

ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та
валеології

О.М. Мозолєв

**ПІДГОТОВКА ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВЧИХ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ З
УЧНІВСЬКОЮ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДІЮ**

**Навчально-методичний посібник
для студентів спеціальності
JЗ «Туризм і рекреація» та
А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)»**



Хмельницький, 2025

УДК 378.016:338.48-6:615.8:796-057.87(072)

М 74

*Навчально-методичний посібник рекомендований до друку
Вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
(протокол № 9 від 24.09.2025 р.)*

Рецензенти:

І.М. Щоробура – ректор Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України.

О.М. Галус – проректор з наукової роботи Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор.

Г.В. Бучківська – декан гуманітарного факультету Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор.

Мозолев О.М. Підготовка та проведення спортивно-оздоровчих туристичних походів з учнівською та студентською молоддю : навч.-метод. посіб. для студентів спеціальності ІЗ «Туризм і рекреація» та А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 2025. 82 с.

У навчально-методичному посібнику «Підготовка та проведення спортивно-оздоровчих туристичних походів з учнівською та студентською молоддю» висвітлені правила підготовки, організації та проведення туристичних походів; методику комплектування туристичної групи; права та обов'язки керівника та членів туристичної групи; розподіл обов'язків серед членів групи; планування маршруту туристичної подорожі; особливості пересування по маршруту та облаштування біваку; організацію харчування в природних умовах; правила безпеки та надання першої медичної допомоги.

Навчально-методичний посібник «Підготовка та проведення спортивно-оздоровчих туристичних походів з учнівською та студентською молоддю» призначений для підготовки фахівців зі спеціальності ІЗ «Туризм і рекреація» та А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

@ О.М. Мозолев, 2025

@ ХГПА, 2025

ЗМІСТ

	Вступ	4
Розділ 1	ПРАВИЛА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ З УЧНІВСЬКОЮ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ	5
1.1	Повноваження адміністрації навчальних закладів та інших організацій освіти, що проводять туристичні подорожі з учнівською та студентською молоддю	8
1.2	Вимоги щодо формування туристичних груп учнівської та студентської молоді	9
1.3	Обов'язки і права керівника та заступників керівника туристичної групи (подорожі) учнівської та студентської молоді	15
1.4	Обов'язки і права учасника туристичної подорожі з учнівського та студентською молоддю	20
1.5	Оформлення маршрутної документації на проведення туристичних подорожей з активними способами пересування	21
Розділ 2	ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ	22
2.1	Комплектування туристичної групи	22
2.2	Самоврядування туристичної групи	23
2.3	Планування маршруту походу	26
2.4	Кошторис походу	29
2.5	Групове та індивідуальне спорядження туристів	31
2.6	Тактика і техніка пересування по маршруту	40
2.7	Облаштування туристичного біваку	47
2.8	Організація харчування туристів у поході	55
2.9	Гігієна туриста	48
Розділ 3	БЕЗПЕКА ТА НАДАННЯ ДОПОМОГИ	61
3.1	Безпека в туристичних походах	61
3.2	Медичне забезпечення походу	63
3.3	Надання першої медичної допомоги	66
	Контрольні запитання	78
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79

ВСТУП

Сьогодні спортивно-оздоровчі подорожі та відпочинок стають невід'ємною частиною життя населення всіх континентів. У розвитку вітчизняного туристського руху помітну роль відіграє спортивно-оздоровчий туризм. По суті він є однією з найдоступніших масових форм активного відпочинку, пізнання та вивчення навколишнього світу.

Спортивно-оздоровчий туризм в Україні розвивається як невід'ємна складова туристської галузі 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, самодіяльних туристських подорожах, мандрівних подорожах активного туризму. Разом з тим, спортивно-оздоровчий туризм сприяє розвитку та поширенню активних форм відпочинку, а отже, має ще й рекреаційні, пізнавальні, виховні, комунікативні, економічні та інші функції.

Однією з головних засобів в організації спортивно-оздоровчого туризму є походи. Спортивно-оздоровчий похід – це подорож з використанням активних способів пересування туристів, з подоланням природних перешкод, за визначеним маршрутом. Спортивно-оздоровчі походи вимагають сформованості комплексу взаємопов'язаних теоретичних та технічних знань, необхідного рівня психологічної, фізичної, тактико-технічної підготовленості, дозволяють підготувати людину до подолання труднощів туристичної подорожі, розвивають вміння діяти у команді, формують прикладні рухові навички та вмінням організувати життєдіяльність туристичної групи у природному середовищі. Така підготовка дозволяє туристу відчувати впевненість у своїх силах, приймати адекватні рішення, правильно діяти в нестандартних умовах, орієнтуватись на незнайомій місцевості, долати природні перешкоди, організовувати свій побут та відпочинок.

Україна об'єктивно має всі передумови для інтенсивного розвитку спортивно-оздоровчого туризму: особливості географічного положення та рельєфу, сприятливий клімат, багатий природний, історико-культурний та туристсько-рекреаційний потенціал. Розвиваючись на межі спорту та активного дозвілля в природному середовищі, спортивно-оздоровчий 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.

РОЗДІЛ 1

ПРАВИЛА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ З УЧНІВСЬКОЮ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Правила проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю України розроблено з метою забезпечення виконання Закону України «Про освіту» та відповідно до Положення про Міністерство освіти України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 08.07.92 № 384.

Правила проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю України є обов'язковими для всіх навчальних закладів, установ та організацій освіти незалежно від підпорядкування і форм власності, що проводять туристичні подорожі з учнівською та студентською молоддю. Дія цих Правил поширюється на учнівські та студентські туристичні групи незалежно від місця проведення подорожі, для яких навчальний заклад або інша організація освіти виступає як організація, що проводить подорож.

Учасники та організатори туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю під час підготовки та проведення туристичних подорожей керуються Законом України «Про освіту». Законом України «Про туризм», іншими законодавчими та підзаконними актами України, а також цими Правилами.

До туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю належать спортивні туристичні походи, експедиції, екскурсії (далі – туристичні подорожі), що проводяться за заздалегідь розробленими маршрутами у конкретні терміни.

Спортивні туристичні походи (групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту визначеної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної категорії або ступеня складності за нормативний час, далі – походи) можуть бути організовані з таких видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, спелео, автомобільного, мотоциклетного тощо. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму.

Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості походи поділяються на категорійні – з I до VI категорії складності та некатегорійні. 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.

Категорія складності походу визначається відповідно до класифікації маршрутів (переліку класифікованих туристичних спортивних маршрутів), перевалів, печер тощо. Експедиції з учнівською та студентською молоддю (подорожі пошукового, дослідницького характеру) проводяться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них.

Залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитись туристично-спортивні, краєзнавчі, наукові експедиції тощо.

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

Туристичний досвід та вік керівників, заступників керівників та учасників таких експедицій повинні відповідати вимогам, що висуваються до відповідних категорій учасників походів.

Оформлення документів і випуск групи на маршрут відбуваються за тих самих умов, що й у похід відповідної складності. Тривалість активної частини походів може бути збільшена. При збільшенні протяжності маршруту, кількості і складності локальних перешкод, проведенні краєзнавчої роботи, а також за рахунок днів, потрібних для проведення розвідки маршруту та резервного часу на випадок непогоди.

У будь-якому разі проходження маршрутів повинне бути компактным за часом. Розриви між окремими частинами походу більше 3 днів не допускаються. Збільшення тривалості походів за рахунок краєзнавчої роботи на маршруті допускається лише для походів, складність яких не перевищує II категорії.

Походи та експедиції в залежності від території проведення поділяються на місцеві та дальні. До місцевих належать походи та експедиції, що проводяться в межах області (автономної республіки), в якій проживають (навчаються) учні та студенти. При цьому допускається вихід у сусідні території, якщо це обумовлено адміністративно територіальним розташуванням навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож, фізико-географічними

особливостями місцевості та логічністю побудови маршруту. Усі інші походи та експедиції вважаються дальніми.

Для проведення категорійних, дальніх ступеневих походів, а також місцевих ступеневих походів тривалістю більше 4 днів, туристичні групи учнівської та студентської молоді повинні обов'язково отримати позитивний висновок щодо можливості здійснення подорожі від туристичної *маршрутно-кваліфікаційної комісії* (далі – МКК), що має відповідні повноваження.

Для туристичних груп учнівської та студентської молоді первинний розгляд маршрутних документів проводиться в своїх територіальних маршрутно-кваліфікаційних комісіях навчальних закладів. Для місцевих походів тривалістю до 4 днів включно, а також екскурсій (подорожей тривалістю до 24 годин, що забезпечують задоволення пізнавальних, інформаційних, духовних та оздоровчих потреб учнівської та студентської молоді) отримання позитивного висновку МКК не потрібне.

Туристичні групи учнівської та студентської молоді, що використовують для руху автомобільні дороги та вулиці, судноплавні водні шляхи, території заповідників, заказників, національних парків, прикордонну зону тощо, зобов'язані діяти у відповідності до вимог, що визначають порядок користування цими шляхами та пересування на зазначених територіях.

Під час проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю забороняється безпідставний поділ груп на підгрупи. Підставами для мотивованого поділу можуть бути:

- потреба проведення розвідки окремих ділянок маршруту;
- організація базового табору, проміжних пунктів зберігання продуктів харчування та спорядження;
- проведення радіальних виходів на маршруті з поверненням до початкового пункту виходу;
- запобігання виникненню, виникнення та ліквідація наслідків аварійної ситуації, потреба надання допомоги іншим туристичним групам або окремим громадянам.

1.1 Повноваження адміністрації навчальних закладів та інших організацій освіти, що проводять туристичні подорожі з учнівською та студентською молоддю.

Адміністрації навчальних закладів та інших організацій освіти, що проводять туристичні подорожі з учнівською та студентською молоддю, здійснюють випуск туристичних груп у туристичні подорожі самостійно, без погодження з органами державного управління освіти. Адміністрація несе відповідальність за підготовку та успішне проведення туристичних подорожей, їх педагогічну доцільність та результативність. У разі прийняття позитивного рішення про проведення туристичної подорожі з учнівською та студентською молоддю адміністрація навчального закладу або іншої організації освіти зобов'язана:

- ✓ сприяти успішній роботі туристичної групи з підготовки та проведення подорожі, систематично контролювати хід її підготовки;

- ✓ видати наказ про проведення туристичної подорожі, в якому: визначити мету, район, терміни та складність (ступінь, категорію) проведення подорожі;

- ✓ призначити керівника та заступника (заступників, помічників) керівника туристичної групи (туристичної подорожі-походу, експедиції, екскурсії);

- ✓ обумовити відповідальність керівника та заступника (заступників) керівника групи (подорожі) за збереження життя та здоров'я учасників на весь час подорожі;

- ✓ визначити основні заходи безпеки проведення подорожі;

- ✓ затвердити персональний склад учасників, маршрут та план проведення подорожі;

- ✓ визначити, у разі потреби, порядок дій керівника групи (подорожі) при плановому поділі групи на підгрупи, а також кандидатуру керівників та заступників (помічників) керівників підгруп тощо.

Для місцевих походів та експедицій з активними способами пересування тривалістю більше 4 днів, дальніх походів та відповідних експедицій з активними способами пересування наказ видається після отримання позитивного висновку МКК. Необхідно ознайомити керівника та заступника (заступників, помічників) керівника туристичної групи (подорожі) з їх обов'язками згідно з цими Правилами, провести з ними інструктаж з питань охорони праці та техніки безпеки під час

подорожі з оформленням у журналі відповідної форми згідно з Положенням про організацію охорони праці та порядок розслідування нещасних випадків у навчально-виховних закладах, затвердженим наказом Міністерства освіти України від 30.11.93 № 429 і зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 03.12.93 за № 178.

Після отримання позитивного висновку туристичної МКК про можливість проведення групою туристичної подорожі видати керівнику підписані і завірені печаткою: наказ про проведення туристичної подорожі, посвідчення про відрядження керівника та його заступника (заступників), а також завірити печаткою закладу туристичні маршрутні документи групи (маршрутний листок – для некатегорійних походів, маршрутну книжку для категорійних походів).

При проведенні подорожей, що вимагають отримання позитивного висновку туристичної МКК, контролювати відправлення групою повідомлення встановленого зразка у відповідні територіальні підрозділи пошуково-рятувальної (контрольно-рятувальної) служби (при наявності останніх) не пізніше ніж за 10 днів до виїзду групи на маршрут; вести контроль за дотриманням групою термінів проходження маршруту.

У разі порушення групою встановлених контрольних термінів проходження маршруту терміново встановити зв'язок з територіальними органами освіти, відповідними підрозділами туристичної пошуково-рятувальної (контрольно-рятувальної) служби району походу для з'ясування місцезнаходження групи та надання їй, при потребі, допомоги.

Після завершення туристичної подорожі заслухати повідомлення керівника та заступників керівника туристичної групи (подорожі) на педагогічній раді, розмістити кращі матеріали, зібрані під час подорожі, в навчальних кабінетах, музеях, на виставках, оформити відповідні документи на присвоєння спортивних розрядів учасникам походів, результати діяльності керівників врахувати при атестації і заохоченні.

1.2 Вимоги щодо формування туристичних груп учнівської та студентської молоді

Туристичні групи формуються з учнів та студентів, які об'єднуються на добровільних засадах спільними інтересами, мають відповідний вік, туристичний досвід і здійснюють підготовку запланованої туристичної подорожі. Основні вимоги до учасників,

керівників та заступників керівників туристичних груп (подорожей), а також до складу груп наведено в таблицях Д1, Д2, Д3.

Керівник, заступник (заступники) керівника туристичної групи (подорожі) учнівської і студентської молоді призначаються адміністрацією навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож. У походах та експедиціях з учнями та студентами повинен бути заступник керівника віком понад 18 років. Досвід заступника керівника повинен відповідати вимогам, які висуваються до досвіду учасників. Керівник і заступник (заступники) керівника повинні мати знання і навички з надання першої долікарської допомоги. Кількість заступників керівника визначається навчальним закладом або іншою організацією освіти, що проводить подорож з урахуванням вимог цих Правил.

Якщо в поході чи експедиції беруть участь 3 або більше туристичних груп із загальною кількістю не менше 30 учнів або студентів (для походів II-VI категорій складності – не менше 20) і їх маршрути та графіки руху в цілому збігаються, то можливе покладання загального керівництва цими групами на спеціально призначеного старшого керівника. У цьому разі всім керівникам зараховується досвід керівництва подорожжю.

При проведенні місцевих походів та експедицій I ступеня складності або ж інших місцевих некатегорійних походів тривалістю до 4 днів включно адміністрація навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож, за згодою керівника туристичної групи (подорожі) та за умови забезпечення безпеки учасників, замість заступника керівника може призначити помічника (помічників) керівника з числа старшокласників (для груп учнівської молоді) або студентів (для груп студентської молоді), які мають досвід участі в таких самих подорожах.

При проведенні екскурсій (крім автобусних) з учнівською та студентською молоддю в межах населеного пункту, де проживають або навчаються екскурсанти, призначення заступника керівника групи (подорожі) не є обов'язковим.

При проведенні екскурсій з учнівською молоддю (крім автобусних) та з студентською молоддю на будь-яких видах транспорту, пов'язаних з виїздом за межі населеного пункту, де проживають або навчаються екскурсанти, склад керівників та заступників керівників (помічників

керівників) групи (подорожі) комплектується відповідно до вимог, що висуваються до складу керівників місцевих некатегорійних походів.

Табл. Д 1.

Вимоги щодо досвіду та віку учасників, керівників, заступників керівників некатегорійних походів, екскурсій, а також експедицій без активних способів пересування та кількісного складу туристичних груп у них

Вид заходу	Туристичний досвід керівника (мінімальний	Кількісний склад групи		Мінімальний вік	
		Кількість учасників	керівник, заступник, помічник (не менше)	Кількість учасників	керівник, заступник
Походи: 1 - денний похід	участь у походах	6-30	1+1+*	7	18
Походи: 2-3 денний похід	участь у 3-денному поході	6-15	1+1+*	8	18
Екскурсії	участь в екскурсії	10-40	1+**	7	18
Експедиції без активних способів пересування	керівництво експедиціями або участь у поході	6-40	1+1+*	7	18

Табл. Д 2.

Вимоги щодо туристичного досвіду учасників та керівників туристичних спортивних походів

Ступені складності (ст.с), категорії складності (к.с.) походів	Потрібний досвід участі та керівництва в походах з даного виду туризму		
	Учасник	Керівник	
		участь	керівництво
1 ст.с.	1-денний похід	2 ст.с.	1-денний похід
2 ст.с.	1 ст.с.	3 ст.с.	1 ст.с.
3 ст.с.	2 ст.с.	1 к.с.	2 ст.с.
I	3ст.с.	1 к.с.	3 ст.с.

II	I к.с.	II к.с.	I к.с.
III	II к.с.	III к.с.	II к.с.
IV	III к.с.	IV к.с.	III к.с.
V	IV к.с.	V к.с.	IV к.с.
VI	V к.с.	VI к.с.	V к.с.

При проведенні автобусних екскурсій з учнівською молоддю склад – керівників екскурсійної групи комплектується згідно з вимогами Правил надання послуг пасажирського автомобільного транспорту, затверджених Постановою Кабінету Міністрів України від 18.02.97 р. № 176. Кількісний склад туристичної групи учнів, студентів, що беруть участь у поході, експедиції визначається керівником групи спільно з адміністрацією навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож з урахуванням вимог цих Правил.

У туристичних подорожах можуть брати участь альпіністи, які мають відповідний технічний та експедиційний досвід, достатній, за висновками МКК, для проходження маршруту. Для учнів, що отримали теоретичну та практичну підготовку протягом не менше одного року занять у туристичних гуртках позашкільних навчальних закладів і оволоділи програмним матеріалом, віковий ценз для участі в категорійних та ступеневих походах та відповідних експедиціях з активними способами пересування може бути знижений на один рік за наявності медичного дозволу.

Учасники та керівники комбінованих походів, що включають ділянки маршруту з різних видів туризму, повинні мати відповідний туристичний досвід проходження таких ділянок.

Учасники та керівники походів, що проводяться в міжсезоння (час з несприятливими для даного виду туризму природними умовами), повинні мати відповідний туристичний досвід участі (керівництва) в походах, проведених у міжсезоння, або в походах тієї ж категорії складності, які здійснені у звичайних умовах.

Учасники походів, у яких передбачається проходження класифікованих локальних перешкод, повинні мати досвід проходження таких самих локальних перешкод на півкатегорію (для водного та спелеотуризму – на категорію) складності нижче від максимальної для заявленого походу. Одна третина учасників таких походів (крім походів IV-VI категорії складності) можуть мати досвід проходження таких же локальних перешкод на дві півкатегорії складності нижче.

Керівник походу, у якому передбачається проходження класифікованих локальних перешкод, повинен мати досвід керівництва при проходженні локальних перешкод на півкатегорію (для водного та спелеотуризму – на категорію) складності нижче від максимальної для заявленого походу. Керівник, крім того, повинен мати досвід проходження локальної перешкоди такого самого типу і такої самої складності.

Учасниками походів II-VI категорій складності можуть бути учні та студенти відповідного віку, які мають досвід участі в походах на одну категорію складності нижче заявленого у будь-якому виді туризму, якщо вони мають досвід подолання локальних перешкод, характерних для заявленого маршруту на одну півкатегорію складності нижче.

Керівники походів II-VI категорій складності повинні мати досвід участі в поході тієї самої категорії складності в будь-якому виді туризму, а також досвід керівництва походом на одну категорію складності нижче у будь-якому виді туризму і при цьому повинні мати досвід участі та керівництва в подоланні локальних перешкод, характерних для заявленого походу, тієї самої категорії складності або на одну півкатегорію складності нижче.

До участі в походах до II категорії складності включно, крім основного складу групи, допускаються діти, молодші визначеного цими Правилами віку (але не більше 20 % від загальної чисельності туристичної групи), які беруть участь у поході зі своїми батьками, особами, які їх замінюють, або іншими особами, що несуть за них повну юридичну відповідальність. Туристичний досвід їм зараховується лише з віку, вказаних в цих Правилах.

У походах III-V категорій складності одну третину членів групи можуть становити туристи з досвідом участі в походах на дві категорії складності нижче, у походах I та II категорій складності – з досвідом участі в походах 2 та 3 ступеня складності відповідно. При цьому дві третини учасників повинні мати відповідні туристичний досвід та вік.

У походах вище III категорії складності при можливому поділі групи на екіпажі, штурмові групи тощо в кожній підгрупі повинен бути учасник віком старше 18 років, який має відповідний туристичний досвід.

Учасники та керівники некатегорійних походів та експедицій з активними способами пересування, що включають елементи категорійних походів, а також категорійних походів, що включають елементи більш високих категорійних походів, повинні відповідати

вимогам, які висуваються до учасників та керівників походів вищих категорій складності, елементи яких включені в дану подорож. Усі учасники категорійних походів з будь-якого виду туризму, а також учасники ступеневих водних походів повинні вміти плавати.

Туристичний досвід керівників та учасників походів, що включають сходження на вершини або траверси хребтів, повинен відповідати категорії складності цих сходжень або траверсів.

Учасники водних походів I-III категорій складності повинні мати відповідний досвід походів у будь-якому класі човнів, а починаючи з IV категорії складності – у тому самому класі човнів або на байдарках.

Керівники водних походів повинні мати відповідний досвід участі і керівництва в тих самих класах човнів, що й у запланованому поході.

Усі учасники лижних категорійних походів повинні мати досвід організації ночівель у зимових умовах (досвід «холодних» ночівель) та вміти надавати долікарську допомогу при простудних захворюваннях та обмороженнях.

Для участі в спелеопоходах допускаються учасники:

- ✓ у спелеопоходах I категорії складності: у горизонтальних необовднених печерах – з 13 років, у вертикальних печерах – з 14 років;
- ✓ у спелеопоходах II категорії складності: у горизонтальних – з 14 років, у вертикальних – з 15 років;
- ✓ у спелеопоходах III категорії складності: у горизонтальних – з 15 років, у вертикальних – з 16 років.

Проходження печер, у яких передбачається застосування апаратів для автономного дихання, дозволяється учасникам походів старше 18 років. Учасники та керівники таких походів повинні мати посвідчення плавця-підводника. Керівник, крім того, повинен мати досвід роботи у сифонах.

Тимчасовий поділ туристичної групи учнів або студентів, які здійснюють спелеопохід будь-якої категорії складності, на підгрупи допускається тільки при роботі в одній печері. У цьому разі кожна підгрупа повинна очолюватись керівником або його заступниками і мати комплект життєзабезпечення, розрахований на непередбачені обставини в печері, не менш ніж на 2 доби. При проходженні вертикальних печер, починаючи з II категорії складності, та горизонтальних печер, починаючи з III категорії складності, у групі повинно бути не менше одного керівника (заступника керівника) на чотирьох учасників.

Керівники та учасники походів, у яких використовуються технічні засоби пересування (автотуризм, мотоциклетний туризм), повинні мати відповідний досвід керівництва або участі у походах на таких самих засобах пересування.

1.3 Обов'язки і права керівника та заступників керівника туристичної групи (подорожі) учнівської та студентської молоді.

Керівник, його заступник (заступники), а також старший керівник туристичної групи (подорожі) учнівської та студентської молоді несуть, відповідно до чинного законодавства, відповідальність за життя, здоров'я учасників подорожі, а також за виконання плану заходів, зміст оздоровчої, виховної і пізнавальної роботи, правил протипожежної безпеки, охорони природи, пам'яток історії і культури тощо.

Обов'язки керівника та заступника (заступників) керівника туристичної групи (подорожі) учнівської та студентської молоді. При підготовці та проведенні будь-яких туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю керівник та заступник (заступники) керівника зобов'язані:

- ✓ забезпечити підбір учасників подорожі відповідного віку та туристичного досвіду;

- ✓ ознайомити учасників подорожі з Правилами проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю України;

- ✓ провести цільовий інструктаж учасників з техніки безпеки у туристичній подорожі з обов'язковою реєстрацією в журналі відповідної форми згідно з Положенням про організацію охорони праці та порядок розслідування нещасних випадків у навчально-виховних закладах, затвердженим наказом Міністерства освіти України від 30 листопада 1993 року № 429 і зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 03.12.93 за № 178;

- ✓ отримати необхідну документацію та дозволи на проведення туристичної подорожі;

- ✓ при потребі розв'язати питання страхування учасників туристичної подорожі;

- ✓ провести збори батьків учасників туристичної подорожі (для подорожей учнів та студентів віком до 18 років);

✓ забезпечити під час подорожі дотримання учасниками належного громадського порядку, санітарно-гігієнічних норм, виконання Правил дорожнього руху, правил пожежної безпеки, використання туристичного спорядження, а також інших правил безпеки життєдіяльності.

При підготовці туристичних подорожей з активними способами пересування керівник та заступник (заступники) керівника, крім вищезазначених заходів цих Правил, зобов'язані:

- до початку проведення туристичної подорожі проконтролювати проходження медичного огляду всіма її учасниками, враховуючи, що до подорожей з активними способами пересування допускаються фізично здорові учасники;

- при підборі групи врахувати туристичну кваліфікацію учасників, їх фізичну, технічну та спеціальну підготовку, а також психологічну сумісність;

- розробити план підготовки подорожі і розподілити між учасниками обов'язки згідно з цим планом, ознайомити учасників подорожі з їх правами та обов'язками;

- організувати всебічну підготовку учасників подорожі, перевірити необхідні знання, вміння та навички, в т.ч. і вміння плавати, надавати долікарську допомогу та використовувати туристичне спорядження, організувати необхідні тренування групи;

- провести запобіжне інформування учасників подорожі про фактори ризику в запланованій подорожі і про відповідні заходи щодо запобігання травматизму (травмонебезпечність, психофізіологічне навантаження, вплив навколишнього середовища, пожежонебезпечність, небезпечні біологічні фактори, небезпечні види випромінювання тощо);

- разом з учасниками всебічно ознайомитись з районом подорожі, розробити раціональні основний і запасний варіанти маршруту подорожі та вивчити їх складні ділянки, способи та засоби їх подолання, а також аварійні варіанти виходу з маршруту;

- підготувати відповідний картографічний матеріал, розробити план та графік подорожі, визначити контрольні пункти та терміни проходження маршруту, заходи з техніки безпеки, ознайомити з цими матеріалами учасників подорожі;

- при потребі отримати консультації щодо маршруту в туристичних МКК освіти або федерації туризму;

- узгодити з адміністрацією навчального закладу або іншої організації освіти, що проводять туристичну подорож, та туристичною МКК освіти порядок дій при планових (у разі потреби) поділах групи на підгрупи, а також кандидатури керівників, заступників керівників (помічників) підгруп, туристична кваліфікація яких відповідає вимогам даних Правил;

- організувати підбір та підготовку якісного групового та індивідуального спорядження, в т.ч. і спорядження для страховки, з урахуванням вимог техніки безпеки та специфічних особливостей конкретної подорожі (району подорожі, виду туризму, категорії (ступеня) складності походу, часу проведення подорожі тощо);

- організувати підготовку та підбір продуктів харчування, складання кошторису витрат, з'ясувати можливості поповнення запасу продуктів на маршруті;

- одержати, у разі потреби, дозвіл на відвідування району з обмеженим доступом (прикордонна зона, заповідники тощо);

- оформити в установленому порядку маршрутні документи;

- розробити план дослідницької, краєзнавчої, природоохоронної роботи та інших заходів на маршруті, якщо такі заплановано проводити;

- не пізніше ніж за 10 днів до початку маршруту з активними способами пересування направити у відповідний підрозділ пошуково-рятувальної або контрольно-рятувальної служби повідомлення встановленого зразка, завірене туристичною МКК;

- у разі потреби зміни маршруту, складу групи, термінів проведення або інших записів у маршрутних документах до від'їзду групи в подорож погодити ці зміни з адміністрацією навчального закладу або іншою організацією освіти, що проводить подорож, та туристичною МКК, що дала позитивний висновок про можливість проведення подорожі, і повідомити про це підрозділи пошуково-рятувальної (контрольно-рятувальної) служби, які зареєстрували групу.

Під час проведення туристичних подорожей з активними способами пересування керівнику та заступнику (заступникам) керівника потрібно:

- дотримуватися затвердженого маршруту, робити, у міру можливості, відмітки в маршрутних книжках та маршрутних листках про проходження маршруту в туристичних та інших організаціях;

- виконувати одержані в МКК вказівки та дотримуватися рекомендацій МКК;

- забезпечити дотримання учасниками правил використання туристичного спорядження, в т.ч. і для страховки;

- повідомляти телеграмою навчальний заклад або іншу організацію освіти, що проводить подорож, а також відповідну МКК та підрозділи пошуково-рятувальної (контрольно-рятувальної) служби про початок та закінчення подорожі, а також про проходження групою контрольних пунктів;

- у разі зміни маршруту або складу групи за будь-яких обставин після виїзду в подорож повідомити про це при першій нагоді адміністрацію навчального закладу або іншу організацію освіти, що проводить подорож та відповідну МКК;

- вживати заходів, спрямованих на забезпечення безпеки учасників подорожі, аж до зміни маршруту, або припинення подорожі у зв'язку з виникненням небезпечних природних явищ та з інших обставин, а також у разі потреби надання допомоги потерпілому; при цьому ускладнення маршруту допускається тільки у виняткових випадках і не дає підстави для підвищення залікової категорії складності походу;

- не допускати безпідставного поділу групи, відставання від групи окремих учасників, а також від'їзду окремих членів групи без супроводу одного із заступників керівників (від'їзд одного чи декількох учасників можливий лише за умови, що в групі два або більше заступників керівника);

- у разі тимчасового планового поділу групи призначити в кожній підгрупі своїх заступників та їх помічників з числа дорослих (можливе призначення помічників керівника з числа найбільш досвідчених учасників-учнів, студентів), що мають відповідний рівень туристичної кваліфікації з урахуванням вимог цих Правил;

- при аварійній ситуації (раптовому виникненні умов, що загрожують життю та здоров'ю учасників подорожі) вжити всі можливі заходи щодо збереження життя та здоров'я учасників, виходячи з конкретної ситуації та реальної наявності сил та засобів для ліквідації аварії;

- при будь-якому поділі групи на підгрупи (плановому або через виникнення аварійної ситуації) визначити підгрупам завдання для виконання, контрольні терміни, порядок дій та зв'язок;

- у разі нещасного випадку керівник подорожі зобов'язаний: терміново організувати надання першої долікарської допомоги потерпілому та його доставку до лікувальної установи, викликати, при

потребі, найближчу туристичну пошуково-рятувальну (контрольно-рятувальну) службу; повідомити про випадок, що стався, керівника навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож, відповідну МКК, службу безпеки життєдіяльності та інші відповідні служби; до прибуття комісії з розслідування зберегти обстановку на місці в тому стані, в якому вона була на момент події (якщо це не загрожує життю і здоров'ю оточуючих і не призведе до більш тяжких наслідків). Про нещасний випадок, що трапився під час далеких подорожей поза територією району (міста), керівник подорожі негайно повідомляє також орган управління освітою за місцем події;

- організувати, при потребі, оперативну допомогу іншій групі, що перебуває в даному районі і потребує допомоги. Після закінчення подорожі керівник та його заступники спільно з учасниками в обумовлені строки і у разі потреби оформляють звіт про подорож і подають його у навчальний заклад або іншу організацію освіти, що проводить подорож. Звіт про похід або експедицію з активними способами пересування подається також у відповідну МКК. Після розгляду та затвердження звіту в МКК керівник подорожі оформляє довідки про здійснення походу та спортивні розряди на кожного учасника групи.

Керівник туристичної групи (подорожі) учнівської та студентської молоді має право:

- ✓ у разі потреби і за наявності в групі не менше двох заступників керівника передавати керівництво подорожжю своєму заступнику, який відповідає вимогам, що висуваються до керівника такої подорожі, за умови, що в наказі на проведення подорожі обумовлено, кому може передаватися керівництво в екстремальних ситуаціях. Якщо заступник керівника один, - передача керівництва не допускається. Про передачу керівництва керівник групи повинен, при першій нагоді, повідомити в організацію, що проводить подорож;

- ✓ звертатися у вищі відомчі і туристично-спортивні організації при незгоді з результатами розбирання його дій в подорожі;

- ✓ ураховуючи фізичний, технічний та моральний стан групи або окремих учасників, припинити подорож і зняти групу з маршруту.

1.4 Обов'язки і права учасника туристичної подорожі з учнівської та студентської молоддю.

Учасник туристичної подорожі з учнівською та студентською молоддю зобов'язаний:

- брати активну участь у підготовці подорожі і складанні звіту про неї, сумлінно виконувати покладені на нього обов'язки;
- своєчасно виконувати розпорядження керівника туристичної групи (подорожі) та його заступника (заступників, помічників);
- у період підготовки до подорожі пройти медичний огляд у закладі охорони здоров'я і подати довідку про стан здоров'я керівнику;
- своєчасно повідомляти керівника подорожі або його заступника (заступників) про погіршення стану здоров'я чи травму;
- виконувати правила пожежної безпеки, правила безпеки на воді, правила поведінки в лавинонебезпечних районах та інші правила особистої та колективної безпеки, володіти необхідними навичками страхівки та самострахівки у поході, а також знати способи запобігання травматизму і надання долікарської допомоги;
- дотримуватися правил використання туристичного спорядження;
- при знаходженні зброї, вибухонебезпечних та незнайомих предметів, не торкатися і не зрушувати їх з місця. Про місцезнаходження таких предметів терміново повідомити керівника чи його заступника, які при першій нагоді зобов'язані повідомити про знахідку відповідні місцеві органи;
- дбайливо ставитись до природи, пам'яток історії, культури.

Учасник має право:

- ✓ користуватися туристичним спорядженням навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож, на встановлених умовах;
- ✓ брати участь у виборі і розробці маршруту;
- ✓ після подорожі брати участь у зборах групи з оцінки дій учасників подорожі, в тому числі і своїх власних;
- ✓ при значному погіршенні стану здоров'я наполягати на припиненні участі в подорожі, сході з маршруту.

1.5 Оформлення маршрутної документації на проведення туристичних подорожей з активними способами пересування.

Документом на проведення походів I-VI категорій складності та некатегорійних походів, які включають елементи походів I-VI категорій складності, є маршрутна книжка встановленого зразка. Документом на проведення некатегорійних походів є маршрутний листок встановленого зразка. Документи на похід (маршрутна книжка або маршрутний листок та їх копії, довідки про туристичний досвід учасників та керівника, картографічний матеріал та інші документи, які потрібні для випуску групи на маршрут) подаються в територіальну МКК освіти з відповідними повноваженнями не пізніше ніж за 10 діб до початку походу (без урахування часу на пересилання документів) з урахуванням графіку роботи відповідної МКК освіти.

Маршрутні листки для здійснення місцевих некатегорійних походів тривалістю до 4 днів реєструються навчальними закладами або іншими організаціями освіти, що проводять подорожі. Якщо категорія складності походу перевищує повноваження МКК освіти, то заявлені маршрутні документи з попереднім висновком МКК освіти направляються до тієї МКК, що видала повноваження відповідній МКК освіти. Якщо з тих чи інших обставин МКК, що видала повноваження, не може забезпечити розгляд документів, то останні направляються до Центральної МКК Федерації спортивного туризму України. При позитивному висновку відповідної повноважної МКК про можливість здійснення групою заявленого походу керівнику туристичної групи (подорожі) видається зареєстрована та підписана головою (заступником голови) МКК маршрутна книжка (маршрутний листок) зі штампом МКК, а також бланк повідомлення пошуково-рятувальної (контрольно-рятувальної) служби. Після заповнення бланк повідомлення завіряється підписом голови (заступника голови) і рекомендації групі, місцем реєстрації групи перед виходом на маршрут у відповідних підрозділах пошуково рятувальної (контрольно-рятувальної) служби.

Усі вказівки МКК, що дала позитивний висновок про можливість проведення походу, занесені до маршрутної книжки і є обов'язковими для учасників та організаторів походу. Керівник туристичної подорожі і адміністрація навчального закладу чи іншої організації освіти, що проводить похід, не мають права вносити зміни до маршрутних

документів без відома МКК, що дала позитивний висновок про можливість проведення походу.

За порушення цих Правил, крім відповідальності, встановленої чинним законодавством, навчальні заклади та організації освіти, що проводять подорожі, а також органи освіти можуть порушити клопотання перед відповідними туристично-спортивними організаціями щодо застосування до порушників таких заходів впливу:

- не зарахування участі або керівництва в здійсненому поході;
- позбавлення спортивних звань, зниження або анулювання спортивних розрядів;
- анулювання заліку всіх або частини раніш здійснених походів;
- заборона участі в походах певної категорії складності на певний термін або керівництва ними;
- заборона на певний час керівництва походами з учнями та студентами.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ

2.1 Комплектування туристичної групи

Комплектування групи є важливим етапом підготовки майбутньої подорожі. Від цього залежать такі характеристики: складність походу та терміни його проведення. Тобто, одночасно повинні бути вирішені три взаємопов'язані задачі. Складність походу визначається досвідом його учасників, а термін – їх вільним часом (канікули, відпустка). В числі основних заходів із комплектування туристських груп для участі у поході – зустрічі з досвідченими туристами, перегляд фільмів, фотографій, красиво оформлене оголошення про майбутню подорож та ряд інших агітаційних заходів по залученню молоді до туризму.

Туристські групи формуються з осіб, які об'єднуються на добровільних засадах спільними інтересами, мають відповідний вік, туристський досвід і здійснюють підготовку запланованої туристської подорожі. Основні вимоги до учасників, керівників та заступників керівників туристських груп, а також до складу груп наведені в

«Правилах організації та проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю» (див. додаток 1).

Важливо заздалегідь встановити оптимальний склад учасників походу. Найкраще, коли чисельність групи коливається в межах 6-15 чоловік для походів першої категорії складності (не більше 20 для ступеневих подорожей). Це забезпечує маневреність групи, дотримання графіку руху, швидке подолання природних перешкод.

Усі, хто захотів взяти участь у поході, обов'язково повинні пройти медичний огляд. Учасники категорійних походів повинні вміти плавати.

Комплектування групи закінчується організаційними зборами, де визначається мета та задачі походу, розглядається план підготовки, розподіляються обов'язки. Організація туристських походів зі школярами та студентами вимагає від керівника проведення батьківських або організаційних зборів. На зборах надається інформація про похід, вирішуються фінансові та матеріально-технічні питання.

Обов'язковим етапом підготовки походу є розподіл роботи між членами групи. Це пояснюється тим, що у осіб, які не брали участі у підготовчій роботі, сподівання щодо походу не виправдовуються і часто вони залишаються незадоволеними його результатами. Розподіл обов'язків сприяє формуванню самоврядування туристської групи на демократичних засадах.

2.2 Самоврядування туристичної групи

Туристично-краєзнавча діяльність не можлива без організації самоврядування в туристичній групі. Саме цим у значній мірі й обумовлена її педагогічна цінність.

Підготовка будь-якого походу вимагає дуже різноманітної і складної роботи. Зрозуміло, що одна людина – керівник групи – не в стані якісно та вчасно все виконати. Тим паче, особа, яка не брала участі у підготовці походу, відчуває себе споживачем роботи інших і не бажає виконувати необхідні дії, спрямовані навіть на удосконалення свого побуту.

З педагогічної точки зору, самоврядування дозволяє формувати відчуття відповідальності, взаємозалежності, взаємодопомоги, взаємозахищеності та інші. Виконання роботи, необхідної для інших, сприяє розвитку у школярів та студентів доброзичливості, толерантності, готовності прийти на допомогу іншим.

З метою створення структури самоврядування на одному з перших занять з організації молодіжного спортивно-оздоровчого туризму (у підготовчий період) проводиться розподіл посад. Кожен учасник походу отримує дві постійні посади – адміністративно-господарську і красзнавчу. Необхідно стежити за тим, щоб у наступних циклах ті самі учасники мали різні посади.

Організація спортивно-оздоровчого туризму висуває особливі вимоги до підготовки керівників туристичних груп.

Керівник туристичної групи повинен знати:

- ✓ основи педагогічної діяльності;
- ✓ етичні і правові норми;
- ✓ природу психіки, розуміти значення волі та емоцій, аналізувати поведінку людини в конкретних умовах;
- ✓ загальні закони культури мислення;
- ✓ основи вчення про здоровий спосіб життя, про можливості існування людини в природних умовах, мати навички фізичного самовдосконалення й адаптації в природному оточенні;
- ✓ методи надання першої медичної допомоги;
- ✓ методи спортивного та оздоровчого туризму;
- ✓ прийоми та способи аварійно-рятувальних робіт;
- ✓ сучасні інформаційні освітні технології та вміти ними користуватися;
- ✓ методи керівництва колективом і групою туристів, уміти організувати роботу виконавців, знаходити і приймати керівні рішення в спірних умовах;
- ✓ давати оцінку й використовувати досягнення наукових знань;
- ✓ висловлювати й обґрунтовувати свою думку;
- ✓ аналізувати головні економічні та політичні події;
- ✓ використовувати та складати нормативні документи;
- ✓ розробляти програмну документацію для групових та особистих занять;
- ✓ організовувати та проводити туристичні походи, забезпечувати їх безпеку та ін.

Для успішного і безпечного проведення походу слід передбачити всі види робіт і розподілити обов'язки серед учасників. З цією метою керівник проводить загальні збори групи, на яких знайомить з метою та завданнями походу; вимогами до учасників походу; узгоджує план роботи та вирішується питання про членський склад групи.

У кожній туристичній групі обираються: головний красзнавець, штурман, завідувач харчуванням, завідувач спорядженням, ремонтний майстер, фізорг, санітар, скарбник, синоптик, редактор щоденника і

газети, фотооператор, культорганізатор. Якщо в групі більше 14 осіб, три останні посади розділяють або вводяться додаткові посади: заступника командира, завідувача харчуванням, завідувача спорядженням і таке інше. При меншій чисельності групи ряд посад можна об'єднати.

Структурно всі обов'язки умовно можна розподілити на три блоки або відділення:

- відділення життєзабезпечення;
- техніко-тактичне відділення;
- культурологічне відділення (див. рис. 2.1).

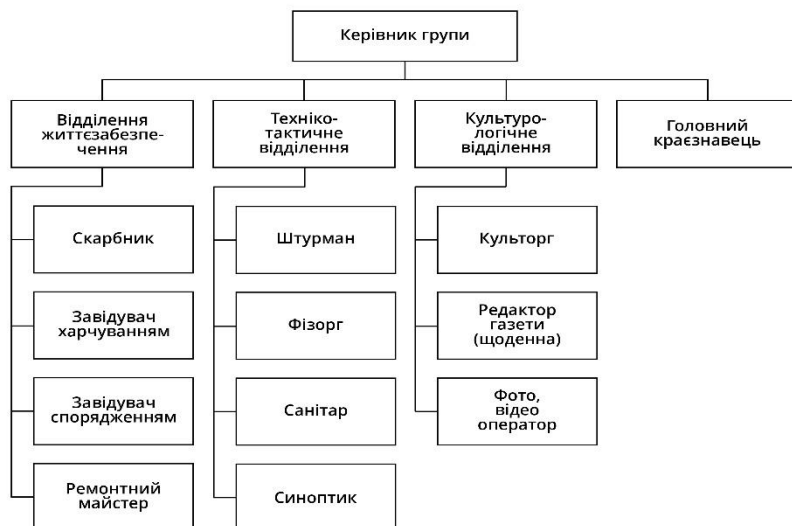


Рис. 2.1. Структура самоврядування туристичної групи

Старшим у відділенні життєзабезпечення є скарбник, крім нього туди входять:

- завгосп по харчуванню;
- завгосп по спорядженню;
- ремонтний майстер.

Робота техніко-тактичного відділення спрямована на здійсненні правильного і безпечного проходження обраного маршруту, тому в нього включені: штурман, фізорг, санітар і синоптик.

До культурологічного блоку входять: культорганізатор, редактори щоденника і газети; фото та відео оператори.

Головний краєзнавець не включений у жодне відділення, тому що займається керівництвом роботи по краєзнавчих посадах.

2.3 Планування маршруту походу

Після того, як встановлена мета походу і визначився склад туристичної групи, настає черговий етап підготовки – вибір і розробка маршруту. Для виконання цієї роботи можна скористатися спеціальними путівниками, які мають довідки щодо рекомендованих маршрутів. На жаль, останнім часом таких довідників випускається обмаль, а користуватися старими не бажано, бо сталися певні зміни на територіях, на яких проводились походи, хоча їх можна використовувати як основу. В путівниках міститься вся необхідна інформація про маршрути, наводяться схеми окремих ділянок і можна легко підібрати собі той, який відповідає встановленій меті та складу групи. І не треба бентежитися з приводу того, що хтось вже проходив цей маршрут. Від цього він не став менш цікавим та небажаним.

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

Розробкою маршруту займається ініціативна група учасників на чолі з керівником. Виходячи з цілей та задач походу вибирається район, час і тривалість маршруту. Визначаючи територію, необхідно враховувати можливі фінансові витрати. Виходячи з кліматичних умов вибраного району, узгоджують найкращий час проведення походу.

Складання нитки маршруту починається з вивчення пропонованого регіону. Вибраний район повинен відрізнятися найбільшим географічним різноманіттям, наявністю широтної зональності та висотної поясності. При всьому різноманітті вибору маршрутів треба мати на увазі оздоровчі аспекти туризму та його безпеку. Краще вибирати маршрути, що пролягають по негустому лісу, вздовж берегів водойм, де є найбільш сприятливі гігієнічні умови.

В ході збору інформації про район подорожі починають поступово вимальовуватися декілька варіантів маршрутів, які доцільно обговорити на загальних зборах групи. Після того, як район походу обрано, починається детальна розробка маршруту по карті. Для цієї роботи доцільно користуватися картами і схемами з масштабом не менше як 1

кілометр в одному сантиметрі (М 1:100000). При такому масштабі точно можна визначити «нитку» маршруту і довжину як окремих ділянок, так і всього походу.

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

Побудова маршруту залежить від специфіки походу і конкретних умов місцевості. Він може бути лінійним (наскрізним), лінійно-радіальним – коли плануються дальні екскурсії в бік від основного шляху, кільцевим – коли повертаються на початок походу.

Плануючи маршрут, група повинна враховувати поступове зростання кілометражу та складності природних перешкод у другій третині подорожі, оскільки маса рюкзаків ще велика, а учасники походу ще не адаптувалися до навантажень. На цю частину маршруту бажано залишати найскладніші ділянки.

Плануючи довжину переходів, варто враховувати, що для школярів молодших класів кращими є денні переходи – 7-13 км, для середніх підліткових класів уже можна розраховувати на 8-15 км, а старші школярі можуть пройти 12-18 км, дорослі – більше 25 км.

На початку маршруту не повинно бути крутих підйомів або спусків, а максимальна крутизна приходилась би на середину або другу третину шляху. На кінцевому етапі також не повинно бути крутих спусків, підйомів і важких переправ, так як вони можуть сприяти травматизму стомлених туристів. Оптимальний варіант маршруту по пересіченій місцевості – це чергування рівнинних етапів з підйомами та спусками. Таке різноманіття профілю забезпечує кращу витривалість, зменшує шанси передчасної втоми.

Для зниження навантажень у походах, починаючи з другої – третьої категорії складності, рекомендується організація доставки частини продуктів або спорядження, поповнення продуктів у населених пунктах на маршруті. Планування маршруту бажано робити так, щоб він проходив по природних шляхах: руслах річок, польових та лісових дорогах, перевалах, обладнаних переправах через річки тощо. Початковий та кінцевий пункти маршруту повинні знаходитись недалеко від населених пунктів, які мають регулярні транспортні зв'язки.

При плануванні маршруту не слід забувати про рельєф та метеорологічні умови, які можуть бути несприятливими. Для забезпечення безпеки учасників походу або у разі неможливості руху по основному шляху (розлив річок, несприятливі погодні умови тощо) на складні ділянки основного маршруту планується запасний варіант, який не може бути складнішим за основний.

На випадок хвороби одного з учасників бажано передбачити не складні виходи до населених пунктів з будь-якої точки маршруту. Маршрут розподіляється по окремих днях, вимірюються відстані денних переходів, визначаються орієнтовні місця ночівель, днювань, якщо потрібно – проведення дослідницьких робіт, екскурсій, поповнення продуктів, розробляються запасні варіанти тощо.

При визначенні відстані слід пам'ятати, що вимірювання по карті завжди виявляються меншими, ніж реальні на місцевості. Звичайно, вимірювання зроблені на карті можна збільшувати на 10-15%. Після виконаних вимірів треба скласти графік руху за наступною схемою (Див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1 Графік руху групи

Дні в дорозі	Дата	Ділянка маршруту (від-до)	Протяжність (км)	Розрахунковий ходовий час	Характеристика шляху, природні перешкоди, небезпечні ділянки	Примітки
1	2	3	4	5	6	7

Корисно накреслити схему маршруту із зазначенням на ній шляху групи, денних переходів, місця ночівель і днювань. Але треба пам'ятати, що схема не замінює карту, вона є наочною ілюстрацією до графіку руху. Йти в похіді треба використовуючи карту. Якщо для окремих ділянок маршруту є карти спортивного орієнтування, то доцільно їх теж використовувати, особливо на початку маршруту чи при проходженні населених пунктів.

Графік руху не завжди треба деталізувати з точністю до дня. Цілком можливе планування ділянок, на подолання яких планується 2-3 дні. Взагалі, дотримання графіку не повинно бути самоціллю в похіді. Це лише попередній план, в який протягом походу вносяться певні корективи. Те саме можна сказати про заплановані днювання, які треба проводити тоді, коли виникає необхідність.

Частіше за все, потреба в першому днюванні виникає після 3-4 днів походу. Але призначати днювання після 3-4 днів походу чи ні треба вирішувати в залежності від фізичного, психологічного та емоційного стану туристів. У зв'язку з цим більшість керівників, як правило, не вносять до графіку днювання, а просто резервують декілька днів на їх проведення. Звичайно, ці дні не можна плутати із запасними днями, які при розробці маршруту передбачаються як резерв часу на випадок непередбачених умов.

Після того, як план походу розроблено повністю, приступають до заповнення маршрутних документів. Для походів не категорійних це маршрутний лист, а для категорійних – маршрутна книжка. Додатково до маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК) подаються списки учасників походу, завірені лікарем, або медичні довідки на кожного члена групи. Іноді, за вимогою МКК, подаються схеми і карти маршруту, списки особистого та групового спорядження, раціон харчування, кошторис походу.

2.4. Кошторис походу

Випуск групи на маршрут. Будь-який педагогічний масовий захід передбачає певні витрати. Навіть для найпростішого туристичного походу – одноденного, треба передбачити кошти на такі витрати, як оплата проїзду та харчування. Звичайно, складається перелік витрат завчасно до походу, що планується, та визначаються шляхи надходження коштів.

Документ, в якому фіксуються всі розрахунки, називається кошторисом походу. Цю роботу, як правило, виконує скарбник разом з керівником походу.

Складання кошторису можна виконувати кількома варіантами:

✓ перший спосіб: запланувати та розрахувати всі витрати, скласти їх суму і поділити її на кількість учасників походу. В тому разі, якщо частину коштів одержують від організацій та спонсорів, то спочатку від загальної суми витрат віднімається ця сума, а потім залишок ділиться на всіх членів групи;

✓ другий спосіб: кожен учасник походу виконує витрати, заплановані групою, записує їх і звітує перед скарбником. Останній проводить розрахунки по визначенню внеску кожного та всієї групи,

визначає середню суму внеску, а потім розраховується з кожним, повертаючи чи стягуючи певні суми грошей;

✓ третій спосіб (змішаний): частину витрат виконує кожний турист (придбання продуктів харчування), а на частину (проїзд, придбання групового спорядження) – здаються гроші.

Кошторис походу складається з двох частин: витрати і внески. Зручніше його виконувати у вигляді таблиці (див. табл. 2.2 та табл. 2.3).

Таблиця 2.2 Витрати групи

№	Витрати	Сума
1.	Проїзд групи до початку маршруту	
2.	Проїзд групи додому	
3.	Переїзди групи всередині походу	
4.	Оплата за реєстрацію групи в КСС	
5.	Оплата за стоянки	
6.	Харчування	
7.	Прокат групового спорядження	
8.	Придбання групового спорядження	
9.	Екскурсії	
10.	Придбання інвентаря	
11.	Непередбачені витрати	
12.	ВСЬОГО:	

Таблиця 2.3 Внески

№	Внески	Сума
1.	Дотації організації, що проводить похід	
2.	Спонсорські внески	
3.	Внески учасників походу	
4.	Зароблені групою гроші	
5.	Інші надходження	
6.	ВСЬОГО:	

Зрозуміло, що витрати групи повинні бути рівними сумі внесків. Всі розрахунки кошторису повинні бути виконані до походу.

Скарбник перед походом доповідає всій групі кошторис походу, підраховує суму внесків кожного і збирає гроші.

Наступною суттєвою роботою підготовки групи до походу є оформлення маршрутних документів. Для ступеневих походів документом, що дає право здійснювати подорож, є маршрутний лист, а

для категорійних походів – маршрутна книжка. В разі використання коштів організації, що проводить подорож, керівнику після походу треба обов'язково заповнювати звіт.

У маршрутному листі вказується:

- організація, яка проводить похід;
- маршрут походу та його терміни;
- відомості про керівника групи та його заступника;
- список членів групи з наданням адреси мешкання кожного

туриста, а для груп школярів – відомості про стан здоров'я.

У маршрутній книжці додатково дається:

- інформація про туристичний досвід керівника та учасників походу;

- малюється схема маршруту;

- наводяться відомості про наявність спеціального спорядження та вагові характеристики вантажу, що береться в похід.

Заповнені маршрутний лист та маршрутна книжка завіряються керівником організації, що проводить похід (підпис та печатка), та не менше ніж за 10 діб подаються до маршрутно-кваліфікаційної комісії. Голова та члени маршрутно-кваліфікаційної комісії розглядають маршрутні документи, призначають (або ні) перевірку групи на місцевості, де визначають ступінь сформованості вмій та навичок побутового характеру, подолання перешкод, організації першої медичної допомоги та проведення рятувальних робіт. Після цього дається позитивний висновок щодо випуску групи на маршрут.

Перед виходом на маршрут керівник групи повинен поставити групу на облік у контрольно-рятувальній службі (КРС). Для цього треба з'явитися в КРС, заповнити реєстраційну книгу, заплатити за реєстрацію і отримати печатку та підпис у маршрутні документи. Таким чином, правильно заповнений маршрутний лист або маршрутна книжка повинні мати три підписи відповідальних осіб та бути завірені трьома печатками.

2.5. Групове та індивідуальне спорядження туристів

Матеріально-технічне забезпечення туристичних походів здійснюється заздалегідь при участі всього складу групи.

Туристичне спорядження за призначенням прийнято поділяти на засоби пересування, засоби транспортування вантажів, бівачне

спорядження, спеціальне і допоміжне спорядження. За характером використання спорядження поділяється на особисте та групове.

До *засобів пересування* відносяться лижі, човни, байдарки, катамарани, велосипеди, мотоцикли тощо, а до засобів транспортування вантажів - рюкзаки, санки, причеи до колісних засобів пересування. Бівачне спорядження це намети, спальні мішки, теплоізолюючі килимки, приналежності для вогнища (S-подібні крюки, V-подібні наконечники, брезентова рукавиця), примуси, посуд для приготування страв (каструлі, казанки, відра), сокири, пилки.

До *спеціального спорядження* відносять різноманітні засоби забезпечення безпеки: мотузки, карабіни, альпенштоки, льодоруби, скельні та льодові молотки, кішки, крюки, затискачі, рукавиці для роботи з мотузкою, захисні окуляри, каски тощо.

Допоміжне спорядження це ремонтні набори, кишенькові ліхтарики, фото і відеокамери, аптечки, приладдя для проведення спостережень і вимірів.

З перерахованого вище одне відноситься до групового спорядження, інше – до особистого, тобто служать для використання кожним туристом особисто. Зрозуміло, в залежності від виду туризму і складності походів перелік і характер спорядження буде різним.

Розглянемо особливості групового і особистого спорядження для пішохідного походу першої категорії складності, який проводиться в умовах весна-осінь. *Групове спорядження включає* все те, що використовується всіма членами групи. Оскільки умови пішохідного походу першої категорії складності не вимагають використання спеціального спорядження при подоланні природних перешкод, то до групового буде, в основному, відноситись бівачне спорядження.

Намети. У продажі є велика кількість різноманітних наметів. Головними характеристикам, яким повинні відповідати намети, є:

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

Традиційний брезентовий двоскатний намет має певні переваги та недоліки. Серед переваг: надійність та міцність тканини, високі вітрозахисні властивості. Недоліками являються: велика вага, незначні вологозахисні властивості, великий об'єм.

Намети зроблені з сучасних матеріалів мають переваги перед брезентовими за рахунок невеликої ваги, невеликого об'єму, задовільних водозахисних властивостей. Негативним є те, що їх вартість перевищує брезентові у 2-4 рази. За формами сучасні намети поділяються на такі:

- двоскатний будиночок;
- напівбочка;
- напівсфера (див. рис. 2.2).

Для пішохідних походів першої категорії складності форма намету не має суттєвого значення. Хоча при рівних відповідних характеристиках напівсфери є більш комфортними.

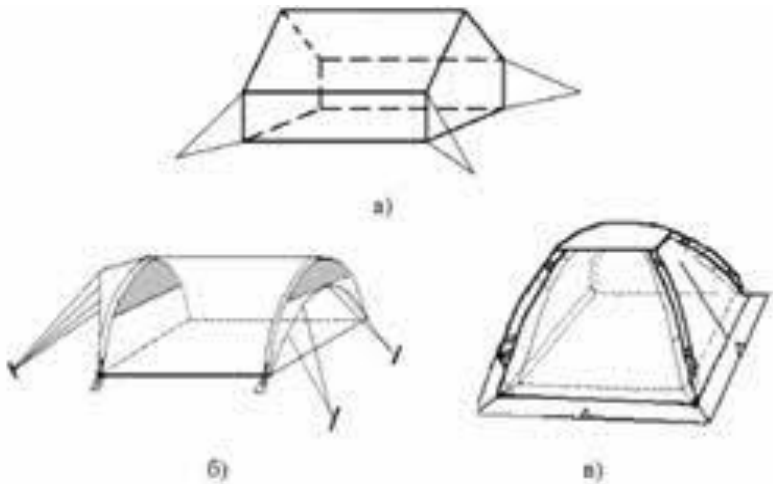


Рис. 2.2 Намети різних конструкцій: а) двоскатний будиночок, б) напівбочка, в) напівсфера.

Незалежно від конструкції та матеріалу, з якого виготовлено намет, доцільно заздалегідь передбачити поліетиленові плівки під дно намету, та, при певних недоліках, і на дах намету. Кількість наметів підбирають таким чином, щоб на кожну дорослу людину доводилося 45-50

сантиметрів ширини дна намету, а на підлітків 10-13 років – 35-40. Так, наприклад, намет з шириною дна 1 метр 50 сантиметрів розрахований на 3-х дорослих або 4-х дітей.

Якщо намети не укомплектовані стійками та кілочками, то бажано до походу їх самостійно виготовити, а не сподіватися на те, що щось подібне знайдеться у лісі.

Важливою частиною бівачного спорядження, без якого неможливий багатоденний похід, є груповий посуд, нагрівальні пристрої та пристосування для вогнища.

Посуд для приготування їжі - це туристичні відра та алюмінієві каструлі. Туристичні відра теж виготовлені з алюмінію, що дозволяє зменшити вагу спорядження в цілому. Крім того, вони плоскої форми, різного об'єму, що дозволяє пакувати їх один в один. Об'єм посуду визначається кількістю учасників походу: на одного туриста треба передбачити 0,5 літра для приготування каш, 0,7 літра для приготування супів і третіх страв.

До *нагрівальних пристроїв* відносяться туристичні примуси та пальники. Вони бувають різної конструкції і принципу дії. Є бензинові та газові примуси, пальник на сухому спирті, калорифери на бензині тощо. Примуси застосовуються з метою приготування їжі, калорифери для обігріву, пальник для підігріву невеликих об'ємів води чи їжі.

Застосування різноманітних пристроїв та пристосувань для вогнища полегшують виконання роботи по приготуванню їжі, вносять елементи комфорту в побут туристів. Як правило всі пристосування розробляються і виготовляються самими туристами до походу, тим паче, що особливих знань, вмінь та навичок ця робота не вимагає.

Рогачики виготовляють із сталюгого прутка діаметром 10 мм, а крюки 6 – 8 мм. Для використання цих пристосувань достатньо забити їх в дерев'яну стійку або вставити в дюралюмінієву трубку. Крюки призначені для навішування казанків на поперечину. До кухонного обладнання також відносяться: черпак, поліетиленова скатертина, невелика обробна дошка, консервний ніж, туристична сокира (в чохлі), невелика алюмінієва сковорідка (якщо в цьому є необхідність) господарче мило або миючі засоби, мочалка для миття посуду, сухий спирт, сірники у вологозахисній упаковці (3-5 шт.), рукавиця робоча.

Список групового спорядження буде не повним, якщо не внести до нього ліхтарики (по одному на намет), ремонтний набір, аптечку, кіно-

фотоапаратуру, карти і схеми маршруту, компаси, прилади для метеорологічних та краєзнавчих спостережень тощо.

В поході певна увага приділяється дозвіллю туристів, тому, якщо це не суперечить безпеці, доцільно взяти з собою гітару. Що стосується невеликого радіоприймача, то в поході по горах не має сенсу його брати, бо сигнали радіостанцій не сприймаються.

Усе спорядження повинно бути підготовленим до походу: перевірено на справність, відремонтовано, запаковано у відповідну тару, після чого розподіляється між учасниками і пакується до рюкзаків.

Особисте спорядження підбирається і готується кожним туристом самостійно, в залежності від особистих уподобань та бажаного рівня комфорту. Але при цьому необхідно виходити з умов того чи іншого походу. Бувають випадки, коли окремі туристи, заради зменшення ваги рюкзаку, беруть обмаль одягу, а потім мерзнуть та просять теплий одяг у інших. Тому, в процесі підбору особистого спорядження треба враховувати особливості маршруту, району, погоди тощо.

При відборі одягу для походу досвідчені туристи керуються наступними вимогами та властивостями:

- функціональність;
- зручність;
- комфортність;
- високі теплозахисні властивості;
- високі вітрозахисні властивості;
- висока міцність;
- відповідність призначення та матеріалу одягу.

«Гардероб» туриста для тижневого походу включає такі види одягу: головні убори, спідня білизна, одяг для сну, верхній одяг. При виборі одягу для походу треба керуватися принципом сумісності.

Так, наприклад, куртка повинна мати такий розмір, щоб можна було її надіти на светр, а штормівка в разі необхідності – на куртку і светр, при цьому вона не повинна стискувати рухи. Те саме стосується і брюк: в холодну погоду під штормові брюки надівають вовняні чи трикотажні.

Головних уборів навесні бажано мати два: шапочку спортивну вовняну та панаму від сонця (бажано з широкими полями, які закривають вуха та шию). Це пояснюється весняною температурою повітря: ввечері та рано вранці – морозно, вдень світить пекуче сонце, яке швидко (особливо в умовах гір) обпалює бліду після зими шкіру.

При виборі спідньої білизни треба керуватися вимогами гігієнічності: вона повинна бути виготовлена з природних матеріалів (вовна, бавовна), що добре всмоктують вологу. Майки, як правило, в походи не беруть, краще себе зарекомендували футболки. Кількість спідньої білизни обумовлена умовами походу: кількістю днів, погодними умовами, наявністю днювання, наявністю можливості випрати тощо, а також особистими звичками.

З міркувань гігієнічності треба мати окремий набір для різних видів роботи: для руху, для бівачних робіт, для сну, для дороги додому. Одяг для сну, для морозних ночівель, крім спідньої білизни, складається з футболки, вовняних шкарпеток, трикотажних бавовняних спортивних штанів (або спідніх штанів), спортивної шапочки.

При виборі верхнього одягу треба керуватися умовами походу. Для весняних та осінніх походів беруть футболки або просторі бавовняні сорочки. Для зручності на біваку вдягають спортивний костюм. Не зайвим буде светр, довжина якого дозволяє при нахилі вперед не оголювати спину. Штормівка або вітрозахисна куртка дозволяють відчувати себе більш комфортно у вітряну погоду.

Зручно для руху мати просторі брюки з цупкої тканини (краще з тонкого брезенту - менше намокає і швидше висихає). У крайньому випадку можливе застосування джинсів або вітрових брюк. Використання трикотажних штанів не бажане: за них весь час чіпляються різні гілки і колючки, при намоканні вони погано тримаються на стегнах.

Не зайвими у поході будуть шорти та футболки з коротким рукавом, хоча, як було вказано вище, треба бути обережним на весняному сонці. В умовах теплої погоди та наявності водних об'єктів доцільним буде передбачити купальний костюм.

Найбільш зручним взуттям для походу вважаються туристичні черевики – «вібрами». Завдяки глибокому протектору вони тримають навіть на мокрих скелях. У походах першої категорії складності також можна застосовувати кросівки. Але у будьякому випадку для багатоденного походу завжди потрібно мати дві пари розношеного, зручного взуття. Дуже важливо заздалегідь замінити устілки на повстяні, або фетрові для запобігання водянок, та мати ще пару резервних.

Шкарпетки краще застосовувати вовняні або бавовняні у такій кількості, щоб не виникало незручності при їх намоканні та псуванні.

Завершити вбрання туриста поліетиленовий плащ-накидка, який краще зробити самостійно, бо ті, що є у продажу, малі (не накривають

туриста з рюкзаком) та тонкі (дуже швидко рвуться). Зручна форма накидки – рівностороння трапеція з приблизними розмірами: довжина основи нижньої – 240 см., верхньої – 150 см., бокової сторони – 150 см. Якщо її скласти по осі симетрії і поклеїти (спаяти) верхню основу, то отримаємо прямокутну трапецію з сторонами 120х150х75 см.

До особистого спорядження також відносяться: туалетні приналежності (мило, зубна щітка та паста, рушник, туалетний папір), особистий посуд – кружка, ложка, миска, ніж (туристи скорочено називають КЛМН), індивідуальна аптечка, ремонтні приналежності, сірники у вологонепроникній упаковці, мішечки (поліетиленові та з тканини) для одягу, документів та продуктів, великий поліетиленовий мішок на весь рюкзак.

В залежності від умов походу та конструкції спального мішка його інколи відносять до особистого спорядження, а інколи до групового, так само, як і водотривкий килимок (пінополіетилен, пінопласт, запаяний у поліетиленовий мішок поролон тощо), (див. додаток 2-3).

Усе спорядження (групове й особисте), продукти харчування, спеціальне спорядження пакується у рюкзак.

Існує декілька видів конструкцій рюкзаків. Серед них певною популярністю користуються рюкзак Абалакова, Ярова, станковий, анатомічний. Рюкзаки Абалакова та Ярова виконані з міцного, цупкого брезенту, а станковий та анатомічний, як правило, з авізенту (синтетичного брезенту). Завдяки цьому під час дощу вони майже не збільшують ваги, але авізент швидко протирається, коли знаходиться між металевими предметами.

На відміну від інших станковий рюкзак має металеву (з легких сплавів) раму, на яку пристібається мішок, лямки, вантажний пояс і яка дозволяє рівномірно розподілити навантаження на всю спину. Наявність вантажного поясу допомагає частину ваги перенести на стегна, але його ширина дуже мала, що викликає неприємні відчуття. Ще одним недоліком станкового рюкзака є те, що інколи в поході рама не витримує навантаження і ламається та продовження походу буде під загрозою.

Найбільш досконалим є анатомічний рюкзак. Такі рюкзаки шийють за особистим замовленням. Його анатомічність досягається за рахунок фігурної форми м'якого каркасу, який повторює вигини спини і забезпечує прилягання майже по всій поверхні спини, в поєднанні з опорним стегновим поясом і кріпленням плечових ременів з урахуванням індивідуальних особливостей фігури туриста. Крім того, як правило, такі

рюкзаки мають достатню кількість різноманітних накладок з ремінцями для закріплення мотузки, килимка, кішок, підвісних кишень, тубусом, що вивертається для збільшення об'єму тощо.

При виборі рюкзака, не зважаючи на його конструкцію, треба виходити з таких положень: широкі (не менше 5 см) лямки, достатній об'єм. Вважається, що для юнаків оптимальним буде рюкзак об'ємом 90-120 літрів, а для дівчат – 60-80 літрів. Ширина дна повинна бути 25-35 см, що забезпечить більшу стійкість системи людина-рюкзак, бо центр ваги спакованого рюкзаку і людини знаходяться не на великій відстані. Якщо рюкзак правильно спакований, то його центр ваги знаходиться низько, що теж додає стійкості (див. рис. 2.3).



Рис. 2.3. Центр ваги туриста і рюкзаків різної конструкції та пакування

Пакування рюкзака - дуже відповідальна та непроста справа. Перш за все треба пам'ятати, що всі речі повинні бути у рюкзаку (рис. 2.4). Руки повинні бути вільними, що забезпечує безпеку руху.

Є різні підходи до того, як краще запакувати рюкзак. Головне дотримуватися принципу: скласти в рюкзак так, щоб він був плоским і високим, як може краще притискуватися до спини і не відтягував плечі

назад. Рюкзак повинен бути частиною тіла туриста і не викликати ніяких незручностей.

Пакування рюкзака починається з розподілу речей: м'які речі, важкі, об'ємні, незручної форми тощо. Заповнюючи рюкзак, треба запам'ятовувати, що де лежить. Речі, які можуть знадобитися незабаром, кладуть зверху.

Для зручності пакування і розпаковування рюкзака, для швидкого знаходження потрібних предметів, роблять так: в один великий поліетиленовий пакет кладуть спальний мішок та всі спальні предмети, в другий – весь одяг, в третій – продукти харчування, дрібні речі кладуться окремо. Доцільно дотримуватися системи при пакуванні рюкзака і при його розпаковуванні: кожна річ як в рюкзаку, так і в наметі повинна мати своє певне місце.

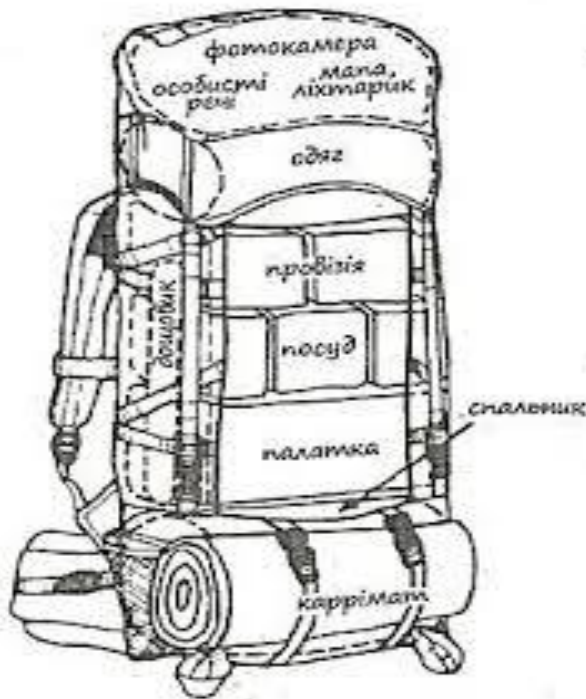


Рис. 2.4. Правильне пакування рюкзака

Пакування доцільно виконувати, розстеливши рюкзак на підлогу вверх кишеннями. Вздовж спинки кладуть теплозахисний килимок, на який розстеляють спальний мішок. Важкі речі: запасне взуття, картопля, цукор, консерви (крім скляних), мішечки з крупами тощо укладають на дно рюкзак. Намет прив'язують знизу. Хліб, сухарі, печиво, упаковують зверху: вони менше зімнуться і покришаться. Аптечку, флягу з водою, туристичну сокиру, ніж, запасні шнурки тощо пакують у кишені рюкзак. Якщо є консерви в скляних банках, то їх доцільно пакувати в середину рюкзак поміж одягом, попередньо поклавши в декілька поліетиленових пакетів або в «чохла» – кружку, миску, котли. Під клапан рюкзак кладуть штурмовку, легку курточку та накидку.

Коли пакування завершено, треба перевірити форму рюкзак та довжину лямок. Не треба дуже сильно затягувати лямки: добре запакований і збалансований рюкзак сам буде добре прилягати до спини, а з затягнутими лямками йти буде важко.

2.6. Тактика і техніка пересування по маршруту

Переїзд до вихідного пункту маршруту. Усякий туристичний похід звичайно починається з переїзду на транспорті до вихідного пункту маршруту. Керівник походу вчасно дає завдання командирі та старшому провіднику – довідатися розклад приміських поїздів (автобусів) та час проїзду до вихідного пункту маршруту, розрахувати час, який буде потрібен групі, щоб прибути до вокзалу (автостанції, пристані) та визначити час збору групи на вихід.

Керівник повинен заздалегідь продумати всі дрібниці, пов'язані з цим етапом походу та знайти оптимальні рішення: найбільш короткий, з найменшою кількістю ризикованих переходів та пересадок, маршрут переїзду до вихідного пункту походу, найбільш сприятливий час виходу – раніше або пізніше часу «пік» на транспорті та на вулицях міста.

Усі члени групи повинні добре засвоїти маршрут проходження до вихідного пункту походу.

Подолання природних перешкод. Будь-який туристичний похід пов'язаний з подоланням природних перешкод. До природних перешкод треба перш за все віднести простір – довжину маршруту в кілометрах. Подолання запланованих кілометрів з вантажем за плечима, не по

гладенькій доріжці, а іноді і в складних погодних умовах – ось головна природна перешкода, головне випробування для учасників походу.

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

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

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

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

Велике значення має **швидкість руху в поході**. У звичайних умовах (хороша стежка або дорога, без серйозних підйомів та спусків, при сприятливій погоді) туристи з рюкзаками можуть рухатись, витрачаючи 13-15 хвилин на кілометр. Але швидкість різко знизиться на крутих затяжних підйомах та спусках, на піску, мокрій глині, каменях, на болоті, в густому підліску на тайгових завалах, бродах. Досвідчені туристи автоматично змінюють швидкість руху з 4-5 кілометрів на годину на рівнинній місцевості до 2 км/год або навіть 1,5 км/год при підйомах на круті схили. У таких випадках не треба форсувати швидкість, оскільки це порушує ритмічність руху і навантаження на організм. Навіть на спусках, які здаються не сильно похилими, створюється навантаження для м'язів

і зв'язок. Зменшують швидкість заболочені ділянки, відкритий пісок, схили з осипом тощо.

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

Загальне правило, що стосується швидкості руху в поході – постійне зростання та постійне зниження її в період кожного ходового часу. Не слід одразу з привалу рухатись швидко – 2-3 хвилини група повинна йти уповільненим темпом, поступово підвищуючи його та доводячи до прийнятої норми, а за 3-5 хвилин до чергового привалу темп плавно уповільнюється. Враховуючи все це, планують денні переходи. Група може проходити в середньому 15-25 кілометрів в залежності від обставин. Інколи, коли вимагають обставини, група проходить і більшу відстань.

На перші дні планується менший кілометраж: навіть для групи, що має відмінну спортивну форму необхідний час на втягування в ритм і режим походу. Є загальне правило для всіх випадків – після виходу з місця нічлігу (обіднього привалу) перший перехід робиться дуже коротким – 10-15 хвилин для встановлення виявлених неполадок у взутті, в укладанні рюкзака тощо.

Протягом дня рух групи здійснюється певними інтервалами: 40-50 хвилин рух – 10-15 хвилин відпочинку. Відсутність ритмічності в процесі переходів і привалів, дуже затягнуті переходи та нестача часу для вирішення побутових завдань і спілкування і, тим паче, для сну та відпочинку, втомлює і роздратовує навіть при легких рюкзаках і невеликій відстані. Зрозуміло, що в залежності від умов переходи можуть бути і менші 40 хвилин: довгий підйом або крутий спуск, відсутність місця для відпочинку тощо.

Привали в процесі руху теж можуть бути більше ніж 15 хвилин: гарний краєвид, огляд майбутнього шляху і його планування, поточний ремонт спорядження тощо. Як правило, на першу половину дня (до обіду) планується більша частина денного маршруту: п'ять-шість переходів по 45-50 хвилин, 1,5- 2 години на обід з відпочинком і три-чотири переходи по обіді.

У ті дні, коли планується подолання складних перешкод, час для обіду можна зменшити до 1 години. Для сну вночі необхідно планувати не менше 8 годин.

У літньому пішому поході загальна кількість ходових годин повинна поділятися на дві нерівні частини: велика – до обіду та менша – після привалу на обід. Привал на обід повинен випадати на найжаркіші години дня та продовжуватись 4-5 годин.

Неправильно роблять керівники, що прагнуть до мінімуму скоротити обідній привал, перетворити його в «легкий сухий перекус» без варіння їжі, щоб скоріше проскочити призначені кілометри та раніше прийти на місце нічного бівачу. Тактика проходження маршруту, хоча і планується завчасно, може мати певні зміни, викликані різними обставинами.

Для руху, як правило, використовуються стежки і дороги. Не завжди доцільно залишати стежку, коли вона відхиляється від основного напрямку руху: вона може «обходити» перешкоду, або проходити по менш крутих схилах. В цьому разі треба частіше поглядати на компас.

При проведенні складних категорійних походів в план-графік прийнято закладати один-два «запасних» дні на випадок затримання за непередбаченими обставинами (так само, як і в кошторисі слід запланувати непередбачені витрати).

Техніка пересування. Під словом «техніка» ми розуміємо сукупність правил, прийомів та способів, які дозволяють туристам безпечно та з найменшою втратою сил та часу пройти маршрут та подолати всі перешкоди на ньому. Техніка – це й дисципліна, згуртованість групи, режим руху, фізичні якості учасників – спритність, сила, витривалість, почуття рівноваги, володіння спеціальними прийомами страховки та самострахування. Турист пішохід повинен володіти підвищеним «крокуванням», бути здатним пройти з рюкзаком багато кілометрів, і не в тягар, а в радість повинні даватись йому кілометри. Інакше – навіщо ходити?! Для цієї, «головної», здібності туриста долати великі відстані першорядною умовою є вміння зберігати в цілості ноги.

Потертості – головна проблема пішохода. У поході треба суворо дотримуватись принципу послідовного збільшення ходових навантажень: від зовсім маленьких походів поступово переходити до більш тривалих. Слід навчитись ходити спокійно, без напруження, нікуди не поспішаючи. Необхідно суворо дотримуватись правил

обов'язкового чергування роботи та відпочинку – переходів та привалів. Досвід показує, що саме надмірна інтенсивність та одноманітність руху – головні пригнічуючі фактори. Треба уникати тривалого руху по дуже твердій опорній поверхні – кам'яних, бетонних та асфальтових дорогах. Крок повинен бути натуральним, вільним, тіло дещо нахилене вперед, щоб урівноважити вагу рюкзака. Руки вільні від носіння будь-яких предметів спорядження, за винятком альпенштоку, коли він необхідний для самострахування.

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

На стежках можна зустріти дерева, що впали, коріння, порослі мохом камені, ями. Велику трудність складає рух по заростях карликової берези, верби, що, як правило, росте на схилах гір. Швидкість руху по стежках залежно від підготовки групи може коливатися від 3 до 5 км/год. Необхідність руху без стежки (людської чи тваринної) зустрічається дуже рідко і лише на невеликих ділянках. Потрібно дуже уважно дивитися під ноги, щоб не зашпортатися і не впасти.

Ділянки, що заросли густим підліском чи чагарником, особливо карликовими деревами, потрібно постаратися обійти. Ведучий групи провідник повинен вміти дивитись якомога далі вперед – бачити попереду ситуацію та заздалегідь вживати заходів, щоб обійти завал з найбільш вигідної сторони.

До техніки подолання завалів відносяться:

- переступання та перелаз через колоди;
- підлаз під ними;
- взаємодопомога (підсаджування, підстрахування, передача рюкзаків, просування їх), проходження вздовж по стовпах.

Необхідно пам'ятати, що при русі по будь-якій місцевості ногу треба ставити на всю підошву, щоб не розтягнути зв'язки. Не треба підлаштовуватися під ритм руху товаришів – кожен має відпрацювати свій темп і ритм кроків. На підйомах кроки будуть коротшими, рухи – плавнішими; на спусках – довгими і частими.

При наявності на стежці повалених дерев не доцільно ставати на стовбури: по-перше, вони можуть бути слизькими і можна впасти, по-друге, витрачається додаткова енергія для підйому ваги власного тіла з рюкзаком на висоту колоди. Краще переступити через колоду або підлізти під нею. Бажано не забувати і про те, що туризм – колективний вид спорту, тобто треба допомагати один одному при подоланні перешкод.

Подолання більш складних ділянок можливе тільки під керівництвом керівника, який може адекватно оцінити складність перешкоди, вибрати найбезпечніший шлях, організувати, якщо це потрібно, страхування учасників.

Характеристика «туристичного ланцюжка». На маршруті група може рухатися ланцюжком (в колону по одному). Звичайно, на людних вулицях міста, на великих дорогах можна і треба йти парами, щоб група не дуже розтягувалась, але кожен повинен точно знати своє місце в колоні. Стрій, як і єдина форма одягу, девіз або емблема групи є елементом її організованості.

В ланцюжку є і практичний сенс: по-перше, на складних ділянках - стежках та бездоріжжі, а тим більше на болотах та бродях-рухатись юрбою і незручно, і небезпечно; по-друге, визначити в той чи інший момент, чи всі на місці, набагато складніше в натовпі, ніж в строю; по-третє, кожному учаснику легше помітити та проаналізувати недоліки в русі того, хто йде попереду, якщо він постійно іде за одним і тим самим туристом, – так складається ланцюжок взаємного контролю та допомоги.

В ланцюжку інтервал між учасниками (при русі по дорогах та стежках по рівній відкритій місцевості) повинен бути не менше 1,5-2 м. Проте рухатися тільки «ланцюжком», як інколи пропонується в книгах та демонструється у фільмах, не завжди доцільно. По рівній дорозі та відкритій місцевості туристи йдуть вільно, маючи можливість спілкуватися один з одним. Але при цьому заборонено випереджати направляючого або відставати від замикаючого, який слідкує за тим, щоб група не розтягувалась і не утруднювалась можливістю спілкування з ведучим.

Порушення цілісності групи, відсутність контакту з окремими членами групи породжує небезпеку, а іноді приводить до трагічних наслідків. В лісі особливо складний для руху підлісок – густі зарості ялиника або інших порід дерев. У лісовій хащі головну загрозу становлять гілки дерев та кущів, які турист обов'язково зачіпає своїм

тілом та відгинає руками. При цьому особливо вразливий той, хто йде позаду. Треба дотримуватись простого правила – у лісовій хащі інтервал у ланцюжку повинен бути збільшений до 5- 6 м. Крім того, слід навчити всіх відводити руками гілки не в горизонтальній площині (в напрямку власного руху), а у вертикальній, підгинаючи гілку собі під стегно. Гілка, яка коливається у вертикальній площині, не так небезпечна для того, хто йде позаду.

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

У туризмі існує неписаний закон: *«йти по найслабшому»*, тобто темп руху на маршруті визначається за силами і можливостями найслабшого учасника. Для цього сильних і спритних туристів бажано залишити позаду колони. Якщо це не допомагає, то на наступний день дуже спритним додають вантаж.

Керівник знаходиться там, де йому зручно: на простих ділянках може йти в кінці колон; на складних, навпаки, – першим, небезпечні місця проходить першим і не йде далі, поки цю ділянку не пройде вся група; на ділянках із складним орієнтуванням допомагає ведучому правильно обрати шлях. Інколи керівнику доцільно пропустити повз себе всю групу, щоб за зовнішніми ознаками визначити ступінь втоми кожного туриста і, якщо це потрібно, зробити позачерговий привал.

Ведучим групи, як правило, є штурман або черговий штурман. Завдання, які ставляться перед ним: проходження маршруту згідно з планом та графіком походу, визначення і вибір напрямку руху. Для здійснення поставлених завдань штурман повинен мати деякі навички орієнтування. Основні прийоми і правила орієнтування:

1. Перш ніж почати орієнтуватися, варто зорієнтувати карту. Орієнтування карти – це поворот карти чи планшета з картою таким чином, щоб лінії магнітного меридіану були паралельні стрілці компаса,

а північний край карти був би звернений до півночі. З цієї дії повинні починатися будь-які технічні прийоми, що припускають роботу з картою.

2. Перш ніж визначати напрям руху, необхідно визначити своє положення на карті, тобто місце стояння. Найбільш розповсюджений і надійний – спосіб зворотних зарубок. Якщо штурман знаходиться на наявному на карті лінійному орієнтирі (річка, дорога), то досить визначити азимут на один орієнтир. Крпка перетинання лінії візування на цей орієнтир і відомої лінії і буде крпкою стояння.

Легше орієнтуватися при русі вздовж лінійного орієнтира. Тому завжди прагнуть вибрати на карті саме такий орієнтир. Іноді в походах використовують рух у напрямку близькому до азимута. «Грубий» рух по напрямку застосовують при виході на лінійний орієнтир, розташований перпендикулярно або під кутом 60° до напрямку руху, чи на великі площинні орієнтири. Якщо потрібно на значній відстані вийти до порівняно невеликого площинного чи лінійного орієнтира, розташованого під невеликим кутом до напрямку руху, застосовується точний рух по азимуту.

Іноколи компас дає неправильні показ – якщо він зламався або якщо група попала в зону магнітних аномалій. Тому час від часу доцільно контролювати сторони горизонту за природними ознаками чи за небесними світилами. При визначенні сторін горизонту за природними ознаками треба пам'ятати, що напрямок на північ буде більш-менш правильним, коли на нього вказують не менше 4-5 ознак.

2.7. Облаштування туристичного біваку

Туристичний бівак – це місце тривалої стоянки туристичної групи з нічлігом. Бівак повинен забезпечити повноцінний відпочинок туристів після важкого денного переходу та повну їх безпеку.

Першою вимогою є безпека біваку, а це значить, що не слід вибирати місце поряд з населеними пунктами, великими дорогами.

Друга важлива умова – вода. Вона повинна бути проточною, придатною для використання в їжу. Тому вибирати місце бажано біля джерел або на малих притоках річок, а не на самій річці. Іноді проблема чистої води буває дуже складною, доводиться нести з собою воду за 2-3 км або ходити до колодязя. Але й не в усякому колодязі вода придатна для пиття.

Третя умова - місце повинно бути безпечним на випадок негоди: поблизу палаток не повинно бути сухостійних дерев або дерев, що нахилилися, які можуть впасти при сильному вітрі. Ґрунт повинен бути сухим, а на випадок дощу вода не повинна стікати під палатки. Не можна розбивати бівак біля одиноко стоячих дерев, на хребті, на вершині пагорба, щоб уникнути при грозі небезпеки удару блискавки.

У випадках, коли все-таки довелось розбити бівак на відкритому високому місці, і до району табору наблизилась гроза, всі великі металеві предмети треба віднести вбік від палаток не менше, ніж на 50 м. Подорожуючи в лісостепових районах, треба слідкувати, щоб на місці біваку не було мурашників, мишачих нор, заростів колючих кущів.

Найкраще місце – піднята південна галявина хвойного лісу, яка добре прогрівається сонцем.

Важливу роль відіграє наявність палива. Якщо ви знайшли місце на галявині хвойного лісу з великою кількістю сухоостою та трусок, група отримає навіть у негоду дуже великий вигреш у часі на приготування їжі та сушці речей. Тут ви легко і швидко облаштуєте хороше багаття.

Не можна розташовуватись на бівак на сухих торфовищах – тут категорично заборонено розводити багаття, тому що від багаття загорається торф навіть в глибині, під шаром дерну.

Важлива вимога до місця біваку – його мальовничість. На довгі роки кожному учаснику запам'ятаються затишна галявина серед беріз та ялинок на високому березі тихої річки, красива нависла скеля над бурхливим гуркітливим потоком гірської річки або спокійна зелена галявина, всипана ромашками, та дрімучий, суворий, але прекрасний тайговий ліс навкруги. Керівник завжди повинен заохочувати групу розташовувати табір у красивому місці.

Розташування біваку. До планування біваку (розміщення окремих об'єктів) також пред'являються свої вимоги, яких по можливості треба повніше дотримуватись, особливо, якщо бівак планується не на одну ніч. Розташовувати палатки, багаття, «дров'яний склад» та інші об'єкти треба компактно. Палатки треба ставити на сухому підвищеному місці серед дерев, недалеко одна від одної та не ближче, ніж 5-7 м від багаття. Якщо ліс буяє комарами та комахами, краще вибрати для палаток відкрите для вітру місце.

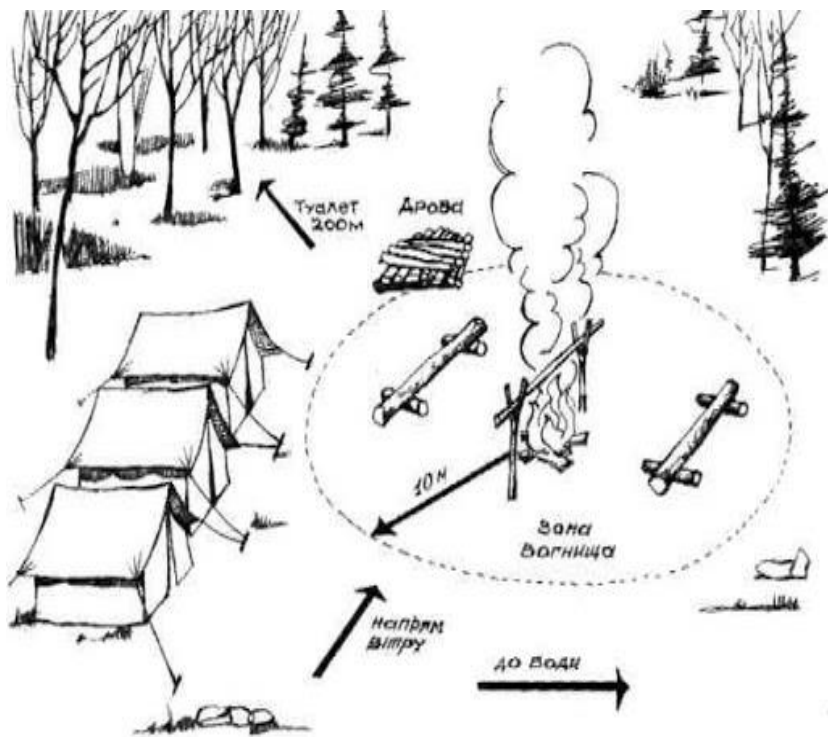


Рис. 2.5. Розташування окремих об'єктів біваку

Багаття слід розташовувати так, щоб не було небезпеки зайняття гілок дерев, сухостою, кущів, сухої трави. Не можна розводити його на коріннях живих дерев. Бажано, щоб багаття було захищене від сильного вітру розташованою в 10-15 м стіною густих заростей або крутим схилом яру, пагорба. Якщо є старе кострище, треба і своє багаття розводити на ньому, щоб зайвий раз не наносити шкоди природі. Якщо ж багаття розводиться на лузі, треба попередньо зняти дерен – віднести вбік та полити водою до ранку (рис. 2.6). На сухих піщаних ґрунтах багаття зручно розводити в невеликих поглибленнях, ямах, де воно краще укрите від вітру.

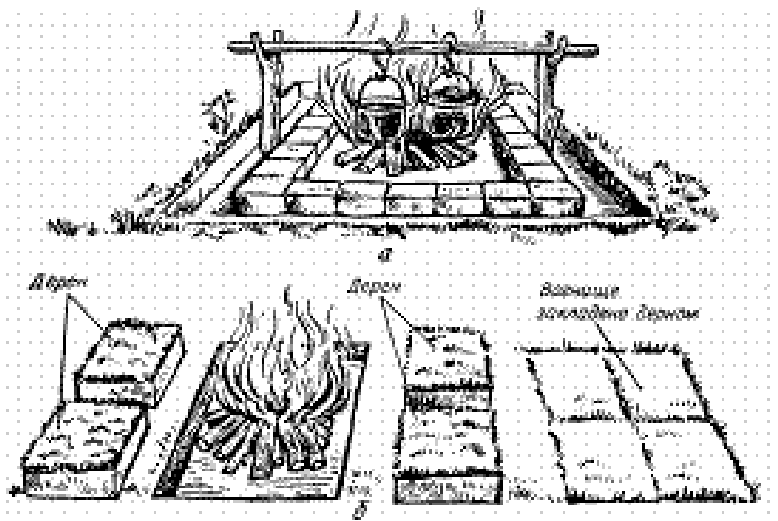


Рис. 2.6. Місце відведене для вогнища: а – загальний вигляд; б – спосіб ліквідації вогнища

Санітар повинен обстежити район навколо табору і вибрати на відстані 70-100 м від його центру затишні місця для туалетів-в густих заростах, а ще краще в неглибоких, густо зарослих заглибинах сухих ярів. Кожен турист індивідуально організовує для себе туалет, використовуючи для цього саперну лопатку. Околиці табору повинні залишатися чистими. Крім того, санітар повинен знайти природне поглиблення або викопати у віддаленні від багаття та палаток яму – куди будуть скидатись відходи – залишки їжі, консервні банки, інше сміття.

На водотоці, яким буде користуватись група, відповідальний черговий по біваку повинен намітити три місця: найвище по течії – для забору води на кухню, нижче – для вмивання, миття посуду та найнижче для прання спорядження.

Місце купання (при наявності річки або озера) повинно бути вибрано та ретельно перевірено самим керівником.

Зупинятись на нічний привал треба задовго до приходу темряви, оскільки об'єм робіт по розбивці та обладнанню табору завжди великий. Для швидкого виконання їх потрібна чітка організація. Першочерговими будуть заготівля дров та розведення багаття, а вже потім, коли дров збереться достатньо та їх вистачить не тільки на вечір, але і на приготування сніданку, починається установка палаток.

Якщо ж небо погрожує дощем або він вже починається, треба швидко поставити палатки, сховати в них рюкзаки. Відповідальний черговий по біваку визначає черговість робіт, розподіляє наряди, вказує, де будуть багаття та місця для палаток.

Бригада чергових по кухні в цей час розкладає своє господарство, обладнує багаття, готує розпалювання, приносить воду, відкриває консерви.

Розведення багаття. Якщо група взяла з собою трос, то його натягують між двома деревами, віддаленими одне від одного на 7-10 м, та посередині розкладають багаття. Якщо ж у групи жорсткий станок для підвішування відер, відповідальний за багаття забиває в землю металеві трубчаті стійки, у верхні отвори трубок вставляє рогульки та на них кладе металеву перекладину.

«Шалаш». Багаття типу «шалаш» зручне там, де туристи збираються варити їжу у невеликій кількості посуду та разом з цим хочуть освітлити табірний майданчик. Переваги цього конусоподібного багаття у тому, що на нього в якості палива йдуть невеликі, не товсті дрова. Даючи високе яскраве полум'я, багаття разом з тим має досить вузьку зону нагріву та утворює мало вугілля, постійно потребуючи підтримки сухим хмизом.

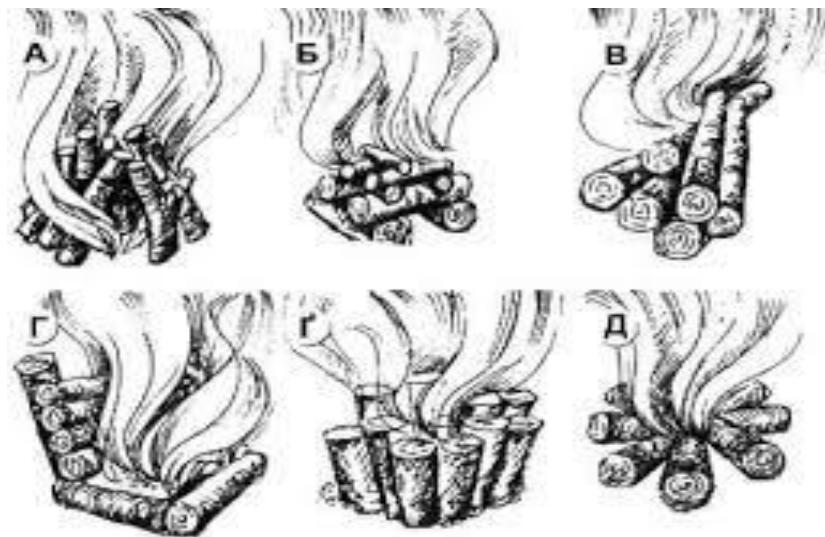


Рис. 5.7. Типи багать: А – «шалаш»; Б – «колодязь»; В – «тайгове багаття»; Г – «камін»; Г – «полінезійське»; Д – «зіркове»

«*Тайгове багаття*». Складається з колод довжиною 2-3 м, складених вздовж чи під гострим кутом одне до одного. Широкий фронт вогню дозволяє варити на ньому їжу для великої групи, сушити речі, а також ночувати біля нього тим, хто з якихось причин не має палаток. Це багаття відноситься до багать довгої дії і не потребує частой підкладки дров.

З усіх типів багать (рис. 5.7) кращий для приготування їжі «*колодязь*». Це один із видів жарових багать. На землю паралельно одне одному та тросику кладуть дві товсті колоди довжиною по 1,5-2 м – основа «колодязя». Відстань між колодами повинна бути трохи ширша за діаметр відер. Щоб колоди не скочувалися в сторони, треба забити в землю по зовнішньому боці обрубки гілок – кілочки. Функція колоди – підняти паливо над землею, створити краще постачання його киснем, захистити перше слабке полум'я від вітру. А потім вони будуть служити екраном для полум'я в центрі багаття та поступово самі почнуть горіти та давати додатковий жар. Повільно згораючи, дрова дають багато вугілля та жару, що тримають високу температуру. Таке багаття добре використовувати для приготування їжі, а також для сушіння одягу.

У центрі простору між колодами укладається розпалювання – дрібні сухі гілки ялини, береста, папір. Вішати відра над багаттям треба, тільки коли воно добре розгорілося. Полум'я треба «підгодовувати» поступово, уловлюючи моменти, коли остання порція дров вже близька до прогорання.

Встановлення наметів. Стандартну двоскатну палатку розкладають двоє (інші її мешканці виконують інші роботи з упорядкування біваку). Для цього оглядають вибране для неї місце, ретельно вибирають усе те, що може муляти (камінчики, гілки, шишки), якщо є можливість – наривають сухої трави та встелюють нею місце розбивання. Якщо майданчик має невеликий загальний нахил, палатку треба орієнтувати так, щоб вхід в неї розташовувався вище по схилу, а верх був паралельно лінії нахилу. Тоді вночі туристи не будуть скочуватися до одного боку. Під дно палатки підстилають поліетиленову плівку, яка не повинна бути за розмірами більша самого дна: інакше під час дощу виступаючі краї плівки будуть збирати стікаючу зі скатів даху воду і під сплячими в палатці утвориться калюжа.

Ставлять палатку по-різному. Можна, наприклад, просто підвісити верх без опори на стійки між двома деревами і тільки пришпилити до землі дно та кути скатів даху. А іноді, якщо ніч тепла та зоряна, палатку

просто розстеляють на землі та забираються в неї, як у конверт. Палатку виймають з чохла, зав'язують петлі на кінцях усіх розтяжок (петлі можна зав'язувати і в момент забивання кілочків, і завчасно). Буває, що розтяжка використовується не на всю довжину, тому інколи доцільно на кожній розтяжці завчасно зав'язати відразу декілька петель, а використовувати ту петлю, яка підходить. Знаходять дно намета. Воно, як правило, трохи відрізняється кольором від схилів. Кожний бере по два кілочки. Кілочком № 1 (рис. 2.8) закріплюється один з кутів дна, розтягується дно і кілочками № 2,3,4 фіксуються три інші його кути.

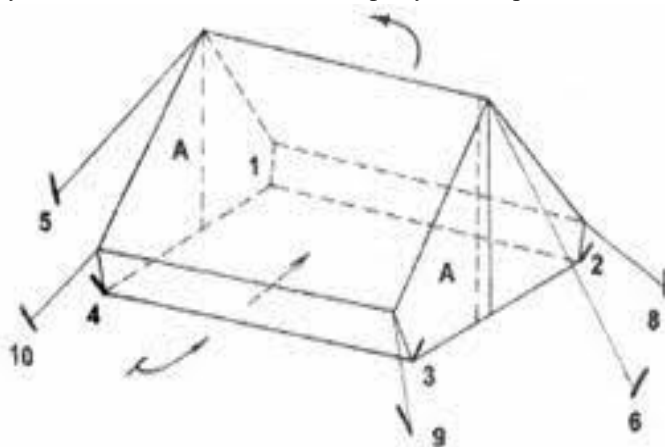


Рис. 2.8. Встановлення палатки

Тепер кожен бере по альпенштоку (це дві високі підпорки) у палатку. Вони складаються, як правило, із двох чи трьох частин. На схемі вони позначені вертикальними пунктирами та літерами А, ставлять їх спереду та позаду палатки. Зверху у кутках для їх фіксації є два отвори, а на дні палатки – відповідні брезентові квадрати. Щоб поставити задній альпеншток за правилами, одному треба залізти у палатку. Тому, щоб не робити цієї операції, часто ставлять задній альпеншток просто зовні палатки, що в принципі допустимо. За передню і задню розтяжки натягується верх палатки, по лінії симетрії палатки надійно забиваються два основні кілочки № 5 та № 6. Після цих дій альпенштоки повинні вже стояти самі, без підтримки.

Залишилось попарно натягти та закріпити бокові розтяжки: спочатку дві передні, потім дві задні (кріпити середини як дна, так і боків палаток зовсім не обов'язково). Бокові розтяжки треба натягувати по діагоналі, як логічне продовження бокового схилу палатки (дивись схему). Палатка поставлена правильно, якщо:

а) бокові схили намету провисають рівно, без складок;

б) передня і задня стінки палатки та альпенштоки стоять вертикально;

в) обидві поли входу палатки обвисають ледь торкаючись одна одної та дна намету.

Усі шпильки та кілки встромляються в землю не вертикально, а з невеликим нахилом в протилежний від відтяжки бік. Довжину відтяжок вибирають такою, щоб кут між ними та землею був не більшим 45° , інакше кілочки будуть погано триматися в ґрунті. При куті 30° для висмикування кілочка знадобиться вдвічі більше сили, ніж при куті в 45° , – палатка встоїть в непогоду. Відтяжка повинна бути перпендикулярна вісі кілочка, в іншому випадку з'являється висмикуюча сила, і на пухкому ґрунті при вітрі кілок не встоїть і вилетить. На кам'яному чи пісчаному ґрунті відтяжки закріплюють камінням, прив'язавши вільні кінці мотузок відтяжок до петель дна.

Відхід від біваку. Ввечері важливо встановити та оголосити про контрольні терміни: о котрій годині підйом, коли повинен бути готовий сніданок, коли група повинна вийти.

Поки чергові готують сніданок, всі інші повинні не тільки зібрати свої рюкзаки, зняти палатки, але і допомогти у зборах черговим – зібрати все їх майно. Сушити взуття та одяг треба з вечора, вранці ж процес сушки довести до кінця. Не можна сушити одяг та взуття близько від багаття.

Для миття посуду в господарчому мішку повинні бути мочалки (жорсткі дротяні та м'які поролонові), господарське мило, суха гірчиця. Краще мити посуд гарячою водою, а не холодною річковою. До відходу з біваку треба зібрати всі залишки та відходи у сміттєву ямку, та засипати її.

У прогорілому, ретельно залитому водою багатті не повинно залишатись великих головешок. Якщо при розведенні багаття був вирубаний дерен, його треба знову покласти на місце, поливши зверху водою. Треба залишити після себе вигляд недоторканої галявини.

2.8 Організація харчування туристів у поході

Забезпечення нормального харчування – одна з важливих умов успішного проведення походу. При цьому треба пам'ятати, що розрахунки, купівля та пакування продуктів харчування – все це повинно бути зробленим заздалегідь, задовго до початку походу.

Харчовий раціон визначається перш за все тривалістю та складністю походу. Так, харчування в поході вихідного дня може бути без приготування гарячих страв. Харчування у походах більш подовжених може організовуватись за різними схемами.

При складанні меню необхідно враховувати вимоги, пропоновані до продуктів харчування для походу:

1. Висока калорійність (приблизно 2500-3000 ккал на одну людину в день для пішохідних походів першої категорії складності);
2. Правильне співвідношення білків, жирів і вуглеводів – приблизно 1:1:4 (для категорійних походів з гірського туризму – 1:1,5:4,5);
3. Наявність різноманітних вітамінів;
4. Стійкість до псування при тривалому збереженні;
5. Розмаїтість (досягається шляхом застосування різних приправ, соусів, спецій і т.п.);
6. Відносно невеликий обсяг і вага (приблизно 800-900 г. сухих продуктів для однієї особи на один день походу);
7. Висока якість (дотримання контрольних термінів споживання продуктів, зазначених на упаковці).

Різнманітні форми фізичної діяльності, їх інтенсивність і тривалість суттєво впливають на витрати енергії. Проте ці витрати в залежності від умов і волі людини можуть значно збільшуватися або зменшуватися. Зміни інтенсивності обміну речовин й енергії відбувається не тільки при виконанні фізичної роботи, вона змінюється і під впливом емоцій та метеорологічних факторів: температури і вологості повітря, сили вітру, атмосферного тиску тощо. Так, витрати енергії людини, яка знаходиться в стані спокою на великій висоті, аналогічні витратам людини, яка здійснює інтенсивну роботу на незначних висотах в долині. Енергетичні витрати залежать також від підготовленості організму до виконання цієї роботи, від його тренуваності, тобто чим вища тренуваність організму, тим менше витрат енергії.

Організм людини потребує дотримання енергетичного балансу – рівного співвідношення між величиною енерговитрат та кількістю енергії, що потрапляє в організм разом з продуктами харчування. Основним джерелом енергії є вуглеводи, які дають 70-75 % необхідної енергії. Білки і жири використовуються головним чином для процесів, завдяки яким відбувається формування нових клітин, утворення травних соків та інших речовин, які необхідні для правильного обміну речовин. Участь білків та жирів у енергетичному балансі організму звичайно складає 25-30 %.

В умовах туристичних походів, особливо в зимово-весняний період, вітамінів не вистачає. Це пояснюється не тільки тим, що овочі та фрукти, як правило, не беруть у походи, оскільки вони мають велику вагу, об'єм, а й тим, що в умовах значної фізичної діяльності активність обмінних процесів значно зростає. При цьому збільшуються витрати вітамінів. Нестача вітамінів приводить до надмірної втоми, слабкості, зниження працездатності і стійкості організму до простудних захворювань тощо.

При розробці меню походу складається добовий раціон. З урахуванням вказаних вимог складати меню зручніше на три-чотири дні (кратно кількості днів походу) і надалі повторювати його.

Як правило, для пішохідних і гірських походів встановлюється дворазове гаряче харчування в день-сніданок і вечерея, на обід планується «сухий пайок».

Для готування перших страв в основному використовуються сублімовані (збезводнені) концентрати супів у пакетах чи брикетах. Для розмаїтості один раз у три-чотири дні готують молочні супи.

Другі страви – це каші з різних круп: рисової, гречаної, пшеничної, манної; а також страви з різних макаронних виробів: ріжки, черепашки, макарони, вермішель. Не обов'язково другі страви планувати з м'ясом, тим більше що тушковане м'ясо має низьку калорійність, а велику вагу.

Добре зарекомендували себе в походах такі страви, як рис із сухофруктами; рисова каша зі згущеним молоком; пшенична чи гречана каша з засмаженим салом; манка з родзинками і, якщо є – з полуницями; макарони з голландським чи іншим твердим сиром, «туристичні» вареники тощо.

Свіжі овочі, крім цибулі і часнику, у категорійні походи, як правило, не беруть, тому що вони мають велику масу й об'єм при низькій калорійності. Їх з успіхом замінюють сушеними овочами, або свіжими овочами, придбаними на маршруті для разового використання.

Треті страви – це традиційний туристичний чай, компот із сухофруктів, какао на молоці, киселі фруктові, молоко і т.п.

Для готування молочних страв використовують згущене і сухе молоко або молочні суміші для дитячого харчування, що мають досить високу калорійність і містять велику кількість різних вітамінів.

На обіди, як відзначалося вище, може плануватися «сухий пайок» – сало, копчені чи напівкопчені ковбаси, сир голландський, російський і т.п.; для розмаїтості додають небагато рибних чи овочевих консервів. Часто використовують халву, овочеві і фруктові концентровані соки.

Крім продуктів, необхідних для організації триразового харчування, ще планують і готують до походу так зване «кишенькове харчування». Сюди входять: родзинки, сухофрукти, чорнослив, горіхи грецькі чи лісові без шкірки, льодяники, карамельки, полівітаміни і т.д. Ці продукти завідувач харчуванням видає невеликими порціями на малих привалах або зранку кожному туристу, який самостійно визначає, коли і скільки з'їсти.

Дуже важливий етап підготовки харчування до походу – проведення розрахунків кількості продуктів. На основі туристичного досвіду у довідковій літературі з туризму наведено рекомендації щодо використання тих чи інших продуктів харчування, їх калорійність, наявність поживних речовин тощо.

Складання меню і проведення розрахунків необхідної кількості продуктів проводиться наступним чином. Після аналізу маршруту: визначення приблизного часу, який планується, витрат на подолання шляху кожного дня, наявності складних ділянок і способів їх подолання, підбираються страви. Раціон харчування бажано зробити калорійним, з правильним співвідношенням поживних речовин, він повинен мати невелику вагу, а також бути різноманітним. Бажано обговорити меню на зборах всієї групи, перед тим, як проводити розрахунки.

Проведення розрахунків виконується наступним чином: треба записати страви для даного дня, скласти таблицю в якій розділити страву на окремі продукти і підрахувати їх калорійність та кількість білків, жирів та вуглеводів на одну особу. Якщо калорійність та співвідношення поживних речовин є недостатнім, треба замінити продукти харчування на калорійніші або додати їх кількість. В залежності від кількості учасників походу визначається кількість тих чи інших продуктів на всю групу. Для визначення повної кількості кожного продукту харчування треба визначити суму всіх запланованих його застосовувань. Це дуже

кропітка і відповідальна робота, тому її бажано виконувати не одній особі. Аналогічним чином розраховують раціон на весь похід.

Важливим етапом підготовки харчування є правильне їх пакування і транспортування. Якщо концентрати супів, консерви, молочні суміші не вимагають додаткового упакування, то крупи і макаронні вироби необхідно зберігати в поході в матер'яних мішечках і додатково в поліетиленових пакетах - на випадок дощу. Сало, зазвичай, упаковують у білий папір і, також як і крупи, в поліетиленові пакети. Копчену ковбасу бажано купувати задовго до походу, щоб вона встигла трохи підсохнути. Сушать ковбасу в добре провітрюваному приміщенні в підвішеному стані. Транспортувати її зручно в матер'яних мішечках. Сир голландський, російський і т.п. упаковують аналогічно салу – у папір і поліетиленовий пакет. Сіль і цукор вимагають обов'язкового герметичного упакування, тому що вони мають високу гігроскопічність. Сіль зручно зберігати в поході в бляшаних банках з під кави. У цих же банках можна зберігати зажарювання для супів, приготовлене до походу. Цукор у похід доцільно брати рафінований пресований, додатково упакувавши коробки в поліетиленові пакети. Якщо береться цукор-пісок, то зручно його пакувати у поліетиленові банки з герметичною кришкою, бо пакети, як правило, дуже швидко рвуться. Масло вершкове перед походом необхідно перетопити або ретельно «промити» холодною водою. Для пакування використовують добре очищені пластмасові коробки з-під майонезу. Хліб, як правило, береться на перші три дні походу, тому що при більш тривалому збереженні він сильно черствіє і кришиться. Якщо за маршрутом немає можливості докупити хліб, то готують сухарі. Для додавання кращих смакових якостей перед сушінням сухарі солять чи злегка збризкують соняшниковою олією. Готові сухарі комплектують на блоки разового користування, щільно упаковують у папір і скріплюють липкою стрічкою. При вільному упакуванні сухарі швидко перетворюються в крихти.

2.9 Гігієна туриста

Особиста гігієна туриста – найважливіший захід профілактики захворювань, збереження бадьорості і доброго настрою. Для збереження і зміцнення здоров'я необхідно дотримуватись правил особистої гігієни: підтримувати чистоту шкіри обличчя, тіла, рук і ніг, щоденно чистити зуби, піклуватися про чистоту одягу і взуття.

У поході шкіра забруднюється, внаслідок чого створюються сприятливі умови для виникнення інфекційних захворювань. Крім того, закупорюються пори, що призводить до зменшення шкірного дихання і видалення вологи. Тому на привалах слід промивати швидкопотіючі місця: шкіру обличчя і шиї, пахові ділянки, шкіру стопи. Слід також робити огляд шкіри ніг, обробляти тріщини, подряпини, потертості йодом. Під час великих привалів слід прати білизну, чистити верхній одяг, стежити за взуттям.

У походах туристи мають можливість використовувати сонце, повітря і воду з метою загартування організму. Помірне перебування під сонячними променями позитивно впливає на організм, підвищуючи в ньому обмін речовин, стимулюючи кровообіг, вбиваючи мікроби на шкірі тощо. Проте сонцем потрібно вміло користуватися. Слід пам'ятати, що найефективніші ультрафіолетові промені, які переважають в спектрі сонця з 8 до 12 годин ранку. Вони сприяють утворенню загару. Загоріла шкіра стійкіша до шкірних захворювань і подразнення, на ній краще загоюються подряпини. Загоряти рекомендується поступово, починаючи від 5-10 хв, а потім додаючи по 5 хв щоденно. В період з 12 до 15 год, коли переважають інфрачервоні (теплові) промені, слід захищати голову і тіло від опромінення. Надмірне перебування під сонцем може викликати опік, тепловий удар, розлад нервів, серцево-судинної діяльності, знизити працездатність.

У поході турист загартовується також повітрям, коли організм поступово звикає до температури повітря, його вологості. Поступово починати *загартування повітрям* слід з температури +16°C.

Загартування водою відбувається засобом обливання, обливання і купання. Під час купання температура води не повинна бути нижче 20°C. Усі види загартування мають застосовуватися поступово і систематично. Тільки тоді вони принесуть позитивний оздоровчий результат.

Дійовим заходом для зняття втоми м'язів і профілактики травм є **самомасаж**. Кожен турист повинен володіти елементарними прийомами самомасажу і вміти застосовувати їх на собі. Наведемо таку їх послідовність.

Погладжування поліпшує функцію потових і сальних залоз. Цим прийомом кров і лімфа, які утримують відпрацьовані продукти обміну, ніби вилучаються з перевтомлених м'язів. Виконується погладжування рухами долонь рук по м'язах у напрямі від периферійних ділянок. Погладжування починають, і закінчують самомасаж.

Розтирання здійснюється долонею з метою зміщення шкіри з м'язами в різних напрямках. Розтирають малонасичені кров'ю ділянки тіла (зовнішню сторону стегна, підошви, п'яти), а також суглоби і сухожилля.

Вижимання спорожнює судини, які заповнені венозною кров'ю. На її місце надходить артеріальна кров, насичена киснем, поживними речовинами. Вижимання зігріває м'язову тканину, збуджує нервову систему, тонізує організм.

Розминання виконується послідовним масажем і частковим відведенням глибоко лежачих груп м'язів, які оточують кістки рук і ніг. Так, обхопивши м'язи поперек, затискають їх і роблять обертові рухи у бік чотирьох пальців, поступово рухаючись вперед. Рухи виконують ритмічно, але без ривків.

Самомасаж завершується струшуванням, яке застосовується для гомілкових і стегнових м'язів шляхом захвату їх кистю руки. Струшування заспокоює центральну нервову систему і розслаблює м'язи. Самомасаж триває протягом 10-15 хв.

Життєрадісність і бадьорість, добрий апетит, швидке засинання, спокійний і глибокий сон – ознаки нормального стану здоров'я людини. При перевтомі виникають апатія, сонливість, млявість.

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. Задишка, сильне і часте серцебиття – це ознаки недостатньої підготовленості, перевтоми або серцево-судинного захворювання. Часте повторення приступів задишки – привід для звернення до лікаря. Надійність і ефективність самоконтролю як засобу визначення стану організму туристів значно підвищуються, якщо його показники регулярно записувати: вранці до сніданку та ввечері перед вечерею. Слід привчати дітей (і себе також) під час походів правильно користуватися одягом, взуттям, спорядженням. Потрібно виховувати і в собі, і в дітях акуратність, бережливість, організованість, адже від цих якостей часто залежать самопочуття і благополуччя туриста

РОЗДІЛ 3 БЕЗПЕКА ТА НАДАННЯ ДОПОМОГИ

3.1 Безпека в туристичних походах

Безаварійність – найважливіша вимога до всіх туристичних походів. Навіть найпростіший вихід за місто малодосвідчених туристів може бути пов'язаний з елементами небезпеки. Щоб туризм став джерелом зміцнення здоров'я і розвитку фізичних сил, кожен турист повинен суворо дотримувати в похідних умовах правил поведінки і техніки безпеки.

Важливе правило кожного походу – дотримання розпорядку дня і режиму харчування та особистої гігієни всіма його учасниками. Багатьом відома думка досвідчених туристів, що безпека залежить не стільки від складності маршруту, скільки від підготовленості й дисциплінованості учасників походу. Якщо групу складають туристи, які мають незначну різницю у віці та фізичній підготовці, спільні інтереси, то в поході буде легше досягти дружної взаємодії за будь-яких ситуацій, створити психологічний клімат взаєморозуміння, взаємовиручки і взаємодопомоги.

Якщо серед учасників походу є школярі віком від 6 до 14 років, слід обирати маршрути за довжиною і складністю, враховуючи вік і підготовленість юних туристів. Недостатнє фізичне навантаження для дорослих можна компенсувати фізичними вправами та іграми під час великий привалів.

До небажаних наслідків у поході можуть призвести погане знання маршруту, темп руху, що не відповідає підготовленості туристів, низька дисципліна в групі, відсутність необхідного спорядження, невиконання правил купань і навчання плавання, самовільне спускання на лижах з гір, неправильна поведінка при виявленні вибухонебезпечних предметів, несприятливі метеорологічні умови, низький рівень технічної і тактичної підготовленості туристів, невміння долати природні перешкоди, зустріч з дикими тваринами і плазунами, отруйні рослини, недоброякісні продукти харчування тощо. Згадане вище трапляється через недосвідченість членів групи або керівника, який погано організував всебічну підготовку учасників походу, не ознайомився як слід з районом мандрівки, складними ділянками маршруту і не намітив способи їх подолання.

Керівник групи має твердо знати правила організації і проведення самодіяльних туристичних походів і мандрівок, методичні рекомендації щодо безпечного проходження маршруту і постійно стежити за суворим дотриманням дисципліни в туристичній групі.

Вказані правила повинен вивчати не тільки керівник, а й усі учасники походу, які відповідно до них проходять всебічну підготовку і виконують вказівки керівника групи. До початку походу кожен турист повинен прослухати цикл лекцій, бесід, ознайомитися з інструкціями і ознайомити з ними школярів.

Протягом усього походу слід суворо дотримувати санітарно-гігієнічних правил. З метою запобігання нещасним випадкам і захворюванням не рекомендується пересуватися під час грози, сильного вітру, хуртовини, в туман, за винятком екстремальних ситуацій; необхідно суворо дотримуватися всіх вимог безпеки.

Обривисті береги річок потрібно проходити з послабленими лямками на рюкзаках і страхувальними мотузками.

Не варто планувати пересування групи в спеку. Перебуваючи на сонці, потрібно одягати панаму або кашкет, сонцезахисні окуляри.

Якщо на шляху групи виникла пожежа, яку загасити самотужки неможливо, туристи терміново відходять у безпечне місце і, коли це можливо, сповіщають про побачене в сільраду, протипожежну охорону або міліцію.

При переході групи по кризі замерзлої річки чи озера слід перевірити відсутність тріщин, вимоїн, повітряного простору між шарами льоду або між льодом і водою. Лід має бути не менше 10 см завтовшки. Той, хто в групі йде першим, страхується мотузкою. Не слід підходити до краю льоду ближче як за 100 см. Небезпечно переправлятися по льоду, під яким знизився рівень води або вона затопила його поверхню.

Страхування необхідне на всіх небезпечних ділянках маршруту. Керівник групи приймає рішення щодо його організації, способу здійснення і розміщення туристів.

Одяг туристів має відповідати порі року і погоді. При похолоданні слід більше рухатись, на привалах надягати теплі речі, пити гарячий чай, каву. В сиру погоду, якщо є можливість, треба просушити одяг, взуття, спальні мішки, рукавички, шкарпетки, намети.

Щоб їжа не стала причиною отруєння, дотримуйтесь таких правил: молоко обов'язково кип'ятіть, не вживайте варені ковбаси, продукти, які

втрапили звичайний вигляд, колір і запах, консерви з банок, що здулися.

Питну воду, набрану у випадкових джерелах, обов'язково кип'ятіть!

Особливої турботи керівникам походів завдає купання, адже доводиться купатися в незнайомих водоймах, а це іноді пов'язано з небезпекою для життя. Тому завжди дотримуйтесь таких основних правил:

- перевірте місце купання – воно має бути чистим, без корчів, ям, каменів;
- по можливості обмежте місце купання кілками з натягнутою на них мотузкою;
- навчайте дітей плаванню на мілкому місці (вода має бути до пояса).

Не слід купатись, якщо у вас погане самопочуття, ви втомились або перегрілись.

3.2 Медичне забезпечення походу

Вирішення оздоровчих завдань в умовах туристичного походу пов'язано з дотриманням правильного режиму дня, заходами по загартовуванню організму, а також оволодінням та застосуванням знань та вмінь попередження захворювань. У процесі туристичного циклу туристи опановують методи профілактики захворювань, засоби самоконтролю стану організму, прийоми надання першої медичної допомоги тощо.

Режим походу повинен задовольняти загально гігієнічні вимоги та забезпечити раціональне чергування праці і відпочинку. Планування та подолання маршруту походу здійснюється таким чином, щоб фізичне навантаження не викликало надмірного стомлення організму. Дуже важливим в поході є вміння застосування природних оздоровчих факторів: свіжого повітря, сонця і води, що сприяє загартовуванню організму, підвищенню стійкості організму до простудних захворювань.

Спортивно-рекреаційні туристичні походи і подорожі проходять в умовах підвищених вимог до організму людини. Усі туристи перед походом повинні пройти медичний огляд, який проводять фахівці лікарсько-фізкультурних диспансерів і поліклінік. Вони повинні виявити захворювання, при яких протипоказані заняття туризмом. У тому випадку, якщо в туриста є навіть незначні хронічні захворювання, то вони у природних умовах у сполученні з фізичною перенапругою можуть

привести до різноманітних негативних наслідків: зниження загальної працездатності, пригніченості, безсоння, що позначається на загальному настрої групи.

Крім медичного контролю, важливу роль грає самоконтроль туриста. Він полягає в щоденному спостереженні за станом свого організму з обов'язковим записом результатів у щоденник самоконтролю і періодичному аналізі цих записів. Самоконтроль має велике виховне значення. Здійснюючи таке спостереження, турист сам може аналізувати методику зміни навантаження і відповідну реакцію організму.

Об'єм самоконтролю визначається керівником групи разом з медичним працівником. Методи самоконтролю умовно розділяються на об'єктивні і суб'єктивні. До суб'єктивних відносяться: самопочуття, настрої, наявність чи відсутність больових чи інших неприємних відчуттів, сон, апетит, бажання йти по маршруту і виконувати роботу, взаємостосунки з іншими учасниками походу. Об'єктивними критеріями прийнято вважати ті, котрі мають конкретне цифрове вираження. Наприклад: частота і характер серцевих скорочень та дихання, величина артеріального тиску, температура тіла, вага, сила м'язів, життєва ємність легень, працездатність, а також результати функціональних проб і спортивні результати.

Працездатність можна визначати різними методами. Один з порівняно нескладних методів – визначення ступеня втоми організму за індексом Руф'є. Для цього вимірюється пульс у стані спокою, бажано в положенні лежачи, протягом 15 с. У наступні 45 с виконується 30 присідань і відразу ж знову вимірюється пульс протягом 15 с. Повторний вимір пульсу проводиться через 45 с. Ступінь втоми визначається за формулою:

$$Ri = \frac{4 (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

де: Ri – індекс Руф'є;

P1 – частота серцевих скорочень у спокою;

P2 – частота серцевих скорочень після присідань;

P3 – частота серцевих скорочень через 45 с після присідань.

Працездатність організму вважається відмінною, якщо результат, підрахований за цією формулою, складає від 0 до 5. Результат від 5 до 8 буде у випадку гарної працездатності організму. Якщо результат від 8 до

12, то працездатність задовільна. У цьому випадку бажано частково розвантажити даного учасника. При результаті більше 12 працездатність вважається незадовільною. Необхідний відпочинок, тобто проводиться днювання або напівднювання.

Деякі з зазначених показників визначаються один-два рази в день, інші (ЧСС, самопочуття) – значно частіше в процесі фізичного навантаження і відпочинку. Щоденник самоконтролю може бути частиною щоденника туристичного походу або ведеться окремо від нього.

Відповідальність за здоров'я туристів покладається на керівника походу та відповідального за медичне забезпечення походу (санітара). Перед походом санітар дає туристам інформацію про санітарно-гігієнічні норми харчування і використання води, про підготовку і вміст аптечки для походу, про профілактику травм і захворювань, попередження укусів отруйними комахами, отруєння грибами і рослинами тощо.

Аптечка повинна бути ретельно підібрана й упакована санітаром в зручну і надійну тару. Туди входять необхідні медикаменти і перев'язний матеріал для надання першої допомоги у випадку травм і захворювань. Її зміст залежить від характеру та складності туристичної подорожі (тривалість походу, кількість та вік учасників, пора року тощо).

Небезпеки, можливі в походах, можна звести до двох груп: небезпеки, пов'язані з явищами об'єктивного характеру, і небезпеки, пов'язані з неправильними діями туристів. До першої групи відносяться особливості рельєфу місцевості (підйоми, спуски різної крутості і характер ґрунту) та кліматичні умови (вітер, температура і вологість повітря, опади). У другу групу об'єднується величезне різноманіття питань пов'язаних з фізичною, технічною, тактичною підготовкою туристів; правильністю добору спорядження, взуття й одягу; з дисципліною в групі, досвідом учасників і керівників; а також психологічним кліматом, станом здоров'я і працездатністю кожного туриста.

У походах можуть виникнути будь-які травми і захворювання. Тому одним із завдань медичного забезпечення походів є попередження захворювань і травм, а також безпосереднє надання своєчасної і повноцінної медичної допомоги.

3.3 Надання першої медичної допомоги

Відомо, що в походах трапляються травми.

Травма – це ушкодження з порушенням чи без порушення цілісності тканини, викликане певним зовнішнім впливом. У туристичному поході буває спортивний і побутовий травматизм. Травми розрізняють за наявністю або відсутністю ушкоджень зовнішнього покриву (відкриті і закриті), за площею ушкодження (макро- і мікротравми), за важкістю перебігу і впливу на організм.

Основна ознака травми – біль. При мікротравмі вона з'являється лише під час сильних напружень чи великих за амплітудою рухів. Легкими вважаються травми, як не викликають значних порушень в організмі та втрати загальної і спортивної працездатності.

Встановлено, що в походах переважають травми легкого ступеня: потертості, садна, забої, опіки і розтягання зв'язково-суглобного апарату.

Ознаки потертості: хворобливе почервоніння шкіри, утворення пузирів (водянка), наповнених прозорою рідиною. Водянкові пухирі з'являються в місцях, де шкіра піддається хоча і не сильному, але постійному травмуванню і тиску на обмеженій ділянці. Найчастіше водянки з'являються на вологій ніжній шкірі ніг. Факторами, що сприяють появі потертості є тісне чи надто вільне нове взуття. При потертості можливе проникнення інфекції у водянку, що викликає запалення. Водянка діаметром один сантиметр і більше обробляється в такий спосіб. Знезараженою розчином брильянтової зелені швейною голкою з ниткою «прошивається» водянковий пухир, видавлюється вся рідина і заклеюється широким лейкопластиром, причому так, щоб сама водянка знаходилася цілком під пластиром, а кінці нитки виходили за його межі. Якщо водянка вже лопнула, то під пластр підкладається стерильна марля з тонким шаром антисептичної мазі. Профілактика потертостей стоп полягає в уважному й акуратному припасуванні взуття.

У похід варто надягати ношене, звичне взуття, ретельно розправляти складки шкарпеток. Місця, де починають утворюватися потертості, треба заклеїти лейкопластирем. Потертості пальців ніг нерідко виникають при спуску з гори. Для попередження потертості в цьому випадку інструктора навчали правильній техніці руху, тобто стопу ставити треба не прямо, а під кутом 70-80 по відношенню до лінії стоку води.

Пересуваючись по різному рельєфі, по невідповідним стежкам і без стежок виникає небезпека отримання саден. *Садно* – поверхнева ранка, що виникає в результаті різкого тертя шкіри об твердий предмет (дерево, камінь, земля). Садна супроводжуються різким болем, капілярною кровотечею і виділенням лімфи. Садно очищають від бруду, прикладаючи (але не втираючи) до її поверхні тампон, рясно змочений розчином перекису водню або чистою холодною водою. Потім осушують поверхню стерильними серветками, дещо припудрюють порошком білого стрептоциду і накладають чисту марлеву пов'язку. Невелике за розмірами садно, що вже покритися скоринкою, можна змазати тонким шаром клею БФ-6.

Втрата рівноваги під час руху по складному рельєфі часто приводить до таких травм, як забої.

Забиті місця – це закриті механічні ушкодження тканин, що не супроводжуються видимими порушеннями їхньої анатомічної цілісності.

Причини забитих місць: падіння, удари об твердий предмет або удари твердим предметом. Забиті місця бувають поверхневі і глибокі. Характерною ознакою поверхневих забитих місць служить синець (просочування шкіри і підшкірної клітковини, крові, що вилася з ушкодженої судини), що з'являються в перші хвилини чи години після травми.

При забитих місцях м'язів, окістя синці виявляються пізніше (на 2-3 доби), іноді в стороні від забитого місця. Кров, що вилася, під дією сили ваги виходить через міжм'язові щілини. Синець поступово розсмоктується, змінюючи свій колір від червоного до зеленого і жовтого. Забиті місця окістя спостерігаються в тих місцях, де відсутній чи мало виражений м'язовий покрив.

При забитих місцях суглобів розриваються судини в навколишніх м'яких тканинах, що веде до крововиливу в порожнину суглоба – гемартрозу. При цьому контури суглоба можуть згладжуватися, з'явиться різка хворобливість при рухах у суглобі. У туристів іноді спостерігаються ушкодження зв'язково-суглобного апарату, особливо гомілізвостопного і колінного суглобів.

Перша допомога при будь-яких забоях і розтягненні зв'язок наступна: накласти пов'язку, що тисне на місце ушкодження, а зовні до пов'язки зафіксувати поліетиленовий пакет з холодною водою, льодом або снігом. Холод потрібно прикладати протягом першої доби, а надалі необхідні зігрівальні напівспиртові компреси, масаж, утирання мазі типу

троксевазин і спокій ушкодженої ділянки. У випадку важчих травм потерпілий повинен бути доставлений у найближчу медичну установу в супроводі керівника або його заступника. При недбалому проведенні бівачних робіт можливе отримання опіків.

Опіки – ушкодження тканин організму в результаті дії високої температури або інших факторів. У поході це може бути полум'я багаття, гаряча або кипляча рідина, а також вплив сонячних променів і отруйних рослин. Розрізняють чотири ступені опіку. Опік першого ступеня характеризується почервонінням, набряклістю шкіри, почуттям болю і печіння. Потерпілим рекомендовано потримати обпалену ділянку в холодній воді протягом 5-7 хвилин. Швидкий вплив холодної води зменшує біль, печіння і сприяє зниженню внутрішкірної температури, що зменшує ступінь і глибину прогрівання тканин та в ряді випадків, запобігає розвитку більш глибокого опіку. Потім обпалена ділянка покривається пантенолом і накладається стерильна пов'язка.

Заходи першої медичної допомоги проводяться до прибуття лікаря (фельдшера, медичної сестри) або відправки постраждалого до лікувальної установи, та спрямовані на надання першої допомоги при отриманні спортивних та інших травм. Знання правил надання такої допомоги необхідно кожній людині.

Механічні ушкодження шкіри, слизових оболонок або тканин називають саднами (легкі поверхневі ушкодження) або ранами, їх ознаками є болі або кровотеча.

Перша допомога – обробка ран 5-10 % розчином йоду або 2 % розчином діамантової зелені, зупинка кровотечі, накладання на рану стерильної пов'язки. При серйозних ушкодженнях необхідно забезпечити швидку доставку постраждалого до лікаря.

Зупинка кровотечі. При артеріальній кровотечі, коли кров витікає поштовхами або «фонтаном», зупинка кровотечі проводиться шляхом притиснення артерії, сильного згинання кінцівки, накладанням кровоспинного джгута (рис. 3.1).

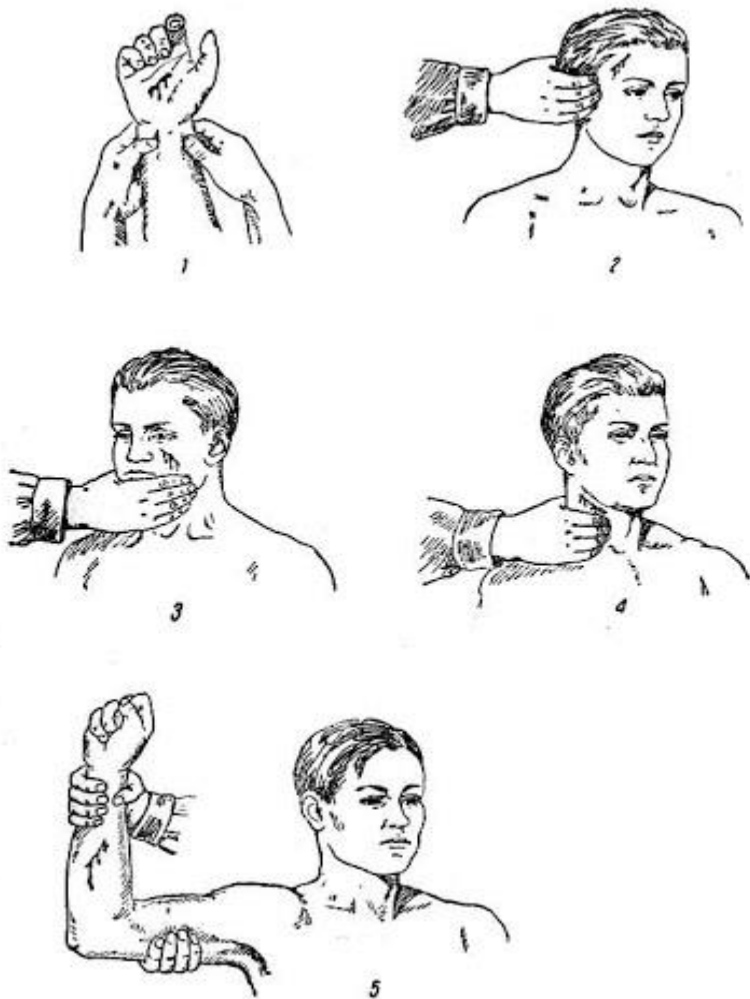


Рис. 3.1 Місця притискання артерій для зупинки кровотечі

При капілярній або венозній кровотечі, коли кров тече у вигляді крапель та безперервним повільним струменем, достатньо прикрити рану стерильною серветкою, зверху покласти вату, носову хустину або іншу

м'яку тканину та туго забинтувати, а потім підняти уражену частину тіла (рис. 3.2).

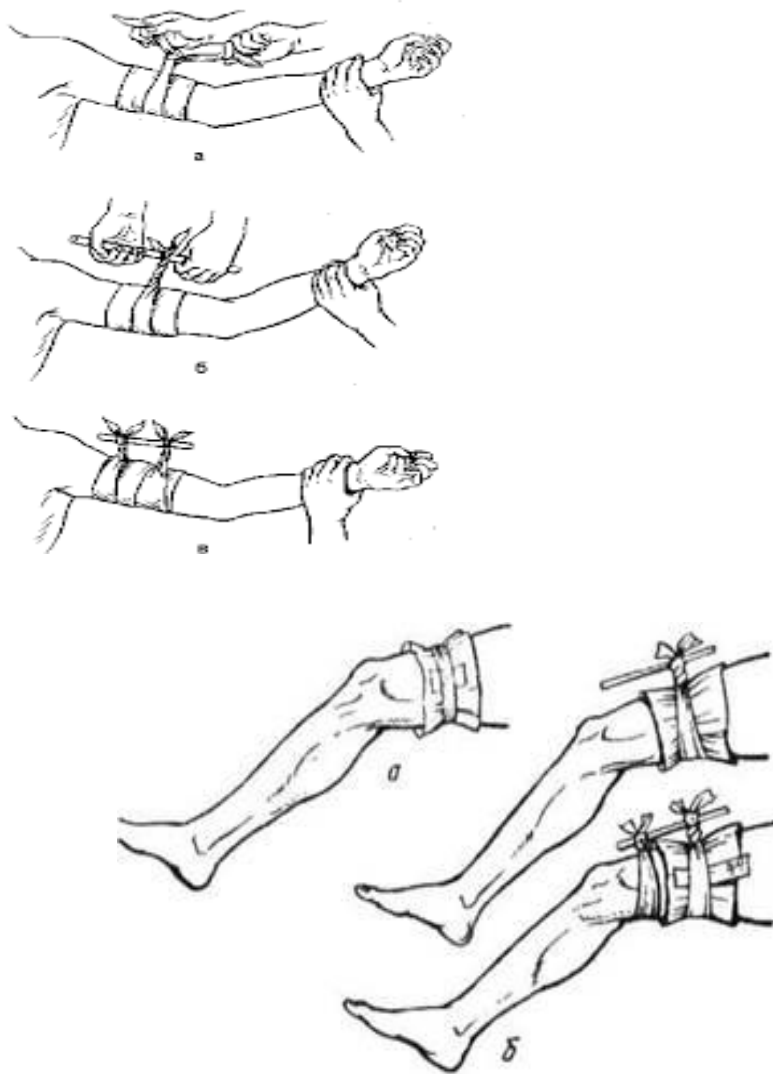


Рис. 3.2 Зупинка кровотечі: а – джгутом; б – стискаючою пов'язкою.

Накладання пов'язки. Область рани звільняється від одягу, шкіра навкруги рани обтирається спиртом, одеколоном, бензином або горілкою та змазується йодом. На рану накладається стерильний бинт (марля) або серветка, складені в декілька шарів. У випадку відсутності стерильного матеріалу можна накласти на рану чисту пропрасовану з двох боків носову хустину. В польових умовах наявний підручний матеріал можна продезинфікувати над полум'ям багаття. Після накладання стерильного матеріалу на нього кладуть шар вати та зміцнюють бинтом, косинкою, рушником, тощо.

При обробці та перев'язці не можна торкатись рани руками (пальцями), витирати або промивати рану, не можна робити змоги знаходити та видаляти з рани стороннє тіло. Це може спричинити внесення до рани інфекції.

Постраждалого, якому надана перша допомога, треба негайно доставити у найближчий медичний пункт.

Забоями називаються пошкодження м'яких тканин та судин без порушення цілісності покрову тіла, які виникають після удару тупим предметом або при падінні. Ознаки – біль різної інтенсивності в момент забою та після забою, припухлість, утворення синця, при розриві кровоносних судин утворення скупчень крові (гематоми), утруднення та болючість рухів забитої частини тіла; при тяжких забоях більшої поверхні тіла можливий шок. До тяжких ушкоджень відносяться ушкодження від тривалого здавлювання, наприклад, при обвалах.

Перша допомога. При тяжких забиттях, особливо при здавлюванні, необхідно звільнити постраждалого із завалу, з-під важелів, що завалилися, зігріти його, дати випити гарячий чай, каву, забезпечити спокій, на ушкоджену частину тіла накласти лід або змочену в холодній воді тканину. Постраждалого треба негайно відправити до лікувального закладу в положенні лежачи. У легших випадках для зменшення крововиливу та швидкого стихання болів ушкодженому органу створюють спокій, до ушкодженого місця прикладають холод, накладають міцну пов'язку та надають підняте положення.

Накладати на область забитого місця тепло та застосовувати масаж одразу ж після забиття не можна. У наступні дні застосовуються протизапальні засоби: тепло у вигляді ванн або компресів, легкий масаж, поступові легкі активні рухи.

Розтягнення та розриви зв'язок виникають при раптових та різких рухах, які виходять за межі нормальної амплітуди з порушенням природного напрямку руху у даному суглобі.

Ознаки – різкий біль, швидкий розвиток набряку, значне порушення функцій суглобу.

Перша допомога. Необхідно створити спокій ушкодженій ділянці, прикласти холод (лід або рушник, змочений у холодній воді), накласти тугу пов'язку, доставити постраждалого до лікувальної установи.

Ушкодження суглобів, при яких відбувається зсув суглобних поверхонь кісток, називають **вивихами**.

Ознаки – різкий біль, зміна форми та припухлість суглоба, неможливість робити рухи.

Перша допомога. Охолодження області ушкодженого суглобу, фіксування кінцівки (рис. 3.3), негайна відправка до медпункту. Не слід пробувати вправляти вивих, це може принести тільки шкоду. Вправити вивих може тільки лікар. Бажано це зробити у перші години після травми. Запущені форми вивихів вдається вправити тільки операційним шляхом.

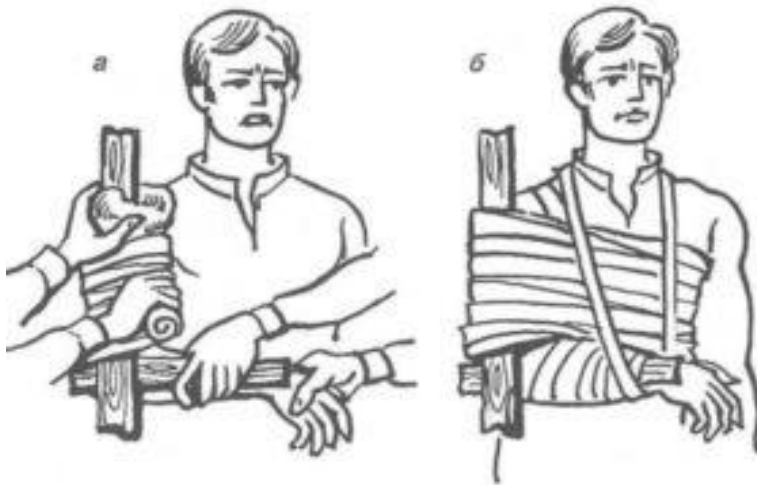


Рис.3.3 Накладання шини

Переломами називаються порушення цілісності кісток. Якщо шкіра не ушкоджена, перелом вважається закритим, при порушенні цілісності

шкіри – відкритому переломі – утворюється рана, через яку до організму можуть проникнути хвороботворні мікроби, що може ускладнити лікування перелому.

Ознаки – різкий біль в момент ушкодження, порушення рухливості ушкодженої частини тіла, зміна форми.

У деяких осіб при грубих порушеннях методичних та санітарно-гігієнічних правил можуть виникнути ті або інші хворобливі стани: гравітаційний шок, ортостатичний колапс, втрата свідомості, гіпоглікемічний стан та гіпоглікемічний шок, гостре фізичне перенапруження, гострий міозит, басейновий кон'юнктивіт, сонячний та тепловий удари тощо. Той, хто займається туризмом, повинен знати основні особливості цих хворобливих станів, щоб вміти попереджати їх виникнення та надавати необхідну першу допомогу при їх появі.

Іноді при несподіваній зупинці після відносно інтенсивного бігу в зв'язку І припиненням дії «м'язового насосу» виникає гостра судинна недостатність. Велика маса крові застоюється в розкритих капілярах та венах м'язів нижніх кінцівок, на периферії. Гостра судинна недостатність проявляється різким зблідненням обличчя, слабкістю, запамороченням, нудотою, втратою свідомості та зникненням пульсу. Цей стан називається *гравітаційним шоком*. Явище це не небезпечне для здоров'я.

Потерпілого необхідно покласти на спину, підняти ноги вище голови (забезпечити венозний відтік крові до серця та постачання головного мозку кров'ю, багатою киснем), піднести до носа ватку, змочену в нашатирному спирті. Основна профілактика гравітаційного шоку – не раптова зупинка, а поступове уповільнення бігу після фінішу.

Ортостатичний колапс – різновид гравітаційного шоку. Механізм виникнення ортостатичного колапсу також пов'язаний з порушенням регуляції венозного тону, з погіршенням притоку венозної крові до серця через застій крові в нижніх відділах тулуба та в ногах при тривалому перебуванні в напруженому стані при обмеженні рухової активності. Зовнішні прояви, заходи профілактики та перша допомога такі ж, як і при гравітаційному шокові.

Непритомний стан виникає як наслідок сильних переживань та негативних емоцій. Непритомність може бути і при гіпервентиляції легень (надмірне застосування дихальних вправ), коли в крові різко знижується кількість вуглецю (через його підвищене виділення в навколишнє повітря при посиленому диханні), який є стимулятором дихального центру в головному мозку.

Основні заходи профілактики та перша допомога – забезпечення оптимальних умов для кровообігу в головному мозку. Для цього

потерпілого слід покласти на спину, щоб ноги та нижня частина тулуба розташовувались трохи вище голови, відкрити доступ свіжому повітрю.

Поряд із травмами та захворюваннями у походах необхідно пам'ятати про можливість фізичних перевантажень, тому що не всі туристи однаково треновані і фізично розвинені. Будь-який похід зв'язаний з великим фізичним навантаженням (ходьба кілька годин у день по пересіченій місцевості при наявності за плечима важкого рюкзака).

Дуже важливо, особливо для новачків, у перші 3-5 днів не форсувати темп руху. Перші дні походу характерні тим, що в цей період відбувається функціональна перебудова всіх систем організму по забезпеченню високої рухової активності й адаптація його до умов зовнішнього середовища, що змінюються.

Для оцінки здатності особи витримувати великі навантаження кожному туристу ставиться в обов'язок вимірювати частоту серцевих скорочень щодня ранком, перед виходом на маршрут, на першій хвилині чергового привалу і перед початком наступного руху. Другий вимір дозволяє судити про інтенсивність навантаження (тривалість переходу і темп руху з урахуванням характеру місцевості), а різниця першого і третього характеризує ступінь відновлення організму туриста після відпочинку. Аналіз отриманих даних у поєднанні з індивідуальними спостереженнями, дозволяє перерозподіляти вагу рюкзака і точніше вирішувати питання про тривалість руху, привалів і відпочинку.

Гіпоглікемічний стан та гіпоглікемічний шок – наслідок нестачі в організмі цукру, гострого порушення вуглеводного обміну в результаті тривалої, напруженої фізичної роботи (бігу на довгі дистанції, лижного марафону, подолання наддовгої дистанції в плаванні, велоспорті тощо).

Основні симптоми гіпоглікемічного шоку – слабкість, блідість шкіряних покривів, нездужання, рясне виділення поту, запаморочення, прискорений пульс слабого наповнення, розширені зіниці, відчуття гострого голоду, іноді сплутаність свідомості, неузгоджені дії, в тяжких випадках – холодний піт, відсутність зіничного, сухожилкових та черевного рефлексів, різке падіння кров'яного тиску, судом.

Для профілактики гіпоглікемічного стану корисно перед майбутньою тривалою м'язовою роботою (за 10-15 хвилин до виходу та на дистанції) приймати цукор, спеціальні харчові суміші. У випадку появи перелічених вище ознак корисно негайно випити 100-200 г цукрового сиропу або з'їсти стільки ж цукру (пісок, рафінад).

При втраті свідомості необхідна медична допомога (введення в організм глюкози, адреналіну, серцевих препаратів). Характерні ознаки гіпоглікемічного шоку можуть проявитись і при **гострому фізичному**

перенапруженні, коли людина переоцінює свої фізичні можливості та намагається виконати непосильні для себе за тривалістю та інтенсивністю фізичні вправи. У туристів нерідко причиною гострого фізичного перенапруження є перенесена хвороба, гостра інфекція (грип, ангіна тощо) та застосування допінгів (заборонених препаратів).

Усі випадки гострого фізичного перенапруження потребують спеціального лікування. При заняттях спортом та туризмом трапляється також така негативна реакція організму, як **гострий міозит**. При гострому міозиті початківців непокоять болі в м'язах, особливо в перші тижні занять або тренувань. Ці болі пов'язані з невідповідністю м'язів до інтенсивних навантажень, «засміченням» м'язів продуктами незавершеного обміну речовин. В результаті цього виникає місцева інтоксикація, яка переростає іноді в загальну (до м'язових болів додається почуття розбитості, підвищується температура тіла).

При появі м'язових болів необхідно знизити інтенсивність та об'єм фізичного навантаження (але не припиняти тренування, учбові заняття), приймати теплі ванни, душ. Особливо корисний масаж.

Сонячний удар – виникає при тривалій дії сонячних променів на оголену голову або тіло.

Тепловий удар – хворобливий стан, що гостро розвивається, обумовлений перегріванням організму в результаті дії високої температури оточуючого середовища. Ознаками сонячного або теплового ударів є стомленість, головний біль, слабкість, біль у ногах, спині, нудота, пізніше піднімається температура, з'являється шум у вухах, потемніння в очах, недостатність серцевої діяльності та дихання, втрата свідомості.

Для надання *першої допомоги* постраждалого негайно переносять у прохолодне місце, в тінь, знімають одягу та укладають, дещо піднявши голову. Поступово охолоджують голову та область серця, поливаючи холодною водою або прикладаючи холодний компрес. Для активізації дихання дають понюхати нашатирний спирт, а також засоби, які стимулюють діяльність серця. Постраждалому необхідно дати велику кількість води. При порушеннях дихання робиться штучне дихання. У медичний пункт постраждалого доставляють в положенні лежачи.

При укусі змії (та інших отруйних комах) намагаються видушити отруту разом з кров'ю, а вище місця укусу накладають джгут не більше ніж на 1,5- 2 год. Місце укусу змочують дуже міцним розчином марганцевокислого калію. Після такої профілактики потерпілого направляють до медпункту, де йому вводять захисну сироватку.

Допомога потопляючому. Для того, щоб вибрати спосіб надання першої допомоги, потерпілого швидко оглядають, роздягають, очищають

рот і ніс від водоростей, бруду, піску. Пробують видалити воду з дихальних шляхів і шлунка, для чого кладуть його обличчям униз на своє зігнуте коліно. Після цього приступають до штучного дихання. Коли воно відновиться, потерпілому дають міцного чаю або кави.

Не тільки в категорійних походах, а також в походах вихідного дня можливі простудні захворювання, захворювання травної системи, захворювання серцево-судинної системи. Переохолодження, пиття холодної води при розігрітому організмі, вологий одяг та взуття можуть викликати запалення системи дихання. При цьому з'являються недуга, нежить, підвищення температури тіла. Для лікування хворого необхідно організувати днювання, або хоч би зменшення фізичного навантаження. Важливе загальне зігрівання тіла, гарячі напої, полоскання горла. З ліків найбільш ефективним є норсульфазол та його замінники. Перед сном хворому необхідно прийняти ацетилсаліцилову кислоту (аспірин). Якщо температура не зменшується, бажано прийняти антибіотики: тетрациклін, еритроміцин тощо, по 1-2 таблетки 4-6 разів на добу. Тривалість прийому цих ліків повинна бути 3-5 днів, навіть коли спостерігається деяке покращення стану хворого.

До захворювань травної системи, які трапляються у походах, відносять **гастрити, коліти, отруєння**. Лікування передбачає дотримання режиму харчування, виключення з харчування кислих продуктів, смаженої їжі, спецій. При болях у животі приймають бесалол (одна таблетка 2-3 рази в день). При розладі шлунку приймають бесалол, левоміцетин, ентеросептол. Для профілактики отруєння приймають активоване вугілля (одна таблетка на 10 кілограмів ваги людини).

Серед захворювань серцево-судинної системи у походах найчастіше зустрічається **гостра судинна та гостра серцева недостатність**. Гостра судинна недостатність, як правило, проявляється у вигляді непритомності. Причинами непритомності може бути висока чуттєвість до болю; перевтома, тепловий та сонячний удар; емоційний прояв при вигляді крові. Постраждалого необхідно покласти на спину, піднявши його прямі ноги під кутом 60°-90°. Дати вдихнути нашатирного спирту, дати випити таблетку кофеїну.

Гостра серцева недостатність виникає як наслідок гострого послаблення серцевого м'яза у хворих з пороками серця, а також у зв'язку з детренованістю, іншими захворюваннями, при надмірному фізичному навантаженні. При гострій серцевій недостатності спостерігається приступи утруднення вдиху, збільшення частоти дихання, блідість обличчя, посиніння губ, кінчиків пальців, носа. Хворий змушений прийняти сидяче положення.

Перша допомога: таблетку нітрогліцерину під язик, накладання джгутів на стегна з метою припинення венозного кровотоку.

Прийоми накладання бинтової пов'язки. Бинт береться в праву руку. Бинтування проводиться зліва направо. Пов'язка накладається вільним ходом бинта, без натягування! Починають бинтувати з закріплюючих двох колових ходів бинта. На кінці бинт розривається надвое і зав'язується.

Існує кілька видів пов'язок. Найпоширенішою є колова, яка накладається на кінцівки, голову, груди і живіт. Коловими ходами закривається рана.

При спіральній пов'язці бинтування починається також із закріплюючих двох колових ходів бинта, а потім кожний наступний хід закриває половину попереднього. Бинтують від периферії до центра.

Хрестоподібна пов'язка накладається на суглоби. Починається бинтування з двох колових закріплюючих ходів бинта, далі хід бинта навколо суглоба повторює цифру 8.

Пращоподібна пов'язка накладається на рани обличчя. Робиться вона із відрізка бинта довжиною 90 см, кінці якого розрізані на дві рівні стрічки. В центрі залишається отвір (10-15 см).

Під час походу буває, що турист, який постраждав, не може самостійно рухатися. Тому потрібно знати основні засоби транспортування. Носії повинні йти в ногу, щоб уникнути розкачування носилок. Для збереження горизонтального положення носилок при спусках передній кладе носилки на плечі, а при підйомі – задній.

Для обладнання носилок можна використати дві міцні палки, ковдру, пальто. На невеликі відстані потерпілого можна перенести в сидячому положенні, на схрещених руках.

Особливі вимоги ставляться до санінструктора походу. Він повинен краще за інших знати способи надання першої допомоги при раптових захворюваннях і нещасних випадках.

Відправляючись у похід, слід попідкуватись про аптечку з набором необхідних медикаментів, перев'язувальних засобів і простих інструментів. У похідній аптечці доцільно мати список медикаментів, який складається за формою, що подана у додатку 5.

Під час походу санінструктор повинен стежити за станом здоров'я туристів і записувати у свій щоденник їх скарги. Слід відмічати, яку було надано допомогу. Після повернення із походу санінструктор разом з медпрацівником розглядають питання санітарного і медичного обслуговування туристів. Ретельний розбір дає можливість швидше набути необхідного досвіду, врахувати недоліки, що мали місце.

Контрольні запитання

1. Як правильно комплектувати туристичну групу?
2. Що таке самоврядування туристичної групи?
3. Розкрийте зміст основних обов'язків членів групи у туристичних походах.
4. Які посади у туристичному поході ви знаєте?
5. Чим відрізняються чергові посади від основних обов'язків членів групи у поході?
6. Що ви розумієте під поняттям «розробка маршруту»? Як її здійснюють?
7. Як складається графік руху по маршруту?
8. Опишіть, які особливості руху по туристичному маршруту вам відомі. На які фактори під час руху необхідно звертати особливу увагу?
9. За яким принципом складається кошторис походу?
10. Які документи необхідні для виходу групи на маршрут?
11. Дайте характеристику груповому спорядженню.
12. Які різновиди туристичних наметів вам відомі?
13. Що відносять до особистого спорядження туриста?
14. Як правильно пакувати туристичний рюкзак? Відповідь обґрунтуйте.
15. Що таке туристичний бівак?
16. Які основні вимоги до розташування туристичного біваку ви знаєте?
17. Яка послідовність та які види бівачних робіт вам відомі?
18. Опишіть, як правильно організувати вогнище. Які види багать вам відомі?
19. Як визначається харчовий раціон туристів у поході?
20. За якими принципами складається меню у туристичному поході?
21. Як визначити працездатність туристів в умовах походу?
22. Опишіть, які травми та захворювання можуть виникнути під час туристичної подорожі. Які методи їх лікування ви знаєте?
23. Дайте характеристику правилам особистої гігієни туристів.
24. Які правила безпеки у туристичному поході ви знаєте?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агафонов, М.О. (2023). Проблеми та перспективи розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні. Кваліфікаційна робота. *Вінницький національний аграрний університет*, 98 с.
2. Адамовський, К.А., & Мозолев, О.М. (2023). Спортивно-оздоровчий потенціал водного туризму в Україні. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.)* ХГПА, 6-9.
3. Богословцев, Є.В. (2024). Спортивно-оздоровчий туризм як перспективний напрямок розвитку туристичної сфери. Кваліфікаційна робота. Одеса, 77 с.
4. Вишневська, Г.Г., & Крупа, І.П. (2019). Тенденції розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні. *Гостинність, сервіс, туризм: досвід, проблеми, інновації: тези конф.*, 94-96.
5. Генкуленко, Б.Ю., & Хмара, М.А. (2023). Етапи та зміст підготовки туриста до спортивно-оздоровчий подорожі. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму*, 16-19.
6. Захожа, Н., & Захожий, Р. (2024). Роль спортивно-оздоровчого туризму у системі фізичного виховання здобувачів освіти. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи*, 78.
7. Курилюк, С., Луцький, В., Новосьолов, О., & Мельник, О. (2021). Сучасні аспекти використання засобів активного туризму в туристично-рекреаційній діяльності учнівської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура*, (37), 14-21.
8. Лагодюк, П.М., & Мозолев, О.М. (2025). Велосипедний туризм: зміст та особливості організації. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.), частина II*, 138-140.
9. Мозолев, О.М. (2020). Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму: Навчальний посібник. Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 155 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/470>
10. Мозолев О.М. (2021). Туризм як сучасний вид рекреації студентської молоді. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту : матеріали IV всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 26 лютого 2021 р.) : ХГПА, 92–95.
11. Мозолев, О.М. (2021). Критерії розвитку якості освіти у сфері туризму, фізичної культури і спорту. *Multidisciplinary academic research*

and innovation. *Abstracts of XXVII International Scientific and Practical Conference. Amsterdam, Netherlands.* 453-458.

12. Мозолев, О.М. (2022). Базова підготовка туристів до пішої спортивно-оздоровчої подорожі. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму*, 45-47.

13. Мозолев, О. М. (2025). Перспективні напрямки відновлення туризму в Україні в післявоєнний період. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.) частина II*, ХГПА, 143-145.

14. Мулик, К., & Подрігало, О. (2025). Планування та підготовка спортивно-оздоровчого велосипедного походу для студентської молоді. *Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті*, 376-381.

15. Оніщук, Л.М. (2022). Рекреація та спортивно-оздоровчий туризм як дієвий засіб здоров'язбереження. Колективна монографія. «Технології здоров'язбереження: теорія і практика». *Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*, 39-54.

16. Павленко Є.Є. (2021). *Оздоровчий туризм : навч. посібник для студентів денної форми навчання Харків : НФаУ*, 114 с.

17. Сідор, Р.В., Мозолев, О.М. (2020). Стан та перспективи розвитку туризму в Україні. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури та спорту : матеріали III всеукр. наук-практ. конф. (Хмельницький, 15 травня 2020 р.) – Хмельницький : ХГПА*, 126–130. <https://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/439>

18. Сірий О.М. (2023). Характерні особливості спортивно-оздоровчого туризму. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.)* ХГПА, 88-91.

19. Смирнова, З.Д., & Хуртик, Д.В. (2024). Сучасний стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні. In *Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій*. Київський національний університет технологій та дизайну, 141-144.

20. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 52 с.

21. Чусь, В.А. (2020). Сучасний розвиток спортивно-оздоровчого туризму в Україні. *Збірник тез X Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, «Юність науки – 2020: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства»*, Чернівці, 936-939.

22. Шмирко О.В., Мозолев О.М. (2024). Пригодницький туризм: зміст, особливості та перспективи розвитку. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 2-3 квітня 2024 р.)* ХГПА, 116-119.

23. Bortolotti, A., Jreij, A., Mazza, F., & Vecchi, V. (2024). Sports as well-being practice: the diversification of tourism through the Integration of Sport, Wellness, and Health. In *Beyond the 2026 Winter Olympic games: sustainable scenarios for the Valtellina Mountain Region*, 63-81.

24. Demyanova, L. et al. (2021). "Role of sports tourism in the school children health improvement." *E3S Web of Conferences*. Vol. 273. EDP Sciences.

25. Dunets, A. N., Yankovskaya, V., Plisova, A. B., Mikhailova, M. V., Vakhrushev, I. B., & Aleshko, R. A. (2020). Health tourism in low mountains: A case study. *Entrepreneurship and Sustainability Issues*, 7(3), 2213.

26. Leonenko, A., Tomenko, O., Bondarenko, Y., Brizhatyi, O., & Loza, T. (2019). Effect of recreation-oriented tourism program on physical health of middle school-aged children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 121-125.

27. Mishra, S., Malhotra, G., Johann, M., & Tiwari, S. R. (2022). Motivations for participation in active sports tourism: a cross-national study. *International Journal of Event and Festival Management*, 13(1), 70-91.

28. Mozolev, O. (2023). Preparation of youth for sports and recreation tourism. *IV International scientific and practical conference «Researching Advanced Horizons of Global Progress: Challenges and Innovative Concepts» (December 13-15, 2023) Seville, Spain, International Scientific Unity*, 500-503.

29. Mozolev, O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(12) 99-106. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>

30. Mozolev, O., Shorobura, I., Zdanevych, L., Hutsal, L., Marusynets, M., & Kravchuk, L. (2020). Influence of Physical Fitness of Students on the Quality of Leisure Organization in a Sports and Health Tourism. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12(2), 117-131. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.2/269>

31. Mozolev, O., Marusynets, M., Zdanevych, L., Smuk, O., & Chehi, T. (2021). Children's Socialization in Family-Style Orphanages. *Open Journal of Social Sciences*, 9(7), 154-167. DOI:[10.4236/jss.2021.97010](https://doi.org/10.4236/jss.2021.97010)

32. Mozolev, O., Dolynska, O., Khmara, M., Shorobura, I., Romanyshyna, O., Alieksieiev, O., & Kravchuk, L. (2021). Research of

Priorities in Providing Animation Services for Different Age Groups of Tourists from Ukraine. *Open Journal of Social Sciences*, 9, 97-108. DOI: [10.4236/jss.2021.910007](https://doi.org/10.4236/jss.2021.910007)

33. Mozolev, O. (2023). Methodological approaches for researching the development of sports tourism in Ukraine. *Journal of Education, Health and Sport*, 48(1), 299-307.

34. Perehinets, M.M., Dolzhenko, L.P. & Kuznetsova, L.I. (2024). Health Tourism Classes in Physical Education of Middle School Students. *Publishing House "Baltija Publishing"*.

35. Pessot, E., Spoladore, D., Zangiacomi, A., & Sacco, M. (2021). Natural resources in health tourism: a systematic literature review. *Sustainability*, 13(5), 2661.

36. Seow, A. N., Choong, Y. O., Choong, C. K., & Moorthy, K. (2022). Health tourism: behavioural intention and protection motivation theory. *Tourism Review*, 77(2), 376-393.

37. Syrovatko, Z.V., Yefremenko, V.M., Anikeienko, L.V., Bilokon, V.P., Korol, S.M., Riabchenko, V.G., & Koshel, V.M. (2021). Strengthening students' health in the process of sports and health tourism engagement. *Wiadomości Lekarskie, VOLUME LXXIV, ISSUE 6*, 1478-1484. DOI: 10.36740/WLek202106135