

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кафедра туризму і рекреації

Тарас Маланюк

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ

Комплекс методичного забезпечення з курсів дистанційного навчання

Івано-Франківськ-2013

АНОТАЦІЯ ДО ДИСЦИПЛІНИ

Спортивний туризм займає особливе місце серед інших видів туризму як найбільш ефективна форма оволодіння знаннями, уміннями та навичками, необхідними для побутової, виробничої та військової діяльності людини. У процесі занять спортивним туризмом одночасно вирішуються виховні, освітні, оздоровчі та спортивні завдання.

Під час спортивно-оздоровчого походу людина зміцнює своє здоров'я, загартовує організм, розвиває силу, спритність, витривалість.

Похідне життя в більшості пов'язане з переборенням природних та інших труднощів допомагає формуванню та розвитку високих моральних і вольових якостей.

Заняття спортивним туризмом сприяє також пізнанню своєї країни, її історії та сьогодення, природно-екологічних можливостей.

Спортивний туризм є найбільш доступним та найдешевшим з усіх видів туризму і може розвиватися як у формі активного відпочинку так і спортивного чи пригодницького туризму.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ ДО ДИСЦИПЛІНИ

Аварійно-рятувальна служба — сукупність організаційно об'єднаних органів управління, сил та засобів, призначених для розв'язання завдань щодо запобігання та ліквідації надзвичайних ситуацій техногенного і природного характеру та певних її наслідків, проведення пошуково-рятувальних робіт.

Автомототуризм — спортивні подорожі на автомобілях і мотоциклах за маршрутами різного ступеня складності.

Агротуризм — вид туризму, який передбачає використання сільського (фермерського) господарства з метою рекреації, освіти чи активного залучення до традиційних форм господарювання.

Активний туризм — види туристських подорожей, які характеризуються активним способом пересування за маршрутом, тобто з витратою відповідних фізичних зусиль туриста.

Археологічні об'єкти — городища, кургани, залишки давніх поселень, стоянок, укріплень, військових таборів, шляхів, культові місця та споруди, наскельні зображення, ділянки історичного культурного минулого.

Атлас — зібрання карт, виконаних за єдиною програмою, яка дає схематичне, картографічне уявлення про територію та її освоєння.

База відпочинку — основна рекреаційна установа, що забезпечує розміщення, харчування, відпочинок, туристсько-екскурсійне, культурно-побутове та фізкультурно-оздоровче обслуговування туристів; комплекс із мінімальними зручностями, зазвичай сезонного функціонування, розташований у рекреаційній зоні, який забезпечує умови для відпочинку.

База туристична — туристичний комплекс, розташований на маршруті з основними способами пересування, до складу якого входять приміщення для повноцінного відпочинку туристів.

Базовий табір — багаторазово використовуваний бівак, який слугує відправною точкою для навчальних і тренувальних занять, радіальних походів.

Ближній туризм — туристські походи, зльоти, змагання, проведені на території, що перебуває на відстані 10—12 годин їзди наземним або водним транспортом.

Водний туризм — вид спортивного туризму, який здійснюється шляхом пересування (подолання маршруту) по воді.

Географічна підготовка туриста — засвоєння комплексу теоретичних знань із фізичної географії (у т. ч. з геоморфології, гляціології, кліматології) і економічної географії.

Гірський туризм — вид спортивного туризму, що полягає в пересуванні людей за певним маршрутом, прокладеним у гірській місцевості.

Гурток туристсько-краєзнавчий — самодіяльна група учнів (студентів), що займаються поглибленим вивченням рідного краю.

Експедиція туристична — похід чи кілька походів за взаємозалежними маршрутами, які здійснюють із метою вивчення й освоєння перспективних для туризму районів, розроблення нових маршрутів, збору інформації і розроблення рекомендацій із природоохоронної діяльності, нових видів туристичного спорядження тощо.

Зліт туристичний — масове зібрання туристів із метою пропаганди туризму, обміну досвідом роботи, виховання молоді, проведення різноманітних конкурсів.

Змагання туристичні — проходження дистанції (маршруту траси) із подоланням природних і штучних перешкод, виконання технічних прийомів із використанням туристського спорядження, розв'язання спеціальних тактичних і технічних завдань.

Інструктор із дитячо-юнацького туризму — особа, що здійснює різноманітну туристсько-спортивну та краєзнавчо-дослідницьку роботу серед учнівської та студентської молоді в навчальних закладах освіти, а також у клубах, колективах фізичної культури тощо.

Інструктор-провідник — професійно підготовлена особа, що супроводжує туристів і забезпечує їхню безпеку на маршруті.

Історичні об'єкти — будинки, споруди, їх комплекси, визначні місця, пов'язані з важливими історичними подіями, життям та діяльністю відомих осіб, культурою та побутом народів.

Карта — зображення великих ділянок специфічної поверхні Землі, виконане у певному масштабі за допомогою умовних топографічних знаків.

Карти туристичні — карти, призначені для забезпечення потреб туристично-екскурсійної справи; один із видів тематичних карт.

Картографічна підготовка туриста — процес засвоєння туристами знань про туристські географічні карти, методи їхнього створення і використання.

Керівник туристського походу — формальний лідер туристської групи, який має рівень знань, навичок, умінь, відповідний обсягові програми «Туристський організатор», досвід участі у поході за цим видом туризму, що принаймні на одну категорію складності вищий, ніж заявлений маршрут, досвід керівництва походом за тим самим видом туризму меншої категорії складності.

Клуб — найвища форма організації туристсько-краєзнавчої роботи, що об'єднує різні секції та гуртки, кількість членів якого може бути 60 і більше осіб.

Компас — прилад, який допомагає орієнтуватись на місцевості.

Кошторис походу — документ, у якому фіксують усі розрахунки грошових внесків учасників та кошти, витрачені на похід.

Краєзнавство — всебічне вивчення рідного краю, накопичення досвіду емоційно позитивного ставлення та активного дослідження певної території.

Краєзнавча підготовка туриста — засвоєння комплексу теоретичних знань (географічних, історичних, туристсько-екскурсійних тощо) про певні регіони і місцевості країни.

Лижний туризм — вид спортивного туризму, що полягає у пересуванні людей за певним маршрутом по снігу на лижах.

Маркування маршрутів — розмітка маршрутів туристських походів і

подорожей за допомогою системи умовних позначок..

Маршрут туристичний — заздалегідь спланований шлях переміщення туристів за географічними точками протягом певного часу.

Маршрутна книжка — дорожній документ групи, яка вирушає в похід першої і вище категорій складності.

Маршрутний лист — дорожній документ групи, яка вирушає в похід вихідного дня або на маршрут некатегорійної подорожі.

Масовий туризм — походи нижче першої категорії складності.

Масштаб — ступінь зменшення об'єктів при зображенні їх на площині; умовна міра переведення числової величини у графічну, яку застосовують для пропорційного та адекватного відображення кількісних величин у зменшеному (збільшеному) вигляді.

Місцевий туризм — туристичні походи переважно в околицях місць проживання туристів; різновид ближнього туризму.

Наплічник — речовий мішок на лямках; спеціалізована сумка для носіння на спині.

Перевал — максимально низьке місце гірського хребта, через яке можливий безпечний перехід туристів.

Підготовка туриста — процес набуття знань, умінь і навичок, необхідних для успішного здійснення туристичних походів різних категорій складності у будь-якому виді туризму.

План — зменшене зображення місцевості на аркуші паперу, яке складають без урахування нерівностей земної поверхні на невеликі ділянки території.

Практична підготовка — вироблення і закріплення за допомогою певних дій практичних умінь, навичок, психологічних якостей, які необхідні у туристсько-красознавчій діяльності.

Прогулянка — короткочасна форма туризму, яка передбачає пересування на місцевості з пізнавальною, оздоровчою або інтегративною метою.

Психологічна підготовка туриста — педагогічний процес, спрямований

на формування позитивних морально-вольових якостей і вміння долати труднощі, які виникають у поході.

Реєстраційна книга — дорожній документ обліку контрольно-рятувальної служби (КРС), у якій перед виходом на маршрут керівник групи ставить її на облік (заповнює реєстраційну книгу, платить за реєстрацію, отримує печатку та підпис у маршрутних документах).

Рекреація — процес відновлення фізичних, духовних і нервово-психічних сил людини, який забезпечується системою відповідних заходів і здійснюється у вільний від роботи час.

Самодіяльний туризм — туризм, оснований на повній або переважній самостійності туристів при організації і проведенні різних походів, у т. ч. походів вихідного дня, масових походів, спортивних (категорійних походів), туристичних зльотів, чемпіонатів із туризму і змагань.

Секція — первинна форма шкільних (студентських) туристсько-краєзнавчих об'єднань (гуртків, клубів, товариств), їхня складова, кількість якої не перевищує 10 осіб.

Спальний мішок — предмет, пристосований до особливих умов перебування туриста у походних умовах, що має форму кокона або прямокутного конверта.

Спортивно-оздоровчий туризм — специфічний вид туристично-рекреаційної діяльності, головною формою якої є похід (подорож) або туристський збір.

Станція туристська — форма громадської організації та управління туристсько-екскурсійною діяльністю молоді.

Схема маршруту — спрощене топографічне креслення місцевості, що відображає основні особливості траси туристичного походу.

Табірна стоянка — спеціально відведена територія для відпочинку і ночівлі туристів на постійних і пішохідних, гірських, водних, кінних і велосипедних маршрутах.

Тактична підготовка туриста — здатність здійснювати цілеспрямовані

дії, які забезпечують ефективне розв'язання як загальних, так і індивідуальних завдань у поході, а також гарантують безпеку всіх учасників.

Теоретична підготовка туриста — набуття туристами комплексу теоретичних знань, необхідних для успішного здійснення туристичних походів різних категорій складності у будь-якому виді туризму.

Технічна підготовка туриста — оволодіння технікою пересувань і подолання природних перешкод у різних видах туризму.

Топографічна підготовка туриста — теоретична та практична підготовка, оволодіння якою забезпечує вибір туристом району мандрівки, розроблення маршруту, краєзнавчу діяльність.

Туризм — прогулянка, подорож у вільний час, пов'язані з виїздом за межі постійного місця проживання; вид активного відпочинку, який поєднує відновлення сил людини з оздоровчими, спортивними, культурними та розважальними цілями.

Туристські знаки — спеціальні умовні знаки для орієнтування туристів на шляхах.

Туристська траса — затверджений суб'єктом туристської діяльності і відповідним чином обладнаний маршрут туристського походу.

Туристський бівак — місце тривалої стоянки туристської групи.

Фенологія — наука, яка вивчає сезонний розвиток живої природи.

Фізична підготовка туриста — педагогічний процес, спрямований на розвиток і досягнення оптимального рівня фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості тощо) туриста.

Тема 1. Вступ до курсу. Спортивний туризм його форми та види

План

1. Визначення та функції спортивного туризму.
2. Види та форми туристичних походів.
3. Туризм у Єдиній спортивній класифікації України. Нормативи походів.

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

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

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

1. Визначення спортивного туризму

Спортивний туризм (С.Т.) — офіційно визнаний вид спорту, який, на відміну від самодіяльного туризму, чітко регламентується нормативними документами і

складається з двох видів змагань, за які присвоюються спортивні розряди і звання "Майстер спорту України":

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

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

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

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

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

С.Т. — унікальний засіб спілкування між людьми, який ґрунтується на безпосередньому знайомстві з життям, історією, культурою та звичаями тих регіонів, де проходять маршрути походів, що є проявом самодіяльної народної дипломатії;

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

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

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

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

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

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

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

оздоровленню населення і, особливо, молодого покоління України засобами спортивного туризму.

Функції спортивного туризму

Однією з основних функцій спортивного туризму є оздоровча. Тому сьогодні спортивний туризм ми іноді йменуємо спортивно-оздоровчим. *Оздоровча цінність туризму* полягає у тому, що природа взаємодіє з людиною, виконуючи стосовно неї низку важливих функцій: реабілітаційну, психотерапевтичну, естетичну та пізнавальну. Довгочасність такої взаємодії загартовує людину та підвищує фізичну життєдіяльність організму. Водночас туристична діяльність проводиться за будь-яких погодних умов і для проходження маршруту вимагає фізичного та психологічного навантаження.

Людина — органічна ланка цілісної екосистеми. І тому тяжіння міського жителя до природи, не зіпсованої цивілізацією, є зрозумілим.

Туризм — особлива форма зв'язку людини з природою. З епізодичного, затьмареного умовами повсякденності, щоденного поспіху, “марноти марної” туризм перетворюється на постійно діючий, звільнений від пут повсякденності домінуючий серед інших способів екзистенційного буття.

Іншими важливими завданнями спортивного туризму є можливість раціонального використання вільного часу, а також самореалізація та самоствердження людини в суспільстві.

Антропологічна та ціннісна функції філософії туризму підкреслюють, що головна ставка в туризмі робиться на людину, яка самореалізується, на відміну від людини політичної чи економічної, яка проявляє свою частковість, виконуючи конкретну функцію.

2. Види та форми туристичних походів

Для усіх видів спортивних походів є спільна обов'язкова умова — це безперервність маршруту, без якої різко зменшується фізичне та психологічне навантаження. В ідеальному вигляді маршрут має бути без (або з мінімальною кількістю) радіальних виходів і з рівномірним розподілом фізичних, технічних та психологічних навантажень, природних перешкод. Такий маршрут дає можливість максимально охопити знайомство з районом

мандрівки.

За характером організації туристичні походи можуть бути **плановими і самодіяльними**.

Для здійснення подорожі *за плановим маршрутом* туристу достатньо придбати туристичну путівку на обраний маршрут та прибути у визначений час до початкового пункту подорожі. Далі він буде забезпечений усім необхідним: житлом, харчуванням, спорядженням, транспортом та екскурсійним обслуговуванням. На планових маршрутах з активним способом пересування (пішки, на байдарках, лижах, рідше - на велосипедах та конях) туристи мандрують за конкретними, завчасно спланованими та підготовленими маршрутами під керівництвом досвідчених інструкторів.

Свого часу, до розпаду СРСР, по всій країні, від Карпат до Камчатки, була створена потужна сітка туристських комплексів, турбаз, таборів, кемпінгів та притулків. Туризм був підпорядкований Всесоюзній центральній раді профспілок. Тож путівки за пільговими цінами видавалися на підприємствах, в установах, організаціях та навчальних закладах. Це був добре спланований та організований активний відпочинок, а загалом - потужна туристична індустрія з величезними прибутками. Частина прибутків цільовим призначенням виділялась для організації самодіяльного спортивного туризму.

По всій країні створювалися обласні та міські клуби туристів, які забезпечувались приміщенням, спорядженням, методичною літературою. Туристські клуби швидко стали організаційними та методичними центрами туристичної діяльності. З розпадом СРСР уся ця налагоджена система розпалась і до сьогодні ще несповна відновилася.

Самодіяльна спортивно-туристична подорож заснована на самоорганізації. Група туристів самостійно згуртовується, назначає керівника, обирає район мандрівки, розробляє маршрут та визначає час проведення походу, складає харчовий раціон на час походу, готує спорядження тощо. Самодіяльні спортивні походи здійснюються тільки у вільний від роботи та навчання час - під час відпустки чи канікул і переважно коштом самих туристів.

Самодіяльність є високою формою соціальної активності. Це вияв особистої ініціативи в будь-якій справі. У туризмі це детерміноване виявлення самовираження індивідуума та групи в цілому.

Самодіяльний туризм ґрунтується на діяльності добровільних туристських об'єднань, союзів і туристських клубів, які видають власні нормативні акти, регулюють туристську діяльність, проводять походи, туристські зльоти та змагання, видають власну туристську методичну літературу та періодичні видання. Самодіяльний туризм має програмно-нормативні основи, визначаючі напрямки, характер, зміст туристської громадської практики, вимоги по оволодінню умінням та навичками.

Самодіяльний та спортивний туристичний рух — унікальне громадське явище, особливістю якого є те, що за мінімальної підтримки держави він може успішно існувати в сучасних економічних умовах. Цьому сприяє доступність спортивно-оздоровчого туризму (у тому числі й матеріальна) для всіх категорій та вікових груп населення, а також придатність та привабливість території нашої країни для оздоровчого туризму.

За складністю туристичні походи поділяються на **категорійні і некатегорійні**. Некатегорійними вважаються маршрути, що передбачають активні способи пересування і розраховані на фізично здорових туристів без спеціальної туристської підготовки і з мінімумом спеціального спорядження. До некатегорійних походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість, меншу від встановленої для маршрутів I категорії складності, - 1-3-денні походи та походи 1, 2, 3 ступеня складності.

До таких маршрутів належить більшість пішохідних, гірських, лижних, водних і велосипедних походів, що організуються турбазами, а також походи вихідного дня.

До категорійних маршрутів слід віднести такі, подолання яких вимагає певного туристського досвіду, відповідної технічної підготовки, міцного здоров'я. Крім того, необхідно мати спеціальне спорядження. Більшість таких маршрутів має спортивний характер. Вони організуються і проводяться самодіяльними туристськими секціями, клубами та іншими

організаціями з метою виконання спортивних нормативів.

За формою проведення туристичні мандрівки поділяються на *походи вихідного дня, багатоденні походи* (на час відпусток та канікул), *навчально-тренувальні збори і туристичні експедиції*.

Походи вихідного дня - один із наймасовіших видів активного відпочинку населення, метою якого є спілкування з природою, знайомство з життям та побутом свого регіону, краю та країни. Походи вихідного дня проводяться також із тренувальною метою під час підготовки до складних туристичних подорожей та змагань. Наприклад, на Івано-Франківщині ще з 60-х років ХХ ст. туристські клуби, спортивні секції підприємств та навчальних закладів здійснюють масові сходження на найвищу вершину Українських Карпат - г. Говерлу.

Важливе значення для безпечного проходження самодіяльних туристичних походів має правильна організація подорожі. Щоб похід був успішний, необхідно всім учасникам добре знати та неухильно виконувати вимоги “Правил проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України”, затверджених наказом Міністерства освіти України 6 квітня 1999 року № 96, та інших документів та рекомендацій щодо самодіяльного туризму.

Багатоденні походи проводяться для знайомства з новими географічними районами та гірськими країнами, для підвищення спортивної майстерності.

Навчально-тренувальні збори проводяться для практичного закріплення теоретичного матеріалу в умовах базового табору та під час залікового ходу. Навчально-тренувальні збори називають *школою* (школа підготовки інструкторів пішохідного (гірського, водного тощо) туризму, або *семінаром* (семінар керівників складних спортивних походів). Як правило, ни проводяться у відповідному гірському районі, де є можливість в базовому таборі провести практичні заняття на скельних та льодових схилах. Після завершення теоретичного та практичного курсу семінару в такому йоні можна здійснити спортивний заліковий похід відповідної категорії ладності. Найбільш привабливим для туристів України у цьому плані Центральний та

Західний Кавказ. Зручний під'їзд до базових таборів Приельбруссі та Домбаю, надзвичайно красиві гірські пейзажі та наявність перевалів усіх категорій складності зробили ці райони дуже популярними серед туристів.

Експедиції - подорожі наукового та дослідницького характеру, які здійснюються з метою дослідження території, спортивного маршруту або природних об'єктів. Залежно від завдання, експедиції можуть бути науковими, і краєзнавчими, спортивними тощо. (Вимоги щодо оформлення документів випуску групи на маршрут — ті ж самі, що й для спортивного категорійного походу.)

3. Туризм у Єдиній спортивній класифікації України. Нормативи походів

Згідно з Єдиною спортивною класифікацією України, спортивний туризм (а відповідно і походи) поділяється на такі види: *пішохідний, лижний, оський, водний (на гребних суднах та плотах), велосипедний, мотоциклетний, автомобільний, спелеологічний та вітрильний.*

Два із них є споріднені : пішохідний і гірський. Найдавнішим є пішохідний туризм. На його основі побудовані пішохід- , гірські та деякі водні й спелеологічні походи (адже подекуди сотні кілометрів туристам необхідно долати, щоб вийти до початку сплаву по річці і до віддалених печер). У порядку зростання протяжності, тривалості та технічної складності іходи (пішохідні, лижні, гірські та водні) бувають I, II, III, IV, V та VI категорій складності, а решта - до V к. с. включно (*табл. 3.1*). Зі збільшенням категорії складності зростає кількість та складність природних перешкод.

Нормативи туристських походів

Категорія складності	Тривалість походу, дні	Протяжність походу, км (не менше)								Кількість печер
		пішохідний	лижний	гірський	водний	велосипедний	мотоциклетний	автомобільний	вітрильний	спелеологічний
I	6	13	13	100	150	250-300	1000	1500	150	5
II	8	16	16	120	175	400-500	1500	2000	200	4-5
III	10	19	20	140	200	600-700	2000	2500	300	1-2
IV	13	22	25	150	225	750-800	2500	3000	400	1-2
V	16	25	30	160	250	900-1000	3000	3500	500	1
VI	20	30	30	160	250	-	-	-	-	-

Пішохідні походи можуть здійснюватися у будь-якій місцевості: в горах, тайзі, тундрі, пустелі тощо. А гірські походи, окрім піших переходів (дещо коротших), вимагають подолання гірських перевалів. Гірські перевали бувають шести категорій складності - 1А, 1Б, 2А, 2Б, 3А, 3Б. *Мінімальна кількість перевалів, які необхідно пройти для здійснення гірського походу певної категорії складності вказана у табл. 3.2.*

Категорії складності гірських перевалів відповідно до категорій складності гірського походу

Категорія складності гірського походу	Необхідна кількість пройдених перевалів	Обов'язкові перевали за категоріями складності					
		1А	1Б	2А	2Б	3А	3Б
I	2	2	-	-	-	-	-
II	3	1	2	-	-	-	-
III	4	-	1	2	-	-	-
IV	5	-	1	1	2	-	-
V	6	-	-	1	1	2	-
VI	7	-	-	-	1	2	1

З урахуванням показників протяжності та тривалості спортивного категорійного походу, віднесення його до відповідної категорії складності проводиться порівнянням розробленого маршруту з еталонними маршрутами, які наводяться у *Переліку класифікованих туристських маршрутів (надалі Перелік)*. Перелік регулярно, раз у чотири роки, одночасно з ЄСКУ (за Олімпійським циклом) переглядається — до нього вноситься інформація про нові маршрути, райони тощо.

Перелік охоплює більше тисячі маршрутів усіх категорій складності. Крім того, він містить список районів для здійснення спортивних походів по території усіх пострадянських країн.

Зберігаючи спортивний характер походів (значна швидкість руху, обмеження у часі, подолання природних перешкод, свідоме ухилення від сторонньої допомоги тощо), класифікація орієнтує на логічно побудовані маршрути.

Нарівні з Переліком класифікованих туристських маршрутів для розробки гірсько-піших та гірських маршрутів слід користуватися *Переліком класифікованих перевалів* (вперше був затверджений у 1973 р.), який, разом з доповненнями 1975 та 1978 рр., налічував описи більш як 1500 класифікованих перевалів високогірних районів та середньогір'я.

На проходження обраного та розробленого маршруту певної категорії складності група повинна отримати висновок маршрутно-кваліфікаційної комісії. Документи у МКК подаються заздалегідь. Це дасть можливість групі зробити певні корективи маршруту відповідно до зауважень МКК. У разі, коли кількісний та якісний склад групи відповідає вимогам проходження спортивного походу, а маршрут відповідає заявленій категорії складності, - група одержує позитивний відгук на здійснення обраного маршруту.

Після завершення спортивного походу група повинна скласти письмовий звіт. Обсяг звіту визначається відповідно до “Рекомендацій щодо складання звіту про туристсько-краєзнавчу подорож з активним способом пересування”. У разі позитивного рішення МКК про здійснений похід, керівник та учасники походу одержують довідки встановленого зразка про проходження спортивного маршруту.

Самодіяльний похід можна вважати спортивним лише тоді, коли група зареєструвала маршрут у МКК, а пройшовши його, склала звіт і одержала документи про його затвердження.

Якщо ж самодіяльна група людей (туристів) зібралася, розробила маршрут та здійснила його, не оформлюючи ніяких документів, то офіційно до спорту такий туризм не має ніякого стосунку.

На основі довідок про участь в походах та звітів про керівництво походами відповідної категорії складності туристам присвоюються спортивні розряди та звання «майстер спорту України» з туризму.

У розрядних вимогах з туризму закладено принцип поступового підвищення складності походу та накопичення необхідного туристського досвіду. Здобуття спортивних розрядів, включно до звання «майстер спорту України» відбувається поступово, шляхом участі у спортивних походах від I до VI категорії і через набуття досвіду як керівника походів I—V категорії складності,

Присвоєння III спортивного розряду здійснюється за участь у спортивному поході I категорії складності. Згодом, для присвоєння наступного спортивного розряду, необхідно не тільки взяти участь у поході II категорії складності, а й здійснити управління походом I категорії складності.

Класифікаційні вимоги спортивних походів

Звання та розряди	Категорії складності спортивних походів											
	I		II		III		IV		V		VI	
	у	к	у	к	у	к	у	к	у	к	у	к
МСУМК (майстер спорту України міжнародного класу)												
чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
жінки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	-
МСУ (майстер спорту України)												
чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-
жінки	1	1	1	1	1	1	1	2	1	-	-	-
КМС (кандидат в майстри спорту України)												
чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
жінки	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-
I розряд												
чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-
жінки	1	1	1	1	1	-	1	1	-	-	-	-
II розряд												
чоловіки	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
III розряд												
чоловіки	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
I юнацький розряд												
Здійснити один похід III ступеня складності												
II юнацький розряд												
Здійснити один похід II ступеня складності												
III юнацький розряд												
Здійснити один похід I ступеня складності												

Після виконання нормативу кандидата в майстри спорту претенденту на звання «майстер спорту України» з туризму необхідно: здійснити два керівництва походами V категорії складності (чоловікам) чи IV категорії складності (жінкам).

Питання для самопідготовки

1. Дайте визначення спортивного туризму.
2. У чому полягає роль спортивного туризму у житті суспільства і людини зокрема?
3. Чим відрізняється спортивний туризм від самодіяльного, і що у них спільного?
4. Перерахуйте форми туристичних походів.
5. У чому полягає роль спортивного туризму у житті суспільства і людини зокрема.
6. Дайте характеристику плановим і самодіяльним подорожам.
7. Що означають поняття «некатегорійний» і «категорійний» похід?

Список рекомендованої літератури

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Т.В. Блистів, Горбацьо І. І, Нужний О. В. – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.
2. 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.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. - Тернопіль : ТНПУ, 2007. - 302 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. / В. Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.
5. 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.

6. Зеленін С. М. Основи туризму: посібник / С. М. Зеленін, В. В. Нікольський. – К. «Здоров'я», 1975. – 240 с.

7. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч.посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 248 с. (Серія «Альма-матер»).

8. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. / З.І. Філіпов. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с. : іл.

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

10. 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

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Чи правильне твердження : спортивний туризм – це вид спорту?

так

ні

2. Спортивний туризм – це один з найбільш раціональних форм відпочинку

так

ні

3. Спортивний туризм входить до Олімпійських видів спорту

так

ні

4. Однією з основних функцій спортивного туризму є оздоровча

так

ні

5. Самодіяльна спортивно-туристична подорож заснована на самоорганізації

так

ні

6. Які туристичні мандрівки за формою проведення несуть науково-дослідницький характер?

походи вихідного дня

багатоденні походи

експедиції

7. За складністю туристські маршрути класифікуються на:

категорійні та некатегорійні;

категорійні, некатегорійні, ступеневі;

маршрути ПВД і категорійні.

8. Тривалість пішохідного походу I категорії складності становить:

3 дні

5 днів

6 днів

9. Категорійність спортивних туристських маршрутів визначається за такими критеріями:

мінімальна протяжність у кілометрах, мінімальна продовженість у днях, наявність локальних перешкод;

мінімальна протяжність у кілометрах, наявність локальних перешкод;
наявність локальних перешкод.

10. Основним документом, що регламентує порядок організації та проведення спортивних походів на території України, є:

«Спортивний туризм. Правила змагань»;

«Міжнародна хартія спортивного туризму»;

Закон України «Про туризм».

11. За складністю туристичні походи поділяються на:

категорійні

некатегорійні

одноденні

багатоденні

12. За формою проведення туристичні мандрівки поділяються на:

навчально-тренувальні збори

туристичні експедиції

планові мандрівки

самодіяльні мандрівки

13. Спортивний туризм поділяється на такі види:

гірськолижний

підводний

велосипедний

водний

пішохідний

14. Які види спортивного туризму є спорідненими?

велосипедний

мотоциклетний

пішохідний

гірський

15. За характером організації туристичні походи можуть бути:

плановими

самодіяльними

категорійними

некатегорійними

16. Яка кількість категрій складності гірського походу?

шість

17. Яка кількість категрій складності велосипедного походу?

п'ять

18. Яка протяжність маршруту для пішохідного походу I категрії складності?

130 км.

19. Яка протяжність маршруту для велосипедного походу I категрії складності?

250 км.

20. Установіть відповідність між протяжністю туристським походом V категрії складності та видом спортивного туризму

гірський - **160**

водний – **250**

лижний – **300**

Тема 2. Історичні аспекти розвитку спортивного туризму в Україні.

План

- 1. Виникнення перших туристських організацій в Україні.**
- 2. Спортивний туризм радянських часів**
- 3. Сучасний стан спортивного туризму в Україні.**

1. Виникнення перших туристських організацій в Україні.

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

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

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

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

У цей же час почалося активне рекреаційне освоєння Криму.

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

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

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

Активно поширювався спортивний туризм різних видів на території Східної Галичини. Вже на початку ХХ ст. тут почали створюватися масові громадські туристичні організації, що й були основними осередками туризму на Західній Україні.

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

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

Велике значення мала діяльність української дитячо-юнацької організації «Пласт», яка виникла у 1911 р. в Галичині як частка міжнародного скаутського руху. Ініціаторами її заснування були О. Тисовський, І. Чмола та П. Франко – син видатного письменника. Мета організації – це фізична й військова підготовка молоді, виховання її у дусі національної свідомості та патріотизму. Основні види діяльності – організація походів, таборування

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

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

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

З ініціативи вчених-краєзнавців І. Крип'якевича, Є. Пеленського і Д. Полянського у Львові в 1924 р. було створене туристсько-краєзнавче товариство «Плай». Першим головою товариства став відомий адвокат і громадський діяч В. Старосольський. «Плай» займався організацією походів, подорожей та екскурсій (в основному краєзнавчого характеру), випуском путівників, книг і часописів з туризму, наданням методичної допомоги у організації туристичних заходів. Небагато вдалося зробити, але були подорожі і

лекції, табори відпочинку, великі фотографічні виставки; в Горганах на полонині Плісце було збудоване схронисько - першу справді українську турбазу; видавався перший український краєзнавчо-туристичний щомісячник "Наша Батьківщина". Як перший український путівник горами була видана у 1934 році книжечка Е. Пеленського "Долина Опору і Стрия. Туристичний провідник". Крім того, виходило багато книжок на краєзнавчу тематику авторства І. Крип'якевича, В. Кубійовича, С. Щурата та інших.

"Плай" був офіційно зареєстрованою організацією з виразно українською патріотичною орієнтацією. Як і «Чорногора», «Плай» припинив свою діяльність у 1939 р.

2. Спортивний туризм радянських часів

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

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

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

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

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

В 1962 році спортивний туризм був повністю переданий радам профспілок.

В 1972 році в системі Центральної ради по туризму і екскурсіям (ЦРТЕ) була створена туристська пошуково-рятувальна служба. Її підрозділи – служби (ПРС) і загони (ПРЗ) існували практично в усіх туристських районах зі складним рельєфом. Служба повинна була проводити профілактичну роботу по попередженню нещасних випадків, здійснювати контроль за проходженням

маршрутів як плановими так і спортивними туристськими групами, а також надавати їм у випадку необхідності кваліфіковану допомогу, організувати пошуково-рятувальні роботи.

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

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

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

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

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

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

3.Сучасний стан спортивного туризму в Україні.

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

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

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

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

Було розроблено та затверджено Програму діяльності Федерації спортивного туризму України на 2001-2005 рр. У ній визначалося, що базовою умовою подальшого динамічного розвитку спортивного туризму і метою діяльності Федерації повинно стати створення його ефективної національної моделі як масового самодіяльного виду спорту, з одного боку, та спорту вищих досягнень - з другого, яка б сприяла зростанню спортивної майстерності туристів, передусім, безпосередньо на теренах України. У Програмі було підкреслено, що створення такої національної моделі неможливе без використання здобутків спортивного туризму у 1970-80-х рр.,

критичного аналізу традицій та накопиченого досвіду в спортивно-туристському русі України. Також вказувалось на необхідність урахування того, що нова модель самодіяльного спортивного туризму має діяти в нових умовах незалежної України при наявності територіального природно-географічного туристсько-спортивного потенціалу з урахуванням рівня розвитку спортивного туризму в інших країнах.

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

Слід зазначити, що в останні роки спортивному туризму як активному засобу залучення населення до здорового способу життя стало приділятися значно більше уваги з боку органів державної влади. Спортивний туризм як вид туризму було визначено у Законі України "Про туризм". Йому приділена увага в Державній програмі розвитку туризму на 2002-2010 рр., затвердженій постановою Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2002 р. № 583 та Розпорядженні Кабінету Міністрів України "Про затвердження заходів щодо розвитку іноземного та внутрішнього туризму" від 27 червня 2003 р. № 390-р. Спортивний туризм є офіційно визнаним напрямом у спорті України і його включено до Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор. Окрім того, з метою створення сприятливих умов для подальшого розвитку спортивного туризму в фізкультурно-спортивному русі України Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту видав наказ "Про стимулювання розвитку спортивного туризму" від 1 серпня р. № 1986, яким передбачено обов'язкове включення Всеукраїнських змагань зі спортивного туризму до щорічного Єдиного календарного плану спортивних заходів Комітету.

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

Питання для самопідготовки

1. Дайте характеристику першим туристсько-краєзнавчим організаціям на українських землях у складі Австро-Угорщини в пешій половині ХІХ ст.
2. Розкажіть про розвиток спортивного туризму в Україні за часів Російської імперії.
3. Охарактеризуйте умови розвитку туризму в Галичині у міжвоєнний період.
4. Дайте характеристику розвитку спортивного туризму на теренах України у складі СРСР.
5. Розкажіть про розвиток та перспективи спортивного туризму в незалежній Україні.

Список рекомендованої літератури

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Горбацьо І. І, Нужний О. В. – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.
2. 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.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. - Тернопіль : ТНПУ, 2007. - 302 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. / В. Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.
5. 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.
6. Зеленін С. М. Основи туризму: посібник / С. М. Зеленін, В. В. Нікольський. – К. «Здоров'я», 1975. – 240 с.
7. Квартальнов В.А., Федорченко В.К. Туризм социальный: история и современность. - К.: Высшая школа, 1989. -342 с.
8. Луцький Я. Український краєзнавчо-туристичний рух у Галичині (1830-1939 рр.) / Я. Луцький. - Івано-Франківськ : [б. в.], 2003. - 160 с.
9. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч. посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 248 с. (Серія «Альма-матер»).

10. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. / З.І. Філіпов. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с. : іл.

11. Федорченко В.К. Дьорова Т.А. Історія туризму в Україні. Навч. посібн. - К. Вища школа. 2002- 195с.

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

13. 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

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1.Визначним мандрівником був Яків Головацький?

так

ні

2. Визначна роль в історії вітчизняного туризму належить І. Франку

так

ні

3. Татранське товариство мало свої філії в Східній Галичині

так

ні

4. Спортивний туризм зародився в Європі

так

ні

5. Початкова фаза туристичного руху в Україні припадає на період другої третини XIX ст.

так

ні

6.Коли І. Франко здійснював подорожі прикарпатським краєм та Карпатами?

в середині XIX ст

в кінці XIX ст.

на початку XX ст.

7. В якому році була розроблена перша класифікація по туризму і введені спортивні розряди і звання?

1939 р.

1947 р.

1949 р.

8. В якому році були утворені федерації спортивного туризму при Центральних радах по туризму, республіканських і обласних радах?

1970 р.

1976 р.

1983 р.

9. В якому році була утворена Міжнародна федерація спортивного туризму?

1995 р.

2000 р.

2002 р.

10. В якому році була утворена національна федерація спортивного туризму України?

1992 р.

2002 р.

2004 р.

11. Подорожуючи Галичиною Іван Вагилевич вивчав життя корінних мешканців Українських Карпат:

покутян

опілян

бойків

гуцулів

лемків

12. Засновниками «Пласту» вважаються:

К. Трильовський

П. Франко

І. Чмола

О. Тисовський

О. Партицький

13. Найбільш відомими туристичними товариства Галичини міжвоєнного періоду вважалися:

«Чорногора»

«Плай»

«Сокіл»

«Січ»

14. У міжвоєнний період туристам у пригоді ставали заклади розміщення:

готелі

мотелі

схрониська

схрони

15 Коли слід вважати роком народження спортивного туризму в СРСР?

1929 р.

16. Назвіть службу , яка надає допомогу туристам у важкодоступних районах Карпат та Криму

контрольно-рятувальна служба

17. Яка організація на сьогодні опікується спортивним туризмом?

Федерація туризму України

18. В якому році введений у дію Закон України про туризм?

1995 р.

19. Назвіть рік, введення в дію нової редакції Закону України про туризм

2004 р.

20. Установіть відповідність між туристичними товариствами і роками їх створення:

1910 р. – створення туристичного товариства «Чорногора»

1912 р. – засновано «Пласт»

1924 р. – створення туристичного товариства «Плаї»

Тема 3. Характеристика основних видів спортивного туризму

План

1. Пішохідний і гірський туризм
2. Лижний туризм
3. Водний туризм
4. Велосипедний туризм

Кожний з видів спортивно-оздоровчого туризму має свої характерні особливості. За організацією походу, його маршрутом, засобами пересування неважко віднести його до певного виду туризму - пішохідного, гірського, лижного, водного, велосипедного. Серед цих видів до певної міри умовно виділяється гірський туризм: його можна вважати різновидом пішохідного туризму, хоча існує не менше підстав для віднесення його до альпінізму. Природні умови високогірних районів і специфіка перешкод ставлять перед гірськими туристами багато не властивих іншим видам туризму завдань. Він відрізняється і значним арсеналом спеціального спорядження, і специфічними технічними прийомами, і тактикою, і необхідністю висотної акліматизації тощо.

1. Пішохідний і гірський туризм

Ці два види туризму мають більше спільного, ніж відмінного. Це і спосіб пересування – пішки і спільні технічні прийоми подолання складного рельєфу водних перешкод тощо. Відмінність же - перш за все в тому, що пішохідні походи здійснюються у всіх районах, а гірські – тільки у високогірних. Однак ця головна відмінність справджується лише для походів I-III категорій складності, оскільки' пішохідні маршрути вищих категорій складності часто здійснюються, крім лісових і пустельних місцевостей, і в гірські райони, хоча якісні відмінності (такі, як, наприклад, технічна складність подолання перевалів) зберігаються. І ак, гірський маршрут I категорії складності повинен включати щонайменше два перевали IA категорії альпіністської складності, що потребує певних навичок техніки руху і страховки.

До найпростіших перешкод, характерних для пішохідних походів у рівнинних районах, можуть бути віднесені схили пагорбів, ярів, балок, ділянки густого лісу, незакріплених пісків, болота, струмки, річки. В невисоких і середньої висоти гірських районах до цих перешкод додаються ділянки перевалів із схилами середньої крутизни - порослі травою, осипні, засніжені. Складні в цих районах і водні перешкоди - як правило, неширокі, але швидкі струмки і річки. Відповідно складнішими будуть і технічні прийоми влаштування переправ. Під час походів у високогірних районах до перелічених перешкод додаються круті схили, дрібні, середні і великі осипи каміння, моренні утворення, скельні відслонення, фірнові схили, льодовики, стрімкі і холодні гірські річки і т. ін. Для подолання цих перешкод необхідне засвоєння ряду технічних прийомів, навичок транспортування потерпілих, використання само- страховки і зовнішньої страховки. До них слід віднести:

- * рух крутими схилами з відпрацюванням раціональної техніки ходьби (правильна постановка ніг, опора на альпеншток);
- * долання невисоких перешкод - великого каміння, повалених стовбурів дерев;
- * просування через лісові хащі, завали, буреломи;
- * рух порослими травою, осипними, засніженими крутими схилами (підйом, траверс, спуск);
- * набору вузлів і обв'язок;
- * засвоєння прийомів руху засніженими і зледенілими просування болотами за допомогою жердини, гатями при взаємній страховці;
- * організація переправи через водні перешкоди - через брід при самостраховці і зовнішній страховці, шляхом наведення переправ (кладка, поруччя, навісна переправа);
- ♦ оволодіння прийомами зав'язування необхідного схилами із самостраховкою і самозатриманням;
- ♦ оволодіння технікою спуску і підйому по вертикалі при зовнішній страховці;

- ♦ рух у зв'язках по 2-4 чол. при взаємній страховці;
- ♦ організація транспортування потерпілих на імпровізованих ношах, страхувальних поясах;
- ♦ володіння елементами техніки рятувальних робіт у гірських умовах і т. ін.

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

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

При приготуванні їжі на безлісних ділянках добре зарекомендували себе туристські примуси. Замість них можливе використання газових горілок. Замість відкритих відер на значній висоті доцільно користуватись автоклавами. Їх використання дає значну економію палива і часу.

До добору продуктів слід підходити дуже відповідально: адже в горах, як правило, доводиться розраховувати тільки на власні продовольчі запаси. До харчового раціону обов'язково повинні входити продукти, що містять вітаміни (С і В₁), вуглеводи (глюкоза, цукор, шоколад), а також гострі приправи, спеції.

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

Специфічною особливістю гірського туризму є те, що робочий день туриста починається о 4-5 годині ранку в умовах високогір'я і низьких

температур. У ці години в горах найменша ймовірність сходу лавин, каменепадів та інших небезпечних природних процесів, у річках і струмках найменший рівень води, на сонячних схилах не так спекотно.

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

2. Лижний туризм.

Сама назва цього виду спортивного туризму свідчить про те, що під час походу туристи пересуваються на лижах. Лижні походи проводяться переважно в зимовий період при наявності стійкого снігового покриву і температурі нижче 0°C.

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

Ще одна складність, характерна для лижного туризму - необхідність перенесення великих вантажів. Вага рюкзака туриста-лижника на 15 - 20 % перевищує вагу багажу туриста, що подорожує влітку. Причина - потреба в теплих речах, запасному одязі, спеціальному спорядженні, більшому запасі

продуктів харчування. Одяг повинен бути функціональним, міцним, легким, морозо і вітростійким, краще пуховим або вовняним.

Лижі для походів вимагають особливої уваги. Вони повинні бути надійними, міцними, зручними в маневруванні. Перевагу слід віддати туристським модифікаціям, хоча іноді використовуються й мисливські лижі. Кріплення для лиж - напівжорстке. Палиці бажано мати конусні дюралеві з надійними кільцями і гострими штирями.

Для зимових походів необхідно мати бахили - чохла на черевики, що допомагають захистити взуття від намокання, а ноги - від переохолодження. Їх виготовляють із капрону чи іншого легкого і водотривкого матеріалу.

Для захисту рук від замерзання необхідно мати три пари рукавиць: вовняні, хутрянні і робочі брезентові, що надягаються поверх основних утеплювачів.

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

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

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

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

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

Більшість категорійних лижних походів планується на другу половину

зимі, коли збільшується тривалість світлового дня і ущільнюється стійкий сніговий покрив.

У лижному поході пересуватись доводиться в основному сніговою цілиною, тому необхідним додатковим елементом техніки лижного туризму є прокладання (троплення) лижні, що найчастіше доводиться робити з рюкзаком за плечима.

Турист-лижник повинен володіти специфічними прийомами руху як на лижах, так і без них:

- ◆ володіти технікою лижного ходу при пересуванні з рюкзаком;
- ◆ уміти долати перешкоди на лижах (ями, переправи тощо);
- ◆ володіти технікою підйому, спуску, повороту, гальмування на лижах;
- ◆ уміти долати важкопрохідні лісові хащі з завалами, буреломом і т. ін.;
- ◆ володіти технікою руху без лиж засніженими скельними, льодовими схилами з самостраховкою;
- ◆ володіти технікою подолання водних перешкод у зимовий період;
- ◆ уміти організовувати транспортування потерпілих з використанням підручних засобів.

У лижному туризмі надзвичайно важливим є ретельний добір учасників за фізичними і психологічними даними. В поході необхідно забезпечити рівномірний розподіл вантажу і однакову зайнятість учасників при виконанні похідних робіт - від прокладання лижні до влаштування бівуаку. Парадокс лижної подорожі - в тому, що найбільш комфортно людина відчуває себе на лижні і найменш - на привалах. Влаштування стоянки, власне стоянка, а потім згортання табору і підготовка до виходу відбирають багато сил і стомлюють більше, ніж основна робота.

3. Водний туризм.

Це дуже привабливий вид туризму. Серед водоймищ, якими подорожують туристи - бурхливі гірські і спокійні рівнинні річки, озера і моря. Різноманітні плавучі засоби - дерев'яні і пластмасові човни, надувні човни, розбірні байдарки, катамарани, плоты на надувних елементах тощо. Основні

вимоги до туристських суден легкість, надійність, транспортабельність, місткість, запас плавучості, маневреність.

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

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

Ремонтний набір у першу чергу повинен призначатися для ремонту плавучих засобів.

Перешкоди на водних маршрутах можуть мати як природне, так і штучне походження. Основні природні перешкоди - обмілини, перекати, хвилі у відкритих водоймах, бистрини, топляки, зарості, завали, кам'яністі перекати, пороги, прижими тощо. До штучних перешкод відносяться мости, кладки, паромні переправи, греблі, деякі риболовецькі споруди (заколи, загати і т. пі.). Для їх подолання необхідно мати відповідну технічну підготовку. Складні перешкоди потребують попередньої розвідки, а дуже складні і небезпечні (складні пороги, водоспади, завали, греблі, шлюзи) слід

обходити берегом. Не підпливаючи олизько до таких перешкод, необхідно пристати до берега і оосієжити шлях, яким можна перенести чи перетягти судно.

Техніка веслування туриста-водника обов'язково повинна включати такі прийоми:

- ♦ посадка на плавзасоби з берега;
- ♦ посадка на плавзасоби з води;
- ♦ відчалування і причалування до берега з розворотом на 180°;
- ♦ керування і маневрування у русі за течією і проти неї;
- ♦ долання перешкод;
- ♦ проведення рятувальних робіт на воді.

Для успішного безаварійного подолання водного маршруту туристи повинні знати основні гідрологічні характеристики і динаміку водних об'єктів.

При плаванні судноплавними водоймами треба знати основні правила судноплавства, орієнтуватися в берегових і плавучих знаках, сигналах.

4. Велосипедний туризм.

Цей вид туризму привабливий перш за все завдяки своїй високій мобільності. Відстань, яку здатна подолати група за один день, може досягати 100-150 км. Велотуризм має певні переваги порівняно з пішохідним туризмом: швидкість руху в ньому в кілька разів вища, отже, за один похід можна побачити більше цікавих місць. Велосипед проїде майже скрізь, де пройде пішохід, а там, де проїхати неможливо, велосипед можна поовести або перенести на руках. Тому не дивно, що географія велотуризму майже збігається з географією пішохідного туризму.

З усіх існуючих типів велосипедів найбільш придатними для туризму є спортивно-туристські і гірські велосипеди. Дорожні велосипеди можуть використовуватися для одноденних і некатегорійних походів на рівнинній місцевості. Спортивно-туристські велосипеди повинні відповідати спеціальним вимогам: мати невелику вагу, бути міцними і надійними в

експлуатації, мати обов'язковий набір передач із значним діапазоном передаточного числа (співвідношення числа зубців на ведучій шестерні з числом зубців на шестерні заднього колеса). Оскільки зусилля велотурисга спрямовуються на подолання підйомів, особливого значення набуває збільшення числа передач. Велосипед повинен бути добре підготовлений до тривалої подорожі: перевірені і відрегульовані всі вузли, визначена оптимальна висота руля, перевірена зручність сидла. Велосипед додатково оснащується надійними переднім і заднім багажниками. Деякі речі можуть закріплюватись на рамі або на стойках (ремонтний набір, аптечка, фляга для води тощо).

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

В особистому спорядженні велотуриста, на доповнення до стандартного туристського набору, обов'язково повинні бути велотруси (вовняні і бавовняні), взуття з жорсткою передньою частиною підошви (велотуфлі, кросівки), спеціальні велосорочки (з задніми кишенями), індивідуальний плащ-накидка, захисний шолом (спеціальний велосипедний або пластмасовий хокейного типу). В груповому спорядженні особливе місце займають ремонтний набір (призначений для ремонту велосипедів), аптечка (з більшою кількістю дезінфікуючих засобів і перев'язочного матеріалу). Необхідно передбачити також тент для накриття велосипедів на ніч і на випадок дощу.

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

До початку подорожі повинна бути розроблена чітка система сигналізації (найкраще за допомогою свистка). Всі члени групи повинні засвоїти роль ведучого, що полягає в умінні підтримувати рівномірне пересування групи,

коригуванні темпу руху в залежності від робочого стану групи, не гальмувати зненацька без попередження, своєчасно сигналізувати про дорожні перешкоди, зупиняти рух групи і рушати за сигналом.

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

Питання для самопідготовки

1. Які є основні види спортивного туризму?
2. В чому полягають спільні і відмінні риси пішохідного і гірського туризму?
3. В чому полягають головні особливості лижного туризму?
4. Які засоби руху використовуються у водному туризмі?
5. В чому проявляється привабливість велосипедного туризму?

Список рекомендованої літератури

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Горбацьо І. І, Нужний О. В. – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.
2. 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.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. - Тернопіль : ТНПУ, 2007. - 302 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. / В. Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.
5. 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.

6. Зеленін С. М. Основи туризму: посібник / С. М. Зеленін, В. В. Нікольський. – К. «Здоров'я», 1975. – 240 с.

7. Квартальнов В.А., Федорченко В.К. Туризм соціальний: історія й сучасність. - К.: Вища школа, 1989. -342 с.

8. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч.посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 248 с. (Серія «Альма-матер»).

9. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. / З.І. Філіпов. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с. : іл.

10. Федорченко В.К. Дьорова Т.А. Історія туризму в Україні. Навч. посібн. - К. Вища школа. 2002- 195с.

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

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Пішохідні походи здійснюються у всіх районах:

так

ні

2. Гірські подорожі здійснюються тільки у високогірних районах:

так

ні

3. У гірському туризмі обов'язковим є спеціальне і альпійське спорядження:

так

ні

4. У всіх видах спортивного туризму потрібно володіти технікою рятувальних робіт:

так

ні

5. Для підготовки та проведення одноденного велосипедного походу вихідного дня найкраще скористатися картою, масштаб якої:

1:10 000;

1:1 000 000;

1: 2 000 000

6. Для підготовки та проведення лижного маршруту п'ятої категорії складності найкраще скористатися картою, масштаб якої:

1:10 000 000;

1: 1 000 000;

1:1 000 000 та 1:200 000.

7. Для підготовки та проведення дводенного пішохідного походу вихідного дня найкраще скористатися картою, масштаб якої:

1:1 000 000;

1:100 000;

1:50 000.

8. До найпростіших перешкод, характерних для пішохідних походів у рівнинних районах, можуть бути віднесені:

пагорби

осипні

круті схили

9. Кріплення для лиж повиннобути:

жорсте

напівжорстке

довільне

10. В яким географічних зонах України здебільшого проводять лижні походи:

степовій

лісостеповій

гірській

11. В чому полягає основна мета гірського спортивного походу?

підкорення перевалів

сходження на вершини і перевали

траверси гірських хребтів

12. Яка мінімальна кількість категорійних перевалів передбачено припроходженні гірського маршруту I категорії складності?

1

2

3

13. Перевагами велосипедного туризму порівняно з пішохідним є:

швидкість руху

долання водних перешкод

долання заболоченої місцевості

14. Під час пішохідних походів на рівнинній території основними перешкодами є:

осипи каміння

морені утворення

схили балок

струмки

15. Під час гірських походів основними перешкодами є:

незакріплені піски

болота

фірнові схили

скельні відслонення

16. Типовими формами рельєфу у лижному поході є:

яма

балка

горб

хребет

17. Орієнтирами для туристів пішохідників у лісі є:

просіки

мурашники

стежки

галявини

18. До особистого спорядження велотуриста входить:

черевики-вібрами

альпельшток

кросівки

захисний шолом

19. Назвіть тип карт, які найкраще використовувати для орієнтування на місцевості:

топографічні

20. Установіть відповідність між групами умовних знаків та їх характеристиками

масштабні – використовуються для відображення міської і сільської забудови

позамаштабні – використовуються для відображення (наприклад електромережі)

пояснювальні – використовуються для адміністративних назв, відмітки висот, нумерації доріг (тощо)

Тема 4. Організація туристських походів

План

1. Комплектування групи

3. Розробка маршруту

4. Оформлення похідної туристської документації

1. Комплектування групи

Туристський похід, особливо багатоденний слід добре підготувати. Керівники туристського походу, а це повинні бути вчителі з певним досвідом туристських мандрівок повинні підібрати групу. Бажано, щоб учасники походу були одного віку. У випадку, коли проводиться багатоденний похід слід підбирати групу із однаковими фізичними даними.

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

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

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

Список підписується керівником подорожі та затверджується одним з організаторів походу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Завідувач спорядженням. Головний обов'язок завідувача спорядженням - укомплектувати групове спорядження і забезпечити його збереження. Перед туристським походом він складає список особистого і групового туристського спорядження, який затверджує керівник групи. Під час походу слідкує за станом групового спорядження, у разі необхідності керує його ремонтом. Після завершення походу складає письмовий звіт з усіма рекомендаціями щодо спорядження, організовує його відправлення на склад або пункт прокату.

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

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

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

Санітар. Головне завдання санітара – піклуватись про здоров'я учасників подорожі. Напередодні туристського походу санітар повинен

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Після походу редактор редагує письмовий звіт.

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

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

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

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

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

2. Розробка маршруту.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. 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).

Питання для самопідготовки

1. Які основні вимоги до комплектування туристської групи?
2. Які заходи здійснюються перед туристським походом?
3. Які основні вимоги у керівника туристського походу?
4. В чому полягає специфіка розробки туристичного маршруту?
5. Що розуміється під тактичним варіантом маршруту?
6. Яким чином здійснюється оформлення похідної туристської документації?

Список рекомендованої літератури

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Т.В. Блистів, І.І. Горбацьо, О.В. Нужний. – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.

2. 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.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. - Тернопіль : ТНПУ, 2007. - 302 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. / В. Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.
5. 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.
6. Зеленін С. М. Основи туризму: посібник / С. М. Зеленін, В. В. Нікольський. – К. «Здоров'я», 1975. – 240 с.
7. Квартальнов В.А., Федорченко В.К. Туризм соціальний: історія й сучасність. - К.: Вища школа, 1989. -342 с.
8. Коцан І.Я. Шкільний туризм: Навч. – метод. Посібник. – К.: Муар. 1998. – 208 с.
9. Луцький Я. Основи шкільного туризму: Навчально-методичний посібник. / Я. Луцький, В. Луцький Видання друге доповнене. – Івано-Франківськ. ОШО, 2008. -152 с.
10. Маланюк Т.З. Туризм і краєзнавство у школі: навч. метод. посібник / Т.З. Маланюк. – 2-ге вид., доповн. Івано-Франківськ: Плай ЦІТ, 2009. – 104 с.
11. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч.посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 248 с. (Серія «Альма-матер»).
12. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. / З.І. Філіпов. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с. : іл.
13. Федорченко В.К. Дьорова Т.А. Історія туризму в Україні. Навч. посібн. - К. Вища школа. 2002- 195с.

14. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник /Ю. В. Щур, О. В. Дмитрук. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232 с.
15. 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

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Чи важливо у туристському поході встановити оптимальний склад учасників?

так

ні

2. Обовязковою умовою участі у туристському поході є проходження медичного огляду:

так

ні

3. У туристських походах потрібно мати відповідний досвід:

так

ні

4. Довжина, тривалість і категорія складності запланованого маршруту повинні відповідати фізичній підготовці групи:

так

ні

5. Розпочинати подорожі найкраще у своєму районі чи області:

так

ні

6. Найскладнішим варіантом туристичного маршруту є:

кільцевий

радіальний

лінійний

7. Для розробки маршруту найкращими картами є:

географічні

топографічні

спортивні

8. Для підготовки та проведення дводенного пішохідного походу вихідного дня найкраще скористатися картою, масштаб якої:

1:1 000 000;

1:100 000;

1:50 000.

9. Який туристський досвід повинен мати учасник походу першої категорії складності?

досвід участі у походах вихідного дня

досвід участі у багатоденних некатегорійних походах

10.3 якого віку допускаються туристи в спортивні походи першої категорії складності?

13 років

14 років

15 років

11.3 якого віку допускаються туристи в спортивні походи п'ятої категорії складності?

19 років

20 років

21 рік

12. В яку комісію федерації подаються документи на похід організаціїно-масову

по зльотах і змаганнях

маршрутно-кваліфікаційну

13. В який термін до початку похода 1-3 категорії складності подаються документи в маршрутно-кваліфікаційну комісію?

за 2 тижні

за три тижні

за місяць

14. Хто вибирає і затверджує керівника туристської групи?

керівник організації, який проводить похід

федерація туризму

туристська група

15.3 якого віку можна керувати походами першої категорії складності?

16 років

18 років

20 років

16. Назвіть вид маршруту, який розробляється від базового табору до
наміченої мети

Радіальний

17. Назвіть прилад для вимірювання довжин звивистих ліній на карті

Курвіметр

18. Яка може бути найбільша чисельність групи в одноденних походах?

21 чоловік

19. Хто у туристській групі відповідає за правильне і безпечне
проходження маршруту?

Штурман

20. Установіть відповідність між туристськими посадами та їхніми
обов'язками

завідувач спордженням – відповідає за укомплектування та збереження
туристського спорядження

ремонтний майстер – стежить за справністю групового спорядження

санітар – піклується про здоров'я учасників подорожі

Тема 5. Туристське спорядження

План

1. Групове спорядження
2. Особисте спорядження
3. Спеціальне спорядження

Туристське спорядження поділяється на групове, особисте і спеціальне. 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.

1. Групове спорядження

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

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

7. міцність матеріалу та окремих елементів намету (стійок, кілочків, мотузок, петель, застібок тощо).

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

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

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

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

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

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

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

2. 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, жару та підвищеної вологості. Крім того особисте спорядження повинно задовольняти ще й додаткові умови. Зокрема воно повинно відповідати кліматичним умовам району подорожі та строкам її проведення.

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

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

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

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

Запорукою вдалого багатоденного походу буде вибір взуття. Найбільш зручне взуття – це туристські черевики типу «вібрам». Завдяки глибокому протектору вони є досить надійними при подоланні природних перешкод у вигляді кам'янистих осипів, крутих трав'яних схилів, сніжників. Черевики

потрібно вибирати на розмір більші, щоби в них вкласти додаткову устілку повстяну або фетрову і надіти дві шкарпетки прості, шерстяні або вовняні.

Для багатоденного походу обов'язково потрібно мати змінне взуття. В якості запасного взуття можуть бути кросівки. Використання кедів допустимо в тому випадку, коли вони взяті на розмір більші звичайного взуття. В них вкладена двійна товста устілка і вони надіті на дві (одні шерстяні) шкарпетки, в тому числі і теплу погоду. На нескладних маршрутах можна носити інше міцне розношене взуття на низькому каблучі і 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 анатомічний. Він забезпечує добре прилягання по всій поверхні спини, а разом із системою підвіски, силових лямок і широким поясним ременем робить процес транспортування зручним і безпечнішим для здоров'я.

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

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

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

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

Нарешті все спорядження групове та особисте пакується у наплічник.

3. Спеціальне спорядження

Для пересування складним гірським рельєфом (скелі, стрімкі фірнові та льодові схили), для подолання гірських та тайгових річок у гірських та гірсько-тайгових походах застосовується спеціальне спорядження.

Мотузок

Коли нескладні та легкодоступні ділянки рельєфу пройдено і починається технічно складне пересування, стає необхідним один із основних засобів страхування - мотузок. *Мотузок* запобігає зриву й утримує нас у випадку зриву. Крім того, мотузок служить безпосереднім засобом для лазіння, спуску та підйому туриста, підйому рюкзаків та проведення рятувальних робіт. В основі техніки альпінізму та гірського туризму лежить застосування мотузка. Для характеристики якості мотузка застосовуються такі параметри:

- діаметр, мм;
- статичні розривні зусилля, кг;
- відносне видовження при розриві, %;
- максимальне зусилля при випробуванні за методикою UIAA (міжнародна спілка альпіністських асоціацій), кг;
- відносне видовження, відповідне певному зусиллю, %;
- вага одного метра мотузка, г;
- кількість випробувань (ривків) за методикою UIAA, які мотузок може витримати без руйнування.

За характером застосування мотузки поділяються на *основні* та *допоміжні*.

Основний мотузок, діаметром 10-12 мм, виготовляється із сучасних синтетичних матеріалів. Призначається для утримання учасника у разі зриву, а також для підйому і спуску.

У сучасних зарубіжних зразків розривна міцність мотузка досягає 3000 кг, а відносне видовження при розриві - 60-65 %. Кількість ривків, які

витримує мотузок без руйнування волокон, - 10, а деколи і більше. Вага одного метра мотузка діаметром 11,0 мм, — 60—70 г. На практиці застосовують мотузки завдовжки 30, 40, 60 м. Для наведення навісної переправи може бути застосований мотузок і більшої довжини.

У спеціалізованих магазинах пропонують найрізноманітніші мотузки численних виробників. Але всі вони за своїми характеристиками діляться на два види: мотузки для динамічного навантаження (на зрив) та статичного навантаження (для буксирування).

На маршруті доцільно користуватися кольоровими мотузками, які краще видно на скелях та на кризі.

Репшнур - тонкий допоміжний мотузок, діаметром 8 мм, виготовляється з таких же матеріалів, що і основний мотузок. Репшнур повинен витримувати розривне зусилля статичного навантаження не менше 400 кг. З нього виготовляють обв'язки (4,5-5 м) для забезпечення страхування під час проходження навісної переправи, спуску та підйому крутими схилами та роблять петлі для страхування.

Страхувальні системи

Під час проходження гірських маршрутів вищої категорії складності, де для страхування та самострахування потрібна тривала робота з мотузком, туристи використовують страхувальні системи.

Вони застосовуються для запобігання небезпечним навантаженням на організм людини під час зриву або руху по мотузках, які виникають, коли турист страхується обв'язкою з репшнура.

Ширина ременів та стрічок грудного обв'язування та альтанки повинна бути не менше 43 мм, а бретельок грудного обв'язування — не менше 28 мм. Система повинна мати достатню міцність плечових бретель. Грудна обв'язка - основа будь-якої обв'язки, вона повинна витримувати навантаження не менше 1600 кг. Але досвід показує, що грудна обв'язка сама недостатньо убезпечує від пошкодження організму під час тривалого зависання на мотуз-

ку. Повний ефект безпечного страхування досягається лише в комплексі з альтанкою, приєднаною до грудної обв'язки широкою нейлоною стрічкою.

Карабіни, затиски, вісімки

Карабін - сполучна роз'ємна ланка для роботи з мотузком та крюком (гаком). За необхідності карабін може виконувати функції блоку, гальмівного пристрою та слугувати безпосередньою точкою опори.

За нормами УІАА, карабін повинен мати розривну міцність не менше 2200 кг уздовж великої осі та 1/3 вказаної міцності уздовж малої осі. На карабіні обов'язково має бути клеймо підприємства-виробника і вказане максимальне навантаження на велику вісь (не менше 2200 кг).

Форми карабінів різноманітні: трикутні, овальні, грушоподібні, трапецієподібні та ін. Виготовляються вони з міцних високолегованих сталей, титанових та алюмінієвих сплавів. Карабіни без муфти використовуються для організації страхування через крюки та льодобури. У такому разі вони надійніші. Розмір, розмір перетину (діаметр) та конструкція рознімання деталей (замка) карабіну повинні гарантувати високу міцність і стійкість до деформацій під навантаженням. Нормальна робота карабіна можлива тільки за умови бездоганної роботи замка. Тому всі кращі сучасні моделі карабінів обладнані запобіжними муфтами різноманітних конструкцій, що перешкоджають "самовільному" відкриванню замка. Сьогодні багато моделей карабінів мають муфти, які фіксуються автоматично – закручуються.

Затиски: жумари кролі, шунти - пристрої, що дозволяють мотузку проходити крізь них тільки в одному напрямку. Затискні пристрої працюють за одним з двох принципів: затиск мотузка між ексцентричним кулачком і корпусом та перелом мотузка кулачком у середині корпусу. Обидва прийоми спрямовані на збільшення тертя між затиском і мотузком до припинення ковзання мотузка всередині затиску. Жумар більш практичний для підйому по одинарному мотузку і менше застосовується для рятувальних робіт. Підйом за допомогою жумара здійснюється на двох стременах, попередньо

пропущених під грудну обв'язку, що запобігає перевертанню назад.

Спускові пристрої: вісімки комахки, шайби, — гальмують проходження мотузка у будь-якому напрямку, і залежно від натягнення мотузка змінюється величина його тертя усередині спускового пристрою, аж до повного припинення ковзання мотузка.

Спускові (вони ж гальмівні) пристрої не повинні мати гострих пругів, об які можливо зіпсувати мотузок.

Льодоруби

Льодоруб — один із універсальних інструментів у альпінізмі та туризмі. Він необхідний для подолання трав'янистих, сніжних та льодових схилів. Льодоруб складається зі сталюї головки, клеєної дерев'яної основи (древка) та закріпленого у сталевій склянці штичка. Головка льодоруба складається з дзьоба та лопатки. У центральній частині головки льодоруба є отвір для просування карабіна для організації страховки через льодоруб. На лопатці льодорубів старих взірців є шестигранний отвір, який слугує ключем для викручування льодових гаків з льоду та закручування штичка.

Льодоруб оснащений рухомим кільцем, до якого кріпиться темляк з міцної тасьми. Рух кільця темляка по деревку вільний, але обмежується стопорним гвинтом або П-подібною скобою.

Льодоруб має бути міцним. Деревина не повинна мати сучків, тріщин та скосу шарів. На міцність льодоруб перевіряється ударом лопаткою по дошці, а також статичним навантаженням ваги 90—100 кг (ваги тіла) на льодоруб, який у горизонтальному положенні опирається на головку та штичок.

Сьогодні льодоруб з дерев'яним деревком трапляється рідко та виглядає несучасно. У наш час є великий вибір льодорубів з модернізованими порожнистими ручками, виготовленими з легких дюралевих сплавів їх вага не перевищує ваги відповідних дерев'яних ручок. Виготовляються ручки із синтетичного пластику, армованого скловолокна, які теж доволі практичні. Нові льодоруби мають дещо зігнутий донизу дзьоб, який під час виконання

різних технічних прийомів добре тримає на льоду та твердому фірні. Такий дзьоб легко заходить у лід та менше його розколює.

Деякі моделі імпортованих льодорубів випускають без темляків. До таких льодорубів додається міцна страхувальна тасьма завширшки 25 см і завдовжки 120 см. Ця тасьма не тільки замінює темляк, а й може застосовуватися для самостраховки.

Під час транспортних перевезень на штичок та дзьоб льодоруба надягають патрубкі з міцної гумової трубки для запобігання самотравмуванню та травмуванню товаришів по мандрівці.

Айсбайль — комбінований пристрій з дзьобом та молотком.

З дзьобом працюють — як і з льодорубом, а молоток замінює скельний долоток. Зроблено це для економії ваги — замість льодоруба та скельного долотка.

У деяких випадках айсбайль може замінити льодоруб, але для зондування мостів через льодові тріщини та під час переходу через них він не іридатний, бо має коротку ручку: в межах 50 см (з довшою ручкою незручно забивати гаки).

Кішки

Кішки — один із основних елементів спорядження для подолання крутих льодових та фірнових схилів. Часто кішки одягають ще до того, як зв'язуються у зв'язки.

Універсальні кішки складаються з двох шарнірно з'єднаних частин. На льоду застосовуються спеціальні кішки без шарніру - кішки Хойсарда. Вони легко припасовуються до підошви будь-якого розміру та форми, і губці в них розташовані чітко під рантом підошви черевика. Жорсткі безшарнірні кішки дозволяють зберігати сили під час ходіння по кризі. Коли передні зуби таких кішок вбиті у твердий лід, вони не прогинаються та не ібрують, як це буває із шарнірними моделями.

Сучасні кішки закріплюються на черевіку кріпленням з тросику. Таке

ріплення не стягує ногу та не порушує кровообігу.

Зуби кішок загострюються на “лопаточку”: передні та задні поперек осі ішок, решта — вздовж.

Дорни - металеві леза, забезпечені зручною ручкою та темляком. Це допоміжні пристосування, які надають надійності, рівноваги під час руху на передніх зубцях кішок.

Крюки

Для руху по скельному рельєфу зі взаємним страхуванням важливою є організація надійних точок закріплення. У такому разі єдиним засобом є *крюк*, вбитий у скельну тріщину. Крім того, в сучасному лазінні по скелях *крюки* часто застосовуються не тільки для страхування та самострахування, але і як безпосередня точка опори для пересування.

Стандартні скельні крюки виготовлені зі сталюого леза клиноподібної форми з вушком для протягання карабіну або петлі.

Крюки поділяються на *вертикальні* (вушко розташоване у площині самого леза) та *горизонтальні* (площина вушка перпендикулярна до площини леза). Використовуються вони для тріщин відповідної орієнтації. Як правило, *крюки* виготовляють із в'язкої сталі, і коли їх забивають у тріщину, вони легко повторюють конфігурацію тріщини і міцно заклинюються в ній.

Часто використовуються *крюки* універсальних конструкцій: плоскі клини з кількома (три-чотири) отворами під карабін; *крюки* з двома перпендикулярними одна до одної площинами. Застосовуючи закладки та френди різного розміру, можна організувати страховку в дуже широких тріщинах, в яких металеві гаки не тримаються.

За відсутності відповідних тріщин (тверді монолітні породи) для організації страховки застосовують *шлямбурні гаки* різних конструкцій, які діють за принципом анкера і забиваються в гнізда, вибиті у скелі шлямбуром.

Шлямбур — сталюий стержень з різальною коронкою з твердого сплаву (здебільшого — победіт) на робочому боці.

У всіх випадках міцність страхувального крюка на зріз по небезпечному перетину не повинна бути меншою за 1000 кг.

Льодовий крюк — це гак із шестигранною головкою, виготовлений зі сталі круглого перетину. Отвором у лопатці льодоруба, як гайковим ключем, викручують забитий льодовий крюк з льоду. Вушко для просування карабіна має форму вісімки і вільно обертається навколо осі гака та забезпечує надійність при ривку в будь-якому напрямку.

Клеми

Досить практичні в організації страховки *клеми* - закладні металічні деталі, які мають форму багатогранної призми або зрізаної піраміди. Клеми різні за розмірами і виготовляються з легких металів. У клемі фіксується петля з репшнура або сталевого тросика, до якої кріпиться карабін.

Льодобур

Процес забивання та витягування гаків з льоду досить трудомісткий, і тому з часом важкі льодові крюки витіснив *льодобур* — легкий трубчатий титановий стержень, діаметром 15 мм та товщиною 2,5 мм. Відповідна заточка ріжучої кромки та різьба зовнішньою поверхнею дозволяє досить легко та швидко вкручувати льодобур у лід на всю довжину (170-200 мм).

Скельний молоток

Він служить не тільки для роботи з крюками, але і для обробки скельних виступів. Головка молотка насаджена на дерев'яну ручку і розклинена. В ручці молотка є отвір для протягання страхувальної петлі з репшнура. У сучасних скельних та льодових молотках ручку покривають гумовою накладкою, що полегшує утримання молотка в руці.

Захисна каска

Захисна каска, виготовлена із в'язкого пластику, застосовується для захисту голови учасника походу від різких ударів. Вона захищає голову не тільки від каміння та льоду, але й запобігає травмуванню при зриві. Для кріплення на голові каска обладнана пристроєм, який амортизує удар.

Лавинна лопата

У гірських походах потрібно мати лавинну лопату та сніжну пилу. Це дюралюмінієвий лист, товщиною 2,5-3 мм. Розмір пили 450x300 см, висота зубців 10—15 мм, крок 10 мм. За допомогою такої пили з твердого снігу легко випилюються масивні блоки-цеглини для встановлення сніжної захисної стінки та для облаштування сніжної печери.

Питання для самопідготовки

1. Які головні вимоги висуваються до туристського спорядження?
2. Які види спорядження використовуються у туризмі?
3. Які типи наметів найкраще використовувати для багатоденного туристського походу?
4. Які типи наплічників найбільш відповідають багатоденним туристським походам?
5. В чому полягає специфіка спеціального туристського спорядження?
6. Що входить до групового туристського спорядження?
7. Що входить до індивідуального туристського спорядження?

Список рекомендованої літератури

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Т.В. Блистів, І.І. Горбацьо, О.В. Нужний. – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.

2. 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.

3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. - Тернопіль : ТНПУ, 2007. - 302 с.

4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. / В. Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.

5. 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.

6. Зеленін С. М. Основи туризму: посібник / С. М. Зеленін, В. В. Нікольський. – К. «Здоров'я», 1975. – 240 с.

7. Квартальнов В.А., Федорченко В.К. Туризм соціальний: історія й сучасність. - К.: Вища школа, 1989. -342 с.

8. Коцан І.Я. Шкільний туризм: Навч. – метод. Посібник. – К.: Муар. 1998. – 208 с.

9. Луцький Я. Основи шкільного туризму: Навчально-методичний посібник. / Я. Луцький, В. Луцький Видання друге доповнене. – Івано-Франківськ. ОППО, 2008. -152 с.

10. Маланюк Т.З. Туризм і краєзнавство у школі: навч. метод. посібник / Т.З. Маланюк. – 2-ге вид., доповн. Івано-Франківськ: Плай ЦІТ, 2009. – 104 с.

11. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч.посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 248 с. (Серія «Альма-матер»).

12. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. / З.І. Філіпов. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с. : іл.

13. Федорченко В.К. Дьорова Т.А. Історія туризму в Україні. Навч. посібн. - К. Вища школа. 2002- 195с.

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

15. 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

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Чи правильне твердження, що туристське спорядження поділяється на групове і особисте?

так

ні

2. Одна з головних вимог до туристичного спорядження - це його надійність:

так

ні

3. Все туристичне спорядження повинно вміщатись у наплічнику:

так

ні

4. Одяг туриста повинен відповідати походнім умовам, порам року:

так

ні

5. У туристському поході для приготування їжі найкраще використовувати поливані відра:

так

ні

6. Для багатоденного туристського походу найкраще підходить наплічник пипу:

абалаковський

яворський

анатомічний

7. При виборі наплічника він буде оптимальним для чоловіків з об'ємом:

30-50 літрів

60-75 літрів

80-100 літрів

8. При виборі наплічника він буде оптимальним для жінок з об'ємом:

30-50 літрів

60 75 літрів

80-100 літрів

9. Для теплоізоляційної прокладки між туристом та холодною землею найкраще використовувати:

надувний матрац

пінополіуретановий карімат

шерстяний килимок

10. Найбільш поширеним типом взуття для пішохідних та гірських походів є:

кросівки

кеди

черевики

11. У туристському поході перевага надається шкарпеткам:

лавсановим

шерстяним

бавовняним

12. У туристському поході під час дощу найкраще скористатись:

парасолею

штормовою курткою

вітровою курткою

13. До особистого туристського спорядження слід віднести:

карімат

спальний мішок

намет

тент

14. Назвіть тип спорядження, яке використовується туристами під час довготривалого привалу:

бівачне

15. Яке спорядження використовується для приготування їжі під час

туристського походу?

кухонне

16. У туристському поході найбільш зручне взуття – черевики типу:

«вібрам»

17. Туристський килимок має назву:

карінат

18. Скельний молоток має назву:

Айсбайль

19. Грудна обв'язка має назву:

страхувальна система

20. Установіть відповідність між туристським спорядженням та його поділом

особисте спорядження – карінат

групове спорядження – намет

спеціальне спорядження – карабіни

Тема 6. Харчування в походах

План

- 1. Добір продуктів харчування.**
- 2. Режим харчування.**
- 3. Вода. Режим водопостачання.**
- 4. Приготування їжі. Туристське кострове і кухонне спорядження.**
- 5. Багаття.**

1. Добір продуктів харчування

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Продукти	Кількість, г		Енергетична цінність, Ккал.
	У натуральному вигляді	У сухому вигляді (або в перерахунку на сухе)	
Хлібобулочні вироби	300	150	660
Печиво (сухарі білі або ін.)	50	50	200
Крупи і макаронні вироби	120	120	400
Картопля	200	50	180
Супові консерванти	60	60	180
Цукор або продукти, які містять цукор	120	120	380
М'ясопродукти	150	100	350
Молоко (згущене або сухе)	70	50	120
Жири (включно: масло вершкове, топлене, рослинне, жири топлені, сало)	160	120	800
Інші продукти (овочі, сіль, спеції, чай, кисіль, сухофрукти, кава, какао, риба і рибні)	440	300	330
Всього	1670	1100	3700

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

2.Режим харчування.

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

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

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

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

Вечеря. Має компенсувати витрачену протягом дня енергію і підготувати організм до наступного робочого дня. Набір продуктів повинен бути розрахований на відновлення білків у тканинах організму, поповнення запасів вуглеводів. Під час вечері на рекомендується споживати продукти тваринних органів. Калорійність вечері має досягати 25% добової норми. Решту добової норми організм одержує під час привалів.

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

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

При наявності термосів обід можна доповнити гарячими стравами.

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

3.Вода. Режим водопостачання.

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

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

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

Раціональна організація харчування і режиму споживання води при подоланні маршруту передбачає основне поповнення водних витрат організму до початку або після закінчення переходу чи іншого фізичного навантаження під час привалу, на бівуаку. Найдоцільніше більшу частину денну норму рідини вживати у вечері, коли навантаження є мінімальним.

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

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

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

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

4. Приготування їжі. Туристське кострове і кухонне спорядження

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 цього транспортуванні слід подбати про брезентові чохла для нього.

5.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 дерев. У лісовій і лісостеповій зонах у лісі і річкових заплавах завжди можна назбирати достатню кількість сухих гілок для забезпечення потреб туристичної групи.

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

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

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

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

Місце для багаття треба попередньо підготувати. З цією метою підрізають верхній шар дернини і загортають її в навітряний бік таким чином, щоб вона захищала вогнище від вітру. Дернину слід зрізати на

більшій площині, ніж це необхідно для облаштування вогнище з 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 скоюкою 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.

Питання для самопідготовки

1. Які вимоги до харчування пред'являються в туристському поході?
2. Як підрахувати енергетичну цінність продуктів на одну добу?
3. Як підготувати продукти харчування для туристського походу?
4. Яким може бути режим харчування в поході в залежності від виду туризму?
5. В чому полягає раціональність водоспоживання під час проходження маршруту?
6. Як добирається кухонне спорядження для туристського походу?
7. Які існують види багать і для чого вони призначені?

Список рекомендованої літератури

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Т.В. Блистів, І.І. Горбацьо, О.В. Нужний. – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.

2. 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.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. - Тернопіль : ТНПУ, 2007. - 302 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. / В. Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.
5. 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.
6. Зеленін С. М. Основи туризму: посібник / С. М. Зеленін, В. В. Нікольський. – К. «Здоров'я», 1975. – 240 с.
7. Квартальнов В.А., Федорченко В.К. Туризм соціальний: історія й сучасність. - К.: Вища школа, 1989. -342 с.
8. Коцан І.Я. Шкільний туризм: Навч. – метод. Посібник. – К.: Муар. 1998. – 208 с.
9. Луцький Я. Основи шкільного туризму: Навчально-методичний посібник. / Я. Луцький, В. Луцький Видання друге доповнене. – Івано-Франківськ. ОШО, 2008. -152 с.
10. Маланюк Т.З. Туризм і краєзнавство у школі: навч. метод. посібник / Т.З. Маланюк. – 2-ге вид., доповн. Івано-Франківськ: Плай ЦІТ, 2009. – 104 с.
11. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч.посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 248 с. (Серія «Альма-матер»).
12. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. / З.І. Філіпов. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с. : іл.
13. Федорченко В.К. Дьорова Т.А. Історія туризму в Україні. Навч. посібн. - К. Вища школа. 2002- 195с.

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

15. 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

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

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

так

ні

2. Основним джерелом енергії у харчуванні є білки

так

ні

3. Як правило, у походах дотримуються триразового горячого харчування

так

ні

4. Яку найбільш сприятливе вагове співвідношення білків, жирів, і вуглеводів?

1:2:4

1:3:5

1:1:4

5. На скільки кілокалорій збільшуються енерговитрати спортсменів-туристів в залежності від категорії складності походу?

на 500 ккал

на 1000 ккал

на 1500 ккал

6. Яка вага з розрахунком упаковки складають продукти на 1 людину в день?

500 – 1000 г.

1100 – 1500 г.

1500 – 2100 г.

7. На протязі якого часу вариться перлова крупа?

до 80 хв.

до 100 хв.

до 120 хв.

8. На протязі якого часу вариться вермішель?

6 – 8 хв.

8 – 10 хв.

10 – 12 хв.

9. Які їстівні гриби мають найбільшу харчову цінність?

підберезники

лисички

опеньки

10. Які дикі ягоди мають найбільшу харчову цінність?

малина

смородина

шипшина

11. Для знищення основної частини мікроорганізмів, в тому числі і збудників хвороб, скільки потрібно часу кип'ятити воду для пиття

50 – 10 хв.

10 – 15 хв.

15 – 20 хв.

12. Які фімічні сполуки можна використовувати для знезараження води в польових умовах?

марганцовку

йод

перекись водню

медичинський спирт

13. До високоякісних, легкозасвоюваних продуктів, які можна використовувати у якості додаткового харчування належать:

печиво

будерброди

шоколад

родзинки

курага

14. Для приготування їжі у похідних умовах здебільшого використовують м'ясо

колбаси

крупя

макарони

15. Основним джерелом енергії для організму є:

вуглеводи

16. Важливу роль у регулюванні хімічних та фізіологічних процесів відіграють:

Вітаміни

17. Для регулювання обмінних процесів у організмі людини потрібні:

Мікроелементи

18. Які енергетичні затрати (в ккал.) на добу складають складні походи?

5000 ккал.

19. Який режим харчування у туристському поході?

Триразовий

20. Установіть відповідність між добовою нормою калорій і час споживання їжі

на сніданок припадає – 35% добової норми

на обід припадає – 30% добової норми

на вечерю припадає – 25% добової норми

на привал припадає – 10% добової норми

Тема 7.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 перекинута через потік дерево або зручні валуни. Часто перед самою рікою помітні стежини, які ведуть до таких місць. Також треба оцінити стан води (характер дна і берегів, температуру, глибину, каламутність і швидкість течії);
- вибирайте місце для переправи там, де русло розширюється: глибина і швидкість течії в них найменша;
- переходьте ріку не впоперек, а навскіс, дещо проти течії - так легше протистояти швидкості потоку;
- в кожному потоці є слизьке каміння, тому для переправи варто озброїтись міцною палицею;
- не треба боятись намочити взуття - це краще, ніж скалічити ногу. Холодна гірська вода знеболює ноги, і поранення помічаються аж на другому березі, деколи це дуже серйозні ушкодження. Найкраще для водних переправ

мати в наплічнику легкі сандалі;

- перехід через річки краще робити зі страхівкою. Найпростішою страхівкою є плече товариша, коли для переправи достатньо піти парами, пліч-о-пліч. Потужні потоки треба переходити групою (способами "стінки" або "бочки"). Потреби подолання річки за допомогою навісної переправи в Карпатах майже не буває, хоча над Черемошем можна зустріти стаціонарні навісні переправи, якими користуються місцеві мешканці. Для безпеки і певності провіднику бажано мати хоча б 20 метрів мотузки діаметром 0,6-0,8 см, яка знадобиться у випадку повені для організації перил.

Ліс і 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 розхилати в сторони;
- траверс у заростях гірської сосни неможливий.

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

Горгани створюють серйозні випробування для недосвідчених туристів. Рух кам'янистою місцевістю, розсипами завжди потребує обережності і уваги, а від початківців вимагає надмірних зусиль. Насправді ж з Горганами можна звикнути. Хоча і треба оцінювати кожен крок, з часом виробляється навик, і ноги самі вибирають нерухоме каміння. Справді небезпечними Горгани стають

під час дощу або снігу. В такій ситуації треба уповільнити рух і ставити ноги тільки в такі місця, звідки їм немає куди зіслизнути (ямки, щілини, загострені краї тощо).

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

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

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

Погодні умови теж можуть стати складною перешкодою:

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

Повені. Останніми роками повені стають дедалі частішим явищем у Карпатах. Головною причиною цього є безжалісне вирубування лісів, які

затримували сніги і воду. Основними ознаками наближення повені є тривалі рясні зливи, різке підвищення температури повітря і танення снігів, швидке підвищення рівня води в потоках та її помутніння.

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

2.Тактика пішохідних подорожей

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

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

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

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

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

один одному, не штовхаючись громіздкими рюкзаками, не заважаючи оглядати навколишню місцевість.

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

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

При русі по дорогах, стежках, у лісі й чагарниках, по заболочених ділянках або в горах, в різних умовах освітлення й погоди цей стрій виправдує себе. Він допомагає організувати взаємострахування та взаємодопомогу на небезпечних ділянках маршруту, здійснювати допомогу більш фізично підготовлених 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 краєзнавчу та суспільне корисну роботу туристів, заходи безпеки та охорони природи. До плану додають картографічний матеріал району подорожі з нанесеним маршрутом.

Складаючи *графік руху*, враховують швидкість руху на різних ділянках маршруту, в тому числі з подоланням природних перешкод, час, що затрачають на розвідку ділянок, на яких можливі виграш або непередбачена

затрата часу. Його складають на основі картографічного матеріалу та літературних даних, а також за звітами та описами туристських груп, що пройшли даний маршрут. Врахування сезонності та метеобстановки часом має дуже важливе значення й може внести істотні виправлення при проходженні маршруту.

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

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

3.Привали та ночівлі

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

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

Великий привал влаштовують приблизно в середині дня для приготування їжі і для відпочинку. Тривалість такого привалу залежатиме від багатьох причин: від виду подорожі, від умов погоди тощо. На маршрутах найменш складних і в гарну погоду, а також у південних районах тривалість великого привалу може бути 2—3 г. Звичайно його роблять у мальовничому

місці, де є паливо та добра питна вода, а якщо дозволяють умови — де можна купатися.

Привал з ночівлею в польових умовах влаштовують у кінці дня за 1,5—2 г до настання темряви, щоб 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 розкласти вогнище на торф'яному ґрунті.

У гірських або передгірних районах місце для привалу розташовують там, де не загрожує затоплення можливими грязе-кам'яними потоками або

каменепади. Не можна зупинятися на ночівлю в руслі гірської річки, що висохла, або на обмілині біля самої води, бо дощ уночі може підняти рівень води за короткий час і затопити місце привалу.

Роботи по обладнанню привалу та його ліквідацію проводять організовано, чітко, швидко, без метушні й штовханини. Для цього заздалегідь розподіляють обов'язки. Частина людей ставлять намети, всі вільні заготовляють паливо, щоб його вистачило не тільки для приготування їжі, а й на нічне вогнище та на ранок. Кострові готують вогнище й розпалюють вогонь, а чергові кашовари приготують продукти, носять воду.

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

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

Під час сирої 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.

Питання для самопідготовки

1. Який найбільш поширений порядок руху на маршруті?
2. Які існують способи підйому потрав'янистому схилі?
3. Як необхідно долати лісові завали?
4. Як правильно вибрати час і місце переправи через річку?
5. Які основні способи подолання водних перешкод Ви знаєте?
6. Які головні вимоги до вибору місця для біваку?
7. Які основні правила охорони природи на маршруті при таборванні?

Список рекомендованої літератури

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Т.В. Блистів, І.І. Горбацьо, О.В. Нужний. – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.
2. 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.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. - Тернопіль : ТНПУ, 2007. - 302 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. / В. Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.
5. 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.
6. Зеленін С. М. Основи туризму: посібник / С. М. Зеленін, В. В. Нікольський. – К. «Здоров'я», 1975. – 240 с.

7. Квартальнов В.А., Федорченко В.К. Туризм соціальний: історія й сучасність. - К.: Вища школа, 1989. -342 с.
8. Коцан І.Я. Шкільний туризм: Навч. – метод. Посібник. – К.: Муар. 1998. – 208 с.
9. Луцький Я. Основи шкільного туризму: Навчально-методичний посібник. / Я. Луцький, В. Луцький Видання друге доповнене. – Івано-Франківськ. ОШО, 2008. -152 с.
10. Маланюк Т.З. Туризм і краєзнавство у школі: навч. метод. посібник / Т.З. Маланюк. – 2-ге вид., доповн. Івано-Франківськ: Плай ЦІТ, 2009. – 104 с.
11. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч.посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 248 с. (Серія «Альма-матер»).
12. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. / З.І. Філіпов. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с. : іл.
13. Федорченко В.К. Дьорова Т.А. Історія туризму в Україні. Навч. посібн. - К. Вища школа. 2002- 195с.
14. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник /Ю. В. Щур, О. В. Дмитрук. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232 с.
15. Ямалов О. К вершинам Українських Карпат: Туристический путеводитель по Закарпатской области (32 пешеходных маршрута) / О. Ямалов. – Ужгород: Карпати, 2004. – 168 с. // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2007. – № 2-3. – С. 40

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Головною перешкодою у поході є відстань

так

ні

2. Турист повинен мати достатню фізичну підготовленість

так

ні

3. Для тривалих переходів потрібно вибирати асфальтові дороги

так

ні

4. Швидкість руху залежить від суб'єктивних і об'єктивних причин

так

ні

5. Перехід через річки краще робити зі страхівкою

так

ні

6. Перша зупинка на маршруті робиться за:

10-15 хвилин ходу

15-20 хвилин ходу

20-30 хвилин ходу

7. У гірських умовах турист у середньому рухається зі швидкістю:

1,5-2 км год.

2,5-3 км год.

3-5 км год.

8. Переходи на маршруті в основному тривають

30 хв.

50 хв.

60 хв.

9. Привали після переходів на маршруті в основному тривають:

30 хв.

10 хв.

5 хв.

10. Найпоширенішим порядком руху туристів намаршруті – це стрій в колоні

по одному

по двоє

по троє

11. Тривалість великого привалу може бути

0,5 – 1 год.

1 – 1,5 год.

2 – 3 год.

12. Реальною перешкодою у поході є:

пагорб

яр

ліс

річка

13. Кам'янисті розсипи у Карпатах найчастіше зустрічаються:

у Чорногорі

у Горганах

у Бескидах

у Боржаві

14. У Чорногорі до природніх перешкод належать:

заболочена місцевість

річки

трав'янисті схили

пасма снігу

15. Привал з ночівлею у туризмі має назву:

бівуак

16. Найбільш небезпечною перешкодою у Горганах під час дощу стають:

кам'янисті осипи

17. Назвіть вид чагарників, який зустрічається у Карпатах траверсувати якого неможливо

гірська сосна

18. Найбільша небезпека, яка чатує туристів у високогір'ї Карпат весною є:

снігові лавини

19. Назвіть тип карт, які найкраще використовувати для орієнтування на місцевості

топографічні

20. Установіть відповідність між видом вогнища та його використання у похідних умовах

колодязь – практичний для приготування їжі в декількох посудинах

курінь – використовують для приготування їжі в одному казанку

нодья – застосовують для обігріву великої кількості людей впродовж ночі

Тема 8. 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:

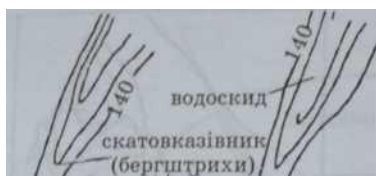
- 1) гора, горб, висота – конусоподібні форми рельєфу, що підносяться над навколишньою місцевістю;
- 2) улоговина, западина – форма рельєфу, протилежна горі, горбу;
- 3) хребет – витягнуте підвищення;
- 4) лощина, долина, яр – форма рельєфу, протилежна хребту;
- 5) сідловина (перевал) – місце з'єднання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

Вершина гори, дно улоговини 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.

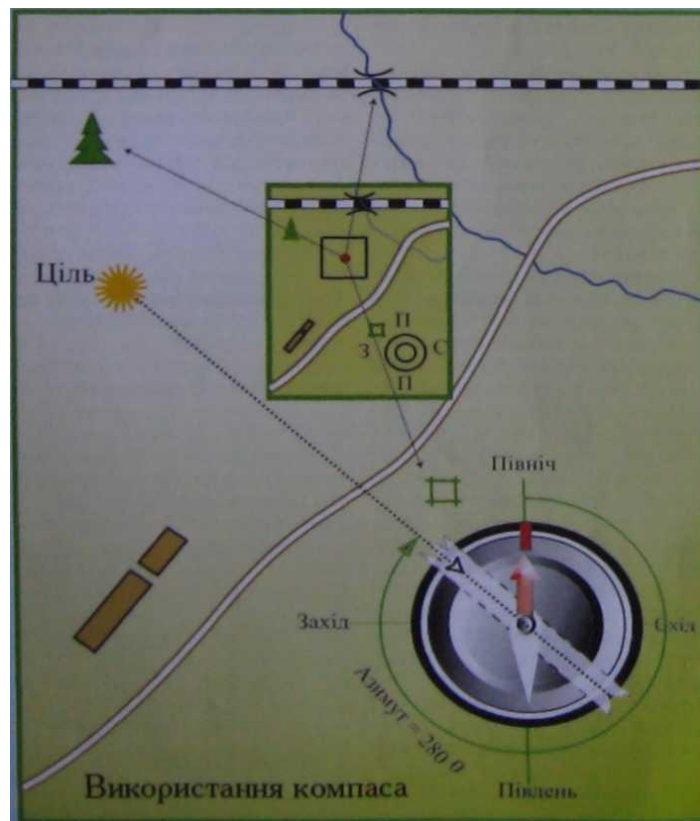
Основне призначення компасу – показати напрямок – північ – південь. Якщо він відомий, неважко визначити і всі інші. Існують прості, рідинні та електронні компаси.

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.

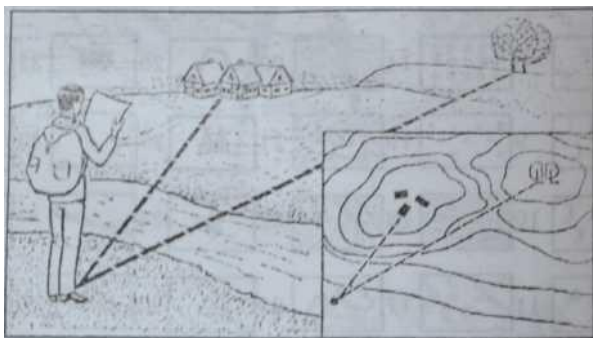


Рис. 3. Орієнтування карти за місцевими предметами

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 пенюк. 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 напрямком магнітного меридіану і напрямком на певний об'єкт або місця, які зазначені на карті і виразно помітні на місцевості. Кут вимірюється за годинниковою стрілкою в градусах – від 0 до 360°. Щоб виміряти азимут, треба направити корпус компаса на об'єкт, а потім повернути лімбу так, щоб нульовий відлік (північний напрямок) збігся з північним кінцем магнітної стрілки.

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

Для успішного орієнтування на маршруті є вміння визначити своє місцезнаходження.

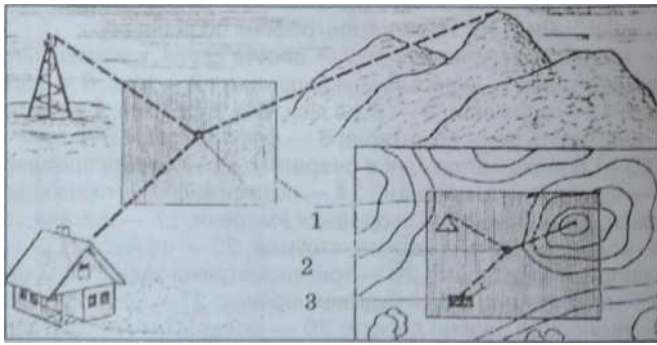


Рис. 5. Визначення точки місцезнаходження способом Болотова:

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 утворюють 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 закрито 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.

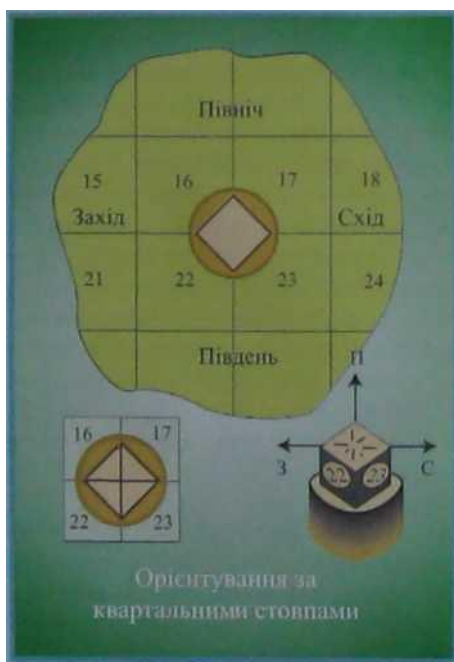


Рис.7. Орієнтування за кварталними стовпами

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, указує 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.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Чи існує на землі місце, де магнітна стрілка обидвома кінцями показує напрям на південь?

існує

не існує

2. Ви заблукали у лісі. Несподівано для себе зустріли пса. Чи можна йому довіритися для виходу до дому?

так

ні

3. Чи правильне твердження, що у дерев з південної сторони крона більш пишна, чим з північної?

так

ні

4. Найкращою для орієнтування на місцевості є топографічна карта

так

ні

5. Масштаб обов'язково вказується на карті

так

ні

6. Чи можуть річки бути надійними лінійними орієнтирами при русі по них?

можуть

не можуть

в одних випадках можуть, а в других ні

7. На якій відстані видно вночі вогнища?

до 4 км.

до 8 км.

до 16 км.

8. Основне призначення курвіметра є:

вимірювання градусів

вимірювання довжини звивистих ліній

визначення азиитів

9. На якій відстані видно різноманітні населені пункти?

до 5 км.

до 10 км.

до 20 км

10. Позитивними формами рельєфу є:

гори

хребти

балки

уголовини

11. Орієнтирами які використовуються з метою навичок орієнтування є:

детальні

загальні

точкові

лінійні

площинні

12. Орієнтирами у лісі є:

галявини

стежки

просіки

мурашники

13. Типовими формами рельєфу при зображенні на площині нерівностей земної поверхні є:

горб

хребет

яма

балка

14. На картах масштабу 1:50 000, 1:100 000 горизонталі проходять через:

10 м.

20 м.

50 м.

100 м.

15. На лімбі компасу вказані літери:

L

R

N

S

16. Назвіть вид запису масштабу, який подається як шкала, на якій над сантиметровими поділками написано відстані на місцевості

лінійний

17. На топографічних картах для зображення водних об'єктів використовують колір

синій

18. Назвіть прилад для вимірювання довжин звивистих ліній на карті

курвіметр

19. Назвіть тип карт, які найкраще використовувати для орієнтування на місцевості

Топографічні

20. Установіть відповідність між групами умовних знаків та їх характеристиками

масштабні – використовуються для відображення міської і сільської забудови

позамасштабні – використовуються для відображення (наприклад електромережі)

пояснювальні – використовуються для адміністративних назв, відмітки висот, нумерації доріг (тощо)

Папка із зображенням, які використовуються на лекції

Рис. 1. Зображення форм рельєфу горизонталями
Розміри вказані в мм

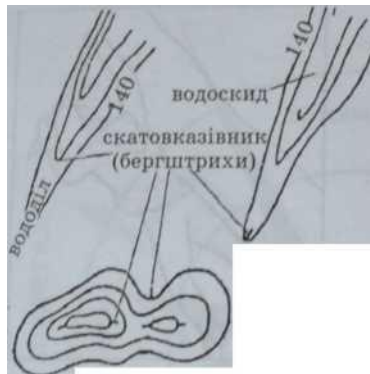


Рис 2. Визначення азимута

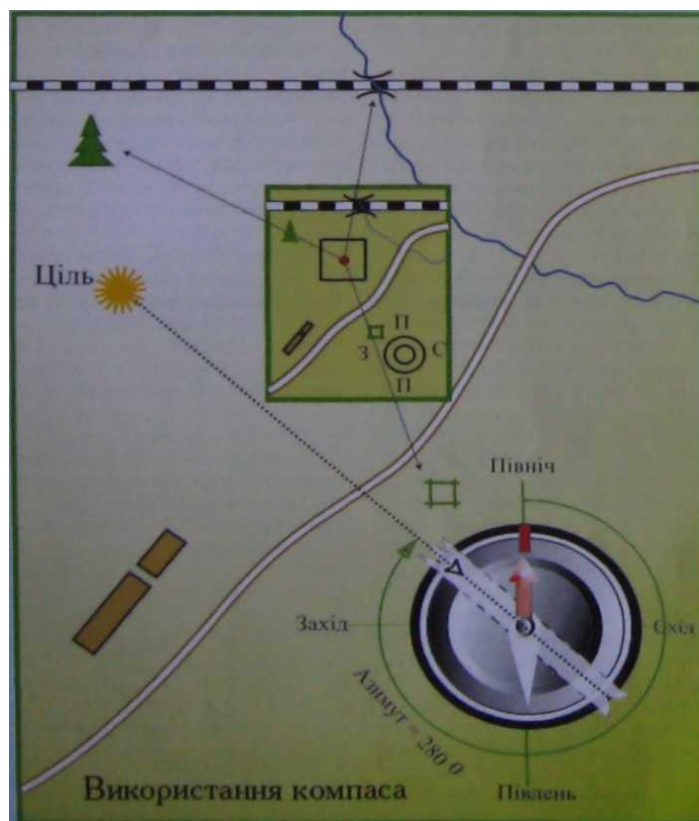


Рис. 3. Орієнтування карти за місцевими предметами

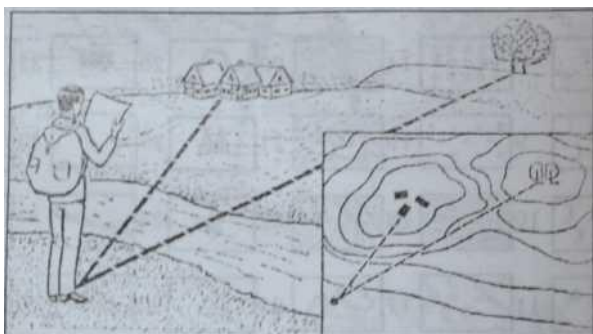


Рис 4. Орієнтування за лінійними орієнтирами



Рис. 5. Визначення точки місцезнаходження способом Болотова:

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

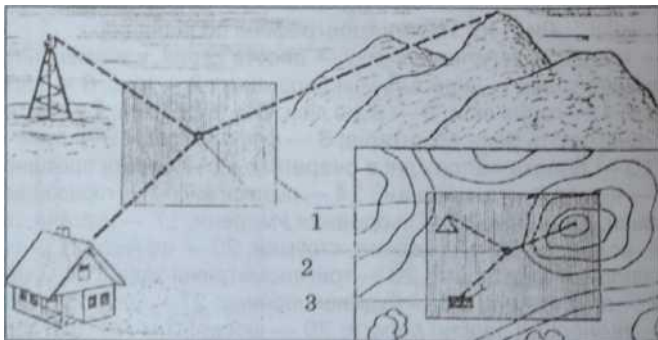
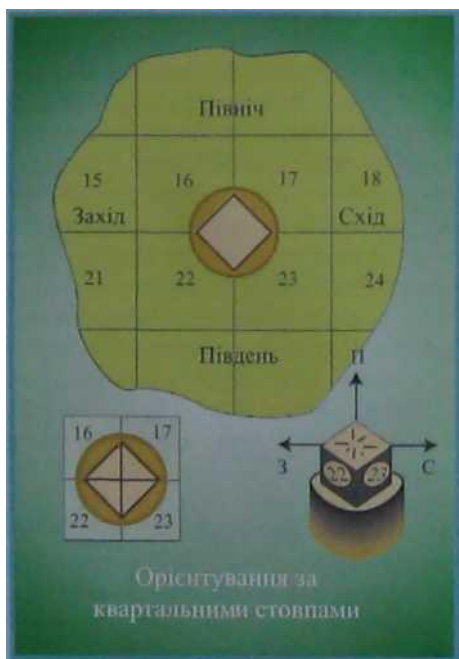


Рис.б. Орієнтування за Полярною зіркою



Рис. 7. Орієнтування за кварталними стовпчиками



Тема 9. Гігієна туриста. Перша долікарська медична допомога

План

- 1. Гігієна туриста**
- 2. Самоконтроль під час туристського походу**
- 3. Перша долікарська медична допомога.**
- 4. Обов'язки санінструктора в туристському поході. Похідна аптечка**

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 спороджує 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 міжтканової 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. Самоконтроль під час туристського походу

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

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

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

При певному фізичному навантаженні пульс прискорюється і після 20-30 присідань становить 100-120 ударів за хвилину. Частота пульсу в 130-140 ударів за хвилину без зміни навантаження свідчить про незадовільний функціональний стан організму, недостатню тренуваність, неповну акліматизацію до місцевих умов перевтому або є симптомом якогось захворювання. Нормалізація частоти пульсу після тестової проби у здорової людини настає через 1-2 хвилини. У протилежному разі або при наявності аритмії, має місце порушення процесів компенсації серцево-судинної системи в наслідок недостатньої адаптаційної здатності до фізичних навантажень чи навіть якогось захворювання.

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

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

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

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

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

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

3.Перша 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 травмуючих 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 ділянок тіла за допомогою підручних засобів;
- надання тілу потерпілого найбільш зручного положення у відповідності з характером ушкодження;
- забезпечення по можливості швидкого і обережного транспортування потерпілого до лікувального закладу або виклик медичної допомоги на місце нещасного випадку. (див рис 1)



Рис. 13.7. Накладання закрутки (джгута)

Рис. 13.8. Шинна пов'язка на гомілку та стопу

Рис. 13.9. Шинна пов'язка при переломі кисті та пальців

Рис. 13.10. Шинна пов'язка на передпліччя

Рис. 13.11. Метод накладання фіксувальної пов'язки при розтязі гомілковостопного суглобу

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.

4.Обов'язки санінструктора в туристському поході. Похідна аптечка

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

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

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

Вирушаючи в похід, кожна група незалежно від дальності маршруту, повинна обов'язково мати з собою похідну аптечку, надійно упаковану, але з тим розрахунком , щоб уразі потреби її можна було швидко розпакувати. В похідну аптечку входить: Бинт, вата, лейкопластр, джгут тканинний, пластер бактерицидний, ножиці, йод, зеленка, пантоцид, пантенол, валідол, кофеїн, фталазол, левоміцетин, пурген сульфат натрію, активоване вугілля,

еротромицин, аспірин, но-шпа, димедрол, анальгін, нашатирний спирт, борна кислота і засоби проти алергії.

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. Карманный справочник туриста / автор-составитель Ю.А. Штюмер - 2-е изд. с изм. И доп. – М.: Профиздат, 1982. – 224 с.
3. Костиця М. Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі: посібник для вчителя географії / М. Ю. Костиця. - К. : Рад. шк., 1985. -128 с.
4. Костиця М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота : навч. посібник / М. Ю. Костиця, В. В. Обозний. - К. : Вища шк., 1995. – 223 с. : іл.
5. Коцан І. Я. Шкільний туризм: навч.-метод. посібник / І. Я. Коцан. -К. : Муар, 1998.-208 с.
6. Курилова В. И. Туризм: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Физ. воспитание» / В.И. Курилова. – М. : Просвещение, 1988. – 224 с. : ил.
7. Луцький Я. Основи шкільного туризму : навчальний посібник / Я. Луцький, В. Луцький. - Івано-Франківськ : «Місто НВ» - 2008. - 137 с.
8. 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.
9. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник /Ю. В. Щур, О. В. Дмитрук. -К.: Альтерпрес, 2003. - 232 с.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. У туристському поході потрібно дотримуватись елементарних правил гігієни
так
ні
2. Особиста гігієна туриста та їх дотримання є запорукою збереження здоров'я і профілактики захворювань
так
ні
3. У туристських подорожах більшість травм буває від усіляких чинників зовнішнього впливу
так
ні
4. Випадковий травматизм в туристському поході можливий навіть при високій передбачливості
так
ні
5. Для знищення основної маси мікробів, скільки потрібно часу кип'ятити воду для пиття
5 – 10 хв.
10 – 15 хв.
15 – 20 хв.
6. На протязі якого часу особи, які перенесли інфекційні хвороби, не повинні брати участь у туристських походах
30 днів
45 днів
60 днів
7. Яка частота пульсу в спокої у чоловіків?
50 – 60 уд/хв
60 – 70 уд/хв

70 – 80 уд/хв

8. Яка частота пульсу в стані спокою у жінок

60 – 70 уд/хв

70 – 80 уд/хв

80 – 90 уд/хв

9. Які хімічні сполуки потрібно використовувати для знезараження води у польових умовах?

йод

марганцовку

перекись водню

10. Запорукою в туристському поході гарного самопочуття та бадьорості є:

фізичні вправи

обмивання холодною водою

спілкування з учасниками походу

ситний сніданок

11. У поході туристи обов'язково повинні розпочинати свій день з:

ранкової гімнастики

обмивання холодною водою

обмивання ніг

чашки кави

12. Найчастішими випадками застуд у походах є:

переїдання

перевтома

переохолодження

сидіння на сирій або мокрій землі

13. Перенощиком вірусу кліщового енцефаліту є:

Лісовий кліщ

14. Наслідком кисневого голодування організму під час походу в гірських районах є:

гірська хвороба

15. Найбільш небезпечною кровотечею є:

артеріальна

16. Назвіть найбільш небезпечну ступінь (стадію) обмороження на організм людини

III ступінь

17. Установіть відповідність між гострими інфекційними захворюваннями та термінів допуску до занять туризмом (у днях)

ангіна – 20 – 22

кір – 25 – 30

дизентерія – 30 – 35

18. Установіть відповідність між накладання пов'язок та різних частин тіла

хрестоподібна пов'язка (вісімка) накладається на – **суглоби**

пращоподібна пов'язка накладається при ранах на – **обличчі**

косоподібна пов'язка накладається при ранах на – **стопі та гоміліці**

19. Укажіть відповідність між характером ушкодження туристського походу та надання невідкладної допомоги

при ураженні блискавкою потрібно – **надати потерпілому горизонтального чи напівсидячого положення**

при опіках – **накласти асептичну пов'язку або пов'язку з 5% стрептоцидовою маззю, 5 % систоміциновою емульсією, борним вазеліном**

при травматичному шоці – **ввести під шкіру розчин промедолу або пантонолу (1 мл), ефедрину (1 мл)**

20. Укажіть відповідність між укусами отруйних змій чи комах та заходах надання першої допомоги

при укусі змії – **висмоктувати отруту з рани**

при укусі оси або бджоли – **накладання холоду на рану**

при укусі кліща – **ранку змастити будь-яким жиром**

Папка із зображенням, які використовуються на лекції

Рис.1. Методи накладання пов'язок портерпілому



Тема 10. Забезпечення безпеки на маршруті

План

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

1.Інструктаж учасників групи перед виходом на маршрут

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

Правила поведінки:

- найголовніше - кожен учасник повинен слухатись провідника і виконувати його вказівки (керівник повинен з певним гумором бути демократичним диктатором, натомість в аварійній ситуації - бути абсолютним диктатором);
- керівник йде першим, ніхто його не переганяє навіть на прямих ділянках;
- одразу за керівником (повинен 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, переконатись, що стан здоров'я у всіх задовільний.
- ознайомитися з прогнозом погоди на найближчі кілька днів;
- ознайомити всіх учасників з можливими небезпеками на маршруті і причинами нещасних випадків;
- повідомити контрольно-рятувальний загін або органи місцевого самоврядування про вихід групи на маршрут.

1.2. Не виходьте на маршрут за дуже несприятливих погодних умов:

в сильний туман, дощ; при дуже низьких температурах; протягом трьох днів після великих снігопадів (більше 50 см) або при явно вираженій лавинній небезпеці.

2. Правила безпеки при пересуванні в горах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. При виборі місця для нічлігу пам'ятайте, що не можна ставити палатки біля крутих схилів, під скелями або одинокими деревами, над

обривами чи біля річки, в якій можливий підйом води, на вершині гори, де може вразити блискавка. Поряд не повинно бути сухих чи підгнивших дерев, які можуть бути повалені вітром.

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

- вогнище розкладайте тільки у дозволених або спеціально підготовлених місцях;
- не залишати непогашені вогнище, сигарету чи навіть сірник, оскільки це може викликати лісову пожежу;
- в палатці не використовувати відкритий вогонь (свічку чи інші засоби).

Сигнали 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.

Питання для самопідготовки

1. Які правила безпеки в туристських походах ви знаєте?
2. Які негативні чинники призводять до екстремальних ситуацій?
3. Що має зробити турист, коли зрозумів, що відбився від групи?
4. Які сигнали і як їх слідж подавати у разі аварійної ситуації та біди?
6. Як діє група при втраті спорядження?
7. У чому проявляється виникнення суб'єктивних і об'єктивних небезпек під час туристського походу?

Список рекомендованої літератури

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Т.В. Блистів, І.І. Горбацьо, О.В. Нужний. – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.
2. 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.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. - Тернопіль : ТНПУ, 2007. - 302 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. / В. Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.
5. 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.
6. Зеленін С. М. Основи туризму: посібник / С. М. Зеленін, В. В. Нікольський. – К. «Здоров'я», 1975. – 240 с.
7. Квартальнов В.А., Федорченко В.К. Туризм социальный: история й современность. - К.: Высшая школа, 1989. -342 с.

8. Коцан І.Я. Шкільний туризм: Навч. – метод. Посібник. – К.: Муар. 1998. – 208 с.
9. Луцький Я. Основи шкільного туризму: Навчально-методичний посібник. / Я. Луцький, В. Луцький Видання друге доповнене. – Івано-Франківськ. ОШПО, 2008. -152 с.
10. Маланюк Т.З. Туризм і краєзнавство у школі: навч. метод. посібник / Т.З. Маланюк. – 2-ге вид., доповн. Івано-Франківськ: Плай ЦІТ, 2009. – 104 с.
11. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч.посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 248 с. (Серія «Альма-матер»).
12. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. / З.І. Філіпов. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с. : іл.
13. Федорченко В.К. Дьорова Т.А. Історія туризму в Україні. Навч. посібн. - К. Вища школа. 2002- 195с.
14. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник /Ю. В. Щур, О. В. Дмитрук. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232 с.
15. 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

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Активно відпочиваючи турист постійно знаходиться під впливом ризикованих обставин

так

ні

2. Важливими складовими вдалого туристського походу є психологічна підготовленість учасників

так

ні

3. Об'єктивні обставини небезпек здебільшого залежать від людини

так

ні

4. В туристському поході важлива роль належить досвіду

так

ні

5. Продумана тактика є одним з основних засобів безпеки в туризмі

так

ні

6. Якої крутизни схил є найбільш лавинонебезпечним?

до 25°

25° - 30°

60° - 80°

7. В якій годині найбільш безпечно долати лавинні участки?

до 6 год.

до 12 год.

до 16 год.

8. Яким способом Ви будете підніматися на лижах по склону крутизною більше 50°

ялинкою

драбинкою

зигзагом

9. Чи можливо руратись по маршруту під час заметілі?

можна

не можна

в залежності від обставин

10. При вимушеному руху по тонькому льоді необхідно витримувати інтервали між лижниками не менше

2 м.

10 м.

30 м.

11. По льоду якої товщини може іти людина без лиж, не боячись провалитись

3 см.

6 см.

10 см.

12. На якій відстані від намету будують стінку із снігових блоків

0,5 – 1 м.

1 – 2 м.

3 – 4 м.

13. Сигнали, які подаються свистком або електричним ліхтариком:

стій

назад

так

ні

тривога

14. До міжнародних кодів при комунікації «земля повітря» відносяться:

потрібні медикаменти

все в порядку

потрібне спорядження

потрібен транспорт

15. Добути певну кількість води у пустелі можна за допомогою:

сонячного конденсатора

16. У сильні морози туристів захищає укриття із:

снігових блоків

17. Найкращим засобом сірників від вологи є:

гумові кульки

18. На сьогодні практичним засобом для розпалювання вогню є:

кресало

19. Суб'єктивні причини небезпек залежать від:

людини

20. Установіть відповідність між групами умовних знаків та їх характеристиками

масштабні – використовуються для відображення міської і сільської забудови

позамасштабні – використовуються для відображення (наприклад електромережі)

пояснювальні – використовуються для адміністративних назв, відмітки вмсот, нумерації доріг (тощо)

Завдання для індивідуальної роботи до дисципліни

«Спортивний туризм»

№ п/п	Зміст індивідуальної роботи
1	Визначити роль спортивного туризму в формуванні здорового способу життя сучасної людини
2	Розкрити основні етапи розвитку спортивного туризму.
3	Надати характеристику класифікації видів туризму активними способами пересування.
4	Охарактеризувати сучасний стан і основні тенденції розвитку окремих видів спортивного туризму в Україні.
5	Надати характеристику діяльності організацій різних форм власності, які займаються спортивним туризмом в Україні
6	Визначити поняття «маршрут» в спортивному туризмі та охарактеризувати їх види.
7	Охарактеризувати технологію складання маршрутів зі спортивного туризму (на прикладі окремого виду туризму).
8	Надати характеристику і визначити роль туристських карт в туристській подорожі.
9	Надати характеристику плану і графіку складання маршруту туристської подорожі.
10	Розкрити правила і особливості користування компасом під час подорожей.
11	Надати характеристику пішого туризму та визначити його особливості.
12	Визначити особливості підготовки і організації піших походів. Надати характеристику матеріально - технічного забезпечення піших походів
13	Надати характеристику лижного туризму та визначити його особливості.
14	Надати характеристику підготовки і організації велосипедної подорожі в туризмі.
15	Орієнтування на місцевості за картою і компасом

ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Спортивний туризм його форми та види

План

1. Визначення та функції спортивного туризму.
2. Види та форми туристичних походів.
3. Туризм у Єдиній спортивній класифікації України. Нормативи походів.

Список рекомендованої літератури

1. Закон України «Про туризм». – К. : Відомості Верховної Ради України, 2001. - № 32.
2. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Т.В. Блистів, 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. Костриця М.Ю. Туристський похід вихідного дня / М.Ю.Костриця, М.С. Дубовис– К.: Здоров'я, 1989. – 151 с.
9. Костриця М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота : навч. посібник / М. Ю. Костриця, В. В. Обозний. - К. : Вища шк., 1995.- 223 с. : іл.

10. Костриця М. Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі: посібник для вчителя географії / М. Ю. Костриця. - К. : Рад. шк., 1985. -128 с.
11. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч.посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 248 с. (Серія «Альма-матер»).
12. Правила проведення туристських походів, ексспедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України (Затв. Наказом Міністерства освіти України 03.03.93 р. №52) // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1993. - №6. – С. 3-16.
13. Рудев І.М. Діяльність туристсько-самодіяльної організації: навч.посібник / І.М. Рудев. – Київ. : Видавництво «КУТЕП», 2006 – 352 с.
14. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. / З.І. Філіпов. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с. : іл.
15. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник /Ю. В. Щур, О. В. Дмитрук. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232 с.

Тема 2. Історичні аспекти розвитку спортивного туризму в Україні.

План

- 1. Виникнення перших туристських організацій в Україні.**
- 2. Спортивний туризм радянських часів**
- 3. Сучасний стан спортивного туризму в Україні.**

Список рекомендованої літератури

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Горбацьо І. І, Нужний О. В. – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.
2. Воронкова Л. П. История туризма и гостеприимства: учеб.пособ. / Л.П. Воронкова. – М. : ФАИР_ПРЕСС, 2004. – 304 с.

3. Зеленін С. М. Основи туризму: посібник / С. М. Зеленін, В. В. Нікольський. – К. «Здоров'я», 1975. – 240 с.

4. Квартальнов В.А., Федорченко В.К. Туризм соціальний: історія й сучасність. - К.: Вища школа, 1989. -342 с.

5. Клапчук В.М. Туризм і курортне господарство Галичини : монографія / В. Клапчук / Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. – Івано-Франківськ : Фоліант, 2012 . – 224 с. іл.

6. Луцький Я. Український краєзнавчо-туристичний рух у Галичині (1830-1939 рр.) / Я. Луцький. - Івано-Франківськ : [б. в.], 2003. - 160 с.

7. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч.посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 248 с. (Серія «Альма-матер»).

8. Сокол Т. Г. Основи туристичної діяльності: підручник / Т. Г. Сокол / за заг.ред.В. Ф. Орлова. – К.: Грамота, 2006 – 264 с.

9. Устименко Л.М. Історія туризму :навч.посіб./ Л.М. Устименко, І.Ю.Афанасьєв. – К. : Альтерпрес, 2008. – 354 с.

10. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. / З.І. Філіпов. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с. : іл.

11. Федорченко В.К. Дьорова Т.А. Історія туризму в Україні. Навч. посібн. - К. Вища школа. 2002- 195с.

Тема 3. Характеристика основних видів спортивного туризму

План

1. Пішохідний і гірський туризм
2. Лижний туризм
3. Водний туризм
4. Велосипедний туризм

Список рекомендованої літератури

1. Бардин К.В. Азбука туризма : пособие [для руководителей туристских походов в школе] / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 176 с. : ил.

2. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Т.В. Блистів, 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. Карманный справочник туриста / автор-составитель Штюмер Ю.А. – 2-е изд. с изм. и доп. – М.: Профиздат, 1982. – 224 с.
9. Костриця М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота : навч. посібник / М. Ю. Костриця, В. В. Обозний. - К. : Вища шк., 1995.- 223 с. : іл.
10. Костриця М. Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі: посібник для вчителя географії / М. Ю. Костриця. - К. : Рад. шк., 1985. -128 с.
11. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч.посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 248 с. (Серія «Альма-матер»).
12. Правила проведення туристських походів, ексспедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України (Затв. Наказом Міністерства освіти України 03.03.93 р. №52) // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1993. - №6. – С. 3-16.
13. Рудев І.М. Діяльність туристсько-самодіяльної організації: навч.посібник / І.М. Рудев. – Київ. : Видавництво «КУТЕП», 2006 – 352 с.

14. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. / З.І. Філіпов. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с. : іл.

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

16. 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

Тема 4. Організація туристських походів

План

- 1. Комплектування групи**
- 2. Розробка маршруту**
- 3. Туристське спорядження**
- 4. Вибір продуктів харчування**
- 4. Оформлення похідної туристської документації**

Список рекомендованої літератури

1. Бардин К.В. Азбука туризма : пособие [для руководителей туристских походов в школе] / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 176 с. : ил.
2. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Т.В. Блистів, Горбацьо І. І, Нужний О. В. – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.
3. Булашев А.Я. Спортивный туризм :учеб.. – Харьков : ХГАФК, 2004. – 388 с.
4. 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.

5. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. - Тернопіль : ТНПУ, 2007. - 302 с.
6. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. / В. Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.
7. 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.
8. Зеленін С. М. Основи туризму: посібник / С. М. Зеленін, В. В. Нікольський. – К. «Здоров'я», 1975. – 240 с.
9. Карманный справочник туриста / автор-составитель Штюмер Ю.А. – 2-е изд. с изм. и доп. – М.: Профиздат, 1982. – 224 с.
10. Костриця М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота : навч. посібник / М. Ю. Костриця, В. В. Обозний. - К. : Вища шк., 1995.- 223 с. : іл.
11. Костриця М. Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі: посібник для вчителя географії / М. Ю. Костриця. - К. : Рад. шк., 1985. -128 с.
12. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч. посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 248 с. (Серія «Альма-матер»).
13. Правила проведення туристських походів, ексспедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України (Затв. Наказом Міністерства освіти України 03.03.93 р. №52) // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1993. - №6. – С. 3-16.
14. Рудев І.М. Діяльність туристсько-самодіяльної організації: навч. посібник / І.М. Рудев. – Київ. : Видавництво «КУТЕП», 2006 – 352 с.
15. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. / З.І. Філіпов. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с. : іл.
16. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник /Ю. В. Щур, О. В. Дмитрук. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232 с.

ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Тактика проведення туристської подорожі

План

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

Список рекомендованої літератури

1. Бардин К.В. Азбука туризма : посobie [для руководителей туристских походов в школе] / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973. – 176 с. : ил.
2. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Т.В. Блистів, Горбацьо І. І, Нужний О. В. – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.
3. Булашев А.Я. Спортивный туризм :учеб.. – Харьков : ХГАФК, 2004. – 388 с.
4. 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.
5. Грабовський Ю. А. Спортивный туризм: навч. посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. - Тернопіль : ТНПУ, 2007. - 302 с.
6. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. / В. Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.
7. 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.
8. Зеленін С. М. Основи туризму: посібник / С. М. Зеленін, В. В. Нікольський. – К. «Здоров'я», 1975. – 240 с.
9. Карманный справочник туриста / автор-составитель Штюрмер Ю.А. – 2-е изд. с изм. и доп. – М.: Профиздат, 1982. – 224 с.
10. Костиця М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота : навч. посібник / М. Ю. Костиця, В. В. Обозний. - К. : Вища шк., 1995.- 223 с. : іл.

11. Костриця М. Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі: посібник для вчителя географії / М. Ю. Костриця. - К. : Рад. шк., 1985. -128 с.
12. Маланюк Т.З. Краєзнавство і туризм: навч. посіб. / Т.З. Маланюк. : Івано-Франківськ, 2010. – 200 с.
13. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч. посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 248 с. (Серія «Альма-матер»).
14. Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України (Затв. Наказом Міністерства освіти України 03.03.93 р. №52) // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1993. - №6. – С. 3-16.
15. Рудев І.М. Діяльність туристсько-самодіяльної організації: навч. посібник / І.М. Рудев. – Київ. : Видавництво «КУТЕП», 2006 – 352 с.
16. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. / З.І. Філіпов. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с. : іл.
17. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник / Ю. В. Щур, О. В. Дмитрук. – К. : Альтерпрес, 2003. – 232 с.

Тема 2. 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

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.

Тема 3. Гігієна туриста. Перша долікарська медична допомога

План

1. Гігієна туриста
2. Самоконтроль під час туристського походу
3. Перша долікарська медична допомога.
4. Обов'язки санінструктора в туристському поході. Похідна аптечка

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. Карманный справочник туриста / автор-составитель Ю.А. Штюмер - 2-е изд. с изм. И доп. – М.: Профиздат, 1982. – 224 с.
3. Костриця М. Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі: посібник для вчителя географії / М. Ю. Костриця. - К. : Рад. шк., 1985. -128 с.
4. Костриця М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота : навч. посібник / М. Ю. Костриця, В. В. Обозний. - К. : Вища шк., 1995. – 223 с. : іл.
5. Коцан І. Я. Шкільний туризм: навч.-метод. посібник / І. Я. Коцан. -К. : Муар, 1998.-208 с.
6. Курилова В. И. Туризм: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Физ. воспитание» / В.И. Курилова. – М. : Просвещение, 1988. – 224 с. : ил.
7. Луцький Я. Основи шкільного туризму : навчальний посібник / Я. Луцький, В. Луцький. - Івано-Франківськ : «Місто НВ» - 2008. - 137 с.
8. 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.
9. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник /Ю. В. Щур, О. В. Дмитрук. -К. : Альтерпрес, 2003. - 232 с.

Тема 4. Забезпечення безпеки на маршруті

План

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

Список рекомендованої літератури

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Т.В. Блистів, Горбацьо І. І, Нужний О. В. – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.
2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В.Г. Волович – 2-е изд.,испр. И доп. – М. :Мысль, 1983. – 223 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. Козинець В.М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму : навч.пос. / В.М. Козинець. – К. : Кондор, 2006. – 576 с.
9. Костриця М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота : навч. посібник / М. Ю. Костриця, В. В. Обозний. - К. : Вища шк., 1995.- 223 с. : іл.
10. Костриця М. Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі: посібник для вчителя географії / М. Ю. Костриця. - К. : Рад. шк., 1985. -128 с.
- 11.Маланюк Т.З. Краєзнавство і туризм: тнавч.посіб. / Т.З. Маланюк. : Івано-Франківськ, 2010. – 200 с.
- 12.Маринов Б. Проблеми безпеки в горах / Б. Маринов. – М. : Фізкультура и спорт, 1081. – 208 с. : ил.

13. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч. посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 248 с. (Серія «Альма-матер»).
14. Правила проведення туристських походів, ексспедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України (Затв. Наказом Міністерства освіти України 03.03.93 р. №52) // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1993. - №6. – С. 3-16.
15. Романенко М.І. Людина і гори / М.І Романенко – К.: Здоров'я, 1969. – 236 с.
16. Рудєв І.М. Діяльність туристсько-самодіяльної організації: навч. посібник / І.М. Рудєв. – Київ. : Видавництво «КУТЕП», 2006 – 352 с.
17. Соловьєв С.С. Безопасный отдых и туризм [учеб. Пособ для студ. высш. учебн. заведений] / С.С. Соловьєв. – М. : Изд. Центр «Академия», 2008. – 288 с.
18. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. / З.І. Філіпов. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с. : іл.
19. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю.А. Штюрмер. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 144 с. : ил.
20. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник /Ю. В. Щур, О. В. Дмитрук. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232 с.

ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ ДО ДИСЦИПЛІНИ

1. Визначення та функції спортивного туризму.
2. Види та форми туристичних походів.
3. Туризм у Єдиній спортивній класифікації України.
4. Нормативи походів
5. Історія виникнення та розвитку туризму.
6. Радянський етап розвитку туризму.
7. Новітня історія розвитку туризму в Україні.
8. Пішохідний та гірський туризм
9. Велосипедний туризм
10. Лижний туризм
11. Водний туризм.
13. Вимоги до учасників туристського походу.
14. Вимоги до керівників туристичних груп.
14. Спортивно-технічні вимоги до маршрутів.
15. Протяжність маршрутів і походів.
16. Порядок присвоєння спортивних розрядів.
17. Технічна складність природних перешкод.
19. Основні поняття техніки туризму.
20. Основні поняття тактики туризму.
20. Техніка подолання природних перешкод.
21. Техніка переправ.
22. Техніка подолання трав'янистих схилів.
23. Техніка подолання осипів.
24. Техніка подолання снігових схилів.
25. Техніка подолання льодових схилів.
26. Техніка страховки.
27. Техніка орієнтування на місцевості.
28. Техніка білуачних робіт.

29. Техніка рятувальних робіт.
30. Організація похідного строю, вибір швидкості та напрямку руху.
31. Розробка маршрутної документації.
32. Розрахунок і підготовка продуктів харчування.
33. Спорядження мандрівника.
34. Техніка безпеки в поході.
38. Спортивні туристичні походи та подорожі. Критерії оцінки.
49. Техніка орієнтування.
50. Карта і компас.
55. Туристські вогнища.
56. Установлення намету.
57. Розподіл обов'язків у туристичній групі.
58. Туризм і охорона навколишнього середовища.
59. Туризм і краєзнавство.
60. Туризм у школі.
61. Пропаганда туризму серед населення.
62. Методичне забезпечення занять туризмом.
63. Організація і проведення початкової турпідготовки.
64. Психологічна підготовка туриста.
65. Фізична підготовка туриста.
66. Критерії дозування обсягу та інтенсивності тренувань.
67. Туристичний похід I категорії як основний елемент початкової підготовки.
68. Методика набору груп з туризму.
69. Перша допомога потерпілому.
70. Прикладне значення туризму.

ЗАГАЛЬНИЙ СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ДО ДИСЦИПЛІНИ

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. / Т.В. Блистів І.І. Горбацьо, О.В. Нужний – Л. : НВФ « Українські технології», 2006. – 132 с.
3. Булашев А. Я. Спортивний туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2004. – 388 с.
4. Булгаков А. А. Два дня в конце недели / А. А. Булгаков, Г. Я. Рыжавский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 127 с., ил.
5. 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.
6. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. - Тернопіль : ТНПУ, 2007. - 302 с.
7. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для зал. освіт. / В. Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.
8. 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.
9. Душевский В. П. Осторожно: горы: книга для туристов / В. П. Душевский, О. И. Гриппа – Симферополь: Таврия, 1981. – 128 с., ил.
10. Заколайло С. Безпека туристичного походу / С. Заколайло, М. Шульга, М. Зубалій // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди : науково-теоретичний збірник. - К.: КИТ, 2004. - С. 127-131.

11. Зеленін С. М. Основи туризму: посібник / С. М. Зеленін, В. В. Нікольський. – К. «Здоров'я», 1975. – 240 с.
12. Ільницький В. І. Основи медичних знань туриста / В. І. Ільницький, М. І. Рафалюк, Н. М. Цимбал, У. В. Ільницька. – Тернопіль. : навчальна книга – Богдан. – 2007. – 149 с.
13. Кифяк В. Д. Організація туризму: навчальний посібник / В. Д. Кифяк . – Чернівці: Книги – XXI, 2008. – 344 с.
14. Компас : навчально-методичний посібник вчителям організаторам шкільного краєзнавства і туризму [укладач В. О. Радзівський]. – Тернопіль. : [б. в.], 1993. – 57 с.
15. Крачило М. П. Краєзнавство і туризм : навч. посібник / М. П. Крачило. - К.: Вища школа, 1994. - 180 с.
16. Костриця М. Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі: посібник для вчителя географії / М. Ю. Костриця. - К. : Рад. шк., 1985. -128 с.
17. Костриця М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота : навч. посібник / М. Ю. Костриця, В. В. Обозний. - К. : Вища шк., 1995. 223 с. : іл.
18. Коцан І. Я. Шкільний туризм: навч.-метод. посібник /І. Я. Коцан. -К. : Муар, 1998.-208 с.
19. Курилова В. И. Туризм: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Физ. воспитание» / В.И. Курилова. – М. : Просвещение, 1988. – 224 с. : ил.
20. Луцький Я. Основи шкільного туризму : навчальний посібник / Я. Луцький, В. Луцький. - Івано-Франківськ : «Місто НВ» - 2008. - 137 с.
21. Луцький Я. В. Туризм для всіх. – Івано-Франківськ: Лік, 1996. – 142 с.
22. Ляшенко Д. О. Картографія з основами топографії: навч. пос. для вищ. навч. закл. / Д.О. Ляшенко. – К.: Наукова думка, - 2008. – 184 с.
23. Методичні поради по організації та проведенню походів у горах з учнями [уклад. В. Овчаров]. – К.: Рад. шк. , 1969. – 56 с.

24. Минделевич С. В. Туризм для всех / С. В. Минделевич. – М.: Знание, 1988. – 190 с.
25. Моргунов Б. П. Туризм. учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по специальности № 2114 «Физ. Воспитание», - М.: Просвещение, 1978. – 166 с.
26. Обозний В. В. Туристсько-краєзнавча практика у педагогічному вузі: навч. посібник-практикум / В. В. Обозний. – К. : ТОВ «Міжнар. фін. агенція», 1998. -237 с. – Бібліограф. в кінці розд.
27. Остапець О. Організація туристської роботи в школі / О. Остапець // Краєзнавство. Географія. Туризм.- 2008.- № 16. – С. 3-14.
28. Остапчук В. В. Підготовка і проведення туристського походу: навч. посібник / В. В. Остапчук. – Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2007. – 89 с.
29. Серебрій В. Походи вихідного дня як форма оздоровчого туризму / В. Серебрій // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди: науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький: ПЦ «Ризографіка», 2005. – С. 138-148.
30. Слівіна А. Топографічна підготовка / А. Слівіна // Краєзнавство. Географія. Туризм. - 2006. - № 19. – С. 13-17.
31. Смирнов В. М. Орієнтування на місцевості / В. М. Смирнов, О. С. Сандомирський. – К. – «Здоров'я», 1975. – 104 с.
32. Спутник туриста / А. В. Бирюков, И.Я. Брауде, Б. Е. Владимирський и др. [сост. К.И. Вахлис]. – 2 – е узд., перераб. и доп. – К. : Здоров'я, 1991. – 360 с. : ил.
33. Туристсько-краєзнавча робота у вищому педагогічному навчальному закладі: організаційні та методичні аспекти / О. В. Тімець, В.С. Серебрій, Ю. А. Грабовський, А. Л. Шипко. – Умань: Візаві, 2006. – 237 с.
34. 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.. – 2005.
- № 38. – С. 22-24.
35. Усков А. С. Практика туристських путешествий: учеб. пособие по туризму и краеведению / А. С. Усков. – СПб.: Творческий учебный центр «Геос», 1999.- 264 с. // Краєзнавство. Географія. Туризм.. – 2005.
- № 33. – С. 22-23.
36. Усков А. С. Практика туристських путешествий: 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.
37. Усков А. С. Практика туристських путешествий: учеб. пособие по туризму и краеведению / А. С. Усков. – СПб.: Творческий учебный центр «Геос», 1999.- 264 с. // Краєзнавство. Географія. Туризм.. – 2005.
- № 47. – С. 19-21.
38. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник / Ю. В. Щур, О. В. Дмитрук. -К.: Альтерпрес, 2003. - 232 с.
39. 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