

Тема 1. Методика підготовки проведення походів з активних видів туризму.

План

- 1. Походи вихідного дня**
- 2. Багатоденні походи**
- 3. Комплектування туристської групи**
- 4. Психологічна сумісність туристської групи**
- 5. Розробка туристського маршруту**
- 6. Оформлення похідної туристської документації**
- 7. Підготовка туристського спорядження**

1. Походи вихідного дня

Однією з найдоступніших форм активного відпочинку є туристські походи вихідного дня. Саме походи вихідного дня як активний спосіб активного відпочинку і помірних фізичних навантажень, вирішують проблеми сучасної людини, яка веде в основному малорухомий спосіб життя, і недолік її спілкування з природою.

Фізіологами встановлено, що походи вихідного дня дають високий оздоровчий ефект, змінюють нервову напругу, поліпшують настрій, підвищують бадьорість, працездатність. У походах народжується почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір туриста. Пріоритет належить пішохідним, лижним і велосипедним походам.

Пішохідні походи можуть організовуватися у будь-яких регіонах країни, оскільки це універсальний вид туризму. Пішохідний маршрут можна прокласти по полях і лісах, рівнинах і горах, улітку, узимку й у міжсезоння, причому не потрібно ніякої техніки.

Водні походи вихідного дня в основному здійснюються на байдарках, катамаранах і на надувних човнах. Вони частіше за все проводяться дводенними: по-перше, у туристів-водників обмежені можливості у виборі

маршрутів; по-друге, зібрані сплавзасоби, це нелегкий вантаж. І на один день нести її за місто і назад недоцільно.

Велосипедні походи вихідного дня мають деякі переваги в порівнянні з іншими. Подорожувати можна в будь-якому районі, крім високогірних. Прохідність велосипеда майже така ж, як і пішохода. Вело походи проводяться одноденні і дводенні.

Головним у підготовці походів вихідного дня є мета, для досягнення якої розробляється маршрут. При цьому беруться до уваги вік, фізична готовність, інтереси учнів. Не слід захоплюватися доланням великих відстаней. Такі походи втомлюють і можуть знизити зацікавленість дітей у подальшій участі в них. Бажано повертатися з походу вихідного дня транспортом (рейсовим автобусом, приміськими поїздами).

Якщо такої можливості немає, то програму походу треба складати з урахуванням затрати часу на зворотний шлях. Вибір району походу залежить від багатьох обставин: способу пересування, пори року, інтересі учасників, умов місцевості і знання їх керівником, зручності під'їзду до початку маршруту і повернення додому, а також від мети, поставленої перед групою.

Як і під час проведення складних і далеких походів, у походах вихідного дня треба дотримуватись принципу поступовості накопичення досвіду, збільшення фізичних і психічних навантажень, довжини і тривалості маршруту.

Важливо, щоб враження від побаченого також зростали поступово, разом зі зростанням складності і тривалості, тоді втома і труднощі не зможуть затьмарити радості від побаченого з природою.

Будь-який похід перш за все повинен бути цікавим, тобто мати емоційний центр (домінанту). Ним можуть стати мальовничі береги річок, озер, пам'ятки природи, архітектури, культури, історії та ін.

Документом на проведення походу вихідного дня є маршрутний лист всановленого зразку, в якому вказуються прізвища, ім'я учасників походу,

район подорожі, схема маршруту. Дозвіл на похід вихідного дня дає директор школи.

Після повернення з походу маршрутний лист з відмітками на маршруті реєструється в школі і разом з коротким звітом керівника походу зберігається у відповідального за туристсько-краєзнавчу роботу в школі.

Найкращою пропозицією пізнання рідного краю, оздоровлення після походу вихідного дня є його презентація.

2. Багатоденні походи.

При організації багатоденних походів повинна бути поставлена мета – оздоровлення, пізнання, виконання спортивних нормативів і розрядів.

Узагалі, всі походи в їхній власній розмаїтості поділяються на: ближні і далекі, одноденні і багатоденні, ступеневі і категорійні. Дійсно, без походів туризму немає й бути не може. Існуюча в деяких педагогів думка, що замість походів можна проводити екскурсії, які заміняють походи й дають той же результат, помилкова. Тільки похід, будучи комплексною формою туристсько-краєзнавчої діяльності, що обов'язково містить у собі й краєзнавство, дозволяє відразу, одноразово досягти всіх цілей, які взагалі ставляться перед туристсько-краєзнавчою діяльністю.

Для того, щоб походи виконували водночас і завдання краєзнавства, треба планувати такі маршрути і вибирати для дослідження такі місця і об'єкти, які є цікавими в пізнавальному і типовими в краєзнавчому плані. Щоб на їхньому матеріалі можна було формувати, розширювати й поглиблювати природно-географічні поняття й уявлення.

З цією метою вчитель відбирає для показу й дослідження на маршруті ті об'єкти, які найбільше відповідають поставленим вимогам і можуть бути використані в навчально-виховному процесі.

Педагогічна цінність походів полягає в тому, що під час їх проведення учні всебічно ознайомлюються з багатогранним життям, історією і культурою рідного краю. В умовах походу більш рельєфно виявляється характер учнів, їхні інтереси, ставлення до товаришів, праці та інше. Діти

привчаються до самообслуговування, що сприяє розвитку в них потрібних життєвих навичок і вмій, вчитися раціонально організовувати і культурно проводити свій відпочинок. Туристські походи відіграють важливу роль також у формуванні дитячого колективу, сприяють вихованню в учнів самостійності, підвищують їх відповідальність за доручену справу. Подорожі є одним з основних засобів поглиблення й розширення географічних знань учнів і разом з тим – засобом нагромадження краєзнавчого матеріалу для наступного використання його в навчально-виховному процесі. Вивчення рідного краю й окремих районів нашої країни під час подорожей має надзвичайно важливе значення для розвитку в учнів логічного мислення, виховання в них діалектико-матеріалістичного світогляду і суспільної активності. Походи збагачують дітей знаннями і життєвим досвідом, сприяючи кращого сприйняттю природних і суспільних явищ.

Туристські походи тісно пов'язані з краєзнавством. В туристських походах учні спостерігають за природою і господарською діяльністю людей краю. Під час походу вони можуть виконувати завдання краєзнавчого характеру. Зібрані в поході різні предмети, нові відомості можуть доповнювати краєзнавчий куток або музей школи. По суті, всякий туристичний похід по рідному краю має включати в план краєзнавчі дослідження. Туризм виховує таку важливу якість краєзнавця, як самостійність, вчить спостережливості, вмінню орієнтуватися на місцевості, проводити бесіди з місцевим населенням.

В туристських мандрівках відкриваються безмежні можливості для проявлення ініціативи школярів, яка може бути направлена і на краєзнавче вивчення різних місць.

Під час туристських походів об'єкти оточуючого світу викликають в учнів конкретні чуттєві враження, стимулюють наочно-образне мислення, тому створюються умови для активного пізнавального процесу. Наочне сприйняття впливає на почуття, стимулює інтерес до пізнання світу. Відомо,

що Батьківщина пізнається дякуючи вивченню рідного краю, а це неординарний фактор патріотичного виховання.

Заняття в польових умовах переслідують різну мету і мають різноманітні форми, але поступово туристський характер походів може змінитися науковим дослідженням. Тут ландшафт стає додатковим компонентом навчання, використовується як природна лабораторія, а школярі залучаються до процесу пошуків, відкриттів і досліджень. Заняття проводяться в природно-соціальному оточенні, які перетворюються на навчально-тренувальний полігон, що активно і постійно впливає на їх інтелектуальний, фізичний, емоційно-психічний розвиток, стає початком становлення творчої особистості.

Під час проведення походу в учнів формуються нові навички набуття знань, з'являється прагнення до самостійної праці. Виховується самодисципліна.

Підсумками походів є письмовий звіт, камеральна обробка документів (оформлення загального щоденника походу, вивчення та опис зібраних матеріалів, підготовка доповідей або рефератів, виготовлення наочних посібників і окремих експонатів тощо), звітна виставка, туристсько-краєзнавчий вечір. Практична спрямованість мандрівок і їх наочний результат – ще одна умова використання пізнавальних інтересів учнів як засобу виховання рис творчої особистості. Вищою формою організації краєзнавчої роботи в школі є експедиція. Вона відрізняється від туристських мандрівок завданнями. Обсягом виконаної роботи, методами вивчення рідного краю. Під час експедицій переважає дослідницька робота, яку виконують за допомогою спеціальних методик. Ця обставина вимагає більш старанної підготовки учнів.

Члени експедиційної групи підбираються з числа старшокласників, які мають вже добрі туристські новини і досвід участі у туристських походах. Спеціальна підготовка передбачає засвоєння певного кола теоретичних знань

і практичних навичок дослідництва у тій чи іншій галузі (геологів, етнографів, археологів та ін).

За змістом експедиції бувають літературно-мистецькі, історико-краєзнавчі, етнографічні, археологічні, геологічні, а також комплексні, в ході яких одночасно здійснюються дослідження в кількох напрямках.

Експедиції з учнівською молоддю проводяться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них. Залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитись туристично-спортивні, краєзнавчі, наукові експедиції тощо.

Ділянки маршрутів експедицій, що відповідають вимогам до 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 походів. Туристичний досвід та вік керівників, заступників керівників та учасників таких експедицій повинні відповідати вимогам, що висуваються до відповідних категорій учасників походів. Оформлення документів і випуск групи на маршрут відбуваються за тих самих умов, що й у похід відповідної складності.

3. Вимоги до комплектування туристської групи, вимоги до керівника, розподіл обов'язків.

Основа комплектування туристичної групи для участі у поході (подорожі) - зустрічі з колишніми туристами яскраве оголошення про майбутню подорож та інші засоби наочності, що викликатимуть зацікавлення.

При організації походу визначається мета, формується група дещо чисельніша, оскільки у підготовчому періоді частина туристів із різних причин відсівається.

Важливо заздалегідь встановити оптимальний склад учасників походу. Найкраще, коли чисельність групи коливається в межах 10-15 чоловік (не

більше 20 для одноденних подорожей). Це забезпечує маневреність, дотримання графіка руху, швидке подолання штучних перешкод. Бажано, щоб усі учасники групи мали приблизно однаковий вік і фізичну підготовку. В одноденний піший похід допустимо брати дітей (чужих), не молодших 8-9 років, у дводенний - з 10 років, багатоденний - з 12 років. До лижних та велосипедних походів у горах допускаються діти, починаючи з 14 років. Діти, молодші за вказаний вік, можуть брати участь у поході тільки разом з батьками або особами, що їх замінюють та несуть відповідальність за життя і здоров'я дітей.

1.2. Керівник групи повинен:

- бути не молодшим 18-ти років;
- мати досвід участі не менше, як у двох походах, аналогічних з тим, в який він збирається вести людей;
- володіти елементарними навиками надання долікарської допомоги.

Керівник групи несе, відповідно до чинного законодавства, відповідальність за життя та здоров'я учасників групи. Слід пам'ятати, що досвід керівника, його авторитет, знання ним маршруту є гарантією безаварійності походу.

Комплектування групи закінчується організаційними зборами, де розподіляють з урахуванням бажання та здібностей кожного обов'язки, проводиться інструктаж з техніки безпеки та складається список учасників за формою: прізвище, ім'я, рік народження, домашня адреса, туристська підготовленість (досвід: перелічуються подорожі, виконані з даного виду туризму), обов'язки в групі, стан здоров'я. Список підписує керівник подорожі та затверджує один з організаторів походу.

Помічник керівника - найбільш досвідчений, вольовий, авторитетний учасник походу, який готує разом із керівником всю подорож та контролює основні моменти мандрівки.

Відповідальний за розробку маршруту разом із керівником добирає картосхеми маршруту, допомагає йому в підготовці документів, необхідних для затвердження маршруту.

Відповідальний за харчування повинен уміти готувати їжу, складати меню, робити розрахунок необхідних для походу продуктів, своєчасно закуповувати продукти, слідкувати за їх збереженням, вести облік витрат, розподіляти харчі серед туристів, знати, у кого які продукти знаходяться.

Відповідальний за групове спорядження разом із керівником складає список необхідного спорядження, одержує його на свою відповідальність, керує своєчасним ремонтом, організовує виготовлення відсутнього. Також складає список усього необхідного спорядження, розподіляє його серед учасників .

Скарбник веде облік та витрати усіх коштів, що надійшли.

Ремонтний майстер разом із керівником закуповує та зберігає ремонтний інструмент, матеріали, запасні частини та деталі. В поході слідкує за станом спорядження, взуття, керує всіма ремонтними роботами.

4. Психологічна сумісність туристської групи.

Туристична група відноситься до груп неофіційного і неформального типу – основа є добровільне об'єднання людей, пов'язаних спільністю інтересів. Внутрішня структура групи, взаємовідносини і норми поведінки в ній визначається спільною метою подорожі, характером і особистісними якостями членів туристичної групи.

Туристична група формується з однодумців. Її «життя» не перевищує тривалості походу, включаючи підготовку до нього. Найбільш стійким утворенням – організаційне ядро 1 – 3 або 5 досвідчених туристів.

Характерною особливістю є автономність її функціонування. Психологічна сумісність набуває особливого значення для міжособистих стосунків і психологічного клімату групи. Практично проблема зводиться до питання; «кому віддати перевагу керівництва?»).

Основною мотивацією для включення в групу певної особи є її особисті якості, розуміння нею ролі в групі, доброзичливість до людей, готовність прийти на допомогу.

При комплектуванні групи необхідно свідомо спрямувати формування міжособистих стосунків, передбачити і відводити можливі конфлікти.

Психологічна сумісність учасників групи характеризується їх здатністю протягом тривалого часу здійснювати спільну діяльність, маючи бажання продовжувати таку взаємодію і не викликати один в одного негативних емоцій.

Керівник групи повинен знати, що психологічні сумісності відіграє важливу роль, коли група поставлена у складні умови, викликані обставинами туристичного походу. Низька сумісність різко знижує надійність і стійкість колективу, ефективність його діяльності (виникають гострі конфлікти).

Людина має обмежений запас психічної стійкості, похід виснажує цей запас. Туристичний похід вимагає від її учасників значних витрат не лише фізичної, а й психічної енергії. Тому володіння механізмами формування психологічного клімату у туристичній групі, знання ситуацій, що здатні привести до конфліктів, вміння попередити його чи знайти правильний вихід сприятимуть успішному здійсненню подорожі без неприємностей і розчарувань, без травм і нещасних випадків.

Головним фактором є володіння методикою добору учасників походу, вивіреність методів керівництва групою та її рольова мікроструктура. Людина в умовах туристичного походу вимагає комплексної психологічної підготовки: індивідуальну, групову і спеціальну підготовку.

Індивідуальна психологічна підготовка передбачає формування гармонійно розвиненої, психологічно стійкої особистості, що здатна витримувати значні фізичні навантаження і нервово – психічне напруження. Особливо звертають увагу на психологічну підготовку керівника туристичної групи.

Групова психологічна підготовка полягає у формуванні психологічно стійкого колективу з взаємоповагою і взаємодопомогою. Групова психологічна підготовка є найважливішою і найсладнішою частиною комплектації психологічної підготовки учасників походу.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на оволодіння прийомами подолання стресового стану, паніки і стану в аварійних та екстремальних ситуаціях, вироблення психологічної здатності роботи в різних умовах зовнішнього середовища, політичної системи.

Особливості спеціальної підготовки керівника. Практичну підготовку з організації інструктор має здобути лише на маршруті або в ході навчальних зборів, семінарів, тренінгів, змагань. При цьому провідна роль належить спостереженню. Серед об'єктів спостереження – весь комплекс географічних факторів: метеорологічні умови (стан атмосфери), гідрологічні (водні об'єкти), геоморфологічні (особливості будови рельєфу), ґрунтознавчі (особливості ґрунтового покриву і будови ґрунтів), геоботанічні (рослинний покрив), зоогеографічні (рослинний світ), ландшафтні (природні територіальні комплекси), економіко – географічні (територіально – виробничі комплекси), краєзнавчі (природні умови, особливості господарства, етнічний склад населення). Результат спостереження узагальнюється за допомогою картографічного зображення.

Основна вимога спостереження – уважність у його проведенні, достовірність і вивченість одержаних даних. Результати фіксуються у польовому щоденнику.

Отже, від того, хто буде у складі групи, яка фізична підготовка і туристичний досвід учасників походу, які задачі вони ставлять перед собою, скільки вони мають часу і які засоби, залежить саме головне – обрання маршруту.

5. 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, мете реологічних 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 умовами 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, така 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.

6. 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).

7.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:

- невелика вага;
- вітрозахисні властивості;

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

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

На нашу думку найбільш комфортними є намети на півсфера. 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, ополоник 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 віднестиб 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 ц 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 сирої вітряної погоди потрібна обов'язково 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 рифлений підшві. 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 анатомічним. 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 2. «Маршрути туристських подорожей з активних видів туризму по Україні».

План

- 1. Пішохідний туризм.**
- 2. Лижний туризм.**
- 3. Гірський туризм.**
- 4. Водний туризм.**
- 5. Велосипедний туризм.**
- 6. Спелеологічний туризм.**
- 7. Вітрильний туризм.**

1. Пішохідний туризм.

Пішохідні туристські спортивні походи можна проводити в усіх регіонах України. Одночасно слід зазначити, що територія України, за винятком двох гірських масивів (Українські Карпати та Кримські гори), має рівнинний характер і на ній майже відсутні істотні природні перешкоди, що обумовлюють категорію складності спортивних пішохідних маршрутів. Через це у більшості регіонів України можливо здійснювати спортивні походи лише до першої категорії складності включно, а походи II та III категорії можуть здійснюватися тільки в Українських Карпатах та Кримських горах.

Погодні умови дозволяють здійснювати пішохідні мандрівки у різних регіонах України з березня по листопад, а сприятливих умовах на протязі всього року.

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

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

Українські Карпати відносяться до середньовисотних гір, які не досягають снігової лінії і не мають сучасних льодовиків. Абсолютна більшість вершин Карпат нижче 2000м і лише в масиві Чорногора, більша частина якого належить до головного вододілу, кілька вершин мають більшу висоту, у тому числі найвища точка Українських Карпат г. Говерла – 2061м.

Гірські хребти Карпат, розділені поздовжніми уголовинами та розмежовані глибокими поперечними долинами, простягаються з Пн. Зх. на Пд. Сх. У межах головного вододілу Карпат знаходяться гори Бескиди з найвищою точкою – горою Пікуй (1405м); від Верецького до Яблуницького перевалів простягнулися найбільш важкопрохідні, розчленовані численними ущелинами гори Горгани з найвищою точкою г.Сивуля (1836м); від Яблуницького перевалу на південь простягнувся масив Чорногора з найвищими вершинами Українських Карпат.

Пішохідні подорожі по Карпатах можуть здійснюватися з травня по жовтень місяць. Однак треба пам'ятати, що у травні на високогір'ї ще багато снігу, а у жовтні значно знижується температура повітря. Особливо у нічний

час. Найбільш цікаві маршрути у Карпатах йдуть хребтами гір. Так, маршрут III категорії складності проходить хребтами Черногора, Горгани та Свидовецькому.

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

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

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

Гори Криму тягнуться від Севастополя до Феодосії. Тут вирізняються три гірські пасма: Головне з висотами 1200-1500м, Внутрішнє з висотами 400-600м та Зовнішнє з висотами 250-300м. Схили пасом асиметричні: південні – круті, північні пологі. Західна та центральна частини Головного пасма становлять майже суцільний ланцюг столових масивів, плоскі і майже безлісі вершини які називаються яйлами: Байдарська Яйла, ай-Петрінська Яйла, Ялтинська Яйла, Нікітська Яйла, Гурзуфська Яйла, Бабуган Яйла з найвищою вершиною Кримських гір – г. Роман-Кош (1545м), Чатирдаг, Демерджі-Яйла, Довгоруківська Яйла, Карабі-Яйла. Східна частин Головного пасма розчленована на окремі масиви. На північній частині схилі Головного пасма утворилися глибокі ущелини- каньйони. Найбільш відомий з них Великий Каньйон Криму – грандіозна вузька ущелина довжиною три кілометри та глибиною до трьохсот п'ятидесяти метрів.

Східний Крим і Карадах – гори невисокі: 300-500м, але близькість моря, загостреність форм, значні перепади висот надають їм справжнього гірського вигляду. Вулканічні ландшафти Карадагу – це справжній музей просто неба.

Тут окрім жерла згаслого вулкану можна побачити юрську вулканічну лаву й різноманітні химерні фігури-сланці – результат вивітрювання вулканічних порід.

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

При проведенні в обох гірських районах пішохідних походів взимку треба враховувати, що в цей час тут виникають природні умови, які відповідають умовам районів більш складних у туристсько-спортивному відношенні. Проведення зимових пішохідних походів має свої особливості, які в деяких випадках роблять такі походи більш складними і небезпечними, ніж аналогічні за категорією складності літні походи у високогір'ї. Особливу увагу взимку та на початку весни слід приділяти вивченню лавинонебезпечних та селвонебезпечних ділянок районів походу. Незважаючи на близькість населених пунктів треба враховувати, що стан групи, яка перебуває на хребті чи яйлі, мало чим відрізняється від ситуації коли група знаходиться за десятки кілометрів від житла.

Карпати II категорія складності.

м. Яремче – пер. Прислоп – г. Довбушанка – с. Бистриця – пер. Легіонів – г.Дурня – г.Братківська – пер.Околе – г. Татаруха – г.Трояска – г.Стіг – г.Близниця – г.Стара – с.Кваси – г.Мемчул – г.Петрос – г.Говерла – г.Бребенескул – г.Піп Іван – смт Верховина.

2. Лижний туризм

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

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

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

Клімат Карпат помірно континентальний, з циклонічними та антициклонічними вторгненнями атлантичного повітря. Сніговий покрив нестійкий, зберігається з середини грудня до середини березня. Глибина снігу на високогір'ї місцями досягає 3-х метрів. На високих безлісних хребтах взимку зустрічається дуже твердий наст. Схили окремих гір та хребтів лавинонебезпечні. Найбільш лавинонебезпечними хребтами є Чорногірський, Свидовець, Полонинський та Горгани, які мають асиметрію схилів (північно-східні схили круті, південно-західні пологі). Найбільша кількість лавин сходять у лютому-березні, при цьому тривалість сезону лавинної небезпеки зростає по мірі зростання абсолютної висоти гірських хребтів.

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

Найбільш цікаві траси лижних маршрутів прокладені по гірських хребтах. Обираючи такі високогірні маршрути необхідно враховувати, що на

початку маршруту часто зустрічається стрімкий підйом через ліс на хребет, а потім починається рух по частково, або повністю відкритих полонинах.

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

Клімат Кримських гір залежить від висоти місця над рівнем моря і змінюється від теплого з дуже м'якими зимами до прохолодного. Клімат яйл – прохолодний. Середня температура зимових місяців -4° , в окремі роки бувають зниження температури до 30° . Сніговий покрив буває значним і може триматися до 3-х місяців (з січня до березня). В горах Криму сходи лавин спостерігаються щорічно, однак періоди лавинної небезпеки менш тривалі, ніж у Карпатах.

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

3.Гірський туризм.

Традиційно гірські походи проводяться в районах альпійських гір – молодих за часом горотворення, що піднімаються вище снігової лінії і характеризуються комплексом льодовикових форм рельєфу (цирки, гострі гребні, шпилясті вершини тощо), тобто проводяться в районах високогір'я. Проведення гірських походів в горах такого типу полягає у проходженні визначеного маршруту за певний час з подоланням категорійних перевалів.

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

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

Слід враховувати, що проведення зимово-весняних гірських походів у Карпатах і Криму, при всіх їх схожості із звичайними гірськими походами, має свої особливості, які в деяких випадках роблять такі походи навіть більш складними і небезпечними, ніж аналогічні за категорією складності у традиційних районах розвитку гірського туризму (Памір, Тянь-Шань, Центральний Кавказ тощо). В першу чергу це стосується погодних умов (низькі температури протягом усієї доби, часті сильні поривчасті вітри, тумани, заметілі і, одночасно часті відлиги), характеру снігового покриву (зимовий сніг у Карпатах і Криму дуже відрізняється від літнього снігу на значних висотах на Кавказі чи Памірі), лавинної небезпеки та сильно

розчленованого рельєфу на невеликих ділянках маршруту, особливо у Карпатах. Тому туристські групи, які вирушають у гірські походи до Карпатських та Кримських гір, повинні відноситися до підготовки таких походів з усією відповідальністю, враховувати особливості природних умов району подорожі, мати все необхідне спорядження для організації ночівель у зимових умовах. А також повний комплект лавинного спорядження (лавинні шнури лопати, щупи тощо) і вміти ним користуватися.

4. Водний туризм.

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

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

До першої групи – річки низовин – належать річки Придніпровської, Поліської низовин та Полтавської рівнини. Це такі річки, як Дніпро, Прип'ять, Стир, Десна, Сейм, Сула, Псел, Ворскла, а також річки Сіверського Донця.

На цих річках можливе проведення водних походів до I категорії складності.

Для більшості перерахованих річок рекомендується сплав на байдарках, хоча не виключається і сплав на надувних човнах та розбірних надувних катамаранах.

Друга група річок – річки височин. До них віднесено річки, що протікають в межах Волинської, Придніпровської, Подільської та

Передкарпатської височин. Це праві притоки Прип'яті (Горинь, Случ, Тетерів), права притока Дніпра – річка Рось, річки басейну Південного Бугу, а також верхів'я р. Дністер та її ліві притоки – Збруч, Смотрич, Жванець, Жванчик тощо. Русла цих річок перетинають виходи різних за стійкістю гірських порід, через що в них утворюються численні пороги та перекати.

Річки цієї групи дають можливість проводити походи до 2-3 категорії складності. Найбільш складними тут є пороги р. Південний Буг в її нижній частині, такі, як Червоні ворота нижче с. Мігія та Гард біля м. Вознесенськ.

Нарешті, до третьої групи належать гірські річки Карпатського регіону. Це добре освоєні туристами річки басейнів Дністра: Чорний Черемош, Черемош, Білий Черемош, Прут, Стрий, а також Тиса та річки її басейну в Закарпатті – Ріка, Латориця. До них в останній час додано низку малих річок: притоків р. Черемош, таких як Пробійна, Бистрень; приток р. Стрий; верхів'я р. Прут. Це стало можливим за рахунок розвитку порівняно нової техніки сплаву на каяках.

Найкращий час для проходження річок Карпат з кінця квітня до першої декади травня, під час повені коли танення снігів найбільш інтенсивне.

Річки Карпат можна долати на каяках, байдарках, катамаранах, плотах. В залежності від сезону та виду суден маршрути на річках Карпат класифікуються до IV категорії складності з елементами V к.с.

Маршрути по річках Карпат можна рекомендувати тільки групам, що мають досвід походів не нижче III категорії складності. До цих груп висуваються вимоги володіння прийомами веслування, відчалування та причалування до берега, вміння взаємодіяти на бурхливій воді, мати навички організації рятувальних робіт. Проходження таких перешкод, як Ямнянський пролом або поріг Прикарпатський на р. Прут можливо рекомендувати лише групам з досвідом участі у водних походах IV категорії складності, а проходження водоспаду Пробій бажано здійснювати лише під час змагань в умовах існування надійної страховки рятувальних служб.

5. Велосипедний туризм.

Велосипед має свої переваги у порівнянні з іншими видами туризму. Велосипед є дуже зручним засобом пересування. Він дає мандрівнику можливість із досить значною швидкістю долати великі відстані, познайомитися під час короткої подорожі з великим географічним районом. Для велосипедних походів I та II к.с. кожна область України є унікальною, заповідною. Ось деякі з визначних пам'яток природи та культури, які варто відвідати під час таких вело подорожей у різних регіонах України: у Вінницькій обл. – музей-садиба хірурга М.І.Пирогова, у Волинській – Шацькі озера, у Донецькій – крейдяні скелі, у Житомирській палац Ганських, де жив Оноре де Бальзак, на Закарпатті – замок Паланок, у Запорізькій обл. – острів Хортиця, у Івано-Франківській – Манявський Скит, у Кіровоградській – дендропарк «Веселі Боковеньки», на Київщині – дендропарк «Олександрія», на Луганщині – станично-луганський заповідник. На Львівщині – М.Львів, у Миколаївській – руїни старовинного міста Ольвія, на Одещині – українська Венеція – Вилкове, на Полтавщині – Сорочинський ярмарок, на Рівненщині – Оноківські джерела, на Сумщині – дендрологічний парк «Тростянець», у Тернопільській обл. – карстові печери, у Харківській – залишки численних козацьких фортець, у Херсонській – заповідник Асканія Нова, у Хмельницькій-місто-музей Кам'янець-Подільський. У Черкаській – дендрологічний парк «Софіївка», у Чернівецькій – будинок Чернівецького університету, у Чернігівській – Качанівська садиба тощо.

Основна частина маршруту походів більш високих категорій складності здійснюється в гірських районах Карпат та Криму (до V к. с включно), що вимагає від велотуриста значної фізичної підготовки, хороших навичок з орієнтування на місцевості та подолання природних перешкод. Для походів III, IV та V к.с. в Кримських горах та Карпатах характерні важко прохідні ділянки ґрунтових польових та лісових доріг та стежок, круті гірські дороги, перевали, затяжні підйоми та спуски, броди та інші природні перешкоди. Одночасно ці райони мають густу сітку автомобільних доріг та населених пунктів.

6. Спелеологічний туризм.

Спелеологічний туризм, як вид спортивного туризму, розвивається в Україні протягом кількох десятиліть і у своєму розвитку тісно пов'язаний з карстологією та спелеологією. пошуком та дослідженням печер. Саме завдяки розвитку спелеотуризму, пошуку нових та дослідженню вже відкритих печер в Україні на сьогодні проведено туристсько-спортивну класифікацію та в певній мірі досліджено значну частину відомих печер.

Україна на рідкість багата на печери. Більш як 1100 печер різного типу від невеликих до гігантських за розмірами відомі на сьогодні в Україні.

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

На Карабі-Яйлі найбільш цікаві комбіновані печери Солдатська (глибина 508м, довжина – 2100м, категорія трудності – 4Б) та Нахімовська (глибина – 338м, довжина – 460м, категорія трудності -3А).

На Довгоруківській Яйлі найбільш відомою є унікальна пам'ятка природи багатоярусна печера Кизил-Коба (довжина 13850, категорія трудності 4Б).

Чатир-Даг – чудовий навчальний полігон, де є можливість оволодівати різною технікою спелеологічних сходжень. Різноманітними маршрутами відома вапнякова шахта Бездонний колодязь (глибина 195м, довжина 410м, категорія трудності 2Б). Надзвичайно цікавим екскурсійним об'єктом є печера Мармурова.

На Ай-Петрінській Яйлі та у Карадагському лісі найбільш значними є вертикальні печери Каскадна (глибина 1500 м, довжина 630м, категорія трудності 3Б) та Вдовиченка (глибина 196м, довжина 250м, категорія трудності 3А).

Печери Поділля – це нескінченні підземні лабіринти. Саме тут розташовані друга у світі за довжиною печера «Оптимістична» (довжина

157000м, категорія труднощі 2Б), гігантський лабіринт печери «Озерної» (довжина107000м, категорія труднощі 2Б-3Б), печера «Млинки» (довжина 19100м, категорія труднощі 2а), печера-музей «Кришталева» (довжина22000м, категорія труднощі2А).

Печери інших регіонів також мають свої привабливі риси для спелеотуристів.

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

7. Вітрильний туризм.

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

Тема 3. Топографія і орієнтування на місцевості

План

- 1.Сутність та способи орієнтування на місцевості**
- 2. Топографічні карти**
- 3. Орієнтування за допомогою карти та компасу**
- 4. Орієнтування на місцевості за допомогою природних орієнтирів**
- 5. Системи супутникової навігації**

1. Сутність та способи орієнтування на місцевості

Турист, незалежно від того, яким видом туризму він займається, повинен мати відповідну топографічну підготовку, без якої він не спроможний розв'язати такі тактичні завдання, як розробка маршруту при наявності топографічних карт; орієнтування в будь-якій точці траси маршруту в поході; зображення окремих ділянок маршруту, цікавих з краєзнавчого погляду, нарешті вміння читати карту.

Під час подорожі, особливо в малонаселеній місцевості й при русі без доріг, туристам здебільшого доводиться розв'язувати практично два топографічні завдання: знайти на місцевості точку, задану на карті, та відшукати на карті точку свого стояння на місцевості.

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

Вміння туриста орієнтуватись дозволяє пройти маршрут без відчутних відхилень від наміченого напрямку, від графіка руху і дозволяє раціонально використати час для продуктивної роботи і повноцінного відпочинку.

Необхідні туристові вміння орієнтуватись на місцевості, користуючись картою і компасом він здобуває в період підготовки до походу і під час тренувань. З усієї різноманітності об'єктів, що зустрічаються на місцевості на шляху туриста, з метою набуття навичок орієнтування використовують природні або штучні предмети – орієнтири – точкові, лінійні і площинні.

Точкові орієнтири – об'єкти, що зображуються на топографічних картах позамасштабними умовними позначеннями, а на місцевості локалізуються у вигляді точки (окремі вершини, пункти геодезичної мережі, домінантні споруди, вежі тощо).

Лінійні орієнтири - об'єкти, що мають значну довжину і зображуються на карті лінійними позначеннями (річки, канали, шляхи сполучення, лінії

зв'язку та електропередач, лісові просіки, яри та урвища, берегова лінія тощо).

Площинні орієнтири – об'єкти, що мають чітко окреслені контури і займають значну площу (озера, болота, лісові галявини, ділянки сільськогосподарських угідь, населені пункти тощо).

Крім того розрізняють загальне і детальне орієнтування на місцевості. Загальне називають таке орієнтування, при якому відомі напрямок руху, район перебування, відстань до найближчих значних об'єктів. Загальним орієнтуванням обмежуються тоді, коли нема необхідності в детальному вивченні території, точному визначенні точки перебування чи в разі, коли група прямує до конкретного орієнтира.

При детальному орієнтуванні точно визначаються точка перебування спостерігача (групи), сторони світу і азимут руху, досліджуються навколишні географічні об'єкти, встановлюються орієнтири для подальшого руху.

2. Топографічні карти

Для орієнтування на місцевості найкраще використовувати великомасштабні топографічні карти.

Найбільш вживаними є карти масштабів 1: 200 000 і 1: 100 000. Сьогодні на території України видано серію обласних карт масштабом 1: 200 000. Топографічні карти масштабу 1: 100 000 випускаються окремими аркушами, які покривають всю територію держави. Окремі блоки карт масштабу 1:50 000 випущено на найбільш привабливі для туристів території (гірські масиви Криму і Карпат). Гірські туристи поруч з топографічними картами часто користуються орографічними схемами, на яких детально показані лінії хребтів гірської території, перевали, окремі вершини з відмітками висот, гідрографія і мережа доріг і стежок. Для тренувальних походів туристи іноді використовують карти масштабу 1: 15 000, які складені для змагань з туристичного орієнтування.

Підібрані для використання в туриському поході карти необхідно піддати детальному аналізу на предмет їх змістовності і придатності використання.

Аналіз карт складається з різнобічного дослідження елементів і властивостей топографічної карти для виявлення її особливостей і якості; оцінка встановлює ступінь придатності карти для використання у конкретних цілях. Якість карти визначають: її змістовність (повнота і відповідність дійсності), масштаб та інші елементи математичної основи, точність зображення, сучасність. Детально аналізують системи умовних знаків (легенди).

Топографічна карта – як достатньо точна модель території надає можливість використовувати її саму в якості джерела надійної інформації, яка може бути безпосередньою і не відзеркалена і її змісті.

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 одному 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 сантиметрових 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 курвимент. 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, 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.

При зображенні на площині нерівностей земної поверхні застосовується рельєф, який можна звести до п'яти типових форм:

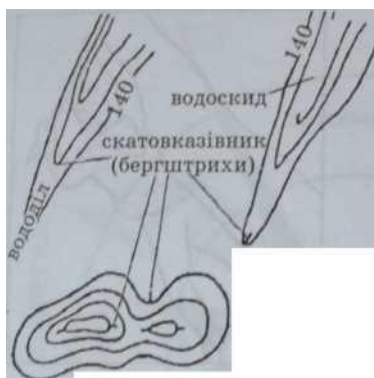
- 1) гора, горб, висота – конусоподібні форми рельєфу, що підносяться над навколишньою місцевістю;
- 2) уголовина, западина – форма рельєфу, протилежна горі, горбу;
- 3) хребет – витягнуте підвищення;
- 4) лощина, долина, яр – форма рельєфу, протилежна хребту;
- 5) сідловина (перевал) – місце з'єднання двох лощин, що розходяться від одного хребта в протилежні боки.

Вершина гори, дно уголовини і найнища точка сідловини є характерними точками рельєфу, а вододіл хребта і водозбір лощини – характерними лініями рельєфу.

Рельєф є одним із важливих природних елементів місцевості. З них тісно пов'язана гідрологічна мережа (струмки, річки, озера, болота).

Рельєф визначає характер і розміщення місцевих предметів – рослинності, населених пунктів, шляхів сполучення тощо.

Основним сучасним способом зображення рельєфу є використання горизонталей.



Сідловина

Рис. 1. Зображення форм рельєфу горизонталями

Розміри вказані в мм

Щоб передати характерні особливості рельєфу, залежно від масштабу карти вибирають певну висоту перерізу рельєфу, тобто відстань між горизонталями.

Чим крутіший схил, тим менша відстань між горизонталями. На картах масштабу 1: 50 000 горизонталі проходять через 10 м, масштабу 1: 100 000 через 20 м.

Для того щоб легко було відрізнити пагорб від яру (адже на карті вони виглядають однаково, як система замкнутих горизонталей), на горизонталях ставлять маленькі рисочки – бергштрихи – які показують напрямок схилу.

На топографічних картах відображають сучасний рослинний покрив, а за його відсутності – ґрунти. Природну рослинність поділяють на лісову, чагарникову, трав'янисту, а культурну – на багаторічні насадження і сільськогосподарські культури.

Найповніше відображають лісову рослинність. Виділяють окремі масиви лісу з якісною та кількісною характеристикою, показують перехідні форми – рідколісся, включення чагарників, чагарникові масиви, групи кущів, вузькі смуги лісової та чагарникової рослинності тощо. Особливе значення має підкреслення географічних особливостей розташування рослинності: стланник у високогір'ях, суцільні колючі чагарники на схилах гір.

Один із найважливіших елементів змісту топографічних карт є населені пункти. На вітчизняних картах прийнята класифікація населених пунктів за типом поселення, людності й адміністративним значенням. Відповідні градації закріплені в умовних знаках. Особливе значення має детальність зображення заселення місцевості.

3. Орієнтування за допомогою карти та компасу

Орієнтуватись на місцевості краще всього та надійніше за картою і компасом.

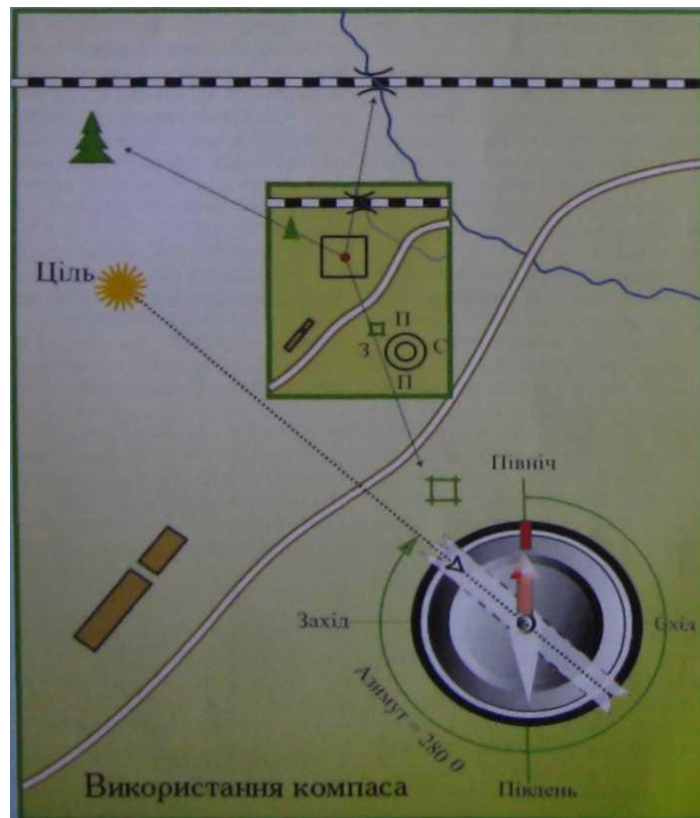
Основне призначення компасу – показати напрямок – північ – південь. Якщо він відомий, неважко визначити і всі інші. Існують прості, рідинні та електронні компаси.

Простий компас являє собою круглу пластмасову або латунну коробку, на дні якої закріплена сталева гостра голка. На вістрі голки вільно обертається магнітна стрілка. За допомогою важільця гальма її можна підняти з голки й притиснути до скла обертової кришки, на якій закріплені проріз прицілу та мушка для візування напрямків.

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

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

Перед тим як приступити до роботи з простим компасом, треба перевірити, чи він справний, та чи можна ним користуватись. Перевіряючи правильність компасу, його слід покласти горизонтально на стіл або плоский предмет та відпустити гальмо магнітної стрілки. Після того, як стрілка заспокоїться, помітьте на лімбі (градусному кільці), проти якого зупинився північний (темний) кінець стрілки. Підвісьте до стрілки який-небудь металевий предмет, який змусить її обертатись навколо осі. Якщо після кожного зсуву стрілка буде зупинятись точно проти поміченого ділення,



такий компас справний. Його треба охороняти від різних поштовхів, ударів, щоб не погнути внутрішню поверхню шляпки стрілки. В неробочому стані магнітна стрілка повинна бути притиснута гальмом до скла, інакше гострі голки та шляпка стрілки швидко зношуються. Не слід класти компас поряд з металевими предметами, щоб стрілка не розмагнічувалась.

Рис 2. Визначення азимута

Для того, щоб користуватись компасом потрібно надати йому горизонтального положення, Після чого відпустіть гальмо магнітної стрілки та встановіть компас так, щоб північний кінець стрілки співпадав з нульовим діленням шкали (навпроти літери С або N).

Після цього неважко визначити інші сторони горизонту – південь, схід, захід. Вони вказані на лімбі компасу літерами Ю (S), В (E), З (W). Тепер помітьте місцеві предмети, що різко вирізняються, наприклад, окреме дерево, будівлю, вершину гори з обрисами, що запам'ятовуються, які слід надалі використовувати при визначенні сторін горизонту на даній точці стояння. Однак, слід зазначити, що таке визначення сторін горизонту буде приблизним, без урахування магнітного схилення. Магнітним схиленням називається кут між дійсним та магнітним меридіаном. Схилення вважається східним (зі знаком мінус) , якщо північний кінець стрілки компасу відхиляється до сходу від дійсного меридіану, та західним (зі знаком мінус) при відхиленні стрілки до заходу.

Туристам для успішного орієнтування необхідно мати навички роботи з картою і компасом.

Орієнтувати карту означає розташовувати її в горизонтальній площині так, щоб напрямки зображеної на карті місцевості збігалися з напрямками самої місцевості.

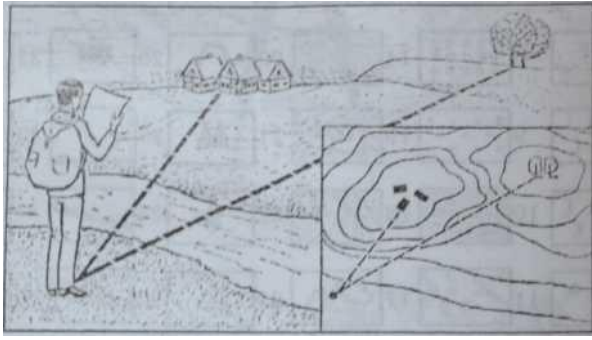


Рис. 3. Орієнтування карти за місцевими предметами

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.



Рис.4. Орієнтування за лінійними орієнтирами

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. Після того відпускаємо гальмо стрілки компаса і вона 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 орієнтована.

Крім визначення сторін світу, компас допомагає з'ясувати власне місце знаходження. Для цього треба вирахувати азимут – кут між напрямом 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).

Для успішного орієнтування на маршруті є вміння визначити своє місцезнаходження.

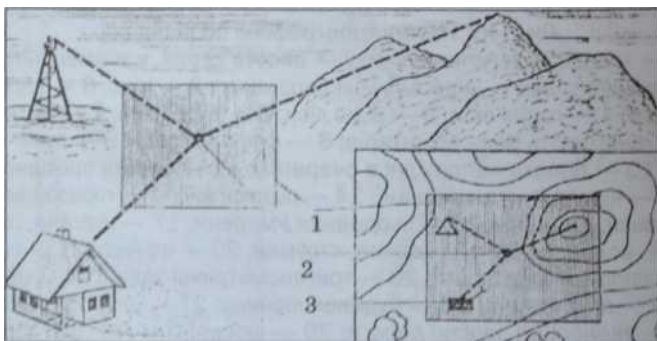


Рис. 5. Визначення точки місцезнаходження способом Болотова:

1 – прозорий папір; 2 – точка перетину візирних ліній (точка стояння); 3 – один з орієнтирів

Досить надійним способом визначення свого місцезнаходження є так званий спосіб зворотної засічки. Ним користуються тоді, коли на місцевості є два об'єкти, які легко роздивитись і до яких можна провести уявні прямі лінії, що перетинаючись утворять прямий або близький до прямого кут. Точка перетину цих ліній на карті і буде точкою нашого місцезнаходження.

Цей спосіб, як правило, застосовують у гірській місцевості й на відкритих місцях.

4. Орієнтування на місцевості за допомогою природних орієнтирів

Зорієнтуватися на місцевості можна не тільки за допомогою компасу.

Визначити напрям сторін горизонту можна і за небесними світилами.

За сонцем. Приблизно о 7 годині сонце знаходиться на сході, в 13-й – на півдні, о 19-й на заході. З переходом на літній час положення Сонця змінюється відповідно на одну годину, залежно від пори року точки сходу і заходу сонця переміщуються уздовж горизонту: взимку на південь, влітку на північ.

За сонцем і годинником. Потрібно годинник покласти горизонтально, та направити годинникову стрілку на сонце. Кут на циферблаті між годинником стрілкою та цифрою 1 ділять пополам. Лінія, яка ділить цей кут пополам буде вказувати напрямок на південь.

При цьому знайдений за годинником напрям на південь до полудня буде правіше, а пополудні лівіше годинникової стрілки.

По полярній зірці. Ця зірка завжди знаходиться на півночі і розташована в сузір'ї Малої Ведмедиці. А також її можна зустріти за сузір'ям Великої Ведмедиці. Провівши лінію через дві крайні зірки ковша Великої Ведмедиці і продовживши уявну вгору на п'ять відстаней між початковими зірками, знайдемо Полярну зірку, яка є найбільш яскравою у сузір'ї Малої Ведмедиці.



Рис. 6. Орієнтування за Полярною зіркою

Приблизно визначити, де північ, а де південь, якщо не видно сонця і зірок, можна за деякими характерними місцевими ознаками.

Місцеві ознаки визначення сторін горизонту.

Кора дерев листяних і хвойних значно темніша та вкрита лишайниками з північного боку. Кора дерева, яке росте окремо, з південного боку густіша і має більші гілки, вони частіше розгорнуті на південь.

У горах широколистяні породи дерев частіше ростуть на південних схилах, а мішані і хвойні на північних. Насиченість квітів у лісовій підстилці і плодів у каштана, дуба, диких плодових, а також шишок більша з півдня, з боку сонячного прогріву.

Річні кільця на зрізі стовбурів звичайно ширші з південного боку і щільно стиснуті і вузькі з північного. Великі уламки каменів, скельна поверхня більш чиста з півдня, а з півночі довше зберігають вологу і прохолоду, мають більше лишайників і мохів.

Мурашники, нори дрібних тварин, іноді – змії, входи в гнізда диких бджіл і джмелів здебільшого орієнтовані на південь.

Віночки квітів розгортають пелюстки в напрямку до джерела найбільшої освітленості, і протягом дня вони йдуть центральною частиною віночка за переміщенням сонця навіть тоді, коли воно закрите хмарами. Тому навіть у похмуру погоду багато трав'янистих рослин своїми чашечками, колосками, більшістю листків і згорнутих голівок квітів злегка нахилені на південь.

У лісових масивах добре орієнтуватися за кварталними стовпами. Просіки у лісових угіддях прорубуються виключно з півночі на південь і із заходу на схід. Нумерація кварталів йде зліва направо по строчці і далі зверху вниз (з півночі на південь). На перетині просік в землю закопують кварталні стовпи з квадратною голівкою, так, щоб діагоналі квадратів були направлені вздовж відповідних просік. На бічній поверхні квадрата, зверненій до прилеглого квадрату, наноситься номер цього квадрату. Завжди два найменші номери кварталів на кварталному стовпі утворюють межу, направлену на північ.

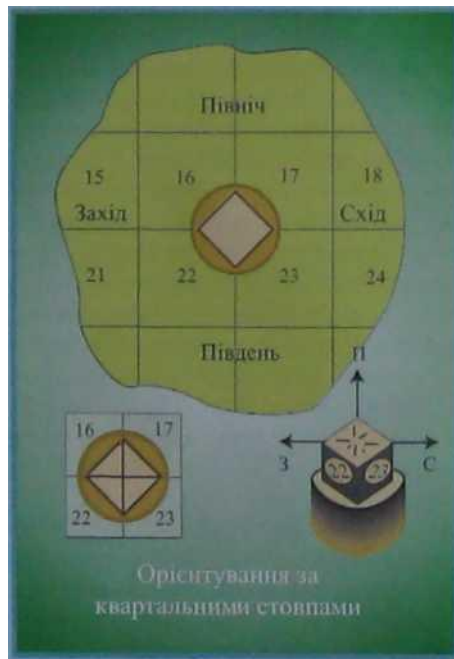


Рис.7. Орієнтування за кварталними стовпами

5. Системи супутникової навігації

Сьогодні існує найбільш сучасний спосіб орієнтування на місцевості за допомогою глобальної системи позиціонування (GPS).

Ця система 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. Цей невеликий пристрій, з розміром з мобільний телефон,

робить всі розрахунки географічних параметрів свого знаходження, використовуючи не менше трьох прийнятих сигналів із супутників.

Сьогодні приймачі GPS активно використовуються в авіації, судноплаванні, наземних транспортних засобах, геології, будівництві, туризмі та ін. Існують нові версії GPS-приймача, що функціонально сполучений з мобільним телефоном. Користувач, що передзвонив з такого пристрою з проханням на допомогу, може бути легко виявлений за географічними координатами його перебування.

Питання для самопідготовки

1. Назвіть основні відмінності площинних, лінійних і точкових орієнтирів.
2. Поясніть, чим відрізняється зміст топографічних карт різних масштабів.
3. Наведіть способи вимірювання за картою відстані, площі, ісоти точки.
4. Назвіть основні типові форми рельєфу.
6. Вкажіть призначення компасу.
7. Поясніть призначення азимута
7. У чому полягає специфіка орієнтування за допомогою природних орієнтирів?
8. Назвіть основне призначення супутникового позиціонування.

Список рекомендованої літератури

1. Артамонов Б. Б. Топографія з основами картографії: навчальний посібник / Б. Б. Артамонов, В. П. Штангрет. – Львів: Новий Світ – 2000, 2006. – 248 с.
2. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Горбацьо І. І., Нужний О. В. – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.
3. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
4. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. - Тернопіль : ТНПУ, 2007. - 302 с.

5. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. / В. Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.
6. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посібник / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. - 2-ге вид., перероб. та доповн. -К. : Альтепрес, 2008. - 280 с.: іл.
7. Зеленін С. М. Основи туризму: посібник / С. М. Зеленін, В. В. Нікольський. – К. «Здоров'я», 1975. – 240 с.
8. Ляшенко Д. О. Картографія з основами топографії: навч. пос. для вищ. навч. закл. / Д.О. Ляшенко. – К.: Наукова думка, - 2008. – 184 с.
9. Слівіна А. Топографічна підготовка / А. Слівіна // Краєзнавство. Географія. Туризм. - 2006. - № 19. – С. 13-17.
10. Смирнов В. М. Орієнтування на місцевості / В. М. Смирнов, О. С. Сандомирський. – К. – «Здоров'я», 1975. – 104 с.
11. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник / Ю. В. Щур, О. В. Дмитрук. -К.: Альтерпрес, 2003. - 232 с.
12. Ямалов О. К вершинам Украинских Карпат: Туристический путеводитель по Закарпатской области (32 пешеходных маршрута) / О. Ямалов. – Ужгород: Карпати, 2004. – 168 с. // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2007. - № 2-3. – С. 40

Папка із зображенням, які використовуються на лекції

Рис. 1. Зображення форм рельєфу горизонталями

Розміри вказані в мм

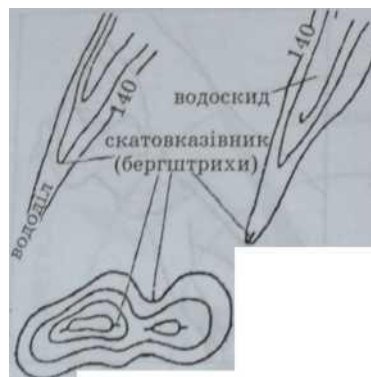


Рис 2. Визначення азимута

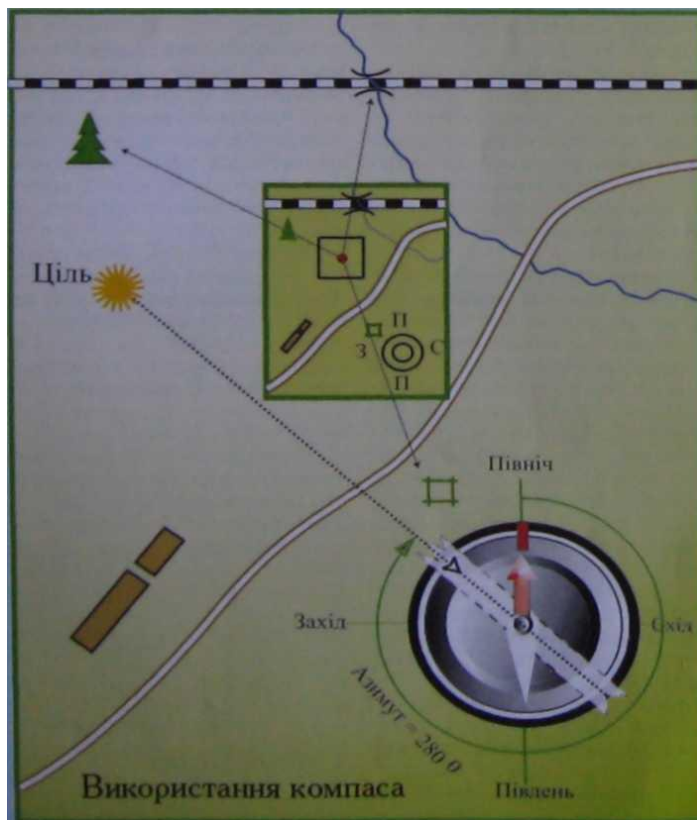


Рис 3. Орієнтування карти за місцевими предметами

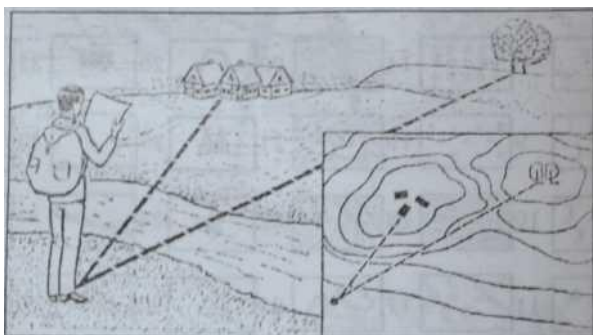


Рис 4. Орієнтування за лінійними орієнтирами



Рис. 5. Визначення точки місцезнаходження способом Болотова:

1 – прозорий папір; 2 – точка перетину візирних ліній (точка стояння); 3 – один з орієнтирів

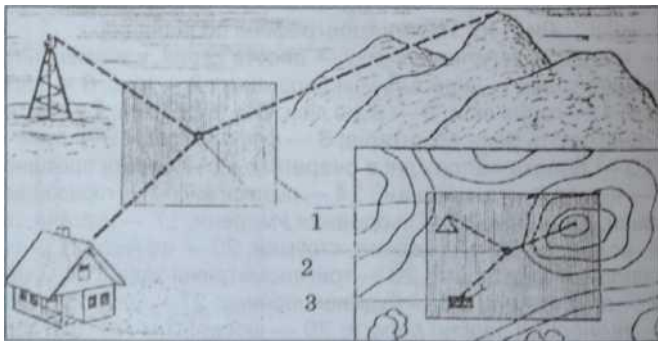
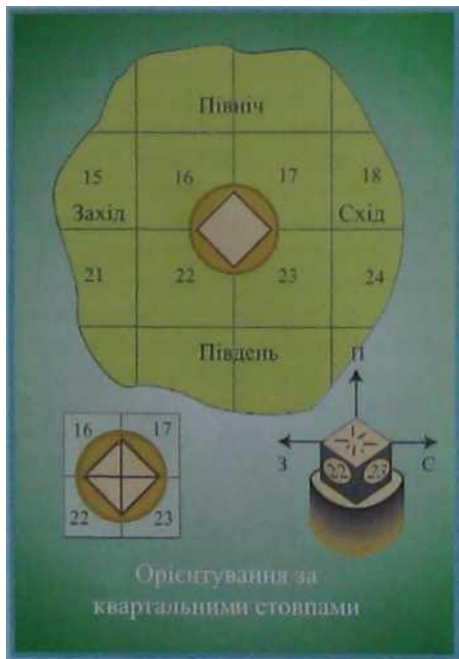


Рис.6. Орієнтування за Полярною зіркою



Рис. 7. Орієнтування за кварталними стовпчиками



Тема 4. Гігієна туриста. Перша долікарська медична допомога

План

1. Гігієна туриста
2. Перша медична допомога

1. Гігієна туриста

Дотримання елементарних правил гігієни у туристських походах гарантує успішне їх завершення.

Особиста гігієна – це не тільки дотримання чистоти тіла, обличчя, одягу і взуття туриста, але й його спорядження, культура поведінки і турбота про здоров'я своїх друзів. Тому особиста гігієна є невід'ємною частиною похідного побуту, а її дотримання є запорукою збереження здоров'я і профілактики захворювань.

Гарне самопочуття, чудовий апетит та бадьорість залежать від дотримання правил особистої гігієни.

У поході туристи обов'язково повинні розпочинати свій день ранковою гімнастикою. Фізичні вправи необхідно підбирати з таким розрахунком, щоби вони підготували організм до денного походу, тобто такі вправи, що допоможуть виробити спеціальні якості та навички, необхідні туристу на певному етапі походу.

Після зарядки слід обмитися холодною водою або, якщо є можливість, скупатися та витертися сухим рушником. Водні процедури підвищують тонус і працездатність організму.

Під час тривалих привалів та перед сном потрібно помити обличчя, руки і ноги. Це не тільки освіжає і знімає втому, а й загартовує організм.

Крім того у поході необхідно слідкувати за тим, щоб туристи, особливо малодосвідчені, виконували вимоги для запобігання застудним захворюванням. Найчастіше в туристських походах застуди виникають внаслідок переохолодження. Так, не можна сидіти чи лежати на сирій або мокрій землі під час привалів.

При загальному переохолодженні необхідно випити гарячого чаю, кави, зробити декілька фізичних вправ і одягти теплий одяг.

На великих денних привалах бажано систематично прати білизну, чистити верхній одяг, звільняти його від пилу, слідкувати за цілісністю взуття і устілок. Не можна сушити взуття біля багаття. Бо тоді воно втрачає еластичність, твердішає і може натирати шкіру ніг.

Догляд за шкірою обличчя, шиї та вух передбачає захист її від сонячних опіків, морозу, вітру. Літом для походів капелюха вибирають з крисами, що захищають шкіру обличчя, шиї та вух від сонця. Обличчя й губи змащують кремами типу «Нівея» тощо. Дитячим кремом можна змащувати місця потертостей.

Після великих навантажень дає ефект користування самомасажем. Самомасаж в умовах туристських походів складається з прогладжування, розтирання, витискання, розминання, струшування.

Прогладжування починають і закінчують самомасаж. Розтирання проводиться енергійно та в різних напрямках. Розтирають ті ділянки тіла, які недостатньо збагачуються кров'ю (зовнішній бік стегна, підстегновий кут), а також суглоби й сухожилля.

Витискання споряджує судини, заповнені венозною кров'ю. На її місце припливає артеріальна кров, багата та кисень і поживні речовини. Витискання зігріває м'язову тканину, збуджує нервову систему, тонізує організм.

Розминання – це масаж для м'язів, що лежать глибоко, збільшує еластичність сухожиль, покращує крово – та лімфообіг, стимулює нервову систему, а значить, і весь організм.

Струшування проводять задля покращення відпливу крові та лімфи, рівномірного розподілу міжтканевої рідини. Воно заспокоює центральну нервову систему та розслабляє м'язи, позитивно впливає на поверхневі та глибоко розташовані клітини. Для цього необхідно розслабити м'язи (литкові, стегнові, передпліччя, сідничні). Струшування робиться мізинцем і великим пальцем, при цьому останні пальці розслаблені та злегка підняті.

Самомасаж триває протягом 10 – 15 хв.

Для попередження перевтоми особливо важливим у поході є самоконтроль. Він полягає в необхідності визначення індивідуального фізичного навантаження і темпу руху. Туристи повинні знати межі своїх фізіологічних показників.

Пульс у стані спокою повинен становити приблизно 65 – 75 ударів за хвилину, але це показник індивідуальний. При русі збільшується до 100, а потім і до 120 – 130 ударів, після відпочинку знижується до 84 – 90. Кожний турист повинен знати свою норму. Якщо після навантаження (20 присідань) період відновлення пульсу не перевищує 3 – 5 хв, це є вірним показником тренуваності організму. Дихання достатньо тренуваного туриста при нормальних похідних навантаженнях має залишатися спокійним і рівномірним.

Частота дихальних рухів у спокої має бути 18 – 20 за хвилину, потім після вказаного вище навантаження збільшується до 24 – 28 і після відпочинку стає 20 – 22, якщо показники вищі, наприклад пульс при русі буде більш як 130 ударів, а частота дихальних рухів більш як 28 за хвилину, - це ознака перевтоми. Значить, необхідно повільніше рухатись або зменшити вантаж. Задишка, сильне і часте серцебиття – це ознака недостатньої підготовленості, перевтоми або серцево-судинного захворювання. Надійність і ефективність самоконтролю як засобу визначення стану організму туристів значно підвищується, якщо його показники регулярно записувати: вранці до сніданку та ввечері перед вечерею.

Фіксувати потрібно частоту пульсу, самопочуття та симптоми, що з'являються (головний біль, поганий апетит, нудота, озноб тощо). Вранці визначають також час відновлення пульсу після 20 присідань і м'язову силу кистей за допомогою динамометра.

Такі записи допоможуть простежити динаміку функціональних змін в організмі і прогнозувати їх, а також регулювати навантаження для учасників походу.

2. Перша долікарська медична допомога.

У туристському поході в будь-який момент може статися випадок, у результаті якого людині буде потрібна медична допомога. Ніхто від цього не може бути повністю застрахований. Інша річ, коли дотримуючись елементарної техніки безпеки, ми намагаємося звести ризик можливого травматизму до мінімуму.

На практиці в туристських подорожах більшість травм буває від усіляких чинників зовнішнього впливу (гострі предмети, камені, рослини, вітер, мороз, вода тощо), але багато порушень нормального функціонування організму можуть бути зумовлені прихованими до пори причинами внутрішнього характеру, звідси – дуже важливий елемент вчасно і точно проведеної діагностики і після визначення причини – ліквідування наслідків.

Звичайно, треба зміцнювати своє здоров'я шляхом тренувань, посильних фізичних навантажень і вдосконалення адаптивних можливостей організму. Але випадковий травматизм можливий навіть при високій передбачливості.

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

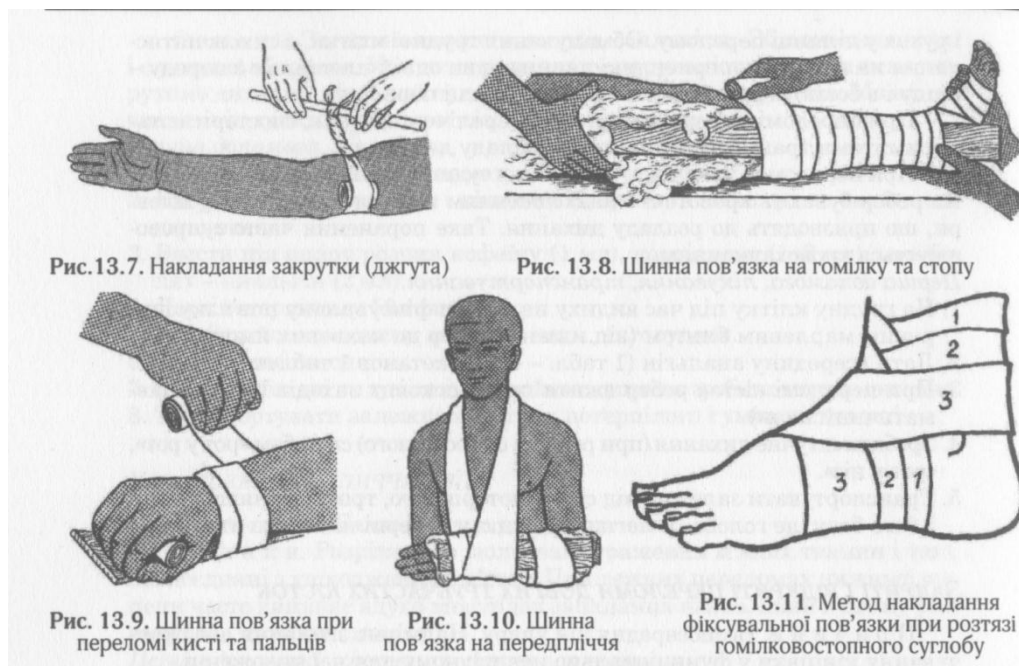
Мета першої медичної допомоги – полегшити біль і протікання процесів, пов'язаних із травмуванням, а при інших захворюваннях – запобігти їх подальшому розвитку. При цьому важливо своєчасно евакуювати потерпілого до лікарні. Якщо маршрут пролягає у важкодоступних місцях, віддалених від населених пунктів, 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 травмуючи факторів, що містять у собі загрозу для здоров'я і життя людей;
- відновлення дихання і серцевої діяльності у потерпілого (первинні реанімаційні дії);
- зупинення кровотечі;
- перев'язка ран стерильними матеріалами;

- обезболювання;
- іммобілізація (фіксація) травмованих ділянках 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 на місце нещасного випадку. (див рис 1)



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 умов, зберігаючи при цьому спокій і рівновагу.

Приступаючи до надання першої медичної допомоги, необхідно оперативно і адекватно оцінити стан потерпілого і супутні зовнішні обставини, дотримуючись певної послідовності дій, по можливості врахувати і усунути загрозливі фактори чи скоригувати 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 потерпілому.

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

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

Список рекомендованої літератури

1. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посібник / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. - 2-ге вид., перероб. та доповн. -К. : Альтепрес, 2008. - 280 с.: іл.
2. Костриця М. Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі: посібник для вчителя географії / М. Ю. Костриця. - К. : Рад. шк., 1985. -128 с.
3. Костриця М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота : навч. посібник / М. Ю. Костриця, В. В. Обозний. - К. : Вища шк., 1995. - 223 с. : іл.
4. Коцан І. Я. Шкільний туризм: навч.-метод. посібник /І. Я. Коцан. -К. : Муар, 1998.-208 с.
5. Курилова В. И. Туризм: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Физ. воспитание» / В.И. Курилова. – М. : Просвещение, 1988. – 224 с. : ил.
6. Луцький Я. Основи шкільного туризму : навчальний посібник / Я. Луцький, В. Луцький. - Івано-Франківськ : «Місто НВ» - 2008. - 137 с.
7. Усков А. С. Практика туристських подорожей: учеб. пособие по туризму и краеведению / А. С. Усков. – СПб.: Творческий учебный

центр «Геос», 1999.- 264 с. // Краєзнавство. Географія. Туризм.. – 2006.
- № 17. – С. 21-23.

8. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник /Ю. В. Щур, О. В. Дмитрук. -К.: Альтерпрес, 2003. - 232 с.

Тема 5.Тактика проведення туристської подорожі

План

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

1. Техніка пересування та долання 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 призвичаїться 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 перекинуте 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 кущі 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 розхиляти 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 Горганями можна звикнутись. 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 строєм 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 іти 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 красназнавчу 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 метеообстановки 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 завидна 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'яток, 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 обміліні 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, кедр, 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 6. Харчування в походах з активних видів туризму

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 тренованості. При виконанні однакової роботи витрата енергії у тренованого 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 кількаденного походу рекомендовано добовий раціон забезпечувати з розрахунку 3200-3400 ккал.

Хоча для проходження найскладніших походів VI категорії складності показник значно зростає: у пішому - 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, риби 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 годині 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 сирогою. 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 каструль над багаттям. І Це одна обов'язкова умова: посуд повинен легко піддаватись чищенню і миттю.

Для запобігання пошкодженню посуду при цьому 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 використовують також сухі чагарники, гілки і дерева, винесені на берег під час порені В гірських і

напівпустельних районах як паливо може бути використаний сухий гній, кіз'як.

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 віршовочною 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 х 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 багаттям 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 7. Критичні ситуації в туристичному поході та їх подолання. Основні правила поведінки в екстремальних ситуаціях.

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 слідкувати 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 й 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'язкова).

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, переконались, 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 самотніми деревами, над обривами чи біля річки, в якій можливий підйом води, на вершині гори, де може вразити блискавка. Поряд не повинно бути сухих чи підгнилих 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 бід 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.