосп, на допомогу якому призначають необхідну кількість людей та чергових по господарству.

Вогнище розпалюють дрібними сухими гілками ялини, кедра, бересту тощо. В хвойному лісі найшвидше розгоряється вогнище від ялинових, кедрових або соснових смолистих дров. З листяних порід найкраще розпалювати вогнище сухими гілками груші, верби. Вільха дає жаркий вогонь, але довго розгоряється.

Під час сирієї погоди для розпалювання використовують недогарки свічки або сухий спирт. Під час дощу вогнище розкладають під прикриттям брезенту, плаща або рюкзака.

Хмиз, тріски й дрова вкладають курінцем. Таке вогнище дає вузьке, високе полум'я, тому ним користуються не тільки для підпалу, а й для варіння їжі та освітлення. Щоб вода швидко закипіла, користуються вогнищем «колодязь». Після того як тріски загорілись, підвішені відра обкладають рядами полін. Для сушіння одягу й взуття, а також для того, щоб посидіти біля вогнища перед сном, роблять тайгове вогнище. Дрова при цьому вкладають уздовж і трохи навхрест поліно на поліно або неправильним колодязем. Таке вогнище довго горить і дає багато тепла.

Щоб висушити речі в дощову погоду чи взимку, організовують чергування біля вогнища.

При ліквідації привалу старанно прибирають територію від сміття. Місце вогнища заливають водою, щоб запобігти лісовій пожежі.

При організації ночівлі в населеному пункті розміщуються в школі, клубі або іншому приміщенні за погодженням з місцевою адміністрацією. Якщо зупиняються в хатах, то в кожній призначається старший, який відповідає за порядок розміщення, їжу варять по можливості спільно.

## Тема 5. Методи і способи орієнтування в походах.

### План

1. Сутність та способи орієнтування на місцевості.
2. Орієнтування на місцевості за допомогою природних орієнтирів.
3. Орієнтування за допомогою карти та компасу.
4. Умовні знаки топографічних карт. Масштаб.
5. Компас. Азимут. Рух за азимутом.
6. Новітні способи орієнтування в просторі за допомогою новітньої системи GPS.

#### 1. Сутність та способи орієнтування на місцевості.

Сутність орієнтування полягає у розпізнанні місцевості за її характерними ознаками й орієнтирами, визначенні свого місцезнаходження і необхідних об'єктів відносно сторін горизонту, місцевих предметів (орієнтирів), а також у знаходженні і визначенні потрібного напрямку руху.

У наш час вміння орієнтуватися без приладів не втратило свого практичного значення.

Для того, щоб орієнтуватися на місцевості без карти, треба вміти:

*знаходити напрями за сторонами горизонту;*

*визначати напрями (азимуту);*

*вибирати орієнтири;*

*вимірювати відстані до місцевих предметів.*

Місцеві предмети і форми рельєфу, відносно яких визначають своє місцезнаходження і розташування об'єктів, що вказують напрямок руху, називають орієнтирами. Вони розрізняються за формою, кольором, розмірами і легко розпізнаються при огляді навколишньої місцевості.

Орієнтири поділяються на площинні, лінійні і точкові.

*Площинні орієнтири* - населені пункти, ліси, гаї, озера, болота й інші об'єкти, які займають великі площі.

*Лінійні орієнтири* - це місцеві предмети і форми рельєфу, які мають велику протяжність при невеликій їхній ширині (дороги, річки, канали, лінії електромереж тощо) і використовуються, як правило, для дотримання напрямку руху.

*Точкові орієнтири* - будови баштового типу, заводські та фабричні труби, церкви, ретранслятори, мости, перехрестя доріг, ями, кар'єри та інші місцеві об'єкти, які займають невелику площу, використовуються для точного визначення свого місцезнаходження і напрямку руху.

Орієнтирами обирають місцеві предмети або деталі рельєфу, які чітко виділяються на фоні місцевості.

Взимку снігові заноси згладжують складки рельєфу і роблять їх малопомітними здалеку. У цих умовах обирають місцеві предмети темного забарвлення через те, що вони більше помітні на фоні снігового покриву.

У гірській місцевості окремі форми рельєфу і місцеві предмети, визначені як орієнтири, можуть зникати з виду під час руху гірськими дорогами. Тому в гірській місцевості орієнтири повинні обиратися на різних висотах (ярусах).

## **2. Орієнтування на місцевості за допомогою природних орієнтирів.**

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

За Сонцем. Опівдні Сонце, проходячи через меридіан певної місцевості, стоїть точно на півдні а тінь від предметів спрямована на північ. Якщо поставити палицю вертикально на рівному майданчику, то тінь від цієї палиці опівдні падає по лінії північ — південь. Це і є полуденна лінія, чи місцевий меридіан.

Уранці від 7 до 8 год. Сонце в середніх широтах перебуває на сході, а від 18 год. — на заході. У дні весняного (23 березня) і осіннього (23 вересня) рівнодення воно сходить точно на сході і заходить на заході.

За годинником. Для визначення сторони горизонту за допомогою годинника за Сонцем годинник кладуть на долоню і спрямовують годинникову стрілку на сонце. У цьому випадку бісектриса (використовують сірник, травинку, соломинку) кута між годинниковою стрілкою і цифрою 1 (13 год.) на циферблаті в зимовий час (з останньої неділі вересня) покаже напрямок північ — південь. У літній час (з останньої неділі березня) бісектрису проводять між годинниковою стрілкою і напрямком на цифру 2

(14 год.). До полудня треба ділити кут на циферблаті, який годинникова стрілка повинна пройти до 13 год. (14 год.), а після полудня—той кут, який вона пройшла після 13 год. (14 год.).

Кут між напрямком годинникової стрілки і цифрою на циферблаті ділять пополам. Лінія, що поділяє цей кут (травинка, соломинка, сірник), і покаже напрямок північ — південь.

За Місяцем. Коли Місяць повний (видно повний диск і Місяць світить протягом усієї ночі), то він о 19 год. перебуває на сході, о 1 год. — на півночі і о 7 год. — на заході. Під час першої чверті (видно півдиска, опуклість справа) Місяць о 19 год. перебуває на півдні і о 1 год. — на заході. Під час останньої чверті (видно півдиска, опуклість зліва) о 1 год. він перебуває на сході і о 7 год. — на півдні.

За зорями. Орієнтування за зорями зводиться до знайдення Полярної зорі, яка майже точно вказує напрям на північ. Є кілька способів знайдення Полярної зорі. Один з найпростіших — за сузір'ям Великої Ведмедиці.

Орієнтування в лісі. По просіках і квартальних стовпах легко знайти напрям сторін горизонту, адже просіки прорубують з півночі на південь і з заходу на схід. Нумерація лісових кварталів зростає із заходу на схід і з півночі на південь. Тому за квартальними стовпами так само легко орієнтуватися, як і за компасом.

Можна визначити сторони горизонту за рівними кільцями на пеньках. З одного боку, де сонячне проміння краще освітлює дерево, деревина нарощується швидше — це південна сторона. З другого боку, куди потрапляє менше світла і тепла, кільця розміщуються тісніше — це північна сторона. Звичайно, і цей спосіб орієнтування треба використовувати обережно, з поправками, адже вітри заважають вільно розвиватися стовбуру дерева, як і його гілкам. Унаслідок цього може виявитися, що річні кільця розміщені тісніше не з північної сторони, а, наприклад, з північно-східної. В цих випадках треба робити поправку.

Сонце створює у природі багато інших прикмет, що допомагають орієнтуватися. Так, у лісі біля пнів і на болоті біля купини з південної сторони ягоди (чорниця, морозка, журавлина) досягають раніше, ніж на північній стороні.

Навесні трава росте густіше на північних околицях лісових галявин або на південному узліссі — там менше тіні і більше сонця; біля пнів, стовбурів, великих каменів трава виростає вища і густіша з південної сторони, а восени з цього боку вона швидше блякне, жовтіє, сохне.

Особливо помітна різниця в характері рослинності на південних і північних схилах гір. На північних схилах ростуть переважно ялина, смерека, бук, на південних — такі сухолюбні і теплолюбні дерева, як дуб, сосна, чинара. На південних схилах рослинність буйніша, густіша і йде по схилу вище, снігова лінія тут теж вища.

Сонячне тепло допомагає орієнтуватись і взимку. Характер і щільність снігу на північних і південних схилах різні. На південних схилах сніг більш щільний і зернистий, а на північних – пухкий і сухий. Навесні на південних схилах він тоне швидше, ніж на північних.

Ранньої весни на снігу навколо дерев з'являються лунки. Вони утворюються внаслідок відбиття сонячного проміння від стовбурів дерев. Ці лунки мають неправильну форму і витягнуті на південь.

Літнього жаркого дня на стовбурах сосен і яли виступає смола. Помічено, що на південній стороні з'являється значно більше смоли, ніж на північній. А на північній стороні швидше утворюється вторинна кора. Під час дощу вона швидко просочується вологою, темнішає і може бути добрим орієнтиром.

На березах кора також завжди світліша і чистіша з південної сторони. Різні тріщини, нерівності і нарости вкривають кору беріз з північної сторони. Це правило стає в пригоді і тоді, коли береза росте в густому лісі.

Соняшник і череда дають змогу орієнтуватися навіть у похмурий день, їх квіти протягом дня повертаються за сонцем і ніколи не бувають повернуті на північ.

На наших полях можна зустріти своєрідну рослину — дику салату, яку ще називають компасником. Її листя розташоване ребром до зеніту, а площина — на схід і захід.

Вівтарі православних церков звернені на схід, а головні входи розташовані з західної сторони.

Вівтарі католицьких церков (костьолів) звернені на захід.

Отже, за допомогою цих способів можна орієнтуватись у будь-якому місці, в будь-яку пору року і будь-яку погоду. Для цього треба бути лише спостережливим, уміти все помічати і, використовуючи здобуті знання, зіставляти, порівнювати і робити висновки.

### 3. Орієнтування за допомогою карти та компасу.

Орієнтувати карту означає розташувати її в горизонтальній площині так, щоб напрямки зображеної на карті місцевості збігалися з напрямками самої місцевості. Це завдання полегшується тим, що всі карти друкуються стандартно: північ — угорі, південь — унизу карти, праворуч — схід, а ліворуч — захід. Іншими словами, лінія північ — південь на картах позначена справжнім меридіаном, який завжди є на карті,

Крім того, на картах спеціальним кресленням позначено магнітне схилення місцевості, зображеної на ній. Робиться це для того, щоб можна було внести поправку на магнітне схилення при орієнтуванні карти, бо карту орієнтують за компасом, а він показує напрямок магнітного, а не справжнього меридіана.

*За компасом карту орієнтують так.* Карту кладуть горизонтально на щонебудь плоске, наприклад рівний пеньок. На один з меридіанів карти кладуть компас. Лінія північ — південь суміщається з лінією меридіана карти. Відпускаємо гальмо стрілки компаса. Стрілка після ряду коливань установлюється в площині магнітного меридіана.

Якщо напрямок компаса північ — південь не збігається з напрямком магнітної стрілки, то карту з накладеним на неї компасом плавно повертають

праворуч або ліворуч до того часу, поки стрілка встановиться в напрямку лінії північ—південь компаса.

Збіг напрямку стрілки компаса, накладеного на меридіан карти так, що північний його напрямок збігається з напрямком лінії компаса північ — південь, покаже, що карта орієнтовна.

#### **4. Умовні знаки топографічних карт. Масштаб.**

Топографічна карта - це великомасштабна карта, яка передає з великою точністю і подробицями основні природні і соціально-економічні об'єкти (рельєф, води, рослинність, населені пункти, мережу доріг тощо).

Крім топографічних карт, під час походів часто використовують інші картографічні матеріали, наприклад "хребтівки" або орографічні карти. На перших зображено тільки хребти, на других - тільки водна мережа рік і потоків. Деякі туристи вважають ці види карт найзручнішими, тому можна зустріти нові путівники з пропозиціями маршрутів власне за такими картами.

*Масштаб.* На топографічних картах місцевість відображається в масштабі, тобто у відношенні довжини лінії на карті до її довжини насправді. Масштаб обов'язково вказується на карті. Можна зустріти два види запису масштабів:

- числовий - подається у вигляді відношення 1 см на карті до певної кількості сантиметрів на місцевості, наприклад 1:100 000 (в 1 сантиметрі - сто тисяч сантиметрів або 1 кілометр);
- лінійний - подається як шкала, на якій над сантиметровими поділками написано відстані на місцевості.

Відповідно відстані на карті вимірюються або в сантиметрах із наступним множенням на знаменник масштабу, або відразу в кілометрах. Однак лінійкою можна вимірювати тільки відстані по прямій. Для визначення кілометражу запланованого маршруту, враховуючи звивини

стежок і доріг, служить кривомір або курвіметр. Шкалу приладу зроблено у вигляді лінійного масштабу з підписаним числовим еквівалентом.

Для відображення природних і соціально-економічних об'єктів на карті застосовуються умовні знаки. Вони виводяться на окреме поле карти і можуть бути масштабні (наприклад міська і сільська забудова), позамасштабні (наприклад електромережі) і пояснювальні (адміністративні назви і межі, відмітки висот, вантажність мостів, нумерація доріг тощо). Крім того, на топографічних картах для зображення місцевих предметів за їх основними видами застосовуються різні кольори умовних знаків: зелений - для рослинності, синій - для водних об'єктів, коричневий - для рельєфу, чорний - для соціально-економічних об'єктів і пояснень. Деколи зустрічається заміна чорного кольору коричневим, але це не впливає на читання карти.

Для відображення на площині нерівностей земної поверхні застосовується рельєф. Типові форми рельєфу - це гори, хребти, улоговини, прирічкові долини тощо. На сучасних картах рельєф зображається за допомогою горизонталей - умовних ліній, якими з'єднано усі точки з однаковою висотою над рівнем моря. Горизонталі можуть бути основні потовщені (відповідають сотням метрів), основні (відповідають десяткам метрів) і допоміжні (при дуже незначних нахилах земної поверхні). Відстань між горизонталями називається висотою перерізу. На картах масштабу 1:100000 вона виноситься 20 м, на двокілометровках - 40 м. Щоб вказати напрямок схилу застосовуються бергштрихи. Без них було би неможливо відрізнити яму від горба. При зображенні гір це не дуже потрібна річ, оскільки і так зрозуміло, де хребет, а де долина з потоком. Однак при спортивному орієнтуванні, де масштаб карти 1:15 000, а кожен горбок і ямка можуть приховувати контрольний пункт, бергштрих є вирішальним для спортсмена. Є форми рельєфу, які не зображаються на карті горизонталями. Це можуть бути скелі або окремі великі камені, для них є певні умовні знаки, а також кургани, горби, рівчаки і ями. Для



зображення останніх застосовуються бергштрихи і лінії, що відповідають їх формі.

Крім висот основних горизонталей, на картах зображуються абсолютні висоти, тобто висоти точки над рівнем моря. Ними позначають вершини, перевали, уріз води. Відносні висоти на картах можуть вказувати глибину водойми, стовпа, скелі тощо.

### **5. Компас. Азимут. Рух за азимутом.**

Основне призначення компаса – показати напрямок – північ – південь. Якщо він відомий, неважко визначити й усі інші.

Туристський компас – прилад, що складається з корпусу, заповненого спиртом (для сповільнення обертання стрілки), лімби і намагніченої стрілки, яка вказує напрямок магнітного меридіану. В умовах турпоходу різниця між магнітним меридіаном і справжнім (котрий нанесено на карту) надто незначна, щоб брати це до уваги.

Крім визначення сторін світу, компас допомагає з'ясувати власне місцезнаходження. Для цього треба вирахувати *азимут* - кут між напрямком магнітного меридіану і напрямком на певний об'єкт або місця, які зазначені на карті і виразно помітні на місцевості. Кут вимірюється за годинниковою стрілкою в градусах - від 0 до 360°. Щоб виміряти азимут, треба направити корпус компаса на об'єкт, а потім повернути лімбу так, щоб нульовий відлік (північний напрямок) збігся з північним кінцем магнітної стрілки.

Азимут допомагає також дотримуватись обраного напрямку руху, що деколи буває дуже складно зробити на незнайомій місцевості, особливо в умовах поганої видимості (густий ліс, туман тощо).

Рух за азимутом здійснюють так. У вихідному пункті руху на компасі встановлюють перший азимут — 135°. Для цього вістря покажчика мушки компаса зупиняють проти цифри 135 і компас орієнтують, тобто повертають на долоні, поки стрілка набере положення лінії компаса «північ — південь», показуючи своїм вістрям північ.

Не збиваючи орієнтованого компаса, через проріз на мушку візують на який-небудь предметний орієнтир попереду на деякій відстані, намагаючись при цьому вибрати найвіддаленіший. Це й буде напрямок азимута  $135^\circ$ . Дійшовши до цього орієнтира і відрахувуючи пари кроків, намічають таким же способом новий орієнтир і повторюють його до того часу, поки прийдуть до наміченого пункту за розрахунком пар кроків. Прийшовши до пункту, де змінюється азимут руху, на компасі встановлюють новий, наступний по порядку азимут ( $95^\circ$ ) і пророблене у вихідному пункті повторюється.

При русі за азимутом неминучі помилки, що досягають 5—10 і більше процентів від пройденої дистанції. При цьому слід мати на увазі, що чим більша довжина окремих ділянок зміни азимутів (колін маршруту), тим більшою може бути й помилка в напрямкові руху. Тому окремі відрізки маршруту роблять коротші, не довші 1200—1500 м.

#### **6. Новітні способи орієнтування в просторі за допомогою новітньої системи GPS.**

Ця система позиціонування дозволяє автоматично фіксувати всю траєкторію маршруту, вимірювати висоти й визначати географічні координати будь-якого предмета на маршруті. Перевагою такої системи є те, що за відсутності видимості на місцевості й неможливості використання компасу цей невеликих розмірів комп'ютер постійно видає координати й візуально показує на екрані місце вашого знаходження. При включенні функції: «повернутися в початковий пункт» — прилад укаже зворотню дорогу навіть в умовах темряви.

Крім того, GPS-Приймач дає точний час сходу й заходу сонця, вираховує середню швидкість руху по горизонталі й вертикалі, фіксує час, витрачений на рух і зупинки, укажує курс маршруту, розраховує час на досягнення початкового пункту тощо.

Глобальна система позиціонування побудована на основі 24 супутників, що знаходяться на постійних орбітах навколо Землі і випромінюють радіосигнали в мікрохвильовому діапазоні, а також мобільного приймача-комп'ютера. Супутники — на відстані близько 20 000 км від Землі.

Синхронізація випромінюваних ними радіосигналів відбувається з декількох наземних станцій. Приймач-комп'ютер — це невеликий пристрій, розміром з мобільний телефон, що робить всі розрахунки географічних параметрів свого знаходження, використовуючи прийняті сигнали із супутників.

Уперше GPS система була створена військовим відомством Сполучених Штатів Америки. Пізніше її передали в сферу прибуткового бізнесу. Через свою високу ефективність система швидко поширюється в багато галузей економіки. Сьогодні приймачі GPS активно використовуються в авіації, судноплавстві, наземних транспортних засобах, геології, будівництві, туризмі та ін. Існують нові версії GPS-приймача, що функціонально сполучений з мобільним телефоном. Користувач, що подзвонив з такого пристрою з проханням по допомогу, може бути легко виявлений за географічними координатами його перебування.

## **Тема 6 Перша долікарська допомога**

### **План**

1. Медичні вимоги до учасника туристського походу
2. Самоконтроль під час туристського походу
3. Перша медична допомога під час туристського походу
4. Обов'язки санінструктора в туристському поході
5. Похідна аптечка.

1. Медичні вимоги до учасника туристського походу

Туристські походи, особливо висококатегорійні, передбачають умови, далекі від комфортних, пов'язані з відчутним збільшенням фізичних навантажень. Ця обставина обумовлює підвищення вимог до загального стану організму людини, що значною мірою забезпечує безаварійність при подоланні маршрутів.

Медичний контроль і добір учасників походу за відповідними критеріями здійснюються фахівцями фізкультурних диспансерів і кабінетів лікарського контролю при районних і міських поліклініках, їх завдання — виявити

захворювання, які не дозволять людині брати участь у походах або займатися важким видом туризму. Перелік таких захворювань визначено і затверджено державним комітетом фізкультури і спорту спільно з міністерством охорони здоров'я. До них належать органічні (уроджені) пороки серця, гіпертонія, захворювання серцевого м'яза, туберкульоз легенів у активній стадії, гострі захворювання легень, бронхів, носоглотки, хронічний гастрит, виразка шлунку або 12 палої кишки, холецистит у стадії загострення, камені в жовчному міхурі, геморої із частими кровотечами, запалення нирок, грижі, ревматизм суглобів. Це також захворювання і травми опорно-рухового апарату отримані незадовго до експедиції, і струс головного мозку наслідком якого є часті головні болі. не можуть брати участь у поході особи, що перенесли протягом останнього місяця затяжний грип, тяжку форму ангіни, скарлатину чи інші інфекційні захворювання. Психічні захворювання, в тому числі епілепсія, є протипоказанням навіть на одноденний похід чи маршрут.

Виключена участь у туристських походах і подорожах людей з вираженим порушенням слуху і зору, що може стати причиною втрати орієнтації під час маршруту і призвести до нещасного випадку.

Загострення будь-якої хронічної хвороби в похідних умовах при відсутності кваліфікованої медичної допомоги може спричинитись до тяжких наслідків. Крім того, супроводжується паталогічними змінами загального характеру, що виявляється у слабкості, підвищені стомлюваності, головному болі, безсонні, дратівливості, пригніченості, послабленній опірності організму. Все це посилює схильність організму до захворювань і створює на маршруті потенційно небезпечні ситуації.

Перш ніж вирушити туристський похід, кожний з його учасників повинен здійснити комплекс профілактичних заходів.

Необхідно санувати в ротову порожнину (полікувати зуби). Людям схильним до захворювання на ангіну і запалення носоглотки треба пройти профілактичний курс. Обов'язково слід позбавитись мозолів на ногах. При

підвищеному потінні ніг доцільно провести курс профілактичного лікування шляхом обробки міжпальцевих проміжків протягом чотирьох днів присипкою у складі борної кислоти і уротропіну (по 4,5 г), магnezії і тальку (по 0,5г).

До початку експедиції на вимогу санітарно-епідеміологічної служби необхідно зробити профілактичні щеплення проти ряду інфекційних і особливо небезпечних захворювань. Так обов'язковій вакцинації підлягають усі члени експедиції якщо проведення польових робіт передбачається в місяцях, де наявні природні вогнища кліщового енцефаліту.

Крім медичного контролю, важлива роль під час туристського походу належить самоконтролю, який полягає у щоденному спостереженні за своїм самопочуттям з обов'язковим записом його результатів у польовому щоденнику і його наступним аналізом.

## 2. Самоконтроль під час туристського походу

Для отримання більш чи менш адекватної картини фізичного стану організму і функціонування всіх його органів а також можливості участі людини в туристському поході достатньо застосувати кілька простих, доступних і досить інформативних тестів та функціональних проб.

Щоб отримати співставні дані, тести повинні проводитись в один і той самий час доби, найкраще відразу після сну. Вікова норма визначається співвідношенням фактичного значення тесту із встановленим у клінічних умовах.

Один із найважливіших показників стану серцево-судинної системи є частота пульсу. Пульс прослуховується на променевій, сонній або стегновій артерії. У стані спокою частота пульсу у чоловіків дорівнює 60-70 ударів за хвилину. Пульс прослуховують протягом 10 секунд і отриманий результат множать на шість.

При певному фізичному навантаженні пульс прискорюється і після 20-30 присідань становить 100-120 ударів за хвилину. Частота пульсу в 130-140 ударів за хвилину без зміни навантаження свідчить про незадовільний

функціональний стан організму, недостатню тренуваність, неповну акліматизацію до місцевих умов переважно або є симптомом якогось захворювання. Нормалізація частоти пульсу після тестової проби у здорової людини настає через 1-2 хвилини. У протилежному разі або при наявності аритмії, має місце порушення процесів компенсації серцево-судинної системи в наслідок недостатньої адаптаційної здатності до фізичних навантажень чи навіть якесь захворювання.

Дані про самопочуття, сон, апетит фіксують в польовому щоденнику за п'яти бальною шкалою. Втома та її прояви, наявність чи відсутність бажання працювати оцінюється за трибальною шкалою відповідно до міри їх вияву (слабкі; помірні; сильні). Маса тіла і сила рук визначаються за кількістю віджимань від підлоги, підтягування на перекладеш (не менш 8-10 разів для молодих людей і 4-5 - для людей середнього віку) або за допомогою кистьового динамометра.

Один із найбільш адекватних способів оцінки фізичного стану людини є 1,5 - мильний тест Купера, що полягає у визначенні мінімального часу за який людина здатна подолати пішки відстань у 1,5 миль (2400 метра) для молодої людини цей показник не повинен перевищувати 11,5 хвилини. Ще одним тестом аналогічного змісту може бути результат піднімання на четвертий поверх у спокійному темпі (80 кроків за хвилину частота пульсу має досягати всередньому 108-120 ударів за хвилину, а через дві хвилини - 96-104).

Для оцінки стійкості до кисневого голодування застосовують пробу Генча що полягає максимально можливому затриманні дихання на видиху після глибокого вдиху ( в середньому воно має досягати 33 секунди.). При цьому слід робити повний видих у швидковому темпі. Здатність організму підтримувати рівновагу можна визначити за вестибулярною пробою Бондаревського. Вона полягає в тому, що б якомога довше простояти на одній нозі, не відриваючи п'ятку від підлоги і, тримаючи руки на поясі з заплющеними очима.

Силу ніг і стрибучість визначають за допомогою проби Албалакова. Для цього на стіні роблять позначки через кожний сантиметр на висоті 250-350 сантиметрів. Стоячи обличчям до стіни на відстані стопи з піднятими руками, відмічають рівень, до якого дістають кінцями потім підстрибують з місця, намагаючись як омога вище дотягтися руками, і знову відмічають висоту різниці між цими даними і є висотою стрибка.

Система самоконтролю передбачає також визначення артеріального тиску. Так, у молодих людей (20-30 років) систолічний тиск повинен перебувати в межах 105-110 міліметрів а діастолічний (друга цифра ртутного стовпчика) - 65-70 міліметрів у віці 40-50 років відповідно 120-130 і 75-80 міліметрів.

Швидкість реакції нервової системи оцінюють за допомогою тепінг-тесту. Вона визначається за максимальною кількістю точок поставлених за 10 секунд у квадраті розміром 10\*10 сантиметрів (норма для молодих людей становить не менше 60 точок).

### 3. Перша медична допомога під час туристського походу

Перша медична допомога - це невідкладні дії спрямовані на врятування життя хворого чи потерпілого від травми на місці нещасного випадку, що передують наданню кваліфікованої медичної допомоги.

Мета першої медичної допомоги - і протікання процесів, пов'язаних із травмуванням, а при інших захворюваннях - запобігти їх подальшому розвитку. При цьому важливо своєчасно евакуювати потерпілого до лікарні. Якщо маршрут пролягає у важкодоступних місцях, віддалених від населених пунктів, і ситуація ускладнюється метеорологічними умовами потерпілий протягом кількох годин і навіть діб може розраховувати виключно на допомогу товаришів і життєві сили власного організму. Бувають випадки, коли життя потерпілого цілком залежить від своєчасності і кваліфікованості першої медичної допомоги, що дозволяє також запобігти серйозних ускладнень і розвитку в організмі необоротних змін. Тому кожний учасник туристського походу повинен володіти методикою надання першої медичної

допомоги собі і своїм товаришам, знати послідовність здійснення необхідних заходів незалежно від наявності чи відсутності у нього медичної освіти.

Завдання першої медичної допомоги в надзвичайних ситуаціях (травми, гострі захворювання тощо.) полягає у здійсненні таких заходів:

- Припинення дії травмуючих факторів, що містять у собі загрозу для життя людей;
- Відновлення дихання і серцевої діяльності у потерпілого (первинні реанімаційні дії);
- Зупинення кровотечі;
- Перевязка ран стерильними матеріалами;
- Обезболювання;
- Мобілізація (фіксація) травмованих ділянок тіла за допомогою підручних засобів;
- Надання тілу потерпілого найбільш зручного положення у відповідності з характером ушкодження;
- Забезпечення по можливості швидкого і обережного транспортування потерпілого до лікувального закладу або виклик медичної допомоги.

При наданні першої медичної допомоги слід виходити перш за все з міркувань безпеки, доцільності тих чи інших заходів виконувати всі необхідні маніпуляції швидко, обережно і впевнено, з дотриманням усіх належних вимог зберігаючи при цьому спокій і рівновагу.

Пристаючи до надання першої медичної допомоги, необхідно оперативно і адекватно оцінити стан потерпілого і супутні зовнішні обставини, дотримуватись певної послідовності дій, по можливості врахувати і усунути загрозові фактори чи скорегувати свої дії відповідно до їх впливу.

Перш за все необхідно точно якщо це дозволяє ситуація з'ясувати всі обставини, за яких стався нещасний випадок, з тим щоб встановити характер ушкодження (особливо в тому разі, коли потерпілий знепритомнів). Ці



дані можуть стати відправною точкою в подальшому лікуванні і в підсумку врятувати життя потерпілого.

При огляді потерпілого оцінюють його загальний стан, характер і тяжкість тілесних ушкоджень, можливість і спосіб допомогти, необхідні для цього засоби, які можна знайти в похідних умовах.

У тяжких випадках (артеріальна кровотеча, непритомність, припинення дихання) до надання першої допомоги необхідно приступати негайно пам'ятаючи при цьому, що надмірна поспішність теж може завдати шкоди потерпілому.

#### 4. Обов'язки санінструктора в туристському поході

Під час проведення масових спортивно-оздоровчих заходів надання медичної допомоги потерпілим покладається на дипломованого спеціаліста з вищою медичною освітою. В туристських подорожах медичне забезпечення входить у функції санінструктора, який призначається з числа учасників походу і не завжди має медичну освіту, але пройшов відповідну підготовку в одному з медичних закладів, організації цивільної оборони або червоного хреста.

Коло обов'язків санінструктора в туристському поході включає комплектування і підтримання в стані постійної готовності похідної аптечки, вміння практично застосовувати наявні у ній засоби, діагностику найбільш поширених захворювань і травм, а також володіння прийомами надання першої медичної допомоги і лікування, постійний контроль за станом здоров'я членів групи, якістю їжі, дотримання правил особистої гігієни.

До переліку захворювань і травм, основи діагностики і лікування яких повинен знати санінструктор, входять: простудні захворювання ( гострі респіраторні інфекції, грип, ангіна, запалення легенів), шлунково-кишкові захворювання (дизентерія, черевний тиф, харчові отруєння), укуси отруйних змій і комах, гірська хвороба, снігова сліпота, тепловий і сонячний удар, обмороження.

#### 5. Похідна аптечка.

Вирушаючи в похід, кожна група незалежно від дальності маршруту, повинна обов'язково мати з собою похідну аптечку, надійно упаковану, але з тим розрахунком, щоб у разі потреби її можна було швидко розпакувати. В похідну аптечку входить: Бинт, вата, лейкопластр, джгут тканинний, пластер бактерицидний, ножиці, йод, зеленка, пантоцид, пантенол, валідол, кофеїн, фталазол, левоміцетин, пурген сульфат натрію, активоване вугілля, еротромицин, аспірин, но-шпа, димедрол, анальгін, нашатирний спирт, борна кислота і засоби проти алергії.

## **Тема 7. Організація туристських зльотів і змагань**

### **План**

- 1. Організація змагання з пішохідного туризму.**
- 2. Змагання із спортивного орієнтування та топографії.**
- 3. Туристські зльоти, конкурси.**

### **1. Організація змагання з пішохідного туризму**

1. Організація змагання з спортивного туризму. Підготовка до зльоту (змагання) починається в середині року, при складанні планів масових заходів на наступний рік. Ця робота починається зі створення організаційного комітету і затвердження його складу організацією відповідальною, за проведення зльоту (змагання). В оргкомітеті, як правило, представлені співробітники адміністрації, працівники туристичної сфери, головний суддя змагань і ряд штатних працівників, відповідальних за різні аспекти підготовки заходу.

В коло обов'язків організаторів зльоту (змагання) входять; створення оргкомітету, затвердження суддівської колегії; отримання дозволу місцевих органів на проведення заходу; матеріально-технічне, транспортне, господарське і медичне забезпечення; безпека учасників і гостей.

Оргкомітетом розробляється "Положення про зліт (змагання)", складається і здійснюється план підготовки і проведення заходу. Його функції

передбачають також прийом і розміщення учасників, організацію харчування і медичного обслуговування, підготовку і облаштування місця змагань і зберігання інвентаря, організацію інформаційного забезпечення.

Розроблене положення заздалегідь надсилається учасникам. Воно містить такі відомості: мета і завдання заходу, час і місце проведення, керівництво його підготовкою і здійсненням, вимоги до учасників, програма змагань і конкурсів, обсяг фінансування, порядок і термін подання заявок про участь у зльоті, умови прийому учасників, визначення результатів змагань, нагородження переможців.

Вибір місця проведення масових заходів вимагає врахування ряду обов'язкових умов: воно повинно забезпечувати зручність постановки дистанцій, розміщення учасників, гостей і болільників, а також мати зручні під'їзди і підходи. Обов'язковою умовою здійснення масових заходів безпечність проведення змагань і розташування табору, необхідно забезпечити також передбачити і безумовне вигнання природоохоронних заходів.

Одним із важливих аспектів здійснення масових заходів є організація вільного часу їх учасників. Необхідно передбачити проведення виставок туристського спорядження, фоторобіт, а також цікавих зустрічі, підготувати програми вечорів пісні і т. ін. Для школярів до програми туристського зльоту, крім змагань, включають різні конкурси і ;спортивні ігри.

Змагання з різних видів туризму можуть бути складовою частиною програми зльоту або проводитись у вигляді окремих заходів. Широко практикується проведення змагань з пішохідного, гірського, водного, лижного, велосипедного туризму, а також з туристського орієнтування. Клас їх складності може варіювати в межах від I до IV.

*Пішохідний туризм.* Серед заходів подібного роду найбільшого поширення набули змагання з пішохідного туризму. Вони приваблюють своєю видовищністю, доступністю для всіх бажаючих, їх проведення не вимагає створення спеціальних умов навіть у межах міста або в

передмісті. Програма змагань може включати дистанцію крос-походу, дистанцію смуги перешкод, а також виконання спеціальних завдань.

Технічна складність етапів змагання адаптується до рельєфу місцевості і умов, у яких вони проходять.

*Умовно ці етапи можна поділити на групи:*

- > технічно складні (навісна переправа, підйом або спуск по вертикалі, переправа по колоді тощо);
- > технічно нескладні (переправа на плавучих засобах підйом або спуск по схилу, траверсування схилу, пересування по купинах, транспортування потерпілих і т. ін
- > без фізичного навантаження (зав'язування вузлів і обв'язок, надання першої допомоги, спортивне орієнтування і т. п.);
- > закріплення туристських навичок (встановлення намету, розпалювання багаття, пакування рюкзака тощо).

При постановці дистанції важлива логічна послідовність етапів. Це досягається дотриманням загальних правил:

- > доцільне паралельне розміщення 2-3 ниток маршруту;
- > подолання етапів дистанції бажано здійснювати в природних умовах (навісна переправа - над струмком або яром, загата або купини - на заболоченій ділянці;
- > визначити місце для старту і фінішу;
- > технічно складні етапи зручніше долати на початковому відрізку дистанції;
- > у складних етапах може бути задіяна частина команди, а можна піти шляхом встановлення контрольного часу;
- > якщо програмою змагань передбачено перехід водойми убрід, доцільно поставити його в кінці траси.

Важливо вдало обрати місце змагань. Наявність водних об'єктів, пересіченої місцевості, порослих лісом ділянок дозволяє розробити цікаву дистанцію.

## **2. ЗМАГАННЯ ІЗ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ТА ТОПОГРАФІЇ**

*Змагання із спортивного орієнтування* полягають у точному знаходженні за допомогою засобів орієнтування (карти та компасу) ряду пунктів, розташованих на закритій пересіченій місцевості, та у швидкому проходженні дистанції.

Ці змагання удосконалюють спостережливість, спритність, витривалість та інші інтелектуальні та фізичні якості. Вміння добре орієнтуватись на місцевості, яке досягається в результаті підготовки та участі у даному виді змагання, має велике прикладне значення для багатьох професій (геологів, географів, топографів, військових та ін.) та у певній мірі потрібне всім людям без винятку.

Дистанція може включати декілька видів орієнтування на місцевості:

- рух по заданому азимуту і карті;
- рух в заданому напрямі по карті з проходженням через КП;
- орієнтування по маркірованому маршруту;
- визначення місця знаходження методом засічок;
- рух по заданому азимуту і відстані;
- рух без карти по «легенді»;
- рух по лінії, позначеній на карті.

На етапах орієнтування можуть використовуватися топографічні спортивні карти тощо.

На етапах орієнтування визначення встановленого (оптимального) часу рекомендується проводити відповідно до приблизних норм часу на один кілометр шляху

Підготовка до проведення змагань починається з визначення загальної дистанції та вибору району найбільш цікавої місцевості по карті.

Вибравши по карті місцевість, приблизно намічають пункти, де будуть розташовані старт, фініш та судді-контролери. Потім виходять на місцевість, відмічають ці пункти кілочками або позначками фарбою на деревах. Контрольні пункти розташовують так, щоб учасники мали можливість вибору шляху руху до наступного пункту. Щоб команду, що йде попереду,

не було видно наступній, кути між відрізками шляху роблять не дуже гострими. Контрольні пункти розташовують по можливості в різній за умовами місцевості.

Обов'язково передбачають, де будуть знаходитись судді, де будуть заховані листи з завданнями. Місце видачі карт розташовують не далі, ніж у півкілометрі від старту. Останній відрізок роблять коротшим від інших. Маршрут ведуть обходячи населені пункти, засіяні поля, сильно заболочені місця.

На закінчення, кроками (з наступним переводом у метри), а ще краще дистанциметром виміряють всі відрізки, визначають азимути та складають схему маршруту.

У день змагання керівник гри, пояснивши суддям їх завдання, розводить або направляє всіх на контрольні пункти. Учасників змагань на цей час відводять в таке місце, звідки не видно, яким шляхом прямують судді.

Потім дається старт командам: вручаються листи з вказівкою руху на перший контрольний пункт або повідомляється де будуть видані такі листи. В останньому випадку шлях на пункт видачі листів розмічається стрілками.

Випускати учасників зі старту можна по-різному:

1. Коли учасників або команд небагато, можна давати їм старт поперемінне у протилежні боки. В дорозі вони можуть зустрітись, але це не буде мати впливу на хід змагання.

Старт та фініш у цьому випадку роблять в одному місці, а маршрут - у вигляді кільця.

2. При значній кількості учасників або команд їх випускають зі старту в одному напрямку. Інтервал часу між стартами робиться дещо більшим. Щоб учасники не бачили, куди попрямувала поперед група, перед стартом всіх відвозять в ліс. Попереджують, що за поглядання призначений великий штраф (20-30 хвилин).

Порядок стартів визначається жеребкуванням. Якщо змагання особисті, кожному учаснику видається нагрудний номер або облікова картка. Якщо змагання командні, номери та картки видаються капітанам.

Учасники стартують через хвилину або більше. Час старту відмічається у картці.

Місце старту, видачі карт, контрольних пунктів та фінішу позначаються покажчиками - дощечками розміром 40 x 40 см з намальованими літерами або номером: С (старт), К (карта), № 1, № 2, № 3 та т. ін. (контрольні пункти), Ф (фініш).

Може бути два різновиди змагань: з використанням тільки компасу або з використанням карти та компасу. В обох випадках учасникам дають азимут та дистанції між пунктами, але при наявності карти з нанесеним на неї маршрутом це можна і не вказувати.

Завдання записують на зразок: «Азимут 40°, пройти 70 м до перехрестя доріг», «Азимут 280°, 600 м», «Рухатись за дорожніми знаками».

Контрольні пункти повинні бути пройдені учасниками у порядку їх номерів.

Суддя може ховатись у ямі, канаві, за деревом, каменем тощо (у радіусі 10-30 м від покажчика). Листи з завданнями на наступний відрізок шляху також можуть бути заховані, але так, щоб половину листа було видно.

Крім пошуків судді та листа, учасникам може бути запропоновано яке-небудь спеціальне завдання: визначити на око відстань до предмета на місцевості, подолати перешкоду тощо. Виконуючи їх, вони отримують можливість трохи відпочити.

Виконане завдання оцінюється суддею-контролером за заздалегідь складеною шкалою. Наприклад, за кожен метр помилки у визначенні на око висоти дерева, за кожні 50 м помилки при вимірах відстані до об'єкта на місцевості, за кожний перевитрачений сірник при веденні багаття встановлюють штраф 3-5 хв.

Суддя проставляє у картку учасника або команди час прибуття на пункт та штрафний час, якщо поставлене завдання виконано не повністю або не зовсім точно, а також свій підпис. Собі він записує номер команди, час прибуття та штрафу.

Суддя не має права давати які-небудь поради учасникам.

Якщо змагання командні, суддя дозволяє капітану вести команду по наступного пункту тільки після того, як зберуться всі члени цієї команди.

Учасники можуть користуватись тільки тими картами та схемами, які видані суддями. Заборонено користуватись попутним транспортом. Учасник зобов'язаний повідомити суддю, якщо він з якоїсь причини не в змозі рухатись далі. Прибувши на старт, він не повинен виходити на місцевість, по якій прокладений маршрут. Картку обліку зобов'язаний зберігати до кінця змагання. Якщо вона загублена, результат не зараховується.

На фініші час прибуття враховується з точністю до секунди. Він визначається по останньому учаснику команди та заноситься в облікову картку. За кожного, хто не з'явився на фініш, команда може бути оштрафована на 10-15 хв. або навіть зовсім знята із змагання.

Судді перевіряють, чи всі контрольні пункти пройдені учасниками, вираховують час та визначають зайняте місце, яке одразу ж, по закінченні змагання, повідомляється усім.

*Проведення естафет.* Команди складаються з 3-10 чоловік. Весь маршрут розбивається на 3-4 етапи. Капітани розподіляють членів команди по цих етапах на свій погляд: скільки чоловік поставити на той чи інший з них та кого саме. Місце передач естафети виноситься за контрольний пункт, щоб не демаскувати його (але не дуже далеко, інакше учасники можуть, дещо відхилившись від прямого напрямку на наступний пункт, пройти повз місце передачі). Учасники першого етапу стартують одночасно. Однак траса цього етапу прокладається по такій місцевості, що учасники мають можливість для вибору шляху. Естафетою є лист з вказівкою маршруту або карта місцевості з позначеною трасою.



Судді потай розводять учасників по етапах та залишаються з ними. Вони слідкують за правильністю передач. Доцільно організувати змагання так, щоб контрольні пункти можна було проходити у будь-якій послідовності.

*Змагання по топографії.* Вони можуть проводитись найрізноманітнішими способами. Ось один з варіантів. До змагання судді прорішують у різних ділянках місцевості базові лінії та методом зворотних зарубок наносять на план розміром 20x15 см видиму з цих базових ліній місцевість у масштабі 1:10 000. Перед початком змагання команди розподіляються по ділянках, не більше 10 команд на ділянку. Старти даються роздільно з інтервалом 15 хв. Контрольний час проведення зйомки - 1 година.

Учасники змагання складають план місцевості, користуючись провішеними суддівською колегією базовими лініями. Він наноситься на щільний папір 20 x 15 см у тому ж масштабі, а потім на кальку. Калька здається у суддівську колегію.

Оцінка проводиться шляхом накладання штрафних очок. Наприклад, за пропуск об'єкта дається штраф у 100 очок, за відхилення об'єкта на плані від дійсного положення на 1 мм - 5 очок. За кожну хвилину понад контрольного часу команда отримує 2 штрафних очка. У випадку рівної кількості очок першість присвоюється тій команді, яка уклалася у менший час.

У спорядження команди входять: компас, планшет, візирна лінійка, транспортир, олівець, щільний папір, калька. Припускається використання саморобного обладнання: ватерпасів, екліметрів, екерів, рейок, удосконалених планшетів тощо. Не дозволяється застосування спеціальних приборів, що випускаються виробництвом: теодолітів, нівелірів, астролябій, бусолей та ін.

### **3. ТУРИСТСЬКІ ЗЬОТИ, КОНКУРСИ**

*Туристський зліт* служить стимулом у пізнанні азбуки подорожей, у вдосконаленні туристських навичок. Проведення зльотів - це також

ефективний засіб агітації й пропаганди туризму, а також корисна школа обміну досвідом в організації оздоровчо-спортивного туризму.

Підготовка зльоту розпочинається в турклубах, або в туристських секціях навчальних закладів, підприємств, інших організаціях.

Для проведення зльотів в масштабі району міста створюються спеціальні штаби або організаційні комітети, до яких входять представники організацій, які проводять спортивну і туристську роботу, а також працівники медичної служби, громадського харчування, тощо.

Значна і важлива роль належить коменданту або відповідальному за проведення зльоту, який своєчасно готує місця та необхідне обладнання.

Головний суддя змагань керує роботою суддівської колегії та відповідає за успішне й організоване проведення зльоту.

Конкурсне журі визначає умови конкурсів та їх переможців.

Організація медичного забезпечення зльоту - обов'язкова умова проведення зльоту.

Доцільно також призначати відповідальних за агітаційну, культурно-масову та спортивну роботу.

Основним документом є положення про зліт, яке затверджується керівництвом організації, що проводить зліт. В положенні про зліт, поруч з такими відомостями, як мета та завдання зльоту, час та місця проведення, учасники, порядок їх підготовки та вимоги до них, фінансування, обов'язково повинен бути вказаний план роботи зльоту система визначення переможців.

На зльотах звичайно організується змагання на кращу команду.

При цьому частина окремих змагань включається до загального заліку, а інша частина (наприклад, конкурси на кращого кашовара, на підготовку художньої самодіяльності) до заліку не включається.

Команда-переможниця визначається за найбільшою сумою очок бо найменшою - зайнятих місць. Якщо треба, щоб туристи в подальшому звернули особливу увагу на який-небудь розділ підготовки (наприклад,

орієнтування або топографію), в положенні про змагання по цих видах не передбачається підвищений коефіцієнт заліку результатів (звичайно від 1,5 до 3).

Другий спосіб диференційованої оцінки результатів змагань встановлення різних максимальних оцінок, виходячи з яких визначаються результати.

Вибір місця проведення зльоту має велике значення. Бажано, щоб воно було поблизу водоймища на поляні, або в лісі, зручне для під'їзду транспорту, для влаштування дистанцій змагань та наметного табору.

Урочисте відкриття зльоту сприяє підвищенню доброго настрою його учасників; прапор відкриття зльоту, як правило, піднімають переможці попереднього зльоту. В програмі зльоту слід передбачити проведення конкурсів на кращу художню туристську самодіяльність, пісню, приготування їжі, фотомонтаж, стінгазету та інші цікаві конкурси на туристську тематику.

В конкурсах на кращий бівак та організацію побуту враховуються наступні показники:

а) устрій та утримання біваку - чистота та порядок на площадці, в палатках та рюкзаках; правильність установки палатки, зберігання взуття та одягу; удосконалення в обладнанні біваку, організації чергування;

б) устрій вогнища для приготування їжі, утримання в чистоті посуду, якість приготування їжі, правильність зберігання продуктів;

в) виконання розпорядку дня, організованість та дисципліна в групі, акуратність в одязі;

г) приведення в порядок місць стоянок після закінчення зльоту. Оцінка змагання проводиться звичайно по п'ятибальній системі.

Оцінки виставляються щоденно. Переможець визначається за найбільшою сумою балів за всі дні перебування на зльоті (у таборі).

Слід також передбачити проведення спортивних змагань з волейболу, городків, плавання, легкої атлетики та інших видів спорту.

*Фізкультурні конкурси та атракціони:* перетягування каната,

естафети, метання, лазіння, стрибки на місці тощо.

В організації культурно-масових заходів значне місце належить цікавій і змістовній програмі проведення вечора біля загального вогнища: виступу художньої самодіяльності на туристську тематику, розповіді досвідчених туристів, вибору цікавих маршрутів, як підготуватись до наступної подорожі тощо.

З метою протипожежної безпеки біля вогнища треба мати певний запас води й піску.

Неодмінною умовою в організації зльоту має бути підбиття підсумків і нагородження переможців зльоту.

Для визначення загального переможця обирають єдиний критерій для оцінки показників, але зручніше визначати переможців з кожного виду змагань, конкурсів, оглядів. Переможців треба, як правило нагороджувати в урочистій обстановці. Бажано щоб прапор зльоту опускали після закриття зльоту - переможці змагань й конкурсів.

Місце зльоту повинно бути залишене таким, в якому воно було до проведення зльоту.

Підводячи підсумки організації та проведення туристських зльотів і конкурсів, необхідно визнати те, що їх успішне проведення, як великих спортивних свят, залежить від ретельно продуманого та своєчасно розробленого плану основних заходів по його проведенню.

Перерахуємо деякі з них:

- вибір місця зльоту та погодження з місцевими органами (виконком, санепідемстанція, лісництво);
- підготовка необхідного устаткування, спорядження, інвентарю;
- устаткування трас змагань;
- забезпечення медичним обслуговуванням, транспортними засобами, харчуванням;
- комплектування суддівської колегії, придбання призів та дипломів для нагородження переможців;

- організація пропаганди зльоту (виготовлення афіші, програми, емблеми, лозунгів та ін. засобів наглядної пропаганди).

Реалізація цих та інших заходів будуть сприяти його успішному проведенню.

Конкурсна програма складається:

- 1) конкурс туристської і фольклорної пісні, самодіяльності;
- 2) конкурс фотографій (не менше 9x15);
- 3) конкурс фотомонтажів на тему туристичних подорожей та заходів;
- 4) конкурс стінної газети на туристську тему;
- 5) конкурс емблеми, вимпела.

Переможці визначаються в кожному конкурсі окремо.

## **Тема 8. Забезпечення безпеки на маршруті**

### **План**

1. Інструктаж учасників групи перед виходом на маршрут
2. Об'єктивні і суб'єктивні фактори виникнення небезпеки в туризмі.
3. Класифікація правил безпеки.
4. Забезпечення безпеки походів

### **1. Інструктаж учасників групи перед виходом на маршрут**

Безпосередньо перед виходом на маршрут керівник групи і провідник повинні провести інструктаж із правил поведінки. Необхідність такого інструктажу викликана безпекою руху, а дотримання групою оголошених правил дозволяє швидше і легше, а отже, успішніше пройти запланований маршрут.

Правила поведінки:

- найголовніше - кожен учасник повинен слухатись провідника і виконувати його вказівки (керівник повинен з певним гумором бути демократичним

- диктатором, натомість в аварійній ситуації - бути абсолютним диктатором);
- керівник йде першим, ніхто його не переганяє навіть на прямих ділянках;
  - одразу за керівником (повинен слідувати за фізичним станом групи і кожного учасника окремо) йдуть фізично слабші або повільніші учасники груп;
  - керівник встановлює із кінцевим умовні сигнали, які повинна розуміти і знати уся група, насамперед, це сигнали: усе гаразд, зупинка, потрібна допомога (кінцевий повинен по можливості якнайчастіше бачити провідника, щоб сповістити його про потреби учасників або травму когоне-будь із них, бажано, щоб кінцевий мав свисток);
- оголошується режим руху (час переходів і привалів, можливість технічних зупинок), з'ясовується стан учасників походу;
- привертається увага учасників походу на можливі або їй відомі небезпеки; вимагається повідомляти керівнику про раптові небезпеки (зсув ґрунту, поява звіра тощо);
  - вимагається від учасників сповіщати керівника про фізичні потреби, фізичний стан, отримані травми;
  - усталюються особливі правила поведінки залежно від часу проведення походу і ділянки маршруту (наприклад в травні і червні - у період гніздування птахів - необхідно дотримуватись тиші, а в заповідниках і природних парках тиха поведінка є обов'язково).

## **2.Об'єктивні і суб'єктивні фактори виникнення небезпеки в туризмі.**

Вирушаючи у подорож кожен розуміє, що може зіткнутися з різноманітними пригодами, які мають не тільки приємну сторону, а й небезпечну.

Але навіть любителі "адреналіну" хочуть повернутися додому живими і здоровими. Завдання всіх: туриста, суб'єкта туристичної діяльності і держави -звести всі небезпеки до мінімуму, тому безпека та безаварійність - основні вимога до туристських подорожей.

**Безпека** в сфері спортивного туризму - це **сукупність** організаційних і тактичних **заходів та технічних засобів**, які забезпечують умови зайняття цим видом туризму без загрози життю і здоров'ю туристів.

**Нещасні випадки** - це результат закономірного або випадкового прояву певних суб'єктивних чи об'єктивних факторів.

Суб'єктивні фактори залежать від волі людини і виникають при недотриманні нею правил безпеки.

Об'єктивні фактори є проявом дії природних сил і не залежать від волі людини, але більшість з них може бути нею передбачена.

**Безпосередні об'єктивні причини нещасних випадків у горах:** землетруси, блискавки, лавини, каменепади, погані метеоумови. Є ще й такі попередньо обумовлені об'єктивні причини, які частково можна віднести до суб'єктивних:

- Велика кількість попередньо забитих крюків на стінних маршрутах.
- Погіршення стану здоров'я під час походу.

**Основні причини, що пов'язані із суб'єктивними факторами і через які найчастіше трапляються нещасні випадки:**

1. Незнання природи гір, а відповідно і небезпек, яких слід сподіватися.
2. Відсутність умінь та навиків виявлення і подолання небезпеки.
3. Завеликі самовпевненість і самонадіяність у поході.

**Безпосередні суб'єктивні причини нещасних випадків у горах.**

1. Вживання алкоголю.
2. Неорганізованість учасників.
3. Вплив неадекватних емоційних станів, настроїв, афекту, апатії.
4. Відсутність передбачення при пересуванні по горах.
5. Відсутність уваги при пересуванні по горах.
6. Втома.
7. Прийняття неправильного рішення.
8. Порушення режиму харчування та питтєвого режиму.

## **Наперед обумовлені суб'єктивні причини нещасних випадків у горах**

:

1. Невірний вибір та недостатнє знання маршруту.
2. Недоцільний підбір та розподіл спорядження і продуктів харчування.
3. Слабке керівництво групою або його відсутність.
4. Невірний підбір та комплектування групи.
5. Недооцінка значення передпохідних тренувань та акліматизації.
6. Здійснення сходжень (походів) наодинці;
7. Перенесення досвіду малих гір у великі, однієї країни в іншу;
8. Необгрунтоване бажання до швидкого проходження маршруту;
9. Користування на маршруті старим спорядженням.
10. Відсутність підготовленої допоміжної рятувальної групи.

### **Негативні психічні стани:**

1. Недооцінка об'єктивно існуючої небезпеки на гірському маршруті.
2. Недовіра до партнера.
3. Переоцінка власних сил.
4. Невпевненість у власних силах або зовелика самовпевненість.
5. Негативні емоції, пов'язані з невдачею попереднього заходу в горах.
6. Страх.
7. Ущемлене самолюбство.

### **3.Класифікація правил безпеки.**

**Класифікація правил безпеки (надалі - ПБ) в залежності від виду діяльності людини:**

1. ПБ перед виходом із населеного пункту, табору, притулку.
2. ПБ при русі (пересуванні ) в горах.
3. ПБ при лазанні по скелях.
4. ПБ при страховці.



5. ПБ при спуску по мотузці.
6. ПБ при організації бівуака.
7. ПБ при загрозі сходу лавин.
8. ПБ в печерах (проваллях).
9. ПБ під час навчань і змагань.
10. ПБ при рятувальних роботах.

**Помилки, що найчастіше призводять до нещасних випадків допускаються: під час:** в'язання вузлів, страхування і самострахування, спуску по мотузці, пересування по скелях (забивання гаків, навішування карабінів тощо). Розглянемо деякі з цих правил.

### **1. Правила безпеки перед виходом із населеного пункту (із притулку).**

1.1. Керівнику групи необхідно:

- ретельно перевірити екіпіровку спорядження, продукти харчування, аптечку, переконатись, що стан здоров'я у всіх задовільний.
- ознайомитися з прогнозом погоди на найближчі кілька днів;
- ознайомити всіх учасників з можливими небезпеками на маршруті і причинами нещасних випадків;
- повідомити контрольно-рятувальний загін або органи місцевого самоврядування про вихід групи на маршрут.

1.2. Не виходьте на маршрут за дуже несприятливих погодних умов: в сильний туман, дощ; при дуже низьких температурах; протягом трьох днів після великих снігопадів (більше 50 см) або при явно вираженій лавинній небезпеці.

### **2. Правила безпеки при пересуванні в горах.**

2.1. Пересування повинно бути не поодинці, а груповим. Останнім в групі має йти досвідчений турист. Розподіл групи допускається тільки у виняткових випадках. На привалах можна відлучатися тільки з дозволу керівника.

2.2. Темп руху і частота зупинок повинні відповідати рівню підготовки учасників, умовам місцевості і погоді. На підйомах. Необхідно сповільнювати швидкість руху, орієнтуючись на фізичні можливості найслабших учасників.

2.3. Переправу через річки з швидкою течією і глибиною більше 0,7м здійснювати тільки зі страхуванням. Не допускати купання в гірських озерах чи річках, де можна втопитися.

2.4. Не скорочувати шлях за рахунок безпеки, особливо взимку, оскільки можна підрізати сніговий схил і потрапити в лавину.

2.5. Не пересуватися в тумані чи в темноті. Це допомагає уникнути втрати орієнтації, зриву з карнизу тощо.

2.6. Не пересувайтеся по вузьких жолобах, де є ймовірність зсуву каменів.

2.7. Уникати скелястих ділянок на маршруті. Пам'ятайте, що навіть на нескладні скелі вилізти можна без мотузки, а спуститися без неї вниз неможливо.

2.8. Не сходити з маршруту без особливої потреби. Регулярно звіряти напрямок руху за картою і компасом.

2.9. Якщо ви заблукали і нема можливості розбити надійний нічліг, то краще повернутися по знайомому шляху назад.

2.10. При сильному дощі чи граді зупинитись і перечекати непогоду, але не робити цього під одиноко стоячим деревом, на узліссі або березі водойми.

2.11. При русі в сильний мороз слідкувати, чи не з'явилися в учасників групи ознаки обмороження.

2.12. Не допускати спуску з крутих сніжних схилів на целофанових мішках, оскільки це може призвести до серйозних травм (наприклад, копчика) або ж зриву в прірву.

2.13. При пересуванні по крутому схилу (засніженому чи трав'янистому) бажано мати льодоруб чи лижні палиці, які використовуються для самострахування і при необхідності - для самозатримання.

2.14. Завчасно повідомляти керівника групи про погіршення стану здоров'я.

2.15. В аварійній ситуації не панікувати, посилити дисципліну, діяти організовано.

2.16. При необхідності, за допомогою посилати двох найбільш підготовлених учасників.

2.17. Завчасно (за 1-2 год. до настання темноти) зупинятися на ночівлю!

**3. При виборі місця для нічлігу пам'ятайте, що не можна ставити** палатки біля крутих схилів, під скелями або одинокими деревами, над обривами чи біля річки, в якій можливі підйом води, на вершині гори, де може вразити блискавка. Поряд не повинно бути сухих чи підгнивших дерев, які можуть бути повалені вітром.

Крім цих правил **слід дотримуватися і правил протипожежної безпеки:**

- вогнище розкладайте тільки у дозволених або спеціально підготовлених місцях;

- не залишати непогашені вогнище, сигарету чи навіть сірник, оскільки це може викликати лісову пожежу;

- в палатці не використовувати відкритий вогонь (свічку чи інші засоби).

**Сигнали біди** подаються оптичним чи звуковим способом **6 раз в хвилину** і з хвилинним інтервалом між серіями (ракетою 1 раз). Відповідь - трьома сигналами.

#### **4. Забезпечення безпеки походів**

Проблема забезпечення безпеки походів - одна з найважливіших і найскладніших проблем туризму. В поході завжди присутній елемент

випадковості, і усунути його ми не можемо, як не можемо взагалі усунути випадковість з нашого життя. Проте, якщо марно ставити собі завдання усунути випадковість, то прагнути звести її до мінімуму цілком можливо.

Заходи профілактики травматизму і захворювань в активному туризмі є ключовими в роботі аварійно-рятувальних служб Міністерства з надзвичайних ситуацій і маршрутно-кваліфікаційних комісій, комісій з видів туризму, клубів туристів, туристських секцій, що організують походи.

Рятувальникам, туристському активу слід проводити більше запобіжних заходів, щоб скоротити до мінімуму травми, викоренити з практики випадковості, що призводять до нещасних випадків у туризмі. Вирішення проблеми залежить від знання і грамотного виконання основних правил техніки безпеки всіма туристами. Вони складаються з детального вивчення району походу, розробки маршруту, добору необхідного якісного спорядження і продуктів харчування, уміння долати складні ділянки маршруту і натягування надійного страхування, поліпшення фізичної і технічної підготовки.

Багато в чому безаварійне проведення походу залежить від керівника. Неприпустимо, щоб керівниками туристичних груп були туристи, що не мають достатнього досвіду керівництва. Навіть досвідчені туристи не завжди можуть бути керівниками унаслідок слабких організаторських здібностей. Авторитет керівника є основою успішного управління групою. Він складається з бездоганного знання маршруту, правильного використання технічних навиків і прийомів, уміння правильно оцінювати складну ситуацію, ухвалювати необхідне рішення, проводити заходи із забезпечення безпеки під час походу, відчуття відповідальності не тільки за свої дії, але і за дії і вчинки учасників групи. Керівнику необхідно бути зібраним, принциповим, врівноваженим, чесним і доброзичливим. Він повинен володіти відчуттям власної гідності, мати власну думку, особистим прикладом виховувати у туристів високу свідомість, відповідальність і вимогливість до себе і своїх товаришів. Зобов'язаний враховувати думку

кожного учасника. Проте, ухвалюючи колективне рішення, керівник повинен пам'ятати, що відповідальність за всі неправильні дії і, передусім, за безпеку учасників повністю покладена на нього, тому він не повинен зважати на думку окремих лідерів і перш ніж ухвалити остаточне рішення, повинен переконатися в його правильності.

Важливо пам'ятати, що будь-яка ініціатива керівника повинна враховувати кінцевий результат. А кінцевий результат - це правильно організований і безаварійне проведений похід.

Можливі помилки керівника на маршруті:

- розділення групи;
- включення в початкову частину маршруту складних ділянок, зміна маршруту (ускладнення) за рахунок проходження окремих складних ділянок шляху (перевалів, вершин, хребтів, каньйонів, порогів, водних перешкод і т.п.);
- відсутність чіткого керівництва діями туристів і вимогливості при проходженні складних ділянок шляху;
- неправильний розрахунок сил при проходженні складних ділянок шляху, відсутність наглядового і рятувального постів перехоплення (при подоланні водних перешкод);
- відсутність попередньої розвідки складної ділянки;
- відсутність контролю при застосуванні страхування і самострахування;
- неправильний вибір місця привалу, ночівлі;
- відсутність дисципліни в групі, конфлікт із групою;
- недостатній відпочинок учасників, ослаблення контролю за станом і самопочуттям учасників;
- недоліки в керівництві, пов'язані з грубістю, несправедливістю, неумілістю, нечесністю і черствістю.

Туристичний маршрут - поняття дуже громіздке. В нього входить, географічна характеристика району і, насамперед, оцінка його орогідрографії по перетятості рельєфу, схилам і потужності водних потоків, наявності боліт,

пісків, скель, льоду і ін. Кожен із цих природних елементів знаходиться в певній стадії розвитку і становить для людини небезпеку обвалу, лавини, зносу швидкою течією; ускладнює шлях важким сходженням, важкою переправою, невеликим порогом, важким завалом.

Маршрут передбачає оцінку погодно-кліматичних умов. На одній і тій же ділянці в різний час може бути спекотно або холодно, сухо або волого, ясно або темно.

Маршрут диктує особливості організації похідного життя, види бівачних робіт, режим ходового дня, співвідношення нескладних і небезпечних ділянок шляху.

Отже, при проходженні маршруту можуть виникнути аварійні ситуації, і маршрут може стати причиною нещасного випадку, незалежно від району подорожі, сезону, дня тижня, часу доби, погоди, виду пересування, форми організації подорожі, наявності небезпечних ділянок і категорій складності походу.