

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Організація спортивно-оздоровчого туризму

Навчально-методичний посібник

Укладачі: Іван Васкан, Анжела Медвідь



Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2023

УДК 796.5

В-195

Рекомендовано до друку Вченою радою
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
(Протокол № 13 від 27 грудня 2022 року)

Рецензенти:

Андрій ОГНИСТИЙ – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка;

Василь КОВЦУН – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спортивних та рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Укладачі: Васкан Іван, Медвідь Анжела

В-195 **Організація** спортивно-оздоровчого туризму : навч.-метод. посіб.
Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. – 164 с.

У навчально-методичному посібнику висвітлено теоретичні та практичні основи спортивного туризму, організаційно-управлінську структуру, завдання, засоби, методи тощо. Подано правила організації та проведення туристських спортивних походів, загальні положення щодо організації спортивно-оздоровчого туризму, формування туристських груп та керівні посади. Описано спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму, організацію та методику проведення туристських зльотів і змагань. Подано відомості про охорону здоров'я, практичні ситуації в туристських походах і їх подолання, організацію бівуаку та фізичну підготовку туриста.

УДК 796.5

© Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2023

© Укладачі: Іван Васкан, Анжела Медвідь, 2023

Розділ 1

СОЦІАЛЬНА СУТЬ ТУРИЗМУ ТА ЙОГО РОЛЬ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ



Аналізуючи перші згадки про організовані подорожі, можна констатувати, що першими мандрівниками були купці. Стародавні греки і римляни подорожували в Єгипет з V ст. до нашої ери. Саме дивовижна природа Єгипту, культура, стародавня історія, краса єгипетських будівель приваблювала їх.

Геродот, відвідуючи Єгипет, описав свої численні довготривалі мандрівки по різних землях у дев'яти книгах. У другій праці історик описав стародавній Єгипет, котрий він відвідав після 459 р. н. е. Так само він описав свій маршрут по долині Нілу. Тому очевидно, що Геродот і був першим грецьким "туристом", про якого є достовірні дані.

Запровадження Олімпійських ігор, поїздки в Олімпію також були елементами мандрівки по своїй країні для стародавніх греків.

Відикування "святих місць" стали певним елементом туризму саме тоді, коли сформувалися основні релігійні течії та з'явилася нова течія мандрівників – пілігрими, або паломники. З метою рекреації та відпочинку нерідко римляни і греки здійснювали далекі мандрівки до цілющих джерел. Саме Демокрит, Арістотель, Квінтіліан у своїх працях про виховання зауважували на необхідності пізнання та відвідування природи.

У кінці XVII – XVIII століття у школах європейських країн зв'являється нова форма подорожі – екскурсія, її розпочали використовувати при вивченні окремих дисциплін – пішохідні прогулянки і поїздки до навколишніх видатних місць, де учні мали можливість ознайомитися з краєзнавчими об'єктами, історичними й архітектурними пам'ятками.

Філіпов З.І. указує, що сам термін туризм з'явився у Франції у XVIII ст. і дослівно, у перекладі з французької мови означає: мандрівка заради задоволення. Тому можна зробити висновок, що турист – це людина, яка мандрує у вільний час, подорожі її пов'язані з


від'їздом за межі постійного проживання. Можна з упевненістю сказати, що туризм – це вид активного відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил людини зі спортивними, оздоровчими, культурними та розважальними, пізнавальними, цілями.

Аналізуючи науково-історичну літературу, можна чітко сказати, що існує більше двохсот визначень туризму, але дуже часто зустрічаються визначення як відпочинок або оздоровлення, а це не є повне його визначення.

Зібраний і проаналізований фактичний матеріал дозволяє проілюструвати певні спостереження, що такі визначення як: туризм – один із засобів фізичного виховання, один із видів спорту, один із засобів пізнання, тільки в певній мірі розкривають важливі риси туризму, але не показують повну картину такого унікального явища як туризм.

Згідно з визначенням Всесвітньої туристичної організації:

«ТУРИЗМ – це один із видів активного відпочинку, що здійснюється в процесі подорожі у вільний від трудової діяльності час, протягом якої відбувається духовний, культурний, соціальний розвиток особистості та задоволення її рекреаційних потреб (оскільки він поєднує різні види рекреаційної діяльності: оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил), і є складовою частиною охорони здоров'я та фізичної культури».

- 
- **Згідно з визначенням Всесвітньої туристичної організації**, слово
 - туризм є похідним від французького tour (прогулянка, поїздка) і являє собою подорож у вільний час, один із видів активного відпочинку.
 - **Закон України "Про туризм"**
 - визначає туризм як тимчасовий виїзд людини з місця постійного проживання з оздоровчою або діловою метою без заняття оплачуваною діяльністю.
 - За Н.Ф. Реймерсом,
 - туризм - це будь-яка подорож з метою відпочинку і знайомства з новими регіонами й об'єктами
 - Туризм – це різноманітний активний відпочинок, раціональне використання вільного часу, зміцнення здоров'я, підвищення культурного рівня.
 - Водночас є засобом гармонійного розвитку, розширення світогляду, залучення широких мас населення до занять ФКС

Ураховуючи основні положення Закону України «Про туризм», можна констатувати, що: «до туристів відносять усіх осіб, які тимчасово й добровільно змінили місце проживання на термін більше 24 годин з будь-якою метою, крім діяльності, що оплачується в місці тимчасового проживання».

ОТЖЕ, ТУРИЗМ – ЦЕ ДІЯЛЬНІСТЬ, ЩО ПОЄДНУЄ ПІЗНАННЯ ДОВКІЛЛЯ ТА ПОДОРОЖ. У ЦЬОМУ АСПЕКТІ ДОЦІЛЬНО ВЕСТИ МОВУ ПРО ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧУ ДІЯЛЬНІСТЬ, ВИЗНАЧЕННЯ ЯКОЇ ДАВ О.О.ОСТАПЕЦЬ: "ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ Є КОМПЛЕКСНИМ ЗАСОБОМ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА, ЩО ПОЛЯГАЄ В АКТИВНОМУ ПІЗНАННІ ТА ДОСТУПНОМУ ПОЛІПШЕННІ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА І САМИХ СЕБЕ В ПРОЦЕСІ ТУРИСТИЧНИХ ПОДОРОЖЕЙ".

Розглядаючи оздоровчу функцію туризму, можна визначити, що вона спрямована на використання природних об'єктів з метою позитивного впливу на організм особистості. У цілому туристична діяльність пов'язана з переміною місць та організовується при будь-якій погоді і висуває до людини різноманітні вимоги. Основні вимоги при організації туристичної діяльності мають ураховувати три важливі фактори: кліматичних умов, чергування навколишнього середовища (обстановка) і видів діяльності.

Сучасні досягнення науки і техніки призводять до змін у життєдіяльності людини, зменшення фізичних навантажень що спричиняється до різкого зменшення рухової активності людей, тому цю недостатність треба ліквідувати штучно – за рахунок фізичних вправ. Саме використання елементів туристичної діяльності дає можливість компенсувати дефіцит фізичного навантаження. Туризм дає можливість поєднати фізичне навантаження та виконання ряду важливих функцій: психотерапевтичну, реабілітаційну, естетичну, пізнавальну.

Постійна участь у туристичних змаганнях і туристична діяльність є ефективною силою щодо боротьби з гіпокінезією, може викликати у людини радість життя, є засобом загартуванням, що збільшує фізичну життєдіяльність організму.

Туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Учасники туристичного походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, облаштувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо. Усе це дозволяє туристам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі.

МЕТА ТУРИЗМУ:

- **ОЗДОРОВЛЕННЯ, ВІДНОВЛЕННЯ СИЛ, ПОЛІПШЕННЯ МЕДИКО-ФІЗІОЛОГІЧНИХ ДАНИХ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗМІНИ ФОРМ ДІЯЛЬНОСТІ, ДОЗОВАНОГО РУХУ, РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ, НЕРВОВОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ, ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДО НЕЗВИЧНИХ УМОВ;**
- **УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ, РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ, СИЛИ, КООРДИНАЦІЇ РУХІВ, РІВНОВАГИ, РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ, СИЛИ, КООРДИНАЦІЇ РУХІВ, РІВНОВАГИ;**
- **НАДАННЯ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК У ДОЛАННІ ПЕРЕШКОД, ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ ПЕРЕСУВАННЯ ПІШКИ, НА ЛИЖАХ, ЇЗДИ НА ВЕЛОСИПЕДІ, ГРЕБЛІ;**
- **ПСИХІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА ЕМОЦІЙНЕ ЗБАГАЧЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ ЛЮДИНИ, ВИХОВАННЯ РІШУЧОСТІ, СМІЛИВОСТІ, ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ, ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ;**
- **РОЗШИРЕННЯ КРАЄЗНАВЧОГО СВИТОГЛЯДУ, ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ, ПОПОВНЕННЯ ЗНАНЬ З ГЕОГРАФІЇ, БІОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ, ЕТНОГРАФІЇ ТА КУЛЬТУРИ.**

Туризм допомагає людині не тільки компенсувати дефіцит у фізичному навантаженні, а й дає можливість формувати світогляд і вивчати історію, що призводить до активного захисту природних багатств.

Грабовський Ю. зауважив: «Природа – невичерпне джерело для людини. Починаючи від матеріальних багатств, які вона дає, закінчуючи такими ресурсами, як рекреаційні. Варто сказати, що використання рекреаційних ресурсів – це не просто можливість оздоровити людину, але й хороша нагода зробити до економіки суттєвий внесок. Так, Іспанія, Італія та інші країни, де широко розвинений туризм, отримують біля 30% валового національного продукту саме з галузі туризму».

Зважаючи на природний потенціал України у нашої державні є чималі можливості для природокористування у сфері рекреації. Саме Карпатський край, південні береги України (Одеська, Херсонська області, Крим), басейн Дніпра та Дністра, Полісся – це основний потенціал туристичних рекреаційних ресурсів.

Враховуючи основні елементи сталого туризму, необхідно враховувати й економічну сторону такого природокористування, та не варто забувати про екологічні проблеми, які обов'язково пов'язані з туристичною галуззю.

Саме інтенсивний розвиток туризму змусив уряди багатьох держав змінити погляди на планування та регулювання туристичної діяльності за для запобігання негативного впливу туризму на довкілля.

Сталий розвиток туризму на сьогодні задовольняє економічні, соціальні, естетичні потреби туристів та одночасно формує екологічну культуру особистості. Сталий розвиток туризму вказує на збереження природи основних рекреаційних, бальнеологічних ресурсів регіону при одночасному постійному використанні природорекреаційного потенціалу держави. Всесвітня туристична організація і Всесвітня рада з туризму та подорожей просувають ідею сталого розвитку туризму. Було запропоновано комплекс заходів щодо залучення нових об'єктів показу, розширення географії туризму, зменшення рівня навантаження, обмеження в'їзду та забруднення територій.

На сьогодні уряди Галапагоських островів (Еквадор), Непалу, Белізу, Коста Ріки почали розробляти спеціальні концепції розвитку туризму для забезпечення гарантії захисту довкілля від руйнації та забруднення екосистем унаслідок туристичної діяльності.

У 1989 р. у Гімалаях на шляху на Еверест, Аннапурну проводилась спеціальна експедиція для того щоб прибрати сміття поблизу базового табору. У деяких країнах почали вимагати, щоб готелі відповідали традиційним стилям архітектури, будувалися з місцевих матеріалів та не перевищували певну висоту.

У туристичній діяльності серед туристичних організацій та туристів існує так звана проблема перевантаження об'єкта або певної території. Ця проблема виникає як на психологічному, так і на фізичному рівні. Згідно з визначенням ВТО, «психологічна місткість об'єкта – це рівень навантаження після якого об'єкт починає втрачати свою атрактивність для туристів». Дане питання розпочали розглядати на початку 70-х років саме при вимірі психологічної місткості пляжу, яке було здійснено у Brittas Bay (Ірландія). Згідно з ВТО, «Фізичне навантаження визначається здатністю природних об'єктів постійно відновлюватися при відвідуванні їх туристами. Національні парки, заповідники дикої природи, сільська місцевість, пляжі, видатні пам'ятки архітектури чуттєві до перевантаження та мають норму кількості туристів, яких приймають без порушення балансу».

Враховуючи пропозиції експертів ВТО, існує оптимальна кількість туристів у день на один гектар площі:

Оптимальна кількість туристів для відвідання території протягом дня

Територія, вид діяльності	Кількість туристів	Територія, вид діяльності	Кількість туристів
Лісопарк, ліс	15	Лов риби, плавання	5-30
Приміський парк	15-70	Воднолижний спорт	5-15
Місцевість для пікніків	60-600	Лижний спорт	100 (на 1 га лижні)
Стежки для занять кінним спортом	25-80 (на 1 км)	Використання швидкісних човнів, катерів	5-10

Отже, туризм – це унікальна можливість мирного взаємозбагачення та дає можливість наблизити сучасну людину до природного довкілля.

Саме туризм дає можливість одночасного використання рекреаційних ресурсів довкілля: мінеральні води, ріки, моря, природні ландшафти, озера, чисте повітря, сонячна радіація, ліси та поєднанням їх з фізичним навантаженням на організм людини. Тому туризм можна сміло визнати одним із засобів природокористування, оскільки, перебуваючи на природі, людина використовує навколишнє середовище та його ресурси.

Розділ 2



ВИДИ ТА ФОРМИ ТУРИЗМУ

Відповідно до Закону України «Про туризм» (стаття 4) туризм класифікується за організаційними формами та видами. У зв'язку із тим, що поняття туризму неоднозначне, існує багато підходів до класифікації туризму.

Очевидно, що залежно від місця проведення подорожі туризм поділяється на міжнародний і внутрішній. Тобото внутрішній туризм – це подорож громадян у межах державного кордону країни, в якій вони проживають, міжнародні подорожі громадян України та осіб, які постійно проживають на території України, до іншої країни.

Незалежно від виду туризму – внутрішній чи міжнародний – мета подорожі та категорія туристів можуть бути різноманітними.

Залежно від категорій туристів існують такі види туризму:

- сімейний;
- дитячий;
- для осіб похилого віку;
- молодіжний;
- для інвалідів.

Розглядаючи специфіку молодіжного туризму, можна з упевненістю сказати, що основною метою цих подорожей буде спортивна та культурно-освітня. Для дитячого туризму найбільш розповсюдженими цілями мають бути подорожі з оздоровчо-лікувальною, культурно-освітньою та спортивною метою, враховуючи, що особи похилого віку в основному здійснюють подорожі з культурно-пізнавальною, релігійною та лікувально-оздоровчою метою. Очевидно, і те, що мета сімейного туризму аналогічна вищепереліченим цілям.

Залежно від мети туризм може бути:

Культурно-пізнавальний	<ul style="list-style-type: none">охоплює собою відвідування історичних, культурних або географічних визначних пам'яток
Оздоровчо-лікувальний	<ul style="list-style-type: none">масовий і популярний напрямок медичного туризму. Мета здійснюється в процесі рекреаційного, реабілітаційного та зеленого туризму
Релігійний	<ul style="list-style-type: none">різновид туризму, пов'язаний з наданням послуг і задоволенням потреб туристів, які прямують до святих місць і релігійних центрів
Спортивно-оздоровчий (спортивний)	<ul style="list-style-type: none">має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод

У цьому аспекті варто взяти до уваги, що спортивний туризм найперше має за мету подолання природних перешкод і спортивне удосконалення. Згідно з цим відбувається удосконалення всього комплексу умінь і навичок, знань і фізичної підготовленості для того, щоб людина безпечно пересувалася по місцевості. У зв'язку з викладеним вище для реалізації спортивної мети туристи здійснюють подорожі, які насичені природними перешкодами, а це дає змогу класифікувати їх як спортивні походи. Саме за участь у спортивних походах і досконале подолання природних перешкод можуть присуджуватися спортивні розряди і звання.

Туризм, який проводиться з метою розширення знань, уявлень збагачення власного світогляду стосовно тих чи інших пам'яток соціального та природного змісту, об'єктів, має назву пізнавальний.

Для вирішення комерційних справ організують діловий туризм, який передбачає подорожі на конференції, участь у симпозіумах, відвідування виставок та ярмарків тощо.

Здійснення подорожі віруючими по святих місцях має назву релігійний туризм.

Реалізація культурно-освітньої мети здійснюється при подорожах по регіонах, містах, країнах, де туристи ознайомлюються

з пам'ятниками, музеями, архітектурою, опановуючи звичаї та традиції, історію, культуру, різних народів.

Переконливим є погляд, що лікувально-оздоровча мета реалізується під час організації реабілітаційного, зеленого, та рекреаційного туризму.

Зелений туризм найперше має на меті залучити жителів міст до відпочинку на природо-охоронній території сільської місцевості. Очевидні позитивні сторони цих подорожей: екологічно чисте харчування, розміреність і неспішність життя, чисте повітря тощо.

Отже, можна впевнено стверджувати, що для відновлення фізичних і психічних сил людини засобами туризму застосовують рекреаційний туризм, який поєднує оздоровлення й активний відпочинок, тому йому притаманна назва оздоровчий туризм.

А туризм, основна функція якого лікування засобами туризму та бальнеологічних ресурсів, називають реабілітаційним. При цьому використовуються необхідні цілющі джерела, дозоване навантаження на прогулянках, кліматичні умови різних місць перебування туристів.

Саме велика різноманітність форм і видів туризму зумовлює виокремлення груп туризму, за якими зручно його класифікувати:

Отже, наявні всі підстави зробити висновок, що спортивний туризм є:

- самодіяльним (залежно від організаційних основ);
- груповим (за складом учасників);
- соціальним (за рівнем доступності й соціальної значимості);
- активним (за фізичним навантаженням).

Мотиви занять спортивним туризмом залежать від особистості і є різноманітні, найчастіше до них відносять: оздоровлення, спілкування в малих групах, спортивне вдосконалення, пізнання навколишнього середовища і самого себе. Основними мотивами занять спортивним туризмом можна вважати: дбайливе ставлення до природи та поваги до національних традицій; пізнання історії та сучасності, культур і звичаїв місцевого населення, фізичний і духовний розвиток людини; розвиток і підвищення рівня знань, умінь, навичок подолання природних перешкод; естетичне та морально-вольове виховання.

За характером туристичного маршруту

- рівнинний;
- гірський;
- водний;
- спелео;
- повітряний;
- космічний;
- змішаний.

За засобами пересування

- пішохідний;
- лижний;
- кінний;
- автомобільний;
- велосипедний;
- водний;
- автобусний;
- залізничний;
- авіаційний;
- комбінований.

За місцем проведення подорожі

- внутрішній (всередині країни);
- міжнародний.

За діяльністю

- активними засобами пересування;
- пасивними засобами пересування.

За способом організації подорожі

- організований;
- неорганізований;
- плановий;
- самодіяльний.

За туристичною програмою

- традиційний;
- екзотичний;
- екологічний.

За сезонністю

- літній;
- зимовий;
- міжсезонний.

За рівнем доступності й соціальної значимості в житті суспільства

- соціальний, що має масовий характер у зв'язку з його широкими колами населення;
- елітарний.

Отже, наявні всі підстави зробити висновок, що спортивний туризм є:

- самодіяльним (залежно від організаційних основ);
- груповим (за складом учасників);
- соціальним (за рівнем доступності й соціальної значимості);
- активним (за фізичним навантаженням).

Мотиви занять спортивним туризмом залежать від особистості і є різноманітні, найчастіше до них відносять: оздоровлення, спілкування в малих групах, спортивне вдосконалення, пізнання навколишнього середовища і самого себе. Основними мотивами занять спортивним туризмом можна вважати: дбайливе ставлення до природи та поваги до національних традицій; пізнання історії та сучасності, культур і звичаїв місцевого населення, фізичний і духовний розвиток людини; розвиток і підвищення рівня знань, умінь, навичок подолання природних перешкод; естетичне та морально-вольове виховання.

Враховуючи загальноживану класифікацію, констатуємо, що існують різні види спортивного туризму: лижний, водний, пішохідний, вітрильний, автомобільний та мотоциклетний, гірський, велосипедний, спелео. Різниця між ним в основному у використанні засобів пересування (велосипедний – на велосипеді; водний – на туристичних байдарках, плотах, катамаранах; лижний – на лижах). Види активного туризму, які не входять до спортивної класифікації, різноманітні. Найбільш відомі гірськолижний, водомоторний, кінний.

Але існують три види туризму, де пересування здійснюється лише пішки залежно від різного характеру місцевості. Пішохідні походи можуть здійснюватись у будь-якій місцевості: ліси, болота, пустелі, тайга, гори тощо.

Одним із найбільш ефективних видів рекреаційно-туристської діяльності є спортивний туризм. Він відображає характерну тенденцію сучасності, коли перевага віддається розвитку активного відпочинку на природі, у процесі якого відновлення працездатності поєднується з пізнавальною діяльністю. Цей сегмент туризму в геопросторовому вимірі впевнено займає третє місце після відпочинково-розважального та пізнавального.

Сучасний туризм настільки багатогранне та різнобічне явище, що для свого вивчення потребує комплексного підходу. Але при всій різноманітності туризму є одна особливість, яка відрізняє його від усіх інших форм відпочинку. Туризм – це просторове явище, а в більшості своїй й «просторове пізнання». Ця теза тісно пов'язує його з географією, яка розглядає природні та соціальні процеси в їх просторовому виразі. Саме тому український географ М.П.Крачило виділив географію туризму в окрему географічну дисципліну.

У Законі України «Про туризм» про спортивний туризм лише згадується. У Законі виокремлені окремі його види – гірський, підводний, автомобільний, пригодницький. Визначається необхідність наукових досліджень у галузі туризму.

З позицій соціально-економічної географії відповідних цільових досліджень спортивного туризму досі не проводилось. Загальні питання рекреаційної географії, територіальні рекреаційні системи, рекреаційне районування досліджували російські вчені – В.С. Преображенський, А.А. Мінц, Ю.О. Веденін, М.С. Мироненко, І.В. Зорін та інші, а також вітчизняні вчені – І.Т. Твердохлебов, М.В. Багров, В.М. Шумський та інші. Загальні питання територіальної організації туризму розглядали вітчизняні вчені М.П. Крачило, О.О. Бейдик, О.О. Любіцева, О.М. Ігнатенко, Л.О. Багрова, І.М. Яковенко, білоруські вчені – Ю.С. Путрик, І.І. Пірожник, В.І. Ганопольський, російські вчені – Є.А. Котляров, В.І. Азар, О.В. Даринський, казахський учений – С.Р. Єрдаветов тощо.

Спортивний туризм, зорієнтований на рекреаційно активну категорію нашого суспільства, посідає особливе місце в системі туристської діяльності. За О.О. Бейдиком, спортивний туризм – це вид рекреаційної діяльності оздоровчого характеру з особливими вимогами до природно-територіального комплексу району подорожі, із високим рівнем споживання природних цінностей. Спортивний туризм поєднує значні фізичні та психофізіологічні навантаження на організм людини, висуває підвищені вимоги до витривалості, спортивно-туристського вміння, прикладних навичок, загальної фізичної та теоретичної (в т.ч. географічної) підготовки.

Головна особливість спортивного туризму полягає в тому, що він, на відміну від більшості інших видів спорту, не потребує відносно

великих матеріальних видатків, оскільки, по-перше, розвивається в існуючому навколишньому природному середовищі і не вимагає значних капіталовкладень для підготовки і проведення туристсько-спортивних масових заходів й зведення спеціальних споруд для їх проведення; по-друге, матеріально-технічне та організаційне забезпечення зазначених заходів у значній мірі здійснюється силами та засобами самих туристів. Розвиваючись на межі спорту й активного дозвілля в природному середовищі, спортивний туризм сприяє розвитку внутрішнього туризму та інших видів діяльності туристської галузі шляхом пропаганди відносно дешевого і водночас ефективного відпочинку, що в умовах невисоких матеріальних прибутків значної частини населення країни надає йому соціально-пріоритетного значення для відповідних державних, громадських і комерційних організацій. Зменшення вартості оздоровлення та відпочинку завдяки використанню елементів і засобів спортивного туризму й мінімізації видатків на матеріально-технічну інфраструктуру такого відпочинку по відношенню до вартості відпочинку за традиційними організаційними формами робить його соціально доступним та економічно привабливим для учасників, економічно вигідним для організаторів.

Спортивний туризм на сучасному етапі розвивається у двох напрямках: маршрутний туризм (проходження маршрутів туристсько-спортивних походів) і змагальний туризм (підготовка та участь у змаганнях із техніки спортивного туризму). В історії розвитку спортивного туризму ці два напрямки завжди були нероздільні. Але якщо походи були основною формою туристсько-спортивної діяльності і давно запроваджені у спортивну класифікацію (в СРСР – уперше у 1949 р.), то туристські змагання і зльоти носили характер допоміжний, другорядний. Нерідко вони використовувалися для перевірки готовності туристських груп для виходу на категорійні туристські маршрути. Тому основними формами туристсько-спортивної діяльності є туристські подорожі та туристські зльоти і змагання.

Туристські подорожі передбачають проходження певних ліній маршрутів, і їх можна віднести до лінійних форм туристсько-спортивної діяльності. До локальних форм можна віднести туристські зльоти, туристсько-спортивні змагання та туристсько-спортивні збори.

Туристська подорож – це захід, пов'язаний із пересуванням людини в природному середовищі на будь-яких технічних засобах і без них, наодинці або у складі групи з пізнавальними, оздоровчими, спортивними та іншими цілями. Подорожі повинні проводитись відповідно до законодавства України та держав, на території яких прокладено маршрут, із урахуванням вимог «Гаагської декларації з туризму», «Хартії туризму» та інших міжнародних документів з туризму. До туристських подорожей відносять туристські прогулянки, оздоровчі екскурсії, туристськоспортивні походи, туристсько-спортивні експедиції. Однак основною формою туристських подорожей є туристсько-спортивні походи, які різняться, в першу чергу, за видами туризму.

Видом спортивного туризму належить вважати об'єднання туристськоспортивних заходів (спортивних туристських походів, змагань) за характерним способом пересування або іншими визначальними умовами їх проведення, що здійснюються відповідно до затверджених в установленому порядку правил. Так до видів спортивного туризму, класифікованих в Україні, належать: пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, вітрильний, спелеологічний та автмототуризм.

До перелічених видів туризму можна додати ще комбіновані (поєднання в одному маршруті кількох видів туризму) та нетрадиційні (долання маршрутів на конях, оленях, віслюках, верблюдах, на повітряних кулях, дельтапланах, парaplанах, під водою тощо). Ці види активного туризму поки що не є масовими і не увійшли до відповідної спортивнотуристської класифікації в Україні. У світовому туристсько-спортивному просторі популярні такі види активного туризму як трекінг, рафтинг, каякінг, скі-турінг, маунтінбайкінг, джипінг, фрі-райд та інші.

Усі туристські походи здійснюються за певними маршрутами, які виступають як просторові територіально-рекреаційні системи. Туристсько-спортивний маршрут – це лінія руху туристської групи, яка передбачає проходження природних або антропогенних перешкод певного виду туризму за заздалегідь складеним графіком руху. Туристсько-спортивний маршрут передбачає подолання певних перешкод того чи іншого виду туризму та організацію, як

правило, польових ночівель. Однак у порівнянні з іншими маршрутами він більш гнучкий і може мати запасні варіанти (коли залежно від обставин, що складаються, замість однієї перешкоди може долатися інша) й аварійні варіанти (схід із маршруту у разі виникнення аварійної ситуації). Місця ночівель можуть не збігатися із заздалегідь запланованими.

Спортивний туризм користується в основному тими ж ресурсами, що й оздоровчий, але, на відміну від останнього, для нього особливо привабливі не сприятливі та комфортні сторони цих ресурсів, а близькі до екстремальних, такі, що знаходяться на межі (для даної конкретної групи туристів) або близькі до неї. Так, у гірських подорожах привабливий важкопрохідний рельєф, водночас подорожі здійснюються у найкомфортніший кліматичний період. У лижних подорожах і рельєф, і кліматичні умови суттєво відрізняються від інших видів рекреації.

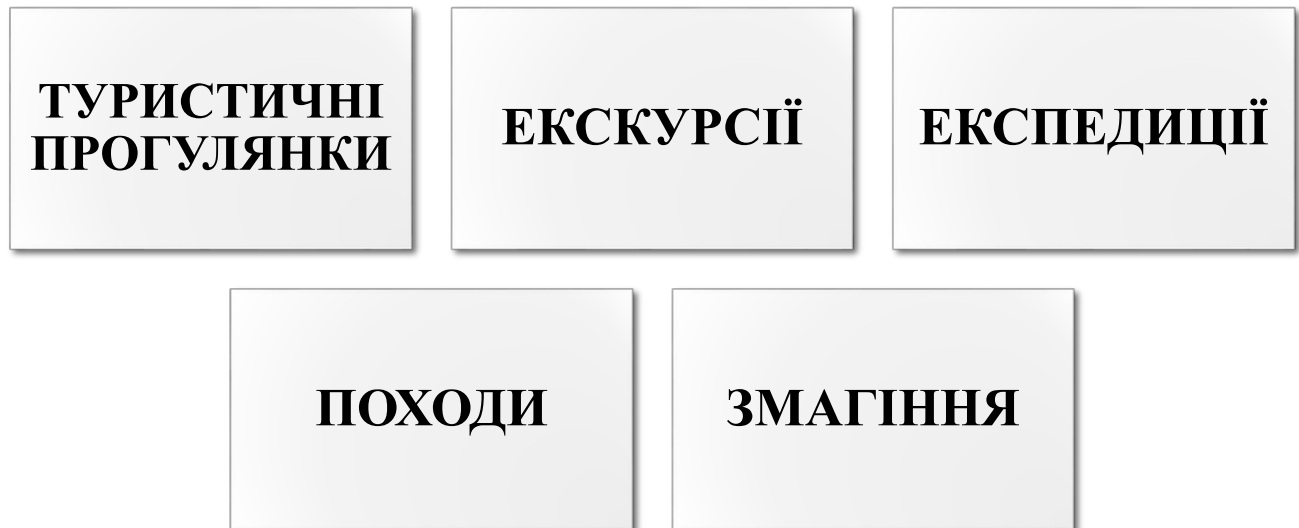
Тому для розвитку активних видів відпочинку велике значення мають специфічні рекреаційні ресурси. Наявність і різноманітність таких ресурсів визначають набір видів рекреаційних занять. Одним із видів таких занять виступають туристсько-спортивні заняття, спрямовані переважно на розвиток фізичних сил людини. Ці заняття відбуваються у природному середовищі, на свіжому повітрі і пов'язані з подоланням певних природних перешкод – прямовисних стрімких скель, крутих підйомів і спусків, порожистих гірських річок, складних підземних порожнин, важкопрохідних лісів, пересіченої місцевості тощо. Саме в їх подоланні і полягає визначальна мета цих занять, є перемога над складними природними об'єктами чи явищами, а насамкінець, над самим собою.

ФОРМИ ТУРИЗМУ

З розвитком суспільства з'являються нові види туризму. Частина з них видокремлюється в самостійні види спорту, наприклад, спортивне орієнтування, альпінізм, водний слалом, скелелазіння тощо. Одночасно туризм використовує певні елементи інших видів спорту для удосконалення техніки туристичних походів і подорожей.

Організаційними формами спортивного туризму є: походи, змагання, експедиції, екскурсії.

Видами активного туризму, які не входять у спортивну класифікацію, є ФОРМИ ТУРИСТИЧНОЇ РОБОТИ



Отже, можна впевнено стверджувати, що різні форми туризму мають характерні ознаки. Тому, є всі підстави зробити висновок, що основні ознаки їх такі: фізичне навантаження на туристичному маршруті, сезонність туристичних маршрутів, рівень доступності й соціальної значимості туризму, туристична програма, місце занять туризмом, організаційні основи туризму, склад учасників.

Очевидно, що наведені класифікації розроблені для реалізації певних завдань: визначення шляхів здійснення туристичної діяльності, визначення суб'єктів та об'єктів туристичної діяльності, узагальнення досвіду роботи тощо.

ЗГІДНО З М. МАЛЬСЬКОЮ, «ПОХОДИ – ОРГАНІЗОВАНІ ГРУПОВІ ПЕРЕСУВАННЯ ПІШКИ, НА ПИЖАХ, ВЕЛОСИПЕДАХ, ЧОВНАХ ТОЩО, З МЕТОЮ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ, ПІЗНАННЯ КРАЮ, СУСПІЛЬНО-КОРИСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. ЗАЛЕЖНО ВІД МЕТИ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ КІЛЬКА РІЗНОВИДІВ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ. СЕРЕД НИХ ВАРТО РОЗРІЗНЯТИ АГІТАЦІЙНО-МАСОВІ, ПІДГОТОВЧІ ТА СПОРТИВНІ ПОХОДИ».

Переконливий погляд знаних авторитетів у цій галузі на те, що підготовчі походи головню використовуються для розвитку та формування спеціальних рухів, для поступової підготовки організму до великих і тривалих навантажень у майбутніх походах. Ознайомлення з туристичним екіпіруванням, вибором і підготовкою місця розташування табору, навчання спеціальним діям, пов'язаним з розвідкою шляху, розведенням багаття тощо; організацією нічлігу, режимом дня у поході; виховання швидкості, витривалості, сили й інших якостей, необхідних для участі у складних і тривалих походах; удосконалення в техніці пересування є сновним змістом такого виду походів. За тривалістю підготовчі походи класифікуються як походи вихідного дня.

Однак походи можуть бути організовані з таких видів туризму: лижного, гірського, водного, пішохідного, велосипедного, спелео, вітрильного, автомобільного, мотоциклетного. Враховуючи спеціальну літературу спортивні туристичні походи – це командне проходження спортивного туристичного маршруту певної протяжності, різної складності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер) за нормативний час.

Проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму передбачає побудову походу за таким алгоритмом: пішохідна частина доповнюється водним сплавом. У зв'язку з викладеним вище та залежно від кількості природних перешкод, тривалості, технічної складності, протяжності, походи поділяються на некатегорійні та категорійні – з I до VI категорії складності.

У цьому аспекті варто взяти до уваги, що до некатегорійних походів належать походи, які мають протяжність або тривалість, складність, меншу від визначеної для маршрутів I категорії складності; походи вихідного дня. Спортивні розряди і звання присуджуються за участь у спортивних походах та керівництво ними.

В основному категорія складності походу визначається відповідно до класифікації маршрутів, перевалів, печер тощо.

ЗГІДНО З М. МАЛЬСЬКОЮ, «ЗМАГАННЯ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ – ЦЕ ВИЯВЛЕННЯ ТА УНІФІКОВАНЕ ПОРІВНЯННЯ ДОСЯГНЕНЬ ТУРИСТІВ З ТЕХНІКИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ АБО В ПРОВЕДЕННІ СПОРТИВНИХ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ».

Єдина спортивна класифікація України видів спорту, які не належать до програми Олімпійських ігор вказує що змагання зі спортивного туризму – це змагання з техніки спортивного туризму та першості зі спортивних туристичних походів. Дана першість і змагання проводяться з кожного виду туризму. Зміст цих змагань полягає у здійсненні туристичними групами спортивного походу певної складності та складання звіту про похід, а все це оцінює суддівська колегія. Основними характеристиками змагань є клас дистанцій, масштаб і ранг.

Отже, можна впевнено стверджувати, що змагання з техніки спортивного туризму полягають у проходженні дистанції, з одночасним подоланням природних і штучних перешкод, виконанні спеціальних завдань з використанням спорядження, що забезпечує безпеку при виконанні технічних і тактичних завдань, полегшує та прискорює пересування.

Клас дистанцій змагань характеризується їх складністю та додатковими вимогами для кожного виду туризму окремо. Існують I – II – III – IV класи дистанцій.

Залежно від масштабів змагань вони поділяються на зональні, обласні, міжнародні, міські, районні, всеукраїнські, клубні, закладів освіти. Змагання з техніки спортивного туризму можуть бути особисті, особисто-командні, командні.

ЗГІДНО З М. МАЛЬСЬКОЮ, «ТУРИСТИЧНА ПРОГУЛЯНКА – НАЙПРОСТИША КОРОТКОЧАСНА ФОРМА ТУРИСТИЧНОЇ РОБОТИ, ЯКА ДОСТУПНА ДЛЯ ШИРОКИХ МАС (ПЕРЕСУВАННЯ ПІШКИ, НА ЛИЖАХ, НА ВЕЛОСИПЕДАХ, ЧОВНАХ) З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ЗАГАРТУВАННЯ ОРГАНІЗМУ, ЯКА МАЄ ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНІКИ ТУРИЗМУ (ПОДОЛАННЯ НЕСКЛАДНИХ ПРИРОДНИХ ПЕРЕШКОД, ЕЛЕМЕНТИ ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ, ЕЛЕМЕНТИ ТУРИСТИЧНОГО ПОБУТУ)».

Туристичні прогулянки організовують у ліс, на річку, в гори тощо, які проводять саме з учнями молодших класів. Однак

туристичні прогулянки організовують для формування туристичних навичок, які необхідні для спортивних походів. Вони не потребують особливих витрат і спеціального туристичного спорядження.

ЕКСКУРСІЇ – КОЛЕКТИВНІ ВІДВІДУВАННЯ БУДЬ-ЯКОГО ОБ'ЄКТА З НАУКОВОЮ ЧИ НАВЧАЛЬНОЮ МЕТОЮ, ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО КУЛЬТУРНОГО РОЗВИТКУ.

При проведенні спортивних походів екскурсії зазвичай здійснюються перед виходом на маршрут. Інколи можливе проведення екскурсій під час днювань.

Основними методами роботи на екскурсіях є групові спостереження. Тому екскурсія має свою тему, методи, мету, план роботи. Мета екскурсії визначається змістом матеріалу, що вивчається: збирання ілюстративного матеріалу; попереднє накопичення уявлень; вироблення умінь і навичок самостійної роботи на місцевості; закріплення матеріалу.

ЗГІДНО З А. ХОВАЛКО, «ЕКСПЕДИЦІЇ З УЧНІВСЬКОЮ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДЦЮ (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».

В основному ділянки маршрутів експедицій, які відповідають вимогам до походів, під час проходження яких долаються локальні перешкоди, можна розглядати як маршрути з активними способами пересування.

Тому залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитись краєзнавчі, наукові та туристично-спортивні експедиції. Установлення категорії складності для таких маршрутів відбувається аналогічно, як і для походів. Отже, є всі підстави зробити висновок, що туристичний досвід і вік учасників, керівників та їх заступників повинні відповідати вимогам, які висуваються до відповідних категорій учасників походів.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ

1. Дайте визначення поняття "туризм", "турист".
2. Розкрийте основні функції туризму.
3. Назвіть основні критерії, за якими прийнято класифікувати туризм.
4. Назвіть відомі вам види туризму.
5. Перерахуйте основні форми туристичної роботи та охарактеризуйте їх.
6. Дайте визначення туристичним походам.
7. Які види туристичних походів вам відомі?
8. Чим, на вашу думку, відрізняється експедиція від звичайного туристичного походу?
9. Розкрийте поняття "категорійних" та "некатегорійних" походів.
10. Чи з усіх видів туризму можуть бути організовані походи? Відповідь обґрунтуйте.
11. Дайте повну характеристику кожній з форм туристичної роботи.
12. Опишіть коротко історію розвитку спортивного туризму.
13. Назвіть видатних діячів спортивного туризму.
14. Які організації опікуються питаннями розвитку спортивного туризму?
15. Що таке комерційний та спортивний туризм?
16. Які є види туризму залежно від засобів і форм пересування?

Розділ 3

ФУНКЦІЇ ТА ПРИНЦИПИ ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ



Спортивний туризм, як уже зазначалося, залежно від категорії осіб поділяється на молодіжний, дитячий та для осіб похилого віку, сімейний. Як було сказано, залучення до занять спортивним туризмом дітей та молоді сприяє розвитку й удосконаленню всієї системи спортивного туризму у зв'язку із тим, що, по-перше, діти-туристи – це майбутнє покоління спортивного туризму; по-друге, формування під час подорожей навичок активного відпочинку та здорового способу життя сприяє підтримці високого рівня здоров'я.

ЗГІДНО ІЗ ЗАКОНОМ УКРАЇНИ ПРО «ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ І СПОТР», «ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ ТУРИЗМ – ЦЕ МАСОВИЙ РУХ ДІТЕЙ І ЮНАЦТВА З МЕТОЮ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ В АКТИВНОМУ ПІЗНАННІ НАВКОЛИШНЬОГО СВІТУ І САМИХ СЕБЕ ЗАСОБАМИ ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ».

Туристично-краєзнавча діяльність – це не лише як комплексний засіб гармонійного розвитку молоді в активному пізнанні навколишнього світу і самих себе, а й є характерним структурним компонентом подорожі, екскурсії або експедиції.

Туристичний похід для дітей завжди радість. Ученим вдалося зафіксувати, що коли похід планується заздалегідь і поставлені завдання з підготовки до нього поетапно виконуються, похід перетворюється в задоволення та стає засобом згуртування колективу.

Найбільш масова вікова категорія серед учасників туристичних походів є діти та підлітки. Якщо правильно педагогічно організувати туристично-краєзнавчу діяльність, це суттєво вплине на розвиток дітей підліткового віку. Адже цей вік є визначальним у становленні особистості.

Головними умовами виникнення нового ставлення підлітка до себе, до свого становище у житті є просування в інтелектуально-пізнавальному плані, фізичний розвиток, зміни в емоційній сфері.

Підлітковий вік характеризується потребами у неформальному спілкуванні, прагненні знайти собі вірного друга та товариша, потреба в пізнанні, в самоствердженні серед однолітків і дорослих, в самостійності; потреба у фізичній діяльності, яка пов'язана з подоланням труднощів і ризику.

Як уже вказувалося, саме спілкування з природою, входження в соціальне середовище під час туристичних походів сприяє задоволенню більшості потреб підліткового віку.

Не можна не зважати на те, що туристично-краєзнавча діяльність є елементом навчально-виховного процесу сучасної школи, оскільки вона виконує три основні функції: освітньо-пізнавальну, виховно-розвиваючу й оздоровчо-спортивну. А кожен з цих функціональних компонентів несе в собі конкретні педагогічні цілі.

Потрібно зважати на те, що туристично-краєзнавчі заходи розширюють світогляд і любов до Батьківщини. Саме в походах, перебуваючи цілодобово в лісі, на ріці, горах, з'являється любов до рідної землі, бажання зберігати і примножувати її багатства. Тому можна констатувати, що саме спілкування з природою створює в душах дітей неповторні естетичні переживання.

ВІДПОВІДНО ДО ВИЩЕВКАЗАНОВОГО, МЕТУ ВИХОВНО-РОЗВИВАЮЧОЇ ФУНКЦІЇ ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЖНА ВИЗНАЧИТИ ЯК ВИХОВАННЯ СМІЛИВОСТІ, РІШУЧОСТІ, СИЛИ ВОЛІ; ВИХОВАННЯ СТІЙКОСТІ, УМІННЯ ПЕРЕНОСИТИ ТРУДНОЩІ І НЕЗГОДИ; ТОВАРИСЬКОСТІ, ІНТЕРЕСУ ДО ЛЮДЕЙ, ПОВАГИ ДО НИХ; АЛЬТРУІСТИЧНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ; ЛЮБОВІ ДО ВОЛІ, ПРАГНЕННЯ ДО НЕЗАЛЕЖНОСТІ, САМОСТІЙНОСТІ.

Реалізація даної мети відбувається у процесі розвитку в учнів уміння оцінювати дії товаришів, аналізувати особисті вчинки, прагнути до самопізнання, самовиховання.

АНАЛІЗУЮЧИ ОСВІТНЬО-ПІЗНАВАЛЬНУ ФУНКЦІЮ ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, МОЖНА ДІЙТИ ВИСНОВКІВ, ЩО ВОНА РЕАЛІЗУЄТЬСЯ В ПРОЦЕСІ ОПАНУВАННЯ УЧНЯМИ СОЦІАЛЬНОГО І ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА.

Не можна не зважати на те, що походи та екскурсії мають великий вплив у вивченні соціального середовища. Саме відвідування місць з багатим історичним минулим, знайомство з історичними пам'ятниками дозволяють познайомити юних туристів з історією нашої держави, регіону.

Тому, різновиди маршрутів і районів подорожей сприяють задоволенню таких потреб підлітків, як потреба в пізнанні, новизні. Є впевненість у тому, що безпосереднє сприйняття навколишнього середовища у процесі туристично-краєзнавчої діяльності доповнює, конкретизує знання учнів, дозволяє самим учням установлювати міжпредметні зв'язки. Спостереження зоряного неба та різних явищ природи, доповнені поясненнями педагога-керівника, сприяють з'ясуванню деяких законів хімії, біології, фізики й астрономії.

Під час занять туристично-краєзнавчою діяльністю підлітки знайомляться з особливостями побуту, культурою, народними промислами різних націй та народностей, економікою краю чи держави.

Нічліг у наметах і цілодобове перебування на повітрі сприяють загартовуванню зростаючого організму. Навантаження, яке отримує організм у поході, постійне чергування з відпочинком і поступове зростання самого навантаження позитивно впливає на фізичний стан особи. Якщо люди систематично займаються туризмом, то вони практично не хворіють простудними захворюваннями. Як уже було сказано, саме туризм сприяє формуванню прикладних умінь і навичок, привчає до здорового способу життя: переборювати природні перешкоди, уміння орієнтуватися на місцевості, організувати побут у будь-якому природному оточенні тощо.

Особливе значення в туристично-краєзнавчій діяльності відіграють принципи педагогіки.

Реалізація принципу цілеспрямованості має одне з основних значень у туристично-краєзнавчій діяльності. Дотримання вищевказаного принципу дає можливість організувати туристично-краєзнавчу діяльність відповідно до завдань виховання та формування позитивних якостей людини. Саме цей принцип визначає зміст, форми та методи туристично-краєзнавчої діяльності.

Принцип доступності відіграє значну роль при плануванні туристично-краєзнавчої діяльності. Він реалізується через її зміст. Демократичність туристично-краєзнавчої діяльності дає можливість успішної участі у ній школярів з будь-яким рівнем фізичного, інтелектуального й емоційного розвитку. Перший похід по категорійному і навіть небезпечному, складному маршруту тимчасово мобілізує учнів, їхню відповідальність. Педагогічна результативність такого походу завжди гірша від тих походів, у яких поряд зі спортивною діяльністю присутня і пізнавально-краєзнавча.

Одним з найважливіших принципів педагогіки у процесі туристично-краєзнавчої діяльності є принцип цілісності виховного процесу і єдності педагогічного впливу.

Ця діяльність здатна одночасно впливати на емоційну і вольову, інтелектуальну сфери особистості учнів, здійснювати органічне злиття виховного, освітнього й оздоровчого процесів.

Відповідальність керівника за життя та здоров'я дітей зобов'язує його бути добре обізнаним у всіх сферах життєдіяльності. Тому дуже часто використовують принцип взаємозв'язку вимогливості з повагою до особистості. Тому реалізація цього принципу в туризмі має свою специфіку. Завдяки неформальності, довірі у стосунках керівник туристичної групи усвідомлює внутрішній світ дитини набагато точніше, ніж рідні підлітка. Тож чим більше походів і спільних заходів, тим більше педагог може дізнатися про вихованців.

Матеріали обстеження вчених дозволяють констатувати, що важливу роль у туристично-краєзнавчій діяльності відіграє принцип систематичності та послідовності. Як уже вказувалося, реалізація цього принципу передбачає побудову педагогічних умов, при яких усі складові частини утворюють цілісну єдність. Тому дуже важливі безперервність педагогічного процесу, його поступовість і наступництво у виховній роботі під час туристично-краєзнавчої діяльності.

Результати дослідження вчених підтверджують, що неможливо провести туристичний похід, особливо багатоденний, без дотримання принципу доступності. Це можливо тому, що вона не передбачає високої емоційної спрямованості, не потребує

інтелектуальної обдарованості; не вимагає досягнення високих показників фізичної і вольової підготовки. Тому демократичність туристично-краєзнавчої діяльності передбачає успішну участь учнів з будь-яким рівнем інтелектуального й емоційного, фізичного розвитку.

Для забезпечення ефективності реалізації принципів педагогіки в туристично-краєзнавчій діяльності учнів необхідно одночасне посилення основними законами, правилами, напрямками і традиціями туризму.

Із викладеного випливає, що туристично-краєзнавча діяльність у навчально-виховному процесі регулюється усіма принципами педагогіки в їх своєрідній взаємодії.

РОЗДІЛ 4

ФУНКЦІЇ ТА ПРИНЦИПИ ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ



Планування туристично-краєзнавчої діяльності учнівської молоді має своєрідні особливості. Враховуючи, що основними організаційними формами діяльності є туристичні походи, реалізація яких здійснюється у певній послідовності та взаємозв'язку, не можна не зважати на те, що для проведення походу, в якому мають бути реалізовані основні освітні цілі, потрібна певна підготовча робота.

Ученими доведено, що три частини туристично-краєзнавчої діяльності – підготовка, проведення і підведення підсумків працюють у нерозривній єдності та створюють структурний блок. Саме реалізовані у певній послідовності частини блоку дають можливість провести туристично-краєзнавчий цикл. Ряд авторів переконливо доводять, що планування, організація і проведення туристично-краєзнавчих циклів обов'язково ґрунтуються на педагогічних принципах, які є основними вимогами для керівництва при визначенні змісту, організації, методів навчання і виховання.

Розробка туристично-краєзнавчого циклу неможлива без дидактичного принципу науковості. Саме цей принцип реалізується в системному підході до виконання завдання планування. Дидактичний принцип науковості варто розглядати як єдину систему діяльності, керовану метою і завданнями виховання. Якщо розглядати принцип науковості в туристично-краєзнавчій діяльності, то він здійснюється в попередньому вивченні районів подорожі, підготовці учнів до виконання відповідної роботи в туристичному поході та при обробці зібраних матеріалів.

Обов'язковою складовою планування є послідовність і систематичність виховного впливу. Це передбачає безперервність педагогічного процесу в туристичній роботі та вимагає наступності у здійсненні виховних впливів. Планування туристично-краєзнавчої роботи складається з чотирьох циклів. Туристично-краєзнавча робота повинна здійснюватися без відриву від тієї роботи, що велася

з класом протягом навчального року, вона має бути логічним етапом закріпленню раніше отриманих знань, умінь, навичок.

Забезпечення реалізації принципу міцності засвоєння знань, умінь і навичок відбувається через те, що учасник походу тричі проходить свій маршрут. Спочатку він вивчає у літературі особливості району походу; у логічній послідовності здійснює безпосередньо сам похід; а потім обробляє зібраний весь зібраний матеріал. Саме це дає можливість досягти бажаного результату туристично-краєзнавчої діяльності.

На жаль, не всі вчителі завжди дотримуються принципу міцності засвоєння знань і часто походи перетворюють у заходи, які виконують спортивні цілі. Зрозуміло, що суспільно корисна, краєзнавча робота тоді зводиться до мінімуму або взагалі відсутня. Отже, такий захід здійснювати значно легше, але неможливо досягти бажаного педагогічного ефекту.

Туристично-краєзнавчий цикл складається з:

- туристичного походу по наміченому маршруту, під час якого використовують активні засоби пересування;
- збору краєзнавчого матеріалу в поході;
- виконання суспільно-корисної роботи на маршруті.

Враховуючи вищевказане, перша частина циклу повинна передбачати заняття групи з підготовки господарчої, матеріально-технічної частини; консультації з краєзнавцями; заходи, на яких здійснюється знайомство з краєзнавством району походу; тренування, спрямовані на удосконалення фізичного розвитку учасників походу; зустрічі з людьми, чия доля пов'язана з районом походу; відвідування музеїв, виставок; заняття з удосконалення навичок орієнтування на місцевості.

Кінцева частина циклу – підведення підсумків походу передбачає: передачу зібраного краєзнавчого матеріалу зацікавленим організаціям; обробку зібраного матеріалу; оформлення фотогазети і фотозвіту; підготовку, складання й оформлення звіту про похід; проведення звітнього виступу груп перед туристичним або навчальним колективом. Бажано у заключній частині планувати проведення навчально-тренувальних і тематичних

походів вихідного дня; проводити змагання з туристичної техніки й орієнтування, вікторини відповідно до календарного плану.

Для визначення тривалості підготовчого періоду використовують відношення: тиждень підготовки на один день походу. Підготовчий період, залежно від тривалості і складності походу, може охоплювати строк від одного до двох-трьох місяців і більше. Тривалість заключного періоду вдвічі коротша за тривалість підготовчого. Ці факти переконують, що час від початку і до кінця циклу однієї великої подорожі може становити до п'яти місяців безперервної роботи.

Розділ 5

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПОХОДІВ

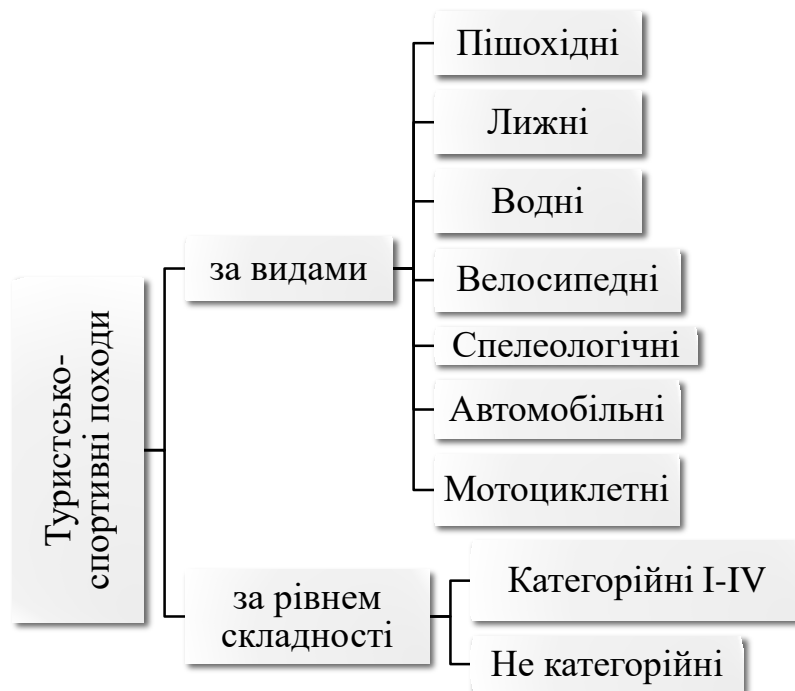


ПОХОДИ – ЦЕ ПОДОРОЖ ОРГАНІЗОВАНОЇ ГРУПИ ЛЮДЕЙ ЗА ВИЗНАЧЕНИМ МАРШРУТОМ З ВИКОРИСТАННЯМ АКТИВНИХ ФОРМ ПЕРЕСУВАННЯ. ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ПЕВНОГО МАРШРУТУ МОЖЛИВЕ ПОДОЛАННЯ ПРИРОДНИХ ПЕРЕШКОД РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ ТА СТУПЕНІВ СКЛАДНОСТІ.

Туристсько-спортивні походи поділяються за рівнем і видами складності. За видами туризму походи бувають велосипедні, спелеологічні, автомобільні, мотоциклетні, пішохідні, лижні, водні. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму.

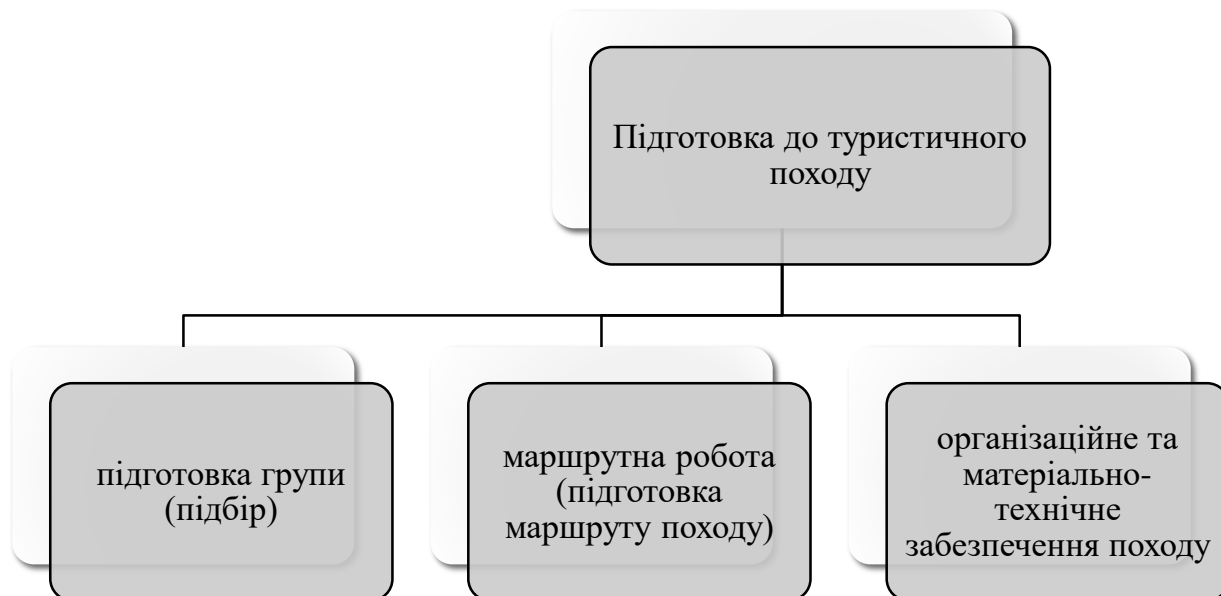
За рівнем складності походи поділяються на категорійні від I до VI категорії складності та некатегорійні, що залежить від кількості природних перешкод, протяжності, тривалості та технічної складності.

До некатегорійних туристсько-спортивних походів належать походи, де складність, тривалість, протяжність менша від установленної для маршрутів категорії складності.



Підготовка до туристичного походу – це систематичне виконання паралельних і послідовних заходів, які забезпечують виконання виховних і спортивних завдань, досягнення поставленої мети, при максимальному оздоровчому ефекті і повній безпеці для учасників походу.

Підготовка походу складається з трьох основних етапів: організаційне та матеріально-технічне забезпечення походу, маршрутна робота (підготовка маршруту походу), підготовка групи (підбір).



Безпосередня підготовка до походу або подорожі починається з комплектування групи, залежно від її складу вибирають район і маршрут. Одна з основних умов вдалого і безаварійного походу – це правильний і ретельний підбір групи. Оптимально формувати групу до 15 осіб. Важливо, щоб група була однорідною за фізичною та технічною підготовленістю, члени цієї групи повинні бути приблизно однакового віку. Для школярів вікова різниця не має перевищувати 2-х років і до складу групи повинні входити діти з різною поведінкою й успішністю.

Кількісний склад туристичної групи може бути різний. Найлегше керувати групою з 6-8 осіб, у складних гірських походах – 4-6 осіб. Але оптимальною кількістю учасників для спілкування у групі є 12-15 осіб. Для реалізації походного вихідного дня найліпше використовувати групу складом 20-30 осіб.

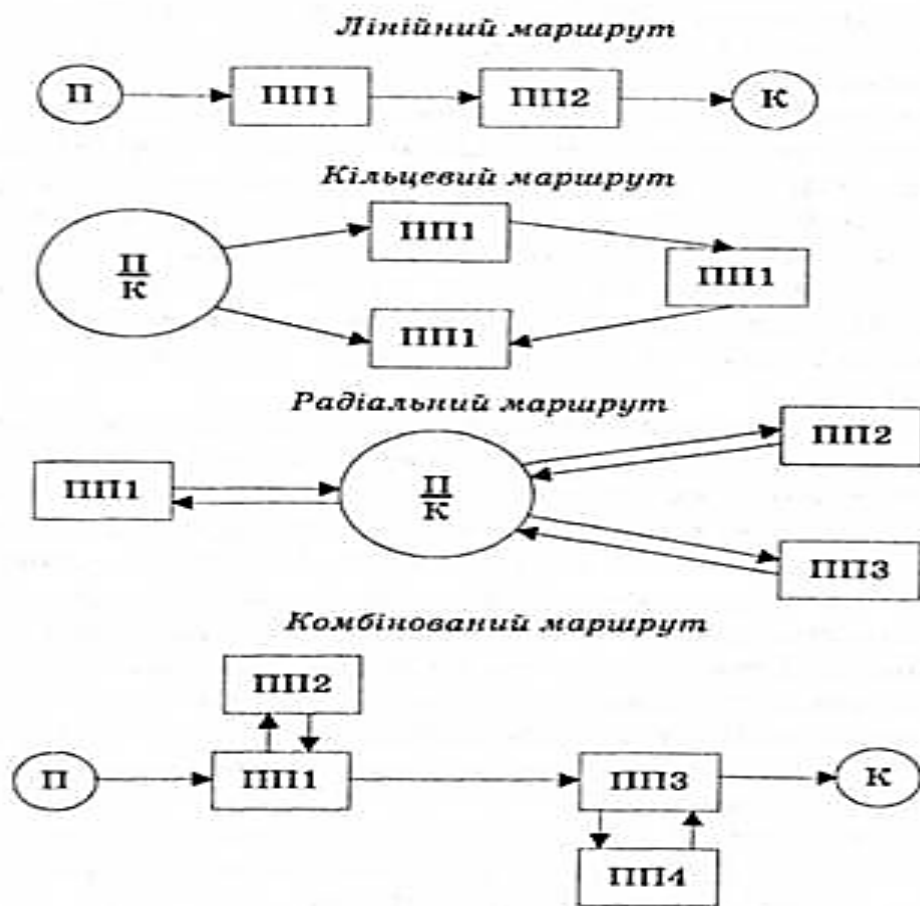
Підготовка туристичного походу починається з вибору району подорожі. Даний етап складається з вирішення фінансових, навчальних, спортивних завдань. Важливим є правильна усвідомлення керівником походу про реальні можливості групи, вивчення району, досвід учасників, наявність картографічного матеріалу, а також відповідність учасників подорожі технічній, психологічній і фізичній підготовці умовам даного району. Слід вважати й на матеріально-технічне забезпечення групи (наявність фінансових можливостей, відповідної екіпіровки, включаючи одяг, взуття, засоби пересування, бівачне і спеціальне спорядження).

Як, зазначається у навчально-методичній літературі, «Завдання походу можуть бути різними і залежать від складу групи та інтересів учасників походу. Одних цікавить історія, пам'ятки культури, інших – маловідомі місця. Але всіх об'єднує бажання пройти складний маршрут, одержати фізичне загартування. Похід повинен бути комплексним і виражати інтереси більшості. При виборі району походу головними консультантами повинні бути книжки, звіти інших груп, особисті бесіди з туристами, які здійснювали походи цими місцями. Після вивчення літератури, карти, картосхеми потрібно приступати до розробки маршруту, графіка руху, підбору особистого і групового спорядження, а за необхідності – спеціального. Маршрут повинен відповідати певним вимогам, меті та завданням. Завдання походу можуть бути різними і залежать від складу групи та інтересів учасників. Основне завдання туристичного походу – сприяння активному відпочинку, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підвищення спортивної майстерності, набуття спеціальних навиків, ознайомлення з історичним минулим, пам'ятками архітектури та культури, з традиціями та побутом населення. Похід повинен бути комплексним і виражати інтереси більшості. Довжина, тривалість і категорія складності запланованого маршруту мають відповідати фізичній підготовці групи. Керівник і учасники групи зобов'язані мати правильне уявлення про реальні можливості групи, а також відповідність технічної, психологічної та фізичної підготовки умовам вибраного району. Після цього потрібно визначити початковий і кінцевий пункти маршруту. Вони мають бути зв'язані надійним видом транспорту.

Потрібно запланувати проміжний населений пункт, у якому можна поповнити запас продуктів харчування».

На карті або картосхемі окреслюють маршрут, визначають привали, нічліги, днівки чи півднівки, способи його подолання, радіальні виходи, екскурсійні об'єкти, підраховують загальний кілометраж походу.

Усі туристичні маршрути можна поділити на лінійні, кільцеві, радіальні, лінійно-кільцеві, радіально-кільцеві та лінійно-радіальні.



РОЗПОДІЛ ОBOB'ЯЗКІВ

Грабовський Ю., констатує: «Керувати походами мають право туристські організатори й інструктори, туристи-розрядники і туристи, які мають досвід участі у походах, володіють основними туристичними навичками й ознайомлені з Правилами та з необхідними заходами безпеки. Коли туристська група створена й учасники вже трохи пізнали один одного, у групі проходить колективний розподіл обов'язків. Саме тепер може проявитися

нестійкість і не обов'язковість деяких дітей, що відмовляються від деяких видів роботи. Також немає потреби віддавати в одні руки кілька справ, залишаючи вільними інших учасників. Обов'язки серед дітей мають розподілятися рівномірно за навантаженням, з урахуванням їхніх особистих якостей, ситуацій та об'єктивної необхідності. Тоді подорож буде злагодженою, цікавою, і навіть труднощі не зможуть зіпсувати вам настрій. Керівник і заступник групи призначається дирекцією навчального закладу. Керівник зобов'язаний забезпечувати підготовку групи до походу, утримувати дисципліну і порядок у групі та відповідають за дотримання правил організації! Проведення походів, за безпеку туристів. Заступник керівника обирається з числа досвідчених туристів, які користуються повагою інших. Його розпорядження також є обов'язковими для групи, бо він діє згідно з рішенням керівника. В його обов'язки входить: допомагати керівнику проводити виховну роботу, підтримувати належну дисципліну і порядок. Головне завдання заступника – сприяти створенню здорового клімату в колективі, підтримувати дух дружби, товаришкості і взаємодопомоги. Штурман готує маршрут (підбирає карту, інформацію про маршрут походу). Фізорг відповідає за всі оздоровчі та спортивні заходи в туристичному поході. Санітар. Його обов'язки – облік і підбір медикаментів, вивчення їх, уміння правильно застосувати і надати долікарську медичну допомогу. Зберігання аптечки. Щоденна перевірка стану здоров'я учасників групи на маршруті. Профілактика основних видів травм і захворювань в учасників. Відповідальний зі спорядження. Виконує підбір, облік, розподіл ремонтних робіт. Технічне оснащення групи спорядженням. Перед виходом на маршрут повна перевірка якості, стану і функціональності спільного групового спорядження. Він також консулює підготовку учасниками особистого спорядження. Відповідальний за харчування. Його завдання – складання меню з огляду на смаки учасників. Складання повної розкладки продуктів для походу, облік і розподіл продуктів між учасниками. Перевірка і консультації, як правильно зберігати й упакувати продукти. Контролює дії під час приготування їжі, витрату продуктів. Топограф (штурман). Бере участь у розробці маршруту, складанні й корекції похідних картосхем, підборі запасних

карт. Допомагає учасникам вивчити маршрут, його особливості, орієнтуватися на маршруті. Щодня перевіряє хід руху групи, коригує лінію маршруту. Займається орієнтуванням під час руху і нанесенням на карту всіх доповнень і змін місцевості вздовж маршруту».

Щоб усі учасники були зайняті роботою, запропонуйте кожному з них вибрати собі відповідальну справу.

ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ В ПОХОДІ. Харчовий раціон залежить від тривалості та складності походу. Для забезпечення харчування в поході вихідного дня може бути реалізоване без приготування гарячих страв. Саме різноманітні форми фізичної діяльності, їх інтенсивність і тривалість впливають на витрати енергії. У цьому аспекті варто взяти до уваги зміни інтенсивності обміну речовин й енергії відбувається не лише під час фізичної роботи, алей й змінюється під впливом емоцій та метеорологічних факторів. Тому витрати енергії людини у стані спокою на великій висоті дорівнюють витратам людини при інтенсивній роботі на незначних висотах у долині.

При складанні меню необхідно враховувати пропоновані вимоги, щоб зібрати необхідні продукти харчування для походу:

- Правильне співвідношення білків, жирів і вуглеводів;
- Наявність різноманітних вітамінів;
- Висока калорійність (2500 – 3000 ккал на одну людину в день);
- Стійкість до псування при тривалому збереженні;
- Розмаїтість;
- Відносно невеликий обсяг і вага (до 1 кг сухих продуктів на одну особу у день походу);
- Висока якість (відповідність термінам споживання продуктів).

Для уникнення отруєнь під час походу необхідно молоко обов'язково кип'ятити, не вживайте продукти, які втратили звичайний вигляд, колір і запах, консерви з банок, що здулися. Питну воду обов'язково кип'ятити.

РУХ ГРУПИ НА МАРШРУТІ. Залежано від обраного маршруту, пори року й погодніх умов, району подорожі на шляху групи зустрічаються найрізноманітніші природні перешкоди. Усі перешкоди можуть бути небезпечними чи дуже простими.

Природні перешкоди за своїм походженням розділяють на кілька груп: рослинні й кліматичні, рельєфні.

До рослинних можна віднести: зарості і чагарники (підріст лісу, ліани, сплетення, очерет), буреломи, болота.

Рельєфну основу серед природних перешкод мають: яри, улоговини, лощини, ущелини, схили всіх типів, карстові провалля, низка водних перешкод, піски, осипи, слизькі ґрунти, скелі.

При проведенні масових оздоровчих і спортивних походів необхідно звертати увагу на організацію руху групи на маршруті. Рациональний розподіл сил, оволодіння способами пересування по різній місцевості, правильно вибраний режим руху – все це запорука успіху і безпеки маршруту.

Велике значення має правильна розстановка всіх учасників походу. На чолі групи йде керівник. За ним ідуть невеликі на зріст (крок у них коротший) та фізично слабші учасники. Замикаючий повинен бути найсильніший та найдосвідченіший. Цей порядок сприяє сходженості групи, стимулюючи до єдиного ритму та темпу руху, його потрібно дотримуватися протягом усього походу.

Інтервал між учасниками не повинен перевищувати 3-х метрів. Між ведучим і замикаючим повинен бути зв'язок (зоровий і слуховий).

Як зазначається у спеціальній літературі: «Починати рух потрібно в повільному темпі, а потім збільшувати його. За 10 хвилин до привалу темп знову зменшується. Темп, який визначає швидкість пересування, обчислюється кількістю кроків за хвилину. Середня довжина кроку 75 см. Для школярів вона становить 60-70 см. При повільному темпі учні роблять 60-70 кроків за хвилину і рухаються зі швидкістю 2,5-3 км/год. При середньому темпі – 90-100 кроків, швидкість – 4-4,5 км/год. При швидкому темпі – 120-130 кроків, швидкість – 5-5,5 км/год. Швидкість руху під час походу залежить від рельєфу місцевості. Чим більше вона пересічена, тим темп повільніший. Перші два дні походу в учасників проходить адаптація. У ці дні денні переходи рекомендується проводити по 4-5 ходових годин. Після двох днів походу потрібно зробити днівку, найліпше півднівку. Вона потрібна для фізичної та психологічної розрядки і відновлення сил. Крім цього, на півднівці проводиться перерозподіл продуктів і групового спорядження між

учасниками походу, а також можливе радіальне сходження або екскурсія. Після відпочинку, на третій день походу, час руху збільшується до 6 ходових годин за структурою «45+15». На 4-5 дні походу – до 8-10 ходових годин за структурою «50+10». На 5-й день походу потрібно зробити півднівку. Вона потрібна для ремонту спорядження, переобліку продуктів, особистої гігієни. На 6-7 дні походу до 6-8 ходових годин за структурою «45+15», а темп руху знижується. Тривалість денного переходу – 6-8 ходових год, а в категорійних походах – 8-10 ходових год. Ходова година складається з «чистого» часу, який використовується для руху, та часу, який дається для відпочинку (привалу). При проведенні походів використовуються різні варіанти ходових годин».

Найбільш поширена ходова година є «50+10», тобто 50 хвилин руху та 10 хвилин відпочинку. Є й інші структури ходових годин, а саме: «45+15», «40+20», «35+25», «30+30».

Для організації ходового дня дотримання цих структур відіграє велику роль. Саме завдяки використанню ходового дня в учасників спрацьовує психологічний ефект і моторний стереотип. Це дає можливість учасникам походу орієнтуватися в часі та ліпше робити розподіл сил протягом усього маршруту.

Тактика маршруту повинна ґрунтуватися, незалежно від обраної схеми, на принципі поступового нарощування навантаження до максимального рівня із поступовим зниженням.

Технічний привал потрібно провести через 10 хв. після виходу на маршрут, це дасть можливість учасникам підтягнути лямки рюкзаків, перевзутися. Наступний привал робиться через 50 хв.

Ходьба по рівній місцевості передбачає рух як по стежках, щебеневих дорогах, так і без доріг лісом, луками, по берегових пісках чи болотах, але тоді специфіка мікрорельєфу накладає свій відбиток на техніку кроку, ритм і темп руху. Швидкість з рюкзаком на рівнинних ділянках становить 4-6 км/год, при переходах із серією мікроперешкод орієнтовно 3-4 км/год, на складніших відрізках шляху знижується до 1,5-3 км/год.

Головне – це навчитися правильно, економно і вільно ходити. Займаючись туризмом, чергуючи переходи з навантаженнями і тренувальні кроси (біг) у парках, у лісі, можна поступово виробити

легку і пружну спортивну ходу. Після цього, де б ви не йшли, крок стане вільним, м'язи ноги «навчаться» при переступанні автоматично відпочивати в момент розслаблення, а хода набуде м'якості й пластичності. Незалежно від виду взуття тренувана людина ставить стопу рівно й міцно. Така пружинна легкість і пружність ходи – основа для відпрацювання витривалості. Отут дуже важливо підібрати для себе раціональний ритм руху, відповідно до своїх індивідуальних особливостей: зросту, ваги, довжини і частоти кроку, сили, навантаження і навіть настрою.

Рух по пересіченій місцевості. Під час руху швидкість туриста скорочується на $1/3$, під час руху по сильно пересіченій місцевості швидкість падає наполовину. На крутих підйомах довжина кроку стає меншою. Рухатись треба повільно, переносячи вагу тіла поступово з ноги на ногу. Основне завдання керівника групи у перший день походу підлаштувати раціональний ритм руху. Техніка руху на підйомах і спусках різна. На некрутих схилах ноги майже не згинають. Крутий спуск необхідно долати невеликими стрибками.

Рух по трав'янистому схилі. Під час підйому необхідно ставити ногу на всю ступню. При спуску стопу ставлять прямо на всю підошву, при цьому ноги трохи згинають і пружиняють. Група повинна рухатись з інтервалом. На схилах $25-30^\circ$ спускаються зигзагами. Під час підйому, спуску великої крутизни використовують альпінштоки.

Переправа через річку. Основна мета – це забезпечити належну безпеку першому учаснику. Страхують його капроновими шнурами, які прив'язані у туриста на спині. Перший учасник, якого страхують, у руках повинен тримати альпіншток, спрямований проти течії. Пересуватися потрібно боком. Доведено, що у такому положенні течія менше змиває. Після того, як перший учасник пройшов, він прив'язує до дерева (каміння) основний шнур. Після того як переправа буде наведена, всі учасники переходять по одному. Якщо річка неглибока, її переходять вбхід по 3-4 учасники, тримаючись за плечі один одного. Переправа по камінні відбувається на вузьких річках і потічках.

Навісна переправа через річку найважча. Під час виконання такої переправи найдосвідченіший учасник переправляється на інший берег і закріплює шнур удавкою за дерево. Щоб шнур

натягнути сильно, використовують поліспас з трьох репшнурів і трьох карабінів. Переконавшись у безпеці, група переправляється по одному, прикріпившись до основного шнура карабінами (від грудної обв'язки і сідла). Кінці допоміжного шнура повинні бути як на одному, так на другому боці берега.

Рух по сніговому схилі. Для комфортного та безпечного пересування потрібно мати відповідне екіпірування – сонцезахисні окуляри, штормовий костюм, брезентові рукавиці, гірські черевики з «триконями». Рух по схилу здійснюють так, що подошвою вибивають сходинки. У разі падіння на сніговому схилі за допомогою альпінштока або льодоруба можна здійснити самозатримання. У якому б положенні не був турист, головне – зайняти положення «лежачи на животі». При цьому ноги розкидають ширше і впираються ступнями у схил.

Спуски і підйоми. Усі хили поділяють на *положисті* – до 7-15° (легші) та *круті* – до 40-75°, ухил приблизно від 80 до 90° і більше – це стіна.

Схили розрізняються якістю покриття і рослинності: кам'янисті, із хвойним, листяним опадом, піщані, трав'янисті, зледенілі тощо. Незалежно від того, спуск чи підйом проходить група чи ні, на схилах рух обов'язково сповільнюється та змінюється ритм руху. Під час підйомів крок коротшає, м'язове навантаження збільшується, активніше працюють серце і легені. Доведено, що більш круті підйоми треба брати рівномірно, спокійно, ні в якому разі не збиваючи дихання, слідкувати за тим, щоб міцно ставити ногу на всю ступню, перевіряючи ґрунт для міцності зчеплення на кожному кроці).

Можна з упевненістю сказати, що легше вибирати шлях повз опорні об'єкти: скелі, могутні валуни, міцні стовбури дерев, Також можна підніматися серпантинном, але важливо вибирати траверсні лінії і ступінь якості серпантину з урахуванням сили слабших учасників у групі. Під час фаверсування схилу (рух поперек чи дещо мимо основного нахилу) обов'язково необхідно міцно і стійко ставити стопу, на розворотах серпантину необхідна додаткова увага. Усе це робиться незалежно від того, чи ви здійснюєте: спуск, підйом чи траверс.

Альпіншток, гострий шпичок якого періодично впирається в корпус, під час спуску чи підйомі дуже допомагають.

Потрібно пам'ятати про можливі каменепади. Крім того, на трав'янистому схилі турист сковзає вниз дуже швидко, як по сніжному.

При пересуванні по будь-яких схилах обов'язкова умова, щоб одяг закривав коліна й лікті.

Подолання боліт. По купинах можна проходити верхові болота. Верхові торф'яні болота мають провали торфу.

Переходячи через небезпечне болото, обов'язково послабте лямки рюкзака, зверніть увагу на те, як ставиться нога, пружність ходи і балансування тіла. Іти ліпше наступаючи на купини чи деревні корені, з жердиною. Якщо є можливість, то просуванню допоможе звірина стежка, сліди лося. Тримайтеся ближче до купин і місць з густішим кореневим переплетенням.

Рухаючись групою через болото, необхідно йти один за одним, зберігаючи дистанцію, звіряючи кроки.

Скелі є одним із наймальовничіших ландшафтів земної поверхні. Але мандрівникові треба знати, що скельні ділянки не такі надійні, як здається на перший погляд. Перша особливість – це «оманливі камені». Друга – гострі краї необроблених скельних перегинів і свіжих відколів. Третя особливість пов'язана із зовнішнім виглядом непохитності і міцності скель, але скельна поверхня стає небезпечною для туриста, який утратив пильність.

На скелях ноги треба щільно і міцно встановлювати рантом чи носком взуття (черевики, кросівки) чи уступ на опорну полицю, попередньо перевіривши тертя. При підйомах використовують зручні захоплення для рук, наприклад у тріщині, і міцні опори для ніг; при спусках по скелях необхідні надійні зачепи рук, щоб іноді оглянути шлях під собою; спускатися треба обличчям до скелі.

Головна умова надійного пересування по скелях – це постійне збереження 3-х точок опори з можливістю плавної зміни ваги тіла з однієї групи опорних точок на інші. Пізніше можна навчитися відчувати скельну поверхню.

Правила техніки безпеки при пересуванні туристів:

- складність маршруту повинна відповідати досвіду учасників подорожі, перед початком походу визначають порядок руху.

- Спорядження та продукти харчування повинні відповідати категорії складності маршруту.

- Обов'язково повинна бути аптечка зі списком медикаментів та їхнього призначення.

- Не допускати відставання від групи

- Не допускати порушення дисципліни та порядку руху

- Проводити розвідку маршруту у незнайомій місцевості.

- На маршруті рухатись компактно. Не сідати на каміння чи землю. Після 50 хв руху роботи виділяти 10 хв перерви для відпочинку.

- Усі команди керівника негайно передавати по ланцюжку членам групи.

- Не допускається розділення групи. Відлучатися тільки з дозволу керівника.

- Дотримуватись питного режиму. Несвоєчасне пиття збільшує спрагу.

- Не допускати швидкого темпу руху. Встановити темп руху відповідно до умов місцевості та сили слабшого члена групи.

- При подоланні перешкод чітко дотримуватися правил страхування і самострахування. Основну частину денного переходу здійснювати в ранкові години.

- Перед використанням опори випробувати її міцність і стійкість.

- Забороняється: пересуватися під час сильного вітру, грози, вночі, в тумані, а також по мокрій траві після опадів та під час дощу, каміннях, крутих схилах.

Основні причини, що збільшують небезпеку при туристичних походах:

- Природно-кліматичні фактори: обвали каміння; отруйні рослини, гриби, комахи, плазуни; низька температура повітря; сонячна радіація; течія гірських річок, пороги; гроза, вітер: темрява, туман, відсутність видимості; лавини всіх типів; болота, трясовина; загазованість і затопленість підземних порожнин.

- Невдало укомплектований склад групи як за морально-вольовими якостями, так і за віком, фізичними даними і

тренованістю. Погана «сходженісгь» групи та невисокий авторитет і досвід керівника групи.

- Стомленість на маршруті. Недисциплінованість учасників групи, поганий розрахунок часу і кількості продуктів харчування та неправильний темп руху.

- Недооцінка труднощів і небезпек, недостатнє ознайомлення з маршрутом, недбалість у доборі спорядження.

- Нехтування, неуважне виконання технічних прийомів руху і страховки, переоцінка власних сил або недостатнє володіння прийомами та методами страхування.

- Невміння учасників групи користуватися туристським спорядженням, слабка тренованість туристів, напружений графік походу, важкий маршрут.

- Небезпечні ділянки: круті схили, обривисті береги рік, карнізи проходять з послабленими лямками на рюкзаку.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ

1. Як правильно комплектувати туристичну групу?
2. Що таке самоврядування туристичної групи?
3. Розкрийте зміст основних обов'язків членів групи у туристичних походах.
4. Що ви розумієте під поняттям "розробка маршруту"? Як її здійснюють?
5. Дайте характеристику груповому спорядженню.
6. Які різновиди туристичних наметів вам відомі?
7. Що належить до особистого спорядження туриста?
8. Які краєзнавчі посади ви знаєте?

Розділ 6

ОРГАНІЗАЦІЯ Й ОБЛАДНАННЯ ТУРИСТИЧНОГО БІВАКА



Якщо туристам потрібно пройти в день 15-20 км, то похід займає 6-7 годин, інший час використовується на привали. Привали у туристичних походах є малі і великі. Короткочасні (10-15хв.) – це малі привали. Як уже зазначалося, перший привал роблять через 10-15хв. Руху. Його називають технічний привал. Це варто зробити для перевірки спорядження тощо. Місце для таких привалів вибирають біля дерев і води. Основна мета, щоб усі учасники обов'язково зняли рюкзаки. Привал на обід планується через 4 години ходьби.

БІВАК – ЦЕ ТИМЧАСОВА СТОЯНКА ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ АБО НОЧІВЛІ ЗА МЕЖАМИ НАСЕЛЕНОГО ПУНКТУ, ТОБТО НА ПРИРОДІ, МІСЦЕ ВІДПОЧИНКУ ТУРИСТІВ.

Згідно з тлумачним словником Даля, «Бівак – розташування військ або зібрання людей, тимчасово, під відкритим небом, не під покрівлею, зупинка, табір».

Слово бівак запозичене з французької мови. Слово-пращур – bivouac, що в перекладі з французької означає «варта».

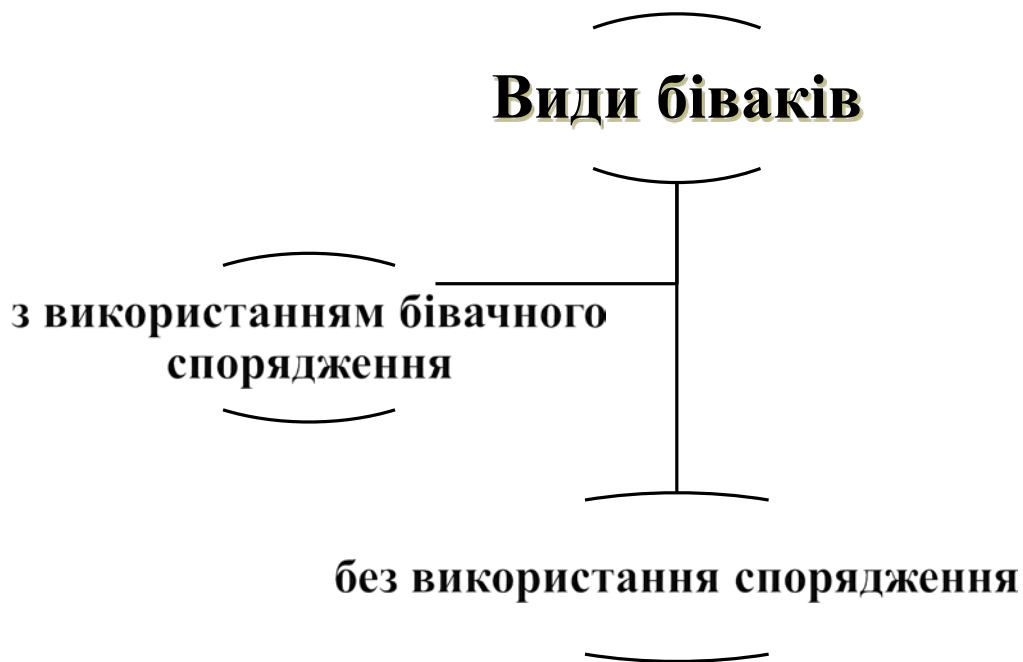
ТАКОЖ ДОСІ НЕ ВИЙШЛО З УЖИТКУ І ЗАСТАРІЛЕ НАПИСАННЯ І ВИМОВА ЦЬОГО СЛОВА – «БІВУАК». ПРАВИЛЬНО ГОВОРИТИ І БІВАК, І БІВУАК, АЛЕ СЬОГОДНІ СЛОВО «БІВАК» УЖИВАЄТЬСЯ ЧАСТІШЕ.

Це ж слово застосовується для обладнаного на природі табору на полюванні чи риболовлі

Іноді біваком називають спальні мішки, призначені для сну в поході.

Головне завдання біваку – забезпечити зручність і безпеку прийому їжі і ночівлі на природі. Як правило, бівак розбивається у затишному мальовничому куточку, зручному для приготування їжі та ночівлі

ТУРИСТИЧНИЙ БІВАК – ЦЕ МІСЦЕ ВІДПОЧИНКУ УЧАСНИКІВ ПОХОДУ. ГОЛОВНА МЕТА – ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОВНОЦІННОГО ВІДПОЧИНКУ. ТУРИСТИ ПОВИННІ ВМІТИ ДОБРЕ ОРГАНІЗОВУВАТИ БІВАК У БУДЬ-ЯКИХ УМОВАХ, ЗА БУДЬ-ЯКОЇ ПОГОДИ І ЗАБЕЗПЕЧИТИ СОБІ НОРМАЛЬНИЙ СОН.



Під бівачним спорядженням розуміється спеціальне обладнання (намети, килими, спальні мішки, обладнання для приготування їжі тощо), яке люди беруть з собою.

Розбивка бівака це правильно вибране місце, добре підготований для нього майданчик, приготувати їжу, поставити намети, розпалити багаття, забезпечити безпеку учасників походу від стихійних проявів природи. Для повноцінного відпочинку має значення й естетичність місця, яке вибрали для бівака.

Отже, вміння і навички розбивати бівак туристи набудуть при багаторазових тренувальних походах.



Основні функції бівака

Туристи повинні зупинятися на відпочинок у безпечних місцях. На нічліг зупинятися потрібно за 1,5 год. до настання темноти, інакше взагалі неможливо вибрати безпечне місце, тому до настання темряви бівак повинен бути готовим. Головна умова після вибору місця – група туристів не повинна розкидати речі по всій території табору.

ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО РОЗГОРТАННЯ БІВАКА

<p><u>БЕЗПЕКА БІВАКУ</u></p> <p>місце повинно бути безпечним на випадок негоди</p>	<p><u>НАЯВНІСТЬ ВОДИ</u></p> <p>Вона повинна бути проточною, придатною для вживання в їжу.</p>	<p><u>НАЯВНІСТЬ ПАЛИВА</u></p>	<p><u>МАЛЬОВНИЧІСТЬ</u></p>
---	---	---------------------------------------	------------------------------------

Сухе, рівне, захищене від вітру місце вибирають для наметів і вогнища. Недалеко від табору повинен бути струмок або джерело. Бажано щоб неподалік був ліс.

До основних елементів бівака відносять:

- ✓ Місця для сну
- ✓ Місця для багаття

До додаткових елементів бівака відносять:

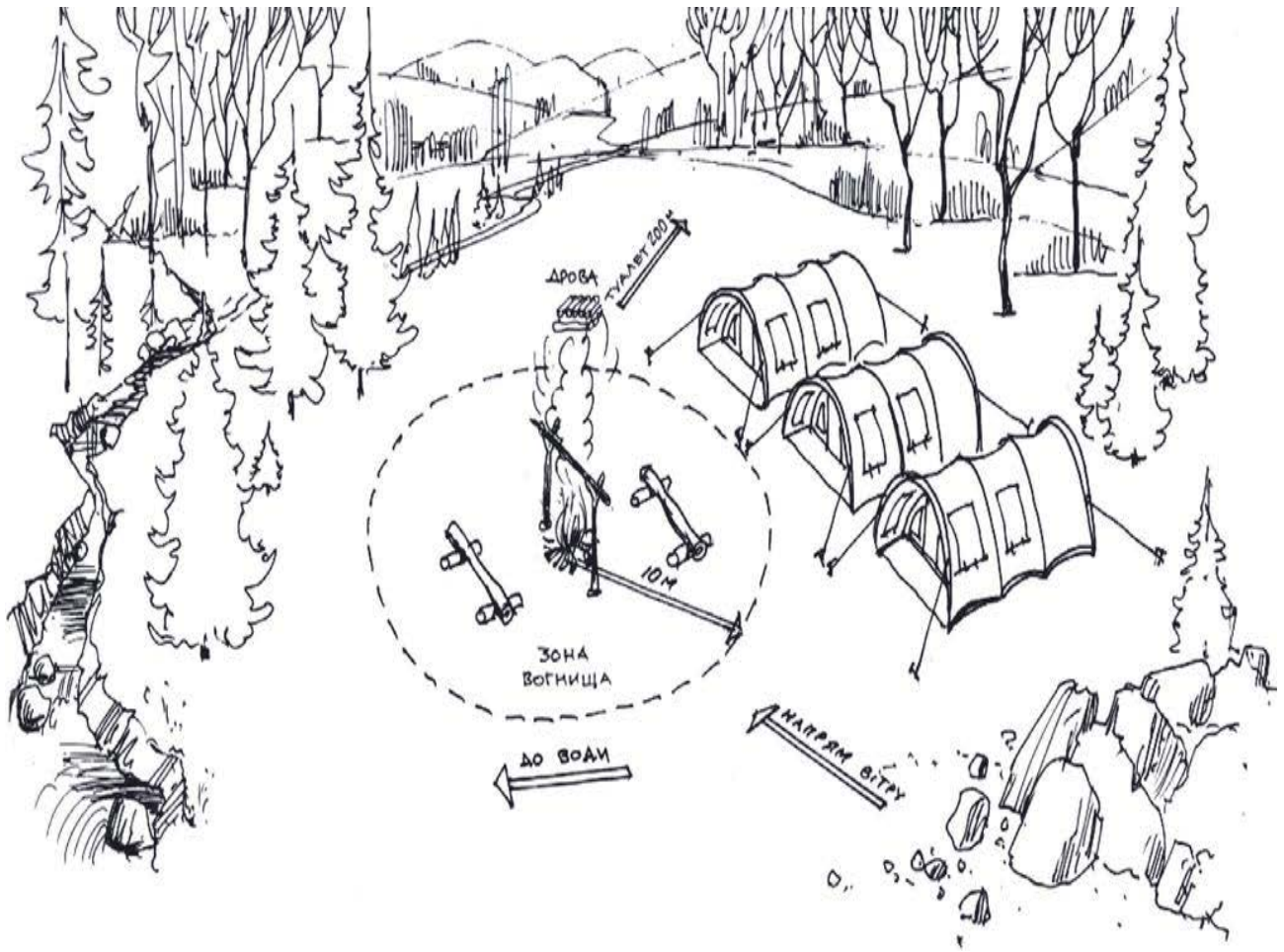
- ✓ У таборі може бути відведено місце для збору групи, тренувань, зберігання запасів, сушки речей.
- ✓ При обладнанні бівака для великої групи часто виділяють спеціальне місце для туалету і душу.

Дуже важливо при обладнанні біваку швидко закінчити роботу, щоб учасники могли відпочити. Під час стоянки працювати треба організовано і швидко. Саме тому між туристами розподіляються обов'язки.

Для намету вибирають рівний майданчик без ямок і пнів. У разі відсутності килимків під дно намету підкладають сухе листя, траву, мох. Від дощу потрібні тенти, які натягуються над наметом. Розміри тента повинні бути в 1,5 рази більші за дах намету. Саме за такої умови тент захистить від бокового дощу. Натягувати тент потрібно над наметом на висоті 15-20 см. Між деревами намет натягується у лісі. У гірській місцевості використовують альпіншток чи льодоруби замість стійок, а для закріплення відтяжок – каміння. Відтяжки намету можна попередньо закріпити важкими рюкзаками для захисту від сильного вітру.

Після зняття наметів і згортання табору обов'язково потрібно привести у порядок територію. Сміття спалюють, а вогнище ретельно заливають водою і закладають дерном. Бівачні роботи не повинні перевищувати 2-х годин.

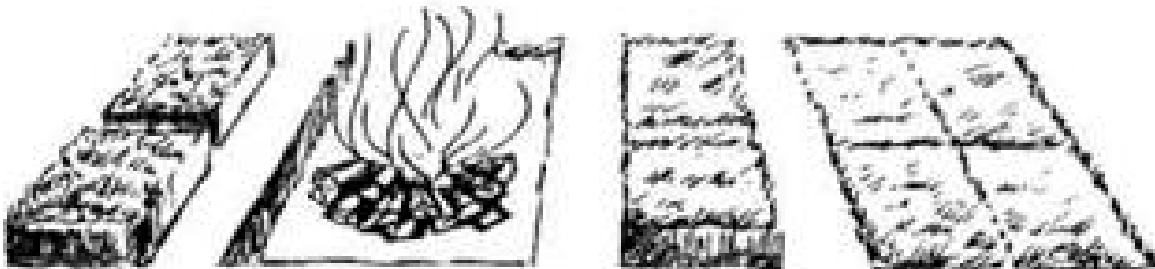
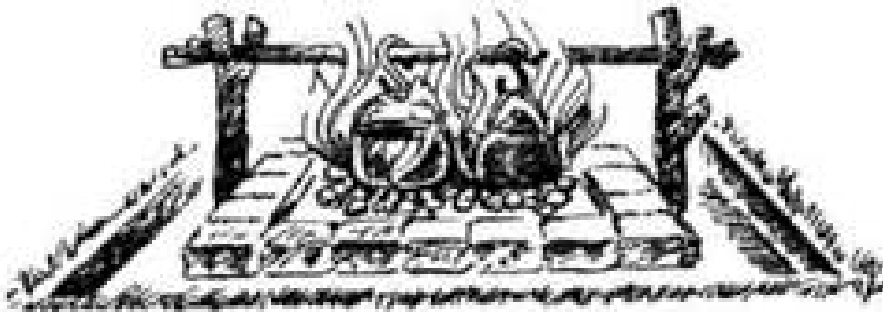
Існують універсальні схеми розміщення елементів біваку



Забороняється зупинятися на бівак:

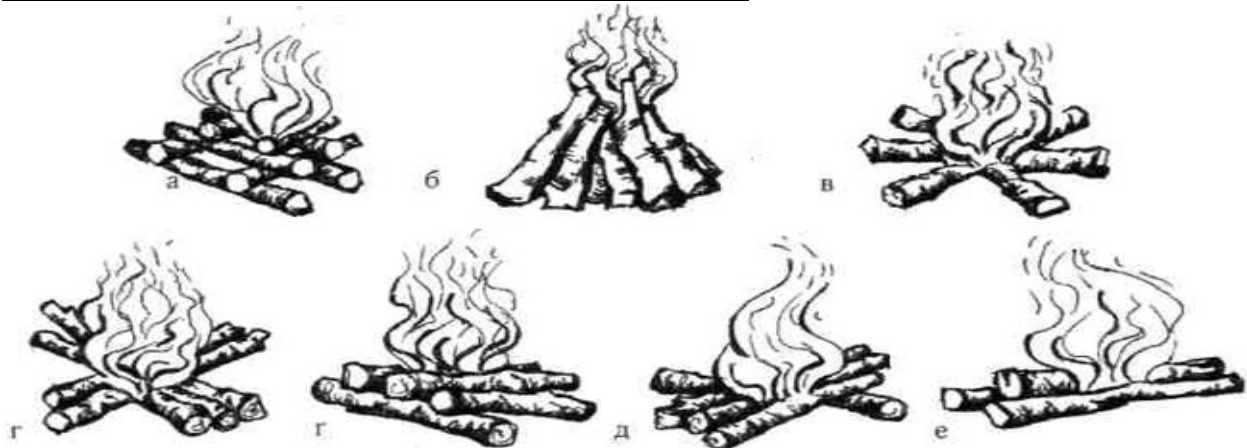
- Біля підніжжя осипних схилів чи поблизу високих скель, де можливі каменепади;
- Над високими обривами, на невисоких берегах рік чи у висохлому руслі гірського струмка;
- Біля старих, підгнилих чи дуплистих дерев і біля населених пунктів і доріг, під лініями електропередач;
- На вершинах, хребтах і пагорбах, де таїться небезпека знесення вітром чи враження бискавкою;
- Заборонено користуватися водою із закинутих колодязів, невеликих озер чи боліт, річковою водою нижче населених пунктів, пасовищ і промислових підприємств.

Майданчик для багаття вибирають на відкритому, але захищеному від вітру і безпечному місці, бажано біля води. Треба робити це на майданчиках, які вже використовували з цією метою, або на старих вогнищах. Саперною лопаткою знімають дерен із місця, обраного для багаття.



Місце для розпалювання багаття

Види вогнищ. Майданчик для вогнища розкладають на старих попелищах, біля води або на витоптаних ділянках. Необхідно зняти дерен, викласти його довкола травною вниз. На відсанні 1-1,5 м. від багаття треба тримати хвою, траву, гілки.



Типи вогнищ

а) криниця; б) курінь; в), г) зірочка; Г), д), е) три поліна

Ватра. У поході дуже важливо вміти швидко розкласти ватру. Найліпшим паливом є сухостійні ялинки та сосни, береза. Усі вогнища бувають різних видів. «Колодязь» використовують для варіння їжі. Спочатку дрова кладуть на вугілля в один ряд, а потім навхрест кладуть другий і третій ряди. Таке вогнище дає, багато тепла і жару.

Конусоподібно, або «курінь» – дрова вкладаються для освітлення. Саме таке вогнище дає високе полум'я. варити на ньому можна тільки в одній посудині.

Коли дрова вкладаються по радіусу від центру, це вогнище називають «зіркове», воно довго горить. «Три поліна», або «нодья», використовуюється для тепла і підтримки вогнища під час нічлігу.

«Три поліна» складається з трьох полін по 2-2,5 м. Саме воно дає багато тепла і горить кілька годин, буває і всю ніч. Дрова складають недалеко від вогнища і накривають, щоб вони не намокали від дощу або роси. Коли відбувається приготування їжі, біля вогнища знаходяться тільки чергові, в обов'язки яких входить слідкувати за вогнищем. Якщо у біваку грають з м'ячем, то всі ігри повинні проводитися далеко від вогнища. Сокири і пили, які не використовуються, повинні зберігатися в чохлах та у відповідно визначеному місці.

Спорядження для вогнища

<p><u>СОКИРА І ПИЛА.</u> Використовуються при заготівлі дров і хмизу.</p>	<p><u>ЗАСОБИ РОЗПАЛЮВАННЯ (СІРНИКИ, ЗАПАЛЬНИЧКИ ТА КРЕСАЛО).</u> Дозволяють швидко добути відкритий вогонь для багаття.</p>	<p><u>ДОПОМІЖНІ ЗАСОБИ ДЛЯ РОЗПАЛЮВАННЯ</u> Призначені в основному для розведення багаття при несприятливих погодних умовах.</p>	<p><u>СТАЛЕВИЙ ТРОС З ГАЧКАМИ І МОТУЗКАМИ.</u> Призначений для підвішування над багаттям посуду з їжею.</p>	<p><u>ПОСУД ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ (НАПРИКЛАД, КАЗАНОК).</u> Як зрозуміло з назви, служить для приготування і зберігання приготованої їжі, а також для перенесення і кип'ятіння води.</p>	<p><u>РУКАВИЧКИ.</u> Дозволяють працювати з посудом біля вогнища, захищаючи руки від опіків.</p>	<p><u>ЛОПАТКА.</u> Використовується для зняття дерну з місця майбутнього багаття, обкопування кострища, а також для інших робіт в таборі, наприклад, споруди вигрібної ями.</p>
---	---	--	---	---	--	---

Тросики, складні таганки, різні перекладини – це спеціальне обладнання, яке використовується для приготування їжі. Щоб просушити одяг на висоті 1,5 м, недалеко від вогнища протягують шнур.

Правила протипожежної безпеки:

- Розпалювати вогнище у спеціально відведених місцях, без потреби не розводити його.

- Не залишати вогнище без нагляду, особливо коли дме вітер. Не розводити його ближче, ніж 4-6 м. від дерев, пеньків, не ближче 6-8 м. від наметів.

- Не розкладати вогонь у хвойних молодняках, на ділянках з сухим камишем, мохом і травою; на вирубках і торф'яниках, на кам'яних розсипах.

- Сигнальне вогнище, коли добре розгориться, закидають сирим мохом або свіжою травою для утворення густого білого диму.

- Чергові біля вогнища повинні бути одягнені в закрите взуття, мати рукавиці і довгі штани.

- Не передавати миски та кухлі з гарячою їжею з рук у руки.

- Готову гарячу їжу не ставити там, де можуть наступити або перекинути її.

- Не допускати ігор і розваг з вогнем і біля вогнища.

- Якщо гасять вогонь, обов'язково перевіряти та слідкувати за припиненням будь-якого тління.

- У разі виникнення пожежі вогонь збивають штурмовкою, рушником, закидають землею, піском, кусками дерну, заливають водою.

Спорядження для відпочинку і сну

<p><u>НАМЕТ</u></p> <p>Якісні варіанти дозволяють захистити людину від дощу, вітру і небезпечних членистоногих і плазунів.</p>	<p><u>КАРІМАТ</u></p> <p>Створює захисний прошарок між холодною землею і лежачою на ній людиною.</p>	<p><u>СПАЛЬНИК</u></p> <p>Зберігає тепло лежачої в ньому людини.</p>
---	---	---

СПОРЯДЖЕННЯ ТУРИСТА. Вибір спорядження туриста залежить від складності та протяжності походу, виду туризму, сезону. Спорядження буває особисте, групове та спеціальне.

ОСОБИСТЕ СПОРЯДЖЕННЯ. Вага особистого спорядження повинна бути не більше 8 кг.

- спортивний костюм – 1,
- головний убір (шапка) – 1,
- рюкзак – 1,
- черевики – 1,
- светр – 1,
- кеди або кросівки – 1,
- індивідуальний медичний пакет – 1,
- костюм штормовий – 1,
- посуд (миска, кварта, ложка, ніж) – 1,
- шорти – 1,
- плавки – 1,
- футболка – 1,
- туалетний набір (мило, рушник, зубна паста, зубна щітка, носовичок, гребінець),
- спальний мішок – 1,
- шкарпетки – 2-3 пари,
- окуляри – 1,
- сірники, ремнабір, шнури, накидка, фляга для води.

ГРУПОВЕ СПОРЯДЖЕННЯ.

- ❖ губка, черпак, ніж, тара для продуктів (мішечки),
- ❖ намети,
- ❖ комплект відер (котлів),
- ❖ тент для наметів,
- ❖ набір для вогнища,
- ❖ сокира, пила,
- ❖ мило господарське,
- ❖ ремнабір
- ❖ картографічний матеріал, ліхтарик, свічки,
- ❖ рукавиці брезентові,
- ❖ фотоапарат, радіоприймач,
- ❖ компас,
- ❖ медична аптечка,

СПЕЦІАЛЬНЕ СПОРЯДЖЕННЯ. Основні вимоги до спеціального спорядження – це міцність, легкість, зручність. Спеціальне спорядження повинно поміщатися у рюкзак. Підбір спорядження залежить від завдань і виду туризму.

При водному туризмі потрібні весла, непромокаюча тара, каски, байдарки, катамарани, човни, рятувальні жилети тощо.

Головна увага у лижному туризмі приділяється лижному інвентарю, лопатам і зондам.

У гірському туризмі потрібні альпійські системи (грудні і ніжні пов'язки), льодоруби або альпінштоки, каски, шнури, карабіни, скельні молотки, костилі.

Групове і спеціальне спорядження рівномірно розподіляється між учасниками походу.

УКЛАДАННЯ РЮКЗАКА. Одна з основних вимог до туристичного рюкзака – це те, щоб він мав верхній широкий клапан, виконаний у вигляді кишені, кілька кишень по боках, посередині, знизу, і вшите дно. Більшість досвідчених туристів користуються водонепроникними легкими рюкзаками з міцної тканини, з широкими (7-8 см) лямками. Правильно вкладений рюкзак має бути пакетом плоскої форми, висота якого приблизно на 1/4 більша за

ширину. Рюкзак має прилягати до спини, не перекручуватися й не відкидатись під час руху назад.

Основною умовою є також те, щоб лямки рюкзака були підшиті тонкою тканиною й обов'язково густо прострочені, вони не повинні тиснути на плечі, а довжина лямок має регулюватися у відносно широких межах. Коли укладається рюкзак, речі повинні лежати так, щоб із нього можна було дістати необхідне, не порушуючи всього вмісту.

Спосіб укладання рюкзака залежать від форми й розміру багажа. Залежно від того, що несе турист, визначаються прийоми укладання рюкзака. Як свідчить практика, кожен турист знаходить свій оптимальний спосіб укладання рюкзака після кількох днів подорожі і дотримується його до кінця маршруту.

Є спосіб укладання залежить і від конструкції рюкзака.

Види туристичних рюкзаків



Рюкзак Абалакова – це категорія м'яких рюкзаків з маленьким і середнім об'ємом (до 50 л), яка має невелику вагу, немає каркасу.



Станковий рюкзак – має металеву раму, яка полегшує напругу. Дана конструкція дозволяє транспортувати не тільки сам рюкзак, але й важкі габаритні вантажі (човни, дрова тощо).

Дані рюкзаки називають «шиеломами», оскільки верхня частина рами при падінні людини вперед може викликати травму.



Каркасний рюкзак: найбільш розповсюджений серед туристів.

Він відрізняється наявністю пластикових або алюмінієвих пластин, які повністю відтворюють форму спини туриста, саме це дозволяє рухатися з цим рюкзаком зручно.



Експедиційний рюкзак: каркасна або станкова конструкція, має великий об'єм і анатомічну форму



Штурмовий рюкзак (для скелелазання та гігських підйомів): об'єм до 65 літрів, ергономічність, компактність і правильний розподіл ваги.



Трекінговий рюкзак (для триденних походів): об'єм до 50 л, м'яка конструкція, легкість і наявність кріплення



Лижний рюкзак: твердий каркас для захисту спини сноубордистів та лижників

Правильно складений рюкзак – це раціонально та вміло розміщений у ньому весь індивідуальний та груповий багаж туриста і надання йому правильної форми. Правильно складений рюкзак сприяє збереженню хорошої постави, туристу легше йти, що дуже важливо в багатоденному поході.

Згідно з основними правилами, рекомендується вздовж спини вкласти товстий шар м'яких речей – спальний мішок. На дно кладуть

важкі предмети це робиться для того, щоб правильно розташувати центр ваги вкладеного рюкзака і надати йому форми. Щоб рюкзак зручно лежав на спині, обов'язково заповнюються кутки рюкзака.

Потрібно пам'ятати, що всі речі, які можуть знадобитися у будь-яку мить кладуть у верхній частині рюкзака. Кишені заповнюють дрібними речами: ніжик, ліхтар, миску, предмети туалету тощо; намет підв'язують знизу.

Вимоги до укладання рюкзака:

- речі першої необхідності – у кишеню;
- об'ємні і крихкі речі – наверх, тяжке – донизу, м'яке – до спини;

- речі треба укладати щільно. Ні в якому разі при ходьбі в рюкзаку не повинні гриміти укладені предмети;

- забороняється розташовувати великі предмети на рюкзаку, Прив'язувати відра чи взуття знизу рюкзака, ні в якому разі не можна завантажувати задні кишені сокирою, консервними банками забороняється;

- варто пам'ятати найбільш «ударонебезпечні» місця рюкзака – дно і зовнішні кишені.

- На рюкзак сідати під час привалів категорично заборонено.

Установлення намету. На сьогодні найбільшої популярності серед туристів-пішоходів набирають намети у вигляді будиночка.

Елемент швидкого й правильного встановлення намету нерідко вносять до програми змагань з туризму як елемента спеціальної підготовки. Це вміння – важливий і необхідний туристський навик, який виробляється з часом. Перед тим як ставити намет, необхідно вибрати рівний і сухий майданчик.

Установлення намету залежить від його типів і форми. За формою намет може нагадувати будиночок, шатро, курінь, юрту. Незалежно від форми, намет повинен задовільняти максимум зручностей при мінімальних розмірах, також його потрібно швидко встановлювати й знімати.

Намети доцільно ставити в певному порядку – у вигляді літери «П» або в одну лінію. Важливо пам'ятати: намети не можна ставити розкидано, це заважає пресуватися по біваку та виглядає некрасиво.

Якщо намет ставлять на кам'яному ґрунті, замість кілочків, де вони погано забиваються, використовують велике каміння, до якого прив'язують кінці розтяжок. Перед тим як розкласти намет, необхідно обрати місце, пізніше намети кладуть на землю, його днище розтягують за кутові розтяжки між чотирма кілочками, забитими під кутом 50-60°. Практика показує, що для того, щоб збільшити ширину намету потрібно зменшити його висоту.

Вимоги до розкладання намету:

- Не допускати перекосів і провисання стінок.
- Не пізніше як за 2 години до наближення темряви необхідно починати розкладання намету
 - Місце для біваку вибирають суху, рівну ділянку, захищену від вітру, поряд з джерелом питної води.
 - Вхід у намет повинен бути зорієнтований на відкрите місце до вогнища, відстань до якого 5 метрів.
 - Ставлять намет так, щоб голова була вище ніг.
 - Для стікання води під час дощу необхідно обкопати намет невеликою канавкою.
 -

КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ:

1. Назвіть три основних етапи підготовки до походу та охарактеризуйте їх.
2. Назвіть основні вимоги до організації харчування в поході.
3. Охарактеризуйте основні вимоги, яких необхідно дотримуватися для успішного руху групи по маршруту.
4. Дайте визначення поняттю «ходова година» та назвіть основні її варіанти.
5. Охарактеризуйте основні вимоги до привалів і нічлігів.

Розділ 7

СПЕЦІАЛЬНЕ СПОРЯДЖЕННЯ ТА ВУЗЛИ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ



Одним із основним засобів спеціального спорядження є карабіни
**КАРАБІНИ – ЦЕ ТЕХНІЧНІ ПРИСТРОЇ, ПРИЗНАЧЕНІ ДЛЯ
З'ЄДНАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТУРИСТИЧНОГО СПОРЯДЖЕННЯ І
ВИКОНАННЯ РІЗНИХ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ**

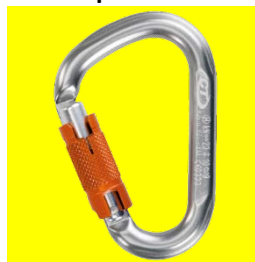
Карабіни використовуються для:

- транспортування вантажів;
- організації страховки та самостраховки;
- організації командних і суддівських поручнів;
- транспортування "потерпілого";
- організації опорних пунктів страховки;
- з'єднання робочих мотузок між собою;
- приєднання страхувальної мотузки до учасника;
- організація проміжних пунктів страховки.

У туризмі й альпінізмі використовуються карабіни, які бувають різної конструкції та виготовлені з різного матеріалу. Усі карабіни, незалежно від конструкції та матеріалу, мають муфту, що закриває заціпку. Дуже часто використовувалися трикутні сталеві карабіни, а на сьогодні найчастіше використовуються трапецієподібні або бобоподібні. Щоб зменшити вагу, карабіни виготовляють з алюмінієво-магнієвих або титанових сплавів. На змаганнях, тренуваннях, тим паче в походах, недопустиме використання карабіна без муфти. Карабіни без муфт використовуються лише для кріплення або транспортування вантажу.

На сьогодні дозволяється використовувати тільки стандартні карабіни з маркуванням виробника. Інколи можуть бути допущені до використання карабіни з сертифікованими конструктивними доробками.

Трикутні сталеві карабіни



Трапецієподібні або бобоподібні карабіни



Мультифункціональні карабіни



СТРАХУВАЛЬНА СИСТЕМА – ПРИЗНАЧЕНА ДЛЯ БЕЗПЕКИ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ЇЇ МОЖЛИВОГО ЗРИВУ ПРИ ПОДОЛАННІ ПЕРЕШКОД. ЦЕ КОМПЛЕКТ РЕМЕНІВ ДЛЯ ОБВ'ЯЗУВАННЯ ЛЮДИНИ.

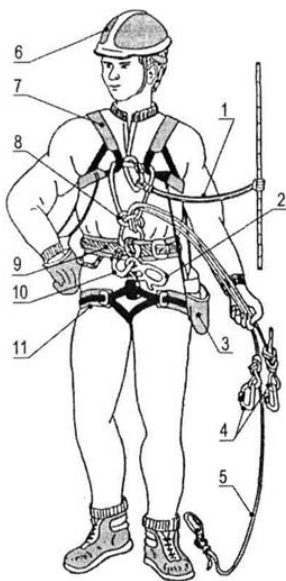


Нижня частина

Верхня (грудна) частина

На змаганнях спортивного туризму використовують будь-які стандартні страхувальні та саморобні системи, які допущені технічною комісією. Основні елементи страхувальних систем повинні виготовлятися з капронової стрічки шириною не менше 3,5 см. Будь-які елементи і матеріали страхувальної системи повинні мати міцність, рівноцінну міцності основної мотузки.

Ділянки страхувальних систем, які зшиваються, повинні мати розмір не менше подвійної-потрійної ширини стрічки, шви розташовуються у напрямку основних навантажень. Колір швів повинен бути контрастним до кольору стрічки, для зшиття використовують капронові нитки № 10. Зазвичай використовують шов "зигзаг", тому що він мало деформується під дією зовнішніх навантажень.



1. "Прусик" або схоплююча петля.
2. Гальмівний пристрій ("рогатка").
3. Рукавиці.
4. Короткі "вуса" самостраховки.
5. Довгий "вус" самостраховки.
6. Захисна каска.
7. Грудна обв'язка.
8. Вузол блокування страхувальної системи.
9. Пояс страхувальної системи.
10. Карабін для зачеплення до переправи.
11. "Бесідка" страхувальної системи.

ОСОБИСТЕ СПОРЯДЖЕННЯ УЧАСНИКА ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Виробляються окремо грудна обв'язка і нижня, які заблоковують за допомогою основної мотузки. Ліпше використовувати універсальну систему, за допомогою пряжок її підганяють до необхідного розміру. Ні в якому разі не можна використовувати для блокування допоміжну мотузку, навіть здвоєну, або з'єднувати ремені карабіном. Недопустимо

використовувати систему по частинах – це може спричинити тяжку травму хребта.

Одним з головних правил використання стахувальної системи є обов'язкова перевірка її цілісності: відсутність надривів і пошкоджених швів; металеві кільця та пряжки без тріщин, місця з'єднання системи з мотузкою не повинні бути потертими тощо. Щоб приєднати людину до мотузки на заблоковану систему прикріплюються два карабіни: до грудної та до нижньої обв'язки.

РУКАВИЦІ Є ОБОВ'ЯЗКОВИМ ПРЕДМЕТОМ СПОРЯДЖЕННЯ КОЖНОГО УЧАСНИКА ЗМАГАНЬ.

Рукавиці обов'язково використовуються при роботі на таких технічних етапах:

- при спуску спорядження;
- спуск по вертикальних поручнях;
- під час руху по крутопохилій переправі;
- при організації спуску "потерпілого";
- під час здійснення страхування на будь-яких етапах;
- спуск по схилу;
- під час організації командної страховки учасників;
- гальмування нош з "потерпілим" під час руху по круто-похилій переправі вниз.



Основні вимоги до виробництва рукавиць це те, що вони виготовляються із цупкої тканини і закривають кисті рук. Долоня самих рукавиць повинна мати 2-4 шари цупкого матеріалу, що запобігає травмуванню під час спуску й організації страховок.

ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ СПОРТСМЕНИ ВИСТУПАЮТЬ У ЗРУЧНОМУ ДЛЯ НИХ ОДЯЗІ. ВІН НЕ СКОВУЄ РУХІВ ПІД ЧАС БІГУ ЧИ ПОДОЛАННІ ПЕРЕШКОД.

ТУРИСТИЧНИЙ ОДЯГ ПОВИНЕН ЗАКРИВАТИ ЛІКТІ ТА КОЛІНА ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЗАПОБІГТИ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС РОБОТИ НА ДИСТАНЦІЇ.



Каска – ще один з елементів екіпіровки спортсмена. Використання мотоциклетних, велосипедних і хокейних шоломів не допускається. На змаганнях, де одна з основних умов обов'язково наявність каски, учасник не має права знімати її від початку до кінця роботи. Якщо каска зісковзнула або впала в робочій зоні етапу, учасник обов'язково припиняє рух і негайно одягає каску. Туристична каска має бути обладнана засобом для фіксації на підборідді і шнуром касковловлювача, амортизуючою вставкою. Учасник змагань з етапу знімається, якщо він утратив каску під час подолання етапу і не має можливості відразу її повернути.



Гальмівні пристрої виготовляють з металів і сплавів фрезеруванням або литтям. Усі гальмівні пристрої повинні бути зручними у використанні і забезпечувати плавний спуск по мотузці. Будова гальмівного пристрою передбачає можливість регулювання швидкості спуску та зупинки. На робочих частинах гальмівних пристроїв не повинно бути гострих кутів, інших дефектів тощо. Гальмівні пристрої використовують при спуску потерпілого, при організації страховки на круто-похилих переправах вниз і спусках, а також спуску по вертикальних поручнях.



Вісімка



Рогатка

Затискувачі. Під час змагань дозволяється використовувати затискувачі будь-якої конструкції. Для полегшення підйому по похилих площинах використовують різноманітні технічні пристрої – жумари, кулачки тощо. Забороняється використання затискувачів для натягування навісних переправ. Дозволяється, як натяжний пристрій, використовувати затискувачі з гладкими кулачками, які не руйнують зовнішнього обплетення мотузки. Затискувачі можуть використовуватись як допоміжний засіб руху по поручнях.



Затискувач для підйому та спуску по мотузці «жумар»

БЛОКИ І ПОЛІСПАСТИ ПРИЗНАЧЕНІ ДЛЯ НАТЯГУ МОТУЗОК НА ДИСТАНЦІЯХ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ, А ТАКОЖ РУХУ ЛЮДЕЙ ТА ВАНТАЖІВ ПО НАВІСНИХ ПЕРЕПРАВАХ.

Блоки повинні мати вісь діаметром не менше 8 мм і товщиною не менше 2 мм бути зробленим зі сталевих або титанових сплавів. Блоки і візки повинні бути застраховані карабіном до робочої мотузки. Конструкція блоків і візків, має виключати попадання рук під блок під час руху. Вісь блоку мусить бути розклепана або зашплітована. Робочий переріз щічок у місці зачіплення карабіна і запресування осі не менше 20 мм. Матеріал для щічок – сталевий або титановий сплави.



Сумарна кількість шківів на поліспасті – діаметр – 100 мм, але не більше 4 шт. Натягування поліспастів здійснюється основною мотузкою. Елементи поліспастів не повинні мати деталей, з'єднаних методом зварювання. Дозволяється використання поліспастів на карабінах.

У спортивному туризмі використовуються такі типи мотузок:

Робочі (основні) мотузки повинні мати діаметр не менше 10 мм, їх міцність підтверджена сертифікатом виробника, призначені для організації страховок, обладнання етапів змагань, суддівських і командних поручнів.

Супроводжуючі мотузки повинні мати діаметр не менше 6 мм, їх міцність підтверджена сертифікатом виробника, використовуються для контролювання руху учасників при переправі через природні перешкоди.

Допоміжні мотузки, діаметр їх довільний і обирається на розсуд команди, призначені для полегшення руху учасників по переправах, переправи вантажів, зняття командних поручнів тощо. Не мають вимог до їх міцності.

На жодному виді мотузки не повинно бути пошкоджень зовнішнього обплетення, жмутів волокна. Оскільки хімічна дія фарбників і вплив температури зменшують міцність мотузки у 2 – 3 рази, тому забороняється використання самостійно пофарбованих мотузок. Використання строп і стрічок замість мотузок не дозволяється навіть за умови їх однакової міцності з мотузкою діаметром 10 мм.

Якщо під час виступу команди мотузка зазнає значних пошкоджень, її експлуатація припиняється.



Робочі (основні) мотузки Супроводжуючі мотузки Допоміжні мотузки

Щоб використовувати туристичні засоби у процесі змагань і під час походів турист має мати високорозвинений багаж умінь і навичок організації страхування. Уміння в'язати туристичні вузли – це основа організації страхування.

У Правилах змагань зі спортивного туризму чітко регламентований перелік вузлів, які дозволяється використовувати учасниками для виконання технічних завдань під час роботи на дистанції.

ВУЗОЛ – дії ЩОДО З'ЄДНУВАННЯ І ЗАХИСТУ ЛІНІЙНИХ МАТЕРІАЛІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЇХ ЗВ'ЯЗУВАННЯ ЧИ ПЕРЕПЛЕТЕННЯ. ВУЗОЛ МОЖЕ В'ЯЗАТИСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ МАТЕРІАЛІВ ВІД МОТУЗКИ, РЕМЕНІВ, СТРУН ДО ДРОТІВ З МЕТОЮ З'ЄДНАННЯ МІЖ СОБОЮ, АБО З ПРЕДМЕТОМ-ВАНТАЖЕМ.

ІСНУЮТЬ ТАКІ ВУЗЛИ, КОТРІ ПРИ ВЕЛИКОМУ НАВАНТАЖЕННІ ПОВІЛЬНО РОЗВ'ЯЗУЮТЬСЯ, АЛЕ Є Й ТАКІ, КОТРІ ПРИ НАВАНТАЖЕННІ ЗАТЯГУЮТЬСЯ АБО РУХАЮТЬСЯ, А ІНШІ Ж ЗАТЯГУЮТЬСЯ ТАК, ЩО РОЗВ'ЯЗАТИ ЇХ НЕМОЖЛИВО.

Усі вузли умовно поділяються на такі групи			
<p><i>1. Вузли для зв'язування мотузок:</i> <i>1.1. Вузли для зв'язування мотузок однакового діаметру:</i> - зустрічний; - прямий (морський); - ткацький; - грейпвайн. <i>1.2. Вузли для зв'язування мотузок різного діаметру:</i> - брамшкотовий; - академічний.</p>	<p><i>2. Вузли петель:</i> - провідник; - подвійний провідник ("заячі вушка"); - провідник "вісімка"; - серединний провідник (шведський).</p>	<p><i>3. Вузли для прив'язування до опори:</i>- булінь;- удавка;- карабінна удавка; кренцель.</p>	<p><i>4. Допоміжні вузли:</i> - стремено; - схоплюючий; - австрійський схоплюючий; - вузол "Бахмана" (карабінний схоплюючий).</p>

За Грабовським Ю.А., «Правильно зав'язаний вузол не повинен мати зайвих перехрещень мотузок, його малюнок має відповідати вказаному у методичній літературі або зразкам вузлів, які доводяться до відома учасників перед початком змагань. Усі вузли повинні до початку використання бути відповідно затягнутими. На коротких

кінцях мотузок, що виходять з вузла, повинні в'язатись контрольні вузли. Виняток: зустрічний; "вісімка"; зустрічна "вісімка"; серединний провідник; грейпвайн».

ОСНОВНІ ВИМОГИ, яким має відповідати вузол для безпечного його використання:

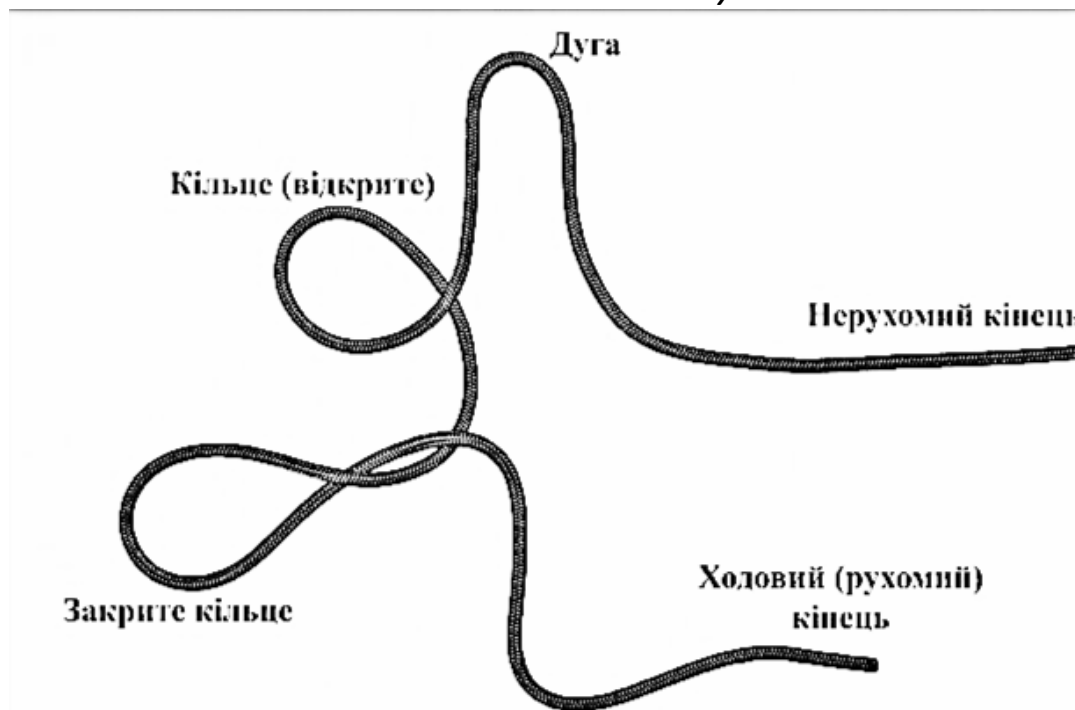
1) Вузол має відповідати своєму призначенню;

2) Простота в користуванні (легкість його в'язки);

3) Вузол не повинен розв'язуватись при великому або при перемінному навантаженні.

4) При незмінному навантаженні вузол не повинен рухатись.

Основні компоненти вузла



ХОДОВИЙ (РУХОМИЙ) КІНЕЦЬ – ЦЕ КРАЙ МОТУЗКИ, НАСАМПЕРЕД ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ДЛЯ В'ЯЗАННЯ ВУЗЛА. З НЬОГО ПОЧИНАЄТЬСЯ В'ЯЗКА ВУЗЛА.

КОРИННИЙ КІНЕЦЬ – ЦЕ КРАЙ МОТУЗКИ, ЯКИЙ ЗАФІКСОВАНИЙ, І НЕ МОЖЕ ВИКОРИСТОВУВАТИСЬ ДЛЯ ВЯЗАННЯ ВУЗЛА, ВІН Є ПРОТИЛЕЖНИМ РУХОМОМУ КІНЦЮ.

ОСНОВНА МОТУЗКА – ДІАМЕТРОМ 10 мм, ДИНАМІЧНІ ТА СТАТИЧНІ МОТУЗКИ. ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ ЯК СПУСКОВА («ДЮЛЬФЕРНА») МОТУЗКА; ДЛЯ НИЖНЬОЇ ТА ВЕРХНЬОЇ КОМАНДНОЇ СТРАХОВКИ; ПЕРЕПРАВИ ПОТЕРПІЛОГО; СТАТИЧНА МОТУЗКА ЗАСТОСОВУЄТЬСЯ ДЛЯ НАВІСНИХ ПЕРЕПРАВ, ПЕРИЛ, МАЯТНИКА.

ДОПОМІЖНА (СУПРОВОДЖУЮЧА) МОТУЗКА – ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ЯК ДОПОМІЖНА, МОЖЕ БУТИ АБО ОСНОВНА МОТУЗКА, АБО МОТУЗКА 6-8 мм ТА ЯКА МАЄ РОЗРИВНЕ НАВАНТАЖЕННЯ НЕ МЕНШЕ 500 кг.

Мотузка непридатна, якщо:

- була у контакті з хімічними речовинами;
- затримала зрив з фактором зриву більше 1,5;
- є хоч найменші сумніви в надійності мотузки;
- пошкоджена серцевина мотузки або зношений її зовнішній шар.

Основна формула визначення терміну служби мотузки:

Термін служби мотузки = термін зберігання + термін використання.

Термін використання:

для динамічних мотузок (за Beal):

сезонне використання середньої інтенсивності кожен день – 3 роки ;

інтенсивне використання кожен день – 1 рік;

сезонне використання середньої інтенсивності кожен тиждень – 5 років;

інтенсивне використання кожен тиждень – 2 роки;

крайне нечасте використання – 10 років.

нечасте використання середньої інтенсивності – 7 років;

Термін зберігання: для динамічних мотузок (за Beal) при нормальних умовах зберігання – до 5 років до першого використання.

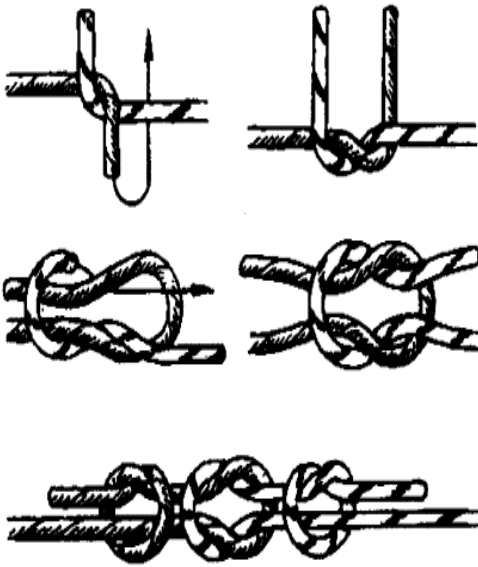
Для статичної мотузки термін зберігання при нормальних умовах до 2 років.

Потрібно пам'ятати при в'язанні вузлів, що кожен вузол зменшує міцність мотузки на 25 – 30%, а правильне застосування вузлів гарантує туристові безпеку. Це необхідно обов'язково враховувати при в'язанні вузла, на який має впливати велике навантаження.



ВУЗЛИ ДЛЯ ЗВ'ЯЗУВАННЯ МОТУЗОК ВИКОРИСТОВУЮТЬ, КОЛИ ПОТРІБНО ДОТОЧИТИ КОРОТКУ МОТУЗКУ, ЗВ'ЯЗАТИ ДВА КІНЦІ, ЗАВ'ЯЗАТИ ПЕТЛЮ НАВКОЛО ОПОРИ. ВСІ ЦІ ВУЗЛИ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ РАЗОМ З КОНТРОЛЬНИМИ ВУЗЛАМИ, ДЛЯ ТОГО, ЩОБ НЕ РОЗВ'ЯЗУВАЛИСЯ. ЗАГАЛЬНОВІДОМО, ЩО ЗГІДНО З ПРАВИЛАМИ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ВІЛЬНИЙ КІНЕЦЬ МОТУЗКИ НЕ ПОВИНЕН БУТИ КОРОТШИМ 5 см, А КОНТРОЛЬНІ ВУЗЛИ ТРЕБА В'ЯЗАТИ НЕ ДАЛІ НІЖ 5 см ВІД ОСНОВНОГО ВУЗЛА.

Техніка в'язання туристичних вузлів та їх призначення



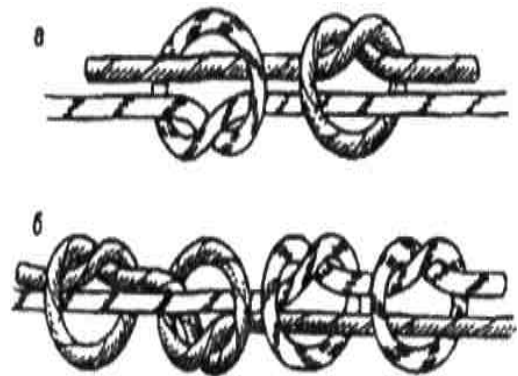
ПРЯМИЙ ВУЗОЛ використовується та в'яжеться дуже швидко без особливих зусиль. Основний його недолік – це коли мотузки навантажуються, він сильно затягується, а потім потрібно багато часу для розв'язання. Треба пам'ятати, що для мотузок, які підлягають великому навантаженню, його використовувати недоцільно.

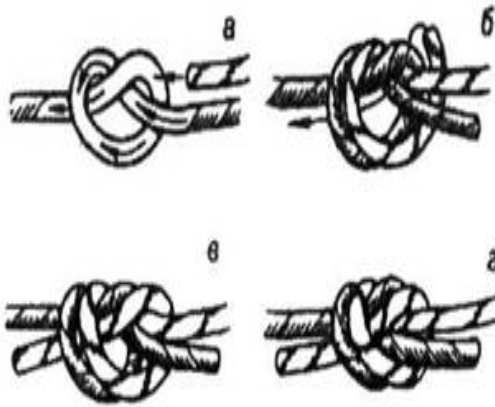
Часто туристи встромляють палицю всередину даного вузла, щоб потім легше розв'язати вузол, зламавши її, але це не завжди допомагає, крім того, вона може заважати виконувати певні дії.

Для виконання прямого вузла необхідно два кінці мотузки схрестити і зав'язати; потім знову схрестити вільні кінці і зав'язати. Правильно виконаний прямий вузол має мати вигляд двох петель, які утримують одна одну.

Цей вузол можна виконувати одним кінцем мотузки. Тоді одну мотузку складають петлею, у петлю всовують кінець іншої мотузки, обкручують навкруг і виймають з неї. Виконуючи у такий спосіб в'язання вузла, необхідно бути уважним – ненавантажені кінці мотузки повинні знаходитися з одного боку від вузла. Цей вузол деколи використовують для того, щоб непридатну до навантаження частину мотузки вилучити з роботи.

ТКАЦЬКИЙ ВУЗОЛ застосовують для зв'язування мотузок однакової товщини, на які не використовують великі навантаження. Деколи цей вузол називають "чотири контрольні". Техніка виконання полягає в тому, що зав'язують два контрольні вузли однією мотузкою навколо іншої і навпаки.

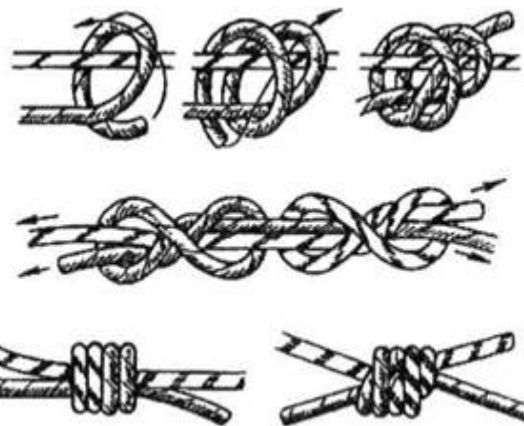




Звичайний контрольний вузол, виконаний з двоєною мотузкою, коли навантаження діє на кінці мотузки, що "виходять" з різних сторін від основного вузла, називають **ЗУСТРІЧНИЙ ВУЗОЛ**. Щоб виконати зустрічний вузол, необхідно напочатку зав'язати контрольний вузол на одній

мотузці, а кінець другої мотузки просунути через контрольний ніби назустріч кінцю першої, обов'язково повністю повторюючи всі його вигини та укласти паралельно один одному.

Подібний до ткацького вузла, його єдиною відмінністю є лише те, що при виконанні контрольних вузлів мотузка двічі обвиває одна одну і кількість цих вузлів лише 2 називається **ГРЕЙПВАЙН**.



В умовах походу часто потрібно перекинути мотузку через перешкоду – для транспортування

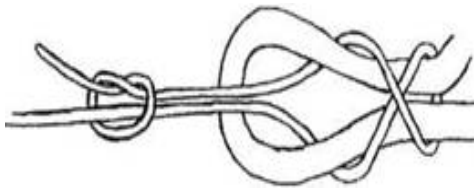
багажу або людей. Це можна зробити допоміжною мотузкою, а потім прив'язавши до неї основну. Щоб зв'язати мотузки різної товщини, застосовуються вузли *брамшкотовий* та *академічний*. Вони дуже надійні, добре тримають мотузку і легко розв'язуються. Щоб виконати цей вузол, петля формується із товстішої мотузки й обв'язується тоншою, правильно формуючи малюнок вузла.



Брамшкотовий вузол: а – в'язання вузла, б – навантажений вузол

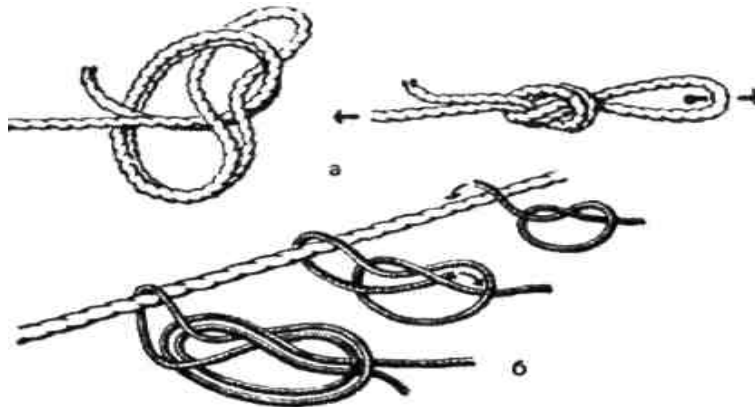
Для виконання брамшкотового вузла потрібно зробити петлю з основної мотузки. Допоміжну мотузку необхідно протягнути через цю петлю, утворюючи з неї невелику петлю, через яку двічі

просмикується її кінець, який необхідно накрутити навколо петлі основної мотузки. Щоб вузол не розв'язався, на кінцях обох мотузок в'яжуться контрольні вузли.



АКАДЕМІЧНИЙ ВУЗОЛ і техніка його виконання нагадує техніку в'язання прямого вузла одним кінцем. Головна мотузка утворює петлю, а допоміжна мотузка просмикується через неї, двічі обкручується навколо основної мотузки і виймається з петлі. Обов'язково необхідно слідкувати, щоб кінці допоміжної мотузки виходили з однієї сторони петлі основної мотузки.

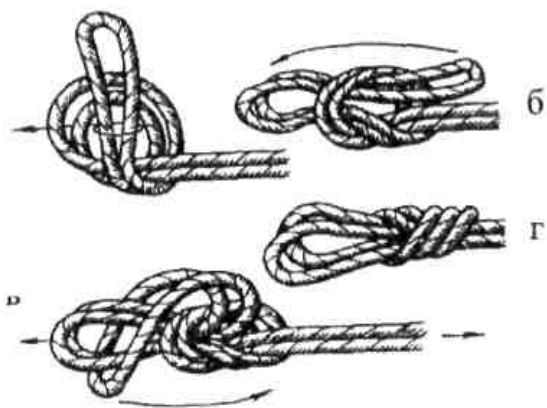
ПРИЗНАЧЕННЯ ВУЗЛІВ ПЕТЕЛЬ ПОЛЯГАЄ В УТВОРЕННІ ПЕТЛІ, ЯКУ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ДЛЯ ФІКСУВАННЯ КАРАБІНУ. УСІ ПЕТЛІ, ОКРІМ СЕРЕДИННОГО ПРОВІДНИКА, ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ПРИ НАВАНТАЖЕНІ.



Вузол "провідник": а – в'язання петлею, б – в'язання одним кінцем

ВИКОНУВАТИ ВУЗОЛ "ПРОВІДНИК" можна двома способами. Перший спосіб полягає у тому, що використовують петлю та один кінець. Для цього достатньо скласти петлею кінець мотузки і нею ж зав'язується звичайний вузол, від і буде "контрольний". Головна складність при застосуванні цього способу полягає у дотриманні умови: мотузки у вузлі не повинні перехрещуватися.

Другий спосіб виконання вузла "провідник" нагадує в'язання зустрічного вузла. Виконують його у такій послідовності: зав'язується контрольний вузол, кінець мотузки перекидається навколо опори і протягується через вузол назустріч, паралельно повторюючи всі

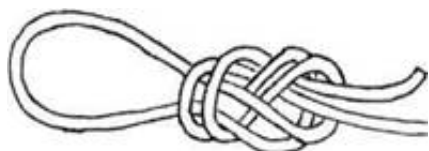
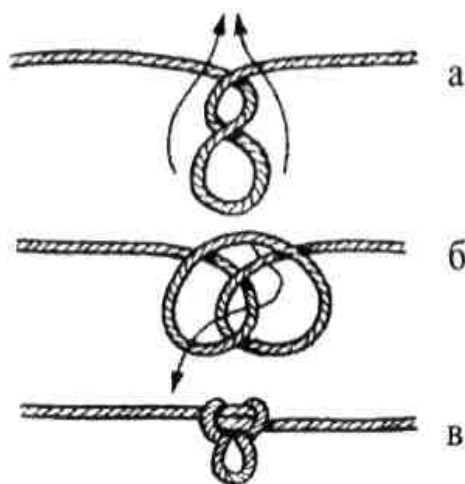


вигини контрольного. Прийнято вважати, що незалежно від способу в'язання, даний вузол обов'язково потребує зав'язування контрольного вузла на короткому кінці мотузки.

Для забезпечення безпеки та надійності, під час підйому або спуску по крутому схилу, під час транспортування потерпілого, або

організації пункту страхування окремих ділянок (підйом + траверс) зазвичай застосовується вузол "подвійний провідник", або "заячі вушка". Технічно виконувати його потрібно так: мотузка складається петлею та на відстані не менше 20 см від краю петлі необхідно в'язати контрольний вузол, але ні в якому разі не просмикуємо саму петлю через вузол. Так отримуємо вузол "обманка", який складається з подвійної петлі з одного боку та одинарної петлі – з іншого мотузки (якщо потягнути за петлю – вузол розв'яжеться). Витки мотузки у вузлі розправляємо, а потім затягуємо його. Наступний крок – це на подвійну петлю накидаємо одинарну так, щоб вона була нижче контрольного вузла, і затягуємо вузол за допомогою подвійної петлі. Саме так виконуємо вузол "подвійний провідник".

АВСТРИЙСЬКИЙ ПРОВІДНИК, АБО ВУЗЛОМ "СЕРЕДИННИЙ ПРОВІДНИК" звикористовується для того, щоб жорстко приєднати середню частину мотузки, на яку з двох боків буде здійснюватися навантаження. Виконують його так: необхідно двічі обкрутити навколо себе петлю мотузки. На площині мотузку розкладаємо у вигляді, що нагадує цифру "8" від кінців мотузки. Потім кінець петлі обгортаємо навколо дальнього перехрестя і затягуємо вузол.

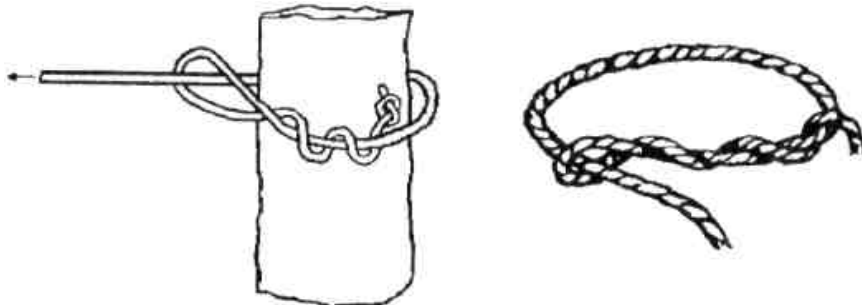


ПРОВІДНИК ВІСІМКА виконує ті ж функції, що і вузол – провідник. Головна відмітність:

він менше затягується і не потребує контрольного вузла на кінцях. При виконанні даного вузла необхідно складену петлю обкрутити навколо обох кінців і просмикнути через утворену подвійну петлю. Для перевірки правильності виконання вузла – сам вузол формою нагадує цифру "8".

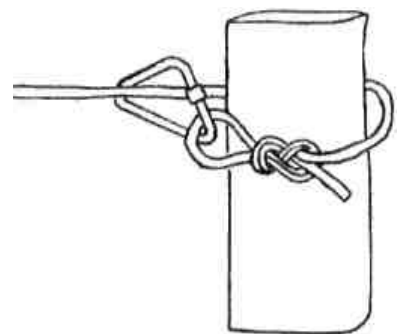
ЩОБ ПРИКРІПИТИ МОТУЗКУ ДО ОПОРИ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ВУЗЛИ ДЛЯ ПРИВ'ЯЗУВАННЯ ДО ОПОРИ. ДАНІ ВУЗИ НІ В ЯКОМУ РАЗІ НЕ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ДЛЯ ОБВ'ЯЗКИ ЛЮДИНИ, ТОМУ ЩО ПЕТЛІ, ОТРИМАНІ ПІД ЧАС ВЯЗАННЯ ЇХ, НА ВІДМІНУ ВІД ВУЗЛІВ ПЕТЕЛЬ ЗАТЯГУЮТЬСЯ. МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ЛИШЕ ВУЗОЛ "БУЛІНЬ", ТОМУЩО ВІН НЕ ЗАТЯГУЄТЬСЯ ТА ЛЕГКО РОЗВ'ЯЗУЄТЬСЯ.

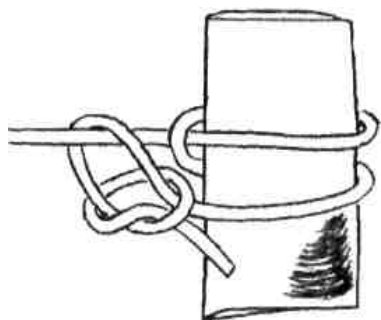
Для виконання ВУЗЛА "УДАВКА" навколо опори обмотують кінець мотузки, через кінець, що буде навантажуватися, перекидають і не менше трьох разів обмотують навколо самої мотузки. Коли на мотузку здійснюється навантаження, вона сама себе притискує до опори, а у зв'язку із тертям не має змоги розпуститися. Щоб уникнути вислизування контрольний вузол в'яжеться на вільному кінці мотузки.



Вузол "удавка"

Для виконання КАРАБІННОЇ "УДАВКИ" перш за все зав'язують петлю "провідника" (ліпше "вісімку"), чіпляють до неї карабін і, потім цю систему обводять навколо опори, та знов чіпляють карабін до мотузки, яка навантажувється.

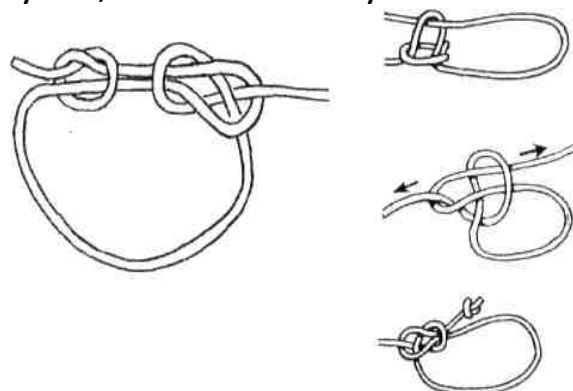




Аналогічне застосування має ВУЗОЛ "КРЕНЦЕЛЯ". Відмітність полягає в тому, що цей вузол може бути розв'язаний навіть при навантаженій мотузці. Для виконання вузла необхідно мотузку обвести навколо опори, потім перекинути через кінець мотузки, що буде навантажуватися, знов повторити даний

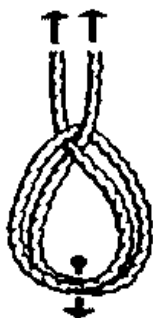
рух навколо опори, але у зворотному напрямку, і виконати контрольний вузол навколо кінця мотузки, яка навантажується.

"БУЛІНЬ" ще називають "король вузлів", і не дарма. Як вважають, відносна простота його в'язання та можливість його розв'язання підтверджує таку назву. Крім того, величина петлі, на відміну від інших вузлів, може регулюватися, що дозволяє використовувати цей вузол при створенні грудної обв'язки.



Перд виконанням даного вузла необхідно визначити приблизну величину петлі, яка буде потрібна. Кінець мотузки, який буде навантажуватися, зв'язують "обманкою" так, щоб потім цим кінцем вона висмикувалась. У петлю, яка утворилася, просмикується короткий кінець мотузки тільки на ту відстань, яку потрібно залишити для величини петлі. Довгий кінець мотузки навантажується так, щоб "обманка" вивернулася, а короткий кінець зав'язуємо контрольним вузлом.

ЧАСТО ДЛЯ ВИКОНАННЯ ПЕВНИЙ ДІЙ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ДОПОМІЖНІ ВУЗЛИ. ВОНИ МАЮТЬ СВОЄ ПРИЗНАЧЕННЯ І ОСОБЛИВОСТІ, АЛЕ ЗАЗВИЧАЙ ВОНИ ДОПОМАГАЮТЬ ПРИКРІПИТИ МОТУЗКУ ДО ОПОРИ АБО ДО САМОЇ МОТУЗКИ.



ДОДАТКОВИЙ ВУЗОЛ "СТРЕМЕНО" застосовується під час транспортувальних пристроїв, тоді коли треба підніматися по мотузці, яка вільно звисає. У такому випадку утворюють петлю з вузлом "стремено", та надягають на ногу, іншу частину мотузки закріплюють у пристрої "кулачки", "жумари" тощо.

Місце, де треба буде утворити стремено, беруть на відстані 30-35 см обома руками так, щоб мотузка між руками була горизонтальна, а її кінці вільно звисали донизу. Мотузку в обох руках повертаємо в одну сторону. Маємо дві петлі, утворені горизонтальною частиною мотузки і звисаючими кінцями. Ці петлі необхідно сполучити. Головна умова при навантаженні на петлю – вона не повинна затягуватися.

ВУЗОЛ "СХОПЛЮЮЧИЙ" використовується під час підйомів і спусків по схилах крутістю 30° – 40°, виконує функцію страхування за допомогою закріпленої зверху мотузки, до цієї мотузки прикріплюється кожен турист за допомогою допоміжної мотузки. Цей вузол легко переміщується вздовж основної мотузки, він затягується і не рухається відносно основної при зриві (падінні) людини. Рекомендується використовувати петлю "прусика" для в'язання схоплюючого вузла та допоміжної мотузки діаметром 6 мм. Головна вимога: основна мотузка повинна бути нежорсткою (зледенілою).



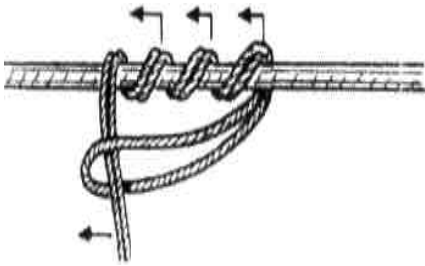
Цей вузол можна зав'язувати двома способами: як петлею, так і одним кінцем. Використовуючи перший спосіб через основну мотузку перекидається кінець допоміжної мотузки, двічі обкручується, створюючи петлю, заводиться навколо відтяжки та знову двічі обкручується навколо основної мотузки з іншої сторони через створену петлю.



Вузол "схоплюючий". В'язання вузла: а – петлею, б – одним кінцем

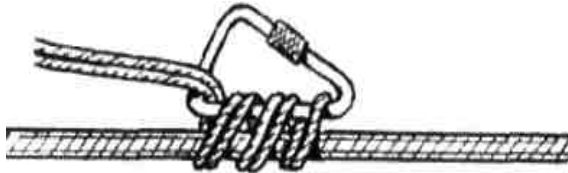
Інший спосіб передбачає використання петлі "прусика". Це допоміжна мотузка довжиною 2-2,5 м, кінці якої зв'язані вузлом і збоку від зустрічного зав'язаний подвійний провідник. Робимо два оберти навколо основної мотузки частиною петлі, яка навпроти подвійного провідника, обов'язково кожного разу пропускаючи через створену петлю весь "прусик". При виконанні даного вузла необхідно пам'ятати: витки допоміжної мотузки повинні бути

паралельними, не перехрещуватися; обидва кінці петлі, що виходять з вузла, повинні мати однакову довжину.



Несиметричний схоплюючий вузол, ще називають ВУЗОЛ "АВСТРІЙСЬКИЙ СХОПЛЮЮЧИЙ", виконують так: навколо основної мотузки обмотується петля "прусика" не менше трьох разів і після цього через початкову петельку пропускається.

ВУЗОЛ "БАХМАНА", виконується за технікою, яка нагадує "австрійський схоплюючий". Спочатку чіпляється у карабін петля "прусика", яка не менше трьох разів обмотується навколо основної мотузки і через карабін. Австралійський схоплюючий та вузол «Бахмана» застосовуються на жорстких, мокрих, зледенілих мотузках.



Вузол "Бахмана"

Та існує ще велика кількість вузлів, але розглянуті вище вузли дають можливість виконати всі дії для страхування та самострахування туристів у поході у процесі подолання перешкод чи на змаганнях.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ

1. Яке спеціальне спорядження для спортивного туризму вам відоме?
2. Які бувають карабіни та для чого вони призначені?
3. Дайте класифікацію основних вузлів у спортивному туризмі.
4. Назвіть вимоги до зав'язування вузлів.
5. Опишіть, які мотузки використовуються у туризмі та перерахуйте основні вимоги до них.
6. Що таке страхувальні системи?
7. Які вимоги до страхувальних систем існують у туризмі?
8. Назвіть способи блокування страхувальних систем.
9. На яких етапах учасник змагань повинен бути в рукавицях?
10. Які вимоги висувуються до одягу спортсмена під час змагань?
11. Які бувають гальмівні пристрої та які функції вони виконують?

Розділ 8

МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА БЕЗПЕКА В ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДАХ



Під час виконання туристичного циклу туристи опановують засоби самоконтролю стану організму, методи профілактики захворювань, прийоми надання першої медичної допомоги тощо. Виконання оздоровчих завдань в умовах туристичного походу пов'язано із заходами по загартовуванню організму, дотриманням правильного режиму дня, а також оволодінням знань і вмінь щодо попередження захворювань.

Планування маршруту походу здійснюється так, щоб фізичне навантаження не викликало надмірного стомлення організму. Режим походу обов'язково повинен задовольняти загальногігієнічні вимоги та забезпечувати чергування відпочинку і праці, яке повинно бути раціональне.

У поході дуже важливе вміле застосування природних оздоровчих факторів: сонця і води, свіжого повітря, усе це сприяє підвищенню стійкості організму до простудних захворювань, загартовуванню.

Усі туристи перед походом проходять медичний огляд, у фахівців лікарсько-фізкультурних диспансерів і поліклінік. Під час спортивних туристичних походів і подорожей до організму людини висуваються підвищені вимоги. Лікарі повинні виявити захворювання, при яких протипоказані заняття туризмом. Якщо в туриста є незначні хронічні захворювання, то вони у сполученні з фізичною перенапругою та природних умовах можуть привести до будь-яких негативних наслідків: пригніченості, безсоння, зниження загальної працездатності, що позначається на загальному настрої групи.

Самоконтроль має велике виховне значення. Об'єм самоконтролю визначається керівником групи разом з медичним працівником. Він полягає в щоденному спостереженні за станом свого організму та констатації результатів у щоденнику самоконтролю з періодичним аналізом цих записів. Періодичний

контроль та спостереження дає можливість спортсмену аналізувати методику зміни навантаження та відповідну реакцію організму.

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

Для визначення працездатності використовують різні методи. Один з них – визначення ступеня втоми організму за індексом Руф'є. Зміст його полягає у тому, що вимірюється пульс у стані спокою, бажано в положенні лежачи, протягом 15 с. Потім наступні 45 с виконується 30 присідань і знову вимірюється пульс протягом 15 с. Через 45 с повторний вимір пульсу проводиться. Ступінь втоми визначається за формулою:

$$R_i = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Де:

P_1 – частота серцевих скорочень у спокої;

P_2 – частота серцеві скорочення після присідань;

P_3 – частота серцевих скорочень через 45 с після присідань.

Якщо результат, підрахований за цією формулою, складає від 0 до 5, то працездатність організму вважається відмінною. Результат від 5 до 8 буде у випадку гарної працездатності організму. Працездатність задовільна, якщо результат у межах від 8 до 12. За такої умови бажано частково розвантажити даного учасника. Якщо результат більше 12 працездатність вважається незадовільною. Тоді необхідний відпочинок і проводиться днювання або напівднювання.

Прийнято вважати, що щоденник самоконтролю може бути частиною щоденника туристичного походу або може вестися окремо від нього. Є підстави вважати, що деякі із зазначених показників визначаються один-два рази на день (ЧСС, самопочуття).

Як зазначалося, відповідальність за здоров'я туристів покладається на відповідального за медичне забезпечення походу (санітара) та керівника походу. Аптечка повинна бути ретельно підібрана й упакована у зручну і надійну тару. Перед походом туристам проводять іструктаж і надають інформацію про підготовку і вміст аптечки для походу, про санітарно-гігієнічні норми харчування та використання води, попередження укусів отруйними комахами, про профілактику травм і захворювань, отруєння грибами і рослинами тощо. В аптечку входять необхідні медикаменти і перев'язний матеріал для надання домедичної допомоги у випадку травм і захворювань. Вміст аптечки залежить від тривалості походу, кількості та віку учасників, пори року тощо, характеру та складності туристичної подорожі.

Є підстави вважати, що небезпеки, які трапляються в походах, можна звести до двох груп: небезпеки, пов'язані з неправильними діями туристів і небезпеки, пов'язані з явищами об'єктивного характеру. До першої групи належить величезне різноманіття питань, пов'язаних з правильністю добору спорядження, взуття й одягу; з фізичною, технічною, тактичною підготовкою туристів; також психологічним кліматом, станом здоров'я і працездатністю кожного туриста; з дисципліною у групі, досвідом учасників і керівників. До другої групи належать кліматичні умови й особливості рельєфу місцевості.

Одним із завдань медичного забезпечення походів є попередження захворювань і травм, оскільки у походах можуть виникнути будь-які травми і захворювання.

ЗГІДНО З МЕДИЧНОЮ ТЕРМІНОЛОГІЄЮ, ТРАВМА – ЦЕ УШКОДЖЕННЯ З ПОРУШЕННЯМ ЦІЛІСНОСТІ ТКАНИНИ, ЯКА ПОВ'ЯЗАНА ПЕВНИМ ЗОВНІШНІМ ВПЛИВОМ. У ТУРИСТИЧНОМУ ПОХОДІ БУВАЄ СПОРТИВНИЙ І ПОБУТОВИЙ ТРАВМАТИЗМ.

ОСНОВНА ОЗНАКА ТРАВМИ – БІЛЬ. ПРИ МІКРОТРАВМІ БІЛЬ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ЛИШЕ ПІД ЧАС СИЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЧИ ПРИ ВЕЛИКІЙ ЗА АМПЛІТУДОЮ РУХІВ.

ЛЕГКИМИ ВВАЖАЮТЬСЯ ТРАВМИ, ЯК НЕ ВИКЛИКАЮТЬ ВТРАТИ ЗАГАЛЬНОЇ І СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ АБО ЗНАЧНИХ ПОРУШЕНЬ В ОРГАНІЗМІ. ТРАВМИ РОЗРІЗНЯЮТЬ ЗА ПЛОЩЕЮ УШКОДЖЕННЯ (МАКРО- І МІКРОТРАВМИ), ЗА НАЯВНІСТЮ УШКОДЖЕНЬ ЗОВНІШНЬОГО ПОКРИВУ (ВІДКРИТІ І ЗАКРИТІ), ЗА ВАЖКІСТЮ ПЕРЕБІГУ І ВПЛИВУ НА ОРГАНІЗМ.

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

Литвиненко Р.О. вказує: «Ознаки потертості: хворобливе почервоніння шкіри, утворення пухирів (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 тріснула, то під пластир 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 лейкопластиром. 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 невпорядкованих стежках, по різному рельєфу і без стежок виникає небезпека отримання саден.

ЗА ТЕРМІНОЛОГІЄЮ У МЕДИЧНОМУ СЛОВНИКУ: «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 до її поверхні тампон, рясно змочений чистою холодною водою або розчином перекису водню. Потім осушують поверхню стерильними серветками та, посипають порошком білого стрептоциду, після цього накладають чисту марлеву пов'язку.

Такі травми як забої часто виникають при втраті рівноваги під час руху по складному рельєфі.

ЗАБИТІ МІСЦЯ – ЦЕ ЗАКРИТІ МЕХАНІЧНІ УШКОДЖЕННЯ ТКАНИН, ЯКІ НЕ ВКАЗУЮТЬ НА ВИДИМІ ПОРУШЕННЯ ЇХНЬОЇ АНАТОМІЧНОЇ ЦІЛІСНОСТІ. ДО ОСНОВНИХ ПРИЧИН ПОЯВИ ЗАБИТИХ МІСЦЬ ВІДНОСЯТЬ УДАРИ ОБ ТВЕРДИЙ ПРЕДМЕТ, ПАДІННЯ, УДАРИ ТВЕРДИМ ПРЕДМЕТОМ. ЗАБОЇ БУВАЮТЬ ПОВЕРХНЕВІ І ГЛИБОКІ.


ТАКОЖ ЗАБОЯМИ ПРИЙНЯТО НАЗИВАТИ ПОШКОДЖЕННЯ М'ЯКИХ ТКАНИН ТА СУДИН БЕЗ ПОРУШЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ ПОКРОВУ ТІЛА.

Характерною ознакою поверхневих забитих місць є синці (просочування крові, підшкірної клітковини, що вилася з ушкодженої судини), які утворюються в перші хвилини чи години після травми, при тяжких забоях більшої поверхні тіла можливий шок. Основні ознаки – біль різної інтенсивності в момент забою, припухлість, утруднення та болючість рухів забитої частини тіла.

Під час забоїв м'язів чи окістя синці виявляються пізніше (на 2-3 доби), інколи в стороні від забитого місця. Забиті місця окістя спостерігаються там, де відсутній чи мало виражений м'язовий покрив.

У туристів деколи спостерігаються пошкодження м'язово-суглобового апарату, особливо гомілкового, стопного і колінного суглобів. Якщо трапляються забої у місцях суглобів, там розриваються судини у навколишніх м'яких тканинах, це призводить до гемартрозу – крововиливу в порожнину суглоба. За таких умов контури суглоба можуть згладжуватися, є різка хворобливість при рухах.

Перша допомога при будь-яких забоях і розтягненні зв'язок така:



1. накласти пов'язку, що тисне на місце ушкодження

2. ззовні до пов'язки зафіксувати поліетиленовий пакет з холодною водою, льодом або снігом

Холод потрібно прикладати протягом першої доби, потім потрібні зігрівальні напівспиртові компреси, утирання мазі троксевазин масаж, спокій ушкодженої ділянки. Якщо отримано важчу травму, потерпілий повинен бути доставлений у найближчу медичну установу.

РОЗРИВИ ЗВ'ЯЗОК МОЖУТЬ БУТИ ВИКЛИКАНІ ПРИ РАПТОВИХ ТА РІЗКИХ РУХАХ, ЯКІ НЕ Є ВЛАСТИВИМИ РУХУ У ДАНОМУ СУГЛОБІ ТА НЕ ПРИТАМАННІЙ НОРМАЛЬНІЙ АМПЛІТУДІ РУХУ.

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

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.

При недбалому проведенні бівачних робіт можливе отримання опіків.

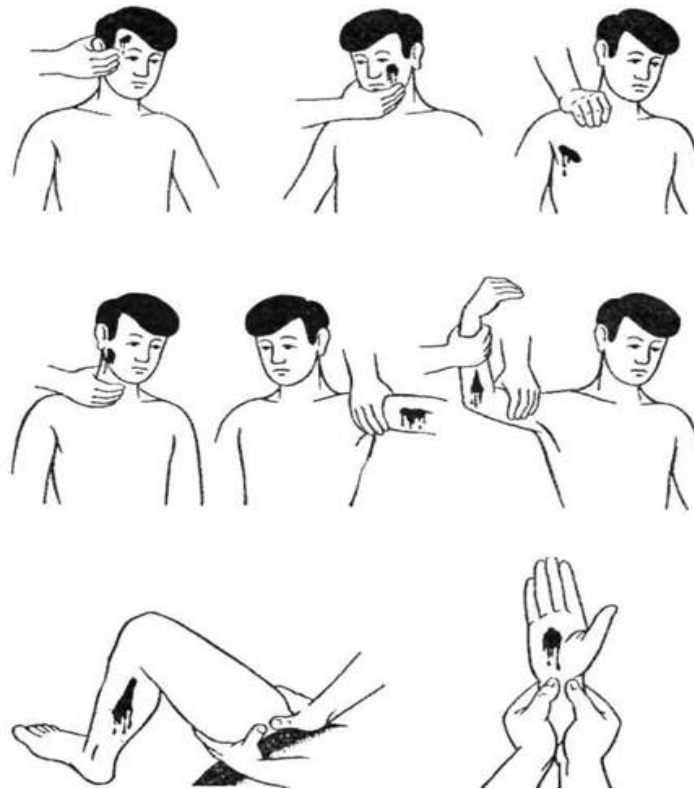
ОПІКИ – УШКОДЖЕННЯ ТКАНИН ОРГАНІЗМУ В РЕЗУЛЬТАТІ ДІЇ ВИСОКОЇ ТЕМПЕРАТУРИ АБО ІНШИХ ФАКТОРІВ.

Розрізняють чотири ступені опіку. Основними факторами виникнення опіків у поході – це гаряча або кипляча рідина, полум'я багаття, вплив сонячних променів і отруйних рослин. Потерпілим туристам, які отримали опік першого ступеня рекомендовано протягом 5-7 хвилин потримати обпалену ділянку в холодній воді. Самий опік характеризується почуттям болю і печіння, набряклістю шкіри, почервонінням. Швидкий вплив холодної води зменшує печіння і сприяє зниженню внутрішкірної температури, пом'якшує біль, а це запобігає розвитку більш глибокого опіку, зменшує ступінь і глибину прогрівання тканин. Потім обпалена ділянка покривається пантенолом і накладається стерильна пов'язка.

Знання правил надання домедичної допомоги необхідно кожній людині. Основні заходи першої домедичної допомоги проводяться до прибуття лікаря або до відправки постраждалого у лікувальну установу.

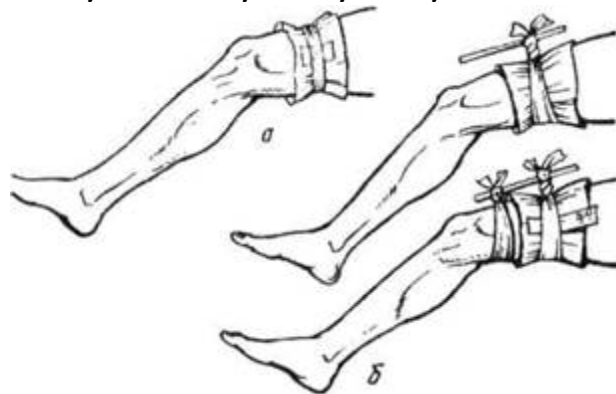
МЕХАНІЧНІ УШКОДЖЕННЯ СЛИЗОВИХ ОБОЛОНОК, ШКІРИ НАЗИВАЮТЬ САДНАМИ АБО РАНАМИ, ЇХ ОЗНАКАМИ Є БІЛЬ ТА КРОВОТЕЧА.

Основні етапи зупинки кровотечі. Коли кров витікає поштовхами або "фонтаном", при артеріальній кровотечі, зупинка її проводиться шляхом притиснення артерії, накладанням кровоупинного джгута, сильного згинання кінцівки.



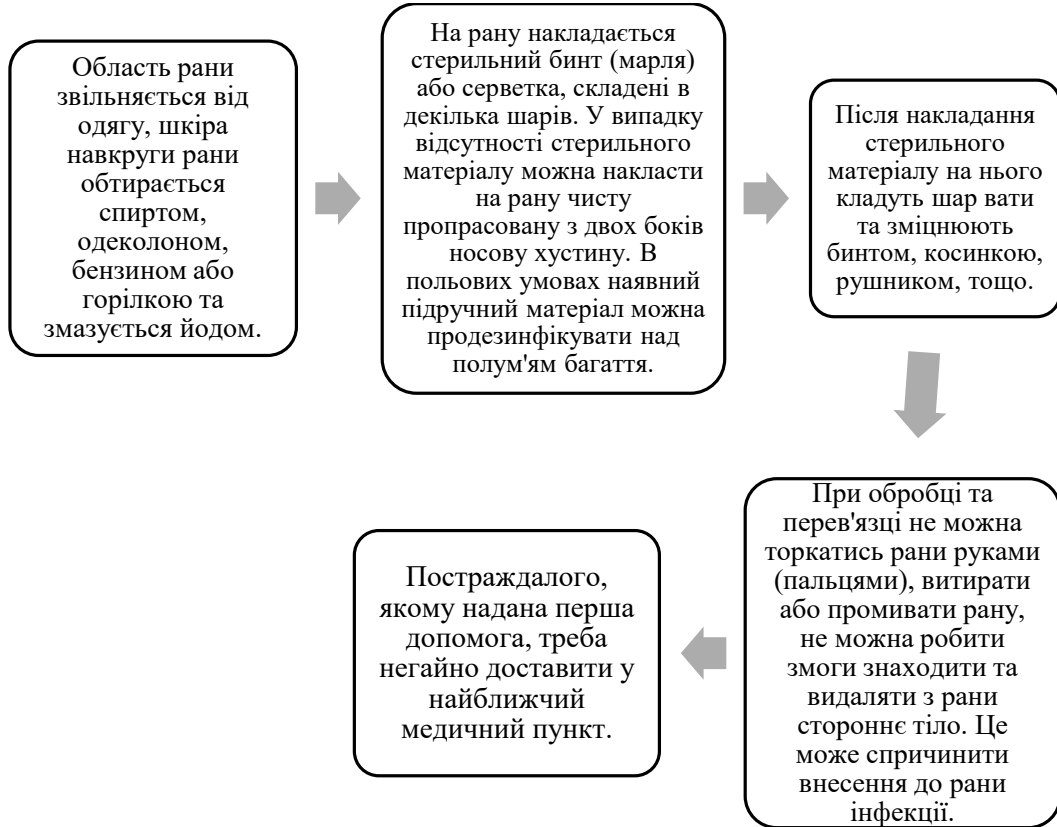
Місця притиснення артерій для зупинки кровотечі

Коли кров тече у вигляді крапель і безперервним повільним струменем, при капілярній або венозній кровотечі, достатньо прикрити рану стерильною серветкою, зверху покласти носову хустину або іншу м'яку тканину, вату та туго забинтувати.



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

Основні правила накладання пов'язки.



Під час походів туристи можуть наражатись на небезпеку з боку отруйних плазунів, павуків, диких тварин, комах.

ПОРАНЕННЯ, ЗАВДАНІ ДИКИМИ ТВАРИНАМИ. ЯКЩО ПОТУРБУВАТИ ТВАРИНУ АБО ЇЇ ПОРАНИТИ, ТВАРИНА СТАЄ ДУЖЕНЕБЕЗПЕЧНОЮ. ВЕЛИКІ ХИЖІ ТВАРИНИ ТРАПЛЯЮТЬСЯ ТУРИСТАМ РІДКО. ЗАГРОЗА ВІД НИХ У ТОМУ, ЩО ВОНИ Є НОСІЯМИ ЗАХВОРЮВАНЬ (БРОДЯЧІ СОБАКИ І КОТИ, ВОВКИ, ЛИСИЦІ ПЕРЕНОСЯТЬ ГЛИСТИ ТА МОЖУТЬ СТРАЖДАТИ НА СКАЗ).

Перша допомога при пораненні твариною. Перш за все необхідно зупинити кровотечу, потім продезінфікувати шкіру навколо рани та накласти пов'язку, за потреби ввести протишокові засоби. Завдана звіром рана, зазвичай забруднена й інфікована, тому потерпілого необхідно доставити до лікарні та ввести протиправцеву сироватку.

УКУС ОТРУЙНИХ ЗМІЙ, ПАВУКІВ, КОМАХ. ПІД ЧАС ПОХОДУ ТУРИСТИ МОЖУТЬ ЗУСТРИТИ ОТРУЙНУ ЗМІЮ. УКУС ЗМІЙ ВРАЖАЮТЬ ЖИТТЕВО ВАЖЛИВІ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ (НЕРВОВА, СЕРЦЕВО-СУДИННА, КРОВОНОСНА). ЧЕРЕЗ ПІВГОДИНИ У ПОТЕРПІЛОГО З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ЗАГАЛЬНІ ОЗНАКИ ОТРУЄННЯ: БЛЮВОТА, ЗАДИШКА, СЛАБІСТЬ, ГОЛОВНИЙ БІЛЬ, ЗАПАЛЕННЯ ЛІМФАТИЧНИХ ВУЗЛІВ, ЗАПАМОРОЧЕННЯ, НАБРЯКАННЯ ТКАНИН.

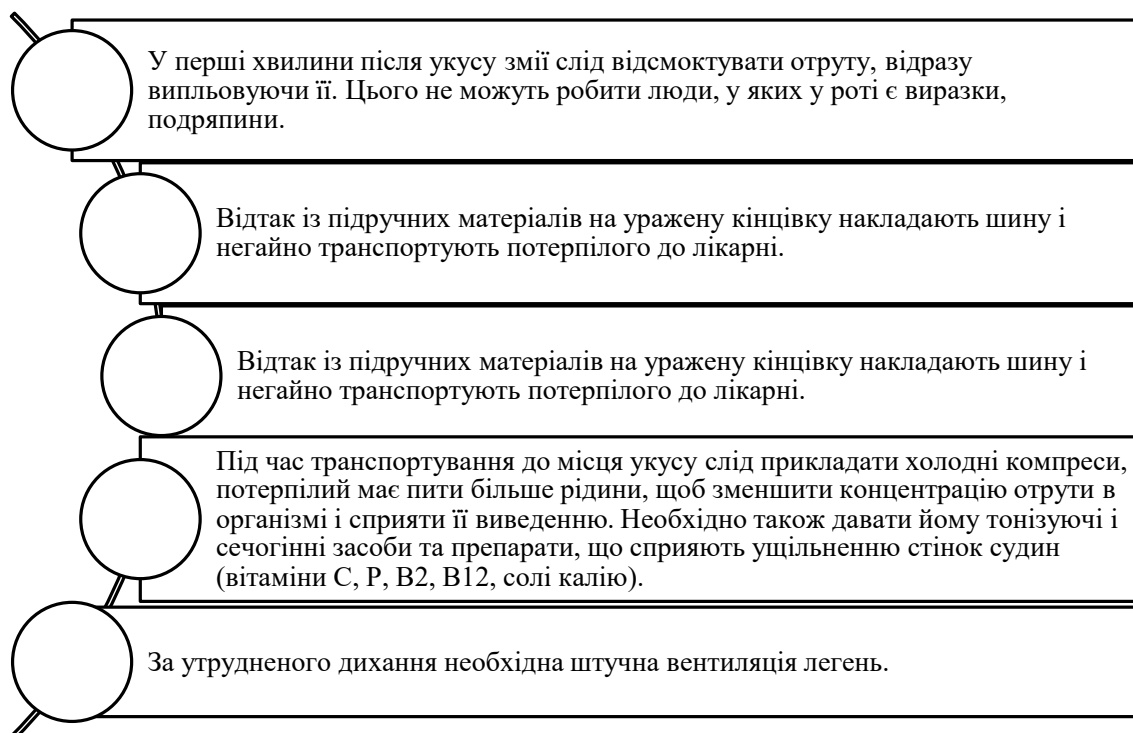
Профілактика укусу отруйної змії. Перш за все туристам слід знати місця перебування змій та їх спосіб життя. Змії буває багато на заболочених місцях, біля озер і ставків, болотах, у горах і пустелях.

Змії удень ховаються в старих пенях, під каменями або у стовбурах дерев, копицях сіна і ведуть нічний спосіб життя. Вищеперелічені місця не можна чіпати руками, необхідно користуватися палицею. Швидке пересування стежкою буде безпечнішим, якщо турист матиме палицю. Особливо уважним треба бути серед кам'яних руїн.

Пересуваючись територією, де водяться отруйні змії, треба бути вдягненим у спеціальний одяг: високе взуття, щільні штани, товсті вовняні шкарпетки.

Перед походом необхідно уміти розпізнавати отруйних і безпечних змій, вивчити їх колір та особливості їх поведінки. Саме ці знання дають змогу не плутати їх із ящірками та неотруйними зміями.

Перша допомога при укусах змій.



Необхідно пам'ятати:

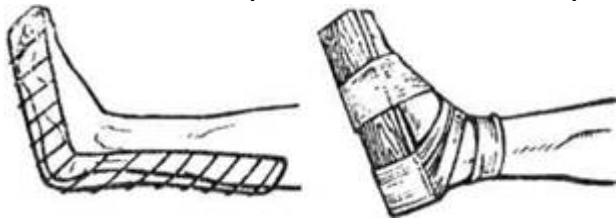
Потерпілого заборонено лікувати алкоголем. Накладання джгута, припікання, надрізи не можна застосовувати тому, що надрізи не завжди зумовлюють сильну кровотечу, отрута змій містить речовини, які викликають швидке згортання крові; припікання лише

збільшує рану; перетягування джгутом кінцівки не може зупинити проникнення отрути до організму, отрута розповсюджується не кровоносною системою, а лімфатичними судинами.

ВИВИХАМИ НАЗИВАЮТЬ УШКОДЖЕННЯ СУГЛОБІВ, ПРИ ЯКИХ ВІДБУВАЄТЬСЯ ЗСУВ СУГЛОБНИХ ПОВЕРХОНЬ КІСТОК.

Основними ознаки є зміна форми та припухлість суглоба, різкий біль, неможливість робити рухи.

Перші дії під час надання допомоги. Фіксування кінцівки, охолодження ділянки ушкодженого суглоба, негайна відправка до медпункту. Вправити вивих може тільки лікар. Не варто пробувати вправляти вивих, це може принести тільки шкоду. Запущені форми вивихів вдається вправити тільки операційним шляхом.



Накладання шини

ПОРУШЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ КІСТОК, ЯКЩО ШКІРА НЕ УШКОДЖЕНА, НАЗИВАЮТЬСЯ ПЕРЕЛОМАМИ.

ПЕРЕЛОМИ БУВАЮТЬ ЗАКРИТИМ, БЕЗ ПОРУШЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ ШКІРИ ТА ВІДКРИТИМІ – УТВОРЮЄТЬСЯ РАНА, І ДО ОРГАНІЗМУ МОЖУТЬ ПРОНИКНУТИ ХВОРОБОТВОРНІ МІКРОБИ.

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

Інколи у туристів під час походу можуть виникати *інші хворобливі стани*: ортостатичний колапс, гравітаційний шок, гіпоглікемічний стан і гіпоглікемічний шок, утрата свідомості, сонячний та тепловий удари, гострий міозит, басейновий кон'юнктивіт, гостре фізичне перенапруження тощо.

Турист повинен знати особливості цих станів, для того щоб уміти попереджати їх та надавати необхідну першу допомогу при їх появі.

Зазвичай при несподіваній зупинці після відносно інтенсивного бігу виникає *гостра судинна недостатність*, це

пов'язано з припиненням дії "м'язового насоса". Гостра судинна недостатність проявляється різким зблідненням обличчя, запамороченням, слабкістю, втратою свідомості та зникненням пульсу, нудотою. Цей стан називається гравітаційним шоком. Явище це не є небезпечним. Потерпілому необхідно забезпечити венозний відтік крові до серця та головного мозку притоку крові, багатою киснем, а саме: покласти його на спину, підняти ноги вище голови, піднести до носа ватку, змочену в нашатирному спирті.

РІЗНОВИД ГРАВІТАЦІЙНОГО ШОКУ – ЦЕ ОРТОСТАТИЧНИЙ КОЛАПС. ВИНИКНЕННЯ ДАНОГО ХВОРОБЛИВОГО СТАНУ ТАКОЖ ПОВ'ЯЗАНЕ З ПОГІРШЕННЯМ ПРИТОКУ ВЕНОЗНОЇ КРОВІ ДО СЕРЦЯ, З ПОРУШЕННЯМ РЕГУЛЯЦІЇ ВЕНОЗНОГО ТОНУСУ ЧЕРЕЗ ЗАСТІЙ КРОВІ В НИЖНІХ ЧАСТИНАХ ТУЛУБА ТА В НОГАХ ПРИ ТРИВАЛОМУ ПЕРЕБУВАННІ В НАПРУЖЕНОМУ СТАНІ АБО ОБМЕЖЕНІЙ РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ

Потрібно пам'ятати що всі озанки та заходи профілактики, перша допомога такі ж, як і при гравітаційному шокові.

ЯК НАСЛІДОК СИЛЬНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ТА НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ МОЖЕ ВИНΙΚАТИ НЕПРИТОМНИЙ СТАН. НЕПРИТОМНІСТЬ МОЖЕ БУТИ І ПРИ НАДМІРНОМУ ЗАСТОСУВАННІ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ.

Забезпечення оптимальних умов для кровообігу в головному мозку – основні заходи профілактики непритомного стану. Тому потерпілого необхідно покласти на спину, його ноги та нижня частина тулуба повинна розташовуватись трохи вище голови, обов'язково потрібно відкрити доступ свіжому повітрю.

Практика показує, що поряд із травмами та захворюваннями у походах можуть виникати *фізичні перевантаження*, це пов'язане з тим, що не всі туристи однаково треновані та фізично розвинені. Туристичний похід пов'язаний з великим фізичним навантаженням. Тому дуже важливо у перші 3-5 днів не підвищувати темп руху. У перші дні походу відбувається функціональна перебудова всіх систем організму задля забезпечення високої рухової активності відбувається адаптація організму до умов зовнішнього середовища, яке постійно змінюється.

Для визначення можливості особи витримувати великі навантаження перед туристом висувається в обов'язок вимірювати ЧСС щодня зранку, перед виходом на маршрут, на першій хвилині привалу і перед початком руху. Інший спосіб дозволяє проаналізувати інтенсивність навантаження, тобто тривалість

переходу і темп руху з урахуванням характеру місцевості, їхня різниця дає можливість визначити ступінь відновлення організму туриста після відпочинку. Саме отримані дані та їх аналіз у поєднанні з індивідуальними спостереженнями, дають можливість перерозподіляти вагу рюкзака та визначати тривалість руху, кількість привалів і відпочинку.

ГІПОГЛІКЕМІЧНИЙ СТАН АБО ШОК – ГОСТРЕ ПОРУШЕННЯ ВУГЛЕВОДНОГО ОБМІНУ В РЕЗУЛЬТАТІ НАПРУЖЕНОЇ ТА ТРИВАЛОЇ ФІЗИЧНОЇ РОБОТИ, НЕСТАЧА В ОРГАНІЗМІ ЦУКРУ.

Основні симптоми гіпоглікемічного шоку – прискорений пульс слабого наповнення, слабкість, розширені зіниці, блідість шкіряних покривів, рясне виділення поту, запаморочення, нездужання, відчуття гострого голоду, неузгоджені дії, іноді сплутаність свідомості, в тяжких випадках – різке падіння кров'яного тиску, холодний піт, судоми. У випадку появи перелічених ознак необхідно негайно випити 100-200 г цукрового сиропу або з'їсти стільки ж цукру (пісок, рафінад).

Для профілактики гіпоглікемічного стану за 10-15 хвилин до старту та на дистанції корисно приймати цукор або спеціальні харчові суміші. При втраті свідомості необхідна медична допомога .

Характерні ознаки гіпоглікемічного шоку можуть проявитись під час великого фізичного перенапруження, коли людина намагається виконати непосильні для себе за інтенсивністю та тривалістю фізичні вправи, переоцінюючи свої фізичні можливості. Основною причиною гострого фізичного перенапруження є гостра інфекція (грип, ангіна тощо), перенесена хвороба, застосування допінгів (заборонених препаратів). Гостре фізичне перенапруження потребує обов'язкового спеціального лікування.

ГОСТРИЙ МІОЗИТ – ЦЕ НЕГАТИВНА РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ТА ТУРИЗМОМ. ПРИ ГОСТРОМУ МІОЗИТІ ЛЮДИНУ ТУРБУЄ БІЛЬ У М'ЯЗАХ, ОСОБЛИВО В ПЕРШІ ТИЖНІ ТРЕНУВАНЬ. ЦЕ ПОВ'ЯЗАНО З "ЗАСМІЧЕННЯМ" М'ЯЗІВ ПРОДУКТАМИ НЕЗАВЕРШЕНОГО ОБМІНУ РЕЧОВИН, НЕПІДГОТОВЛЕНІСТЮ М'ЯЗІВ ДО ІНТЕНСИВНИХ НАВАНТАЖЕНЬ. ЦІ ДІЇ ПРИЗВОДЯТЬ ДО МІСЦЕВОЇ ІНТОКСИКАЦІЇ, ЯКА ІНКИЛИ СТАЄ ЗАГАЛЬНОЮ ТА ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ У М'ЯЗОВИХ БОЛЯХ, ПОЧУТТІ РОЗБИТОСТІ ТА ПІДВИЩУННІ ТЕМПЕРАТУРИ ТІЛА.

У разі появи м'язових болів потрібно першочергово знизити інтенсивність та обсяг фізичного навантаження, приймати теплі

ванни, душ, ні в якому разі не припиняти тренування. Особливо корисний масаж.

**ПРИ ТРИВАЛІЙ ДІЇ СОНЯЧНИХ ПРОМЕНІВ НА ОГОЛЕНУ ГОЛОВУ АБО ТІЛО ВИНИКАЄ СОНЯЧНИЙ УДАР
ХВОРОБЛИВИЙ СТАН ЗУМОВЛЕНИЙ ПЕРЕГРІВАННЯМ ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС ДІЇ ВИСОКОЇ ТЕМПЕРАТУРИ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА
НАЗИВАЄТЬСЯ ТЕПЛОВИМ УДАРОМ**

Основними ознаками цих ударів є головний біль, пізніше піднімається температура, стомленість, слабкість, біль у спині та ногах, нудота, втрата свідомості, з'являється шум у вухах, недостатність серцевої діяльності та дихання, потемніння в очах.

У разі сонячного чи теплового удару постраждалого негайно переносять у прохолодне місце, оголюють тіло, дещо піднявши голову. Поливаючи холодною водою або прикладаючи холодний компрес, поступово охолоджують голову та ділянку серця. Постраждалому необхідно дати велику кількість води. Для активізації дихання дають понюхати нашатирний спирт, а при порушенні дихання робиться штучне дихання, також дають лікарські засоби, які допомагають ліпше працювати серцю. У медичний пункт постраждалого доставляють у лежачому положенні.

Гостра серцева недостатність виникає у зв'язку із гострим послабленням серцевого м'яза, при надмірному фізичному навантаженні, через детренованість та інші захворювання. Основні ознаки – приступи утруднення вдиху, блідість обличчя, посиніння губ, кінчиків пальців, носа, збільшення частоти дихання. Хворому потрібно прийняти положення сидячи. Перша домедична допомога полягає у накладанні джгутів на стегна з метою припинення венозного кровотоку та наданні таблетки нітрогліцерину під язик.

Під час походів різної тривалості та складності в учасників можливі захворювання травної та серцево-судинної систем, простудні захворювання.

Якщо розглядати *захворювання серцево-судинної системи*, то найчастіше зустрічається у походах гостра серцева та гостра судинна недостатність. Проявляються вони у вигляді непритомності. Причинами непритомності може бути перевтома, тепловий та сонячний удар; емоційний прояв при вигляді крові; висока чуттєвість

до болю. Постраждалому необхідно дати вдихнути нашатирного спирту та випити таблетку кофеїну; покласти на спину, піднявши його прямі ноги під кутом 60°-90°.

Переохолодження, вживання холодної води, носіння вологого одягу та взуття можуть бути причинами запалення системи дихання.

У цьому разі з'являються *підвищення температури тіла, нежить, недуга*. Для лікування хворого обов'язково необхідне зменшення фізичного навантаження. Потрібно зігріти тіло, вживати гарячі напої, полоскати горло. З ліків найбільш ефективна ацетилсаліцилова кислота (аспірин). Коли температура не зменшується, необхідно прийняти антибіотики. Тривалість прийому антибіотиків повинна бути 3-5 днів.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ

1. Об'єктивні та суб'єктивні способи самоконтролю працездатності.
2. Перша допомога при опіках.
3. Перша допомога при вивихах, розтягненнях та переломах.
4. Перша допомога при укусах диких тварин, змії та комах.

Розділ 9

ОРІЕНТУВАННЯ В ПОХОДІ



У поході обов'язково необхідно мати навички орієнтування.

Орієнтування на місцевості – це вміння визначати своє місцеположення відносно сторін горизонту та потрібного напрямку руху, дотримуватися цього напрямку за допомогою спеціальних приладів і різноманітних пристроїв або за допомогою різноманітних природних предметів та орієнтирів. Під ознакою доброї технічної підготовки туриста розуміють його вміння орієнтуватися на місцевості. Подорожувати незнайомою місцевістю при відсутності картографічних матеріалів, компасу, а також без попереднього вивчення даної території неприпустимо. Під час підготовки до походу на тренуваннях на місцевості турист здобуває необхідні вміння та знання стосовно орієнтування на місцевості, як правильно користуватися картою і компасом, отримує навички проведення найпростіших вимірів. Існує безліч різноманітних об'єктів, які зустрічаються на шляху туриста. Щоб набути навички орієнтування, часто застосовують природні або штучні орієнтири: *точкові, лінійні, площинні*.

ОБ'ЄКТИ, ЩО ЗОБРАЖАЮТЬСЯ НА ТОПОГРАФІЧНИХ КАРТАХ ПОЗА МАСШТАБНИМИ УМОВНИМИ ПОЗНАЧЕННЯМИ, НАЗИВАЮТЬСЯ ТОЧКОВІ ОРІЄНТИРИ. ТОМУ ВОНИ НА МІСЦЕВОСТІ ЛОКАЛІЗУЮТЬСЯ У ВИГЛЯДІ ТОЧКИ (ОКРЕМІ ВЕРШИНИ, ПУНКТИ ГЕОДЕЗИЧНОЇ МЕРЕЖІ, ДОМІНАНТНІ СПОРУДИ, ВЕЖІ, ТОЩО).

ОБ'ЄКТИ, ЩО МАЮТЬ ЗНАЧНУ ДОВЖИНУ І ЗОБРАЖУЮТЬСЯ НА КАРТІ ЛІНІЙНИМИ ПОЗНАЧЕННЯМИ МАЮТЬ НАЗВУ ЛІНІЙНІ ОРІЄНТИРИ – (ЛІСОВІ ПРОСІКИ, ЯРИ ТА УРВИЩА, БЕРЕГОВА ЛІНІЯ, РІЧКИ, КАНАЛИ, ШЛЯХИ СПОЛУЧЕННЯ, ЛІНІЇ ЗВ'ЯЗКУ ТА ЕЛЕКТРОПЕРЕДАЧ ТОЩО).

ОБ'ЄКТИ ЩО МАЮТЬ ЧІТКО ОКРЕСЛЕНІ КОНТУРИ І ЗАЙМАЮТЬ ЗНАЧНУ ПЛОЩУ, – ПЛОЩИННІ ОРІЄНТИРИ (ДІЛЯНКИ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКИХ УГІДЬ, НАСЕЛЕНІ ПУНКТИ, ОЗЕРА, БОЛОТА, ЛІСОВІ ГАЛЯВИНИ ТОЩО).

Орієнтування на місцевості буває *загальне і детальне*.

Під загальним орієнтуванням визначають орієнтування, при якому відомі район перебування, відстань до найближчих значних об'єктів, напрямок руху. Коли немає необхідності в детальному

вивченні території, коли група прямує до конкретного орієнтиру або при точному визначенні точки перебування обмежуються загальним орієнтуванням.

При застосуванні *детального* орієнтування точно визначається сторони горизонту і азимут руху, точка перебування спостерігача (групи), встановлюються орієнтири для подальшого руху, досліджуються навколишні географічні об'єкти. На добре знайомій території орієнтування обмежується вибором найзручнішого шляху для продовження маршруту і розпізнаванням об'єктів орієнтирів. Орієнтування вимагає детальної ідентифікації об'єктів, а також постійного орієнтування карти відносно сторін світу на таких територіях за якими наявні великомасштабні топографічні карти чи аерофотознімки або які знайомі за описом і вивченням картографічних джерел. Найбільшої складності в орієнтуванні вимагає орієнтування, яке відбувається, покладаючись на розповіді місцевих жителів, на зовсім незнайомих територіях, використовуючи рукописні схеми, тощо.

На місцевості найнадійніше орієнтуватись за картою та компасом. Компас призначений показати напрямок північ-південь. Існують прості, рідинні та електронні компаси. Якщо нам відомий напрямок північ-південь, неважко визначити і всі інші напрямки.

Зазвичай компас являє собою пластмасову або латунну круглу коробку, на дні якої закріплена сталева гостра голка. Магнітна стрілка обертається на вістрі голки. При застосуванні рідинного компасу стрілка обертається у рідині, що не дає їй різко коливатися під час швидкого бігу, саме ним зручно користуватися під час змагань зі спортивного орієнтування. Демонструє напрям на північ на електронному дисплеї електронний компас, він може автоматично вказувати азимутальні напрямки. Його недоліком є необхідність заміни елементів живлення, що неможливо у довготривалих походах та експедиціях.

Перед тим, як почати користуватися компасом, необхідно перевірити, чи він справний. Перевірка правильності компасу відбувається так: компас кладуть горизонтально на плоский предмет або стіл, відпускають гальмо магнітної стрілки. Якщо після кожного зрушення стрілка буде зупинятись точно проти поміченого ділення, то такий компас справний.

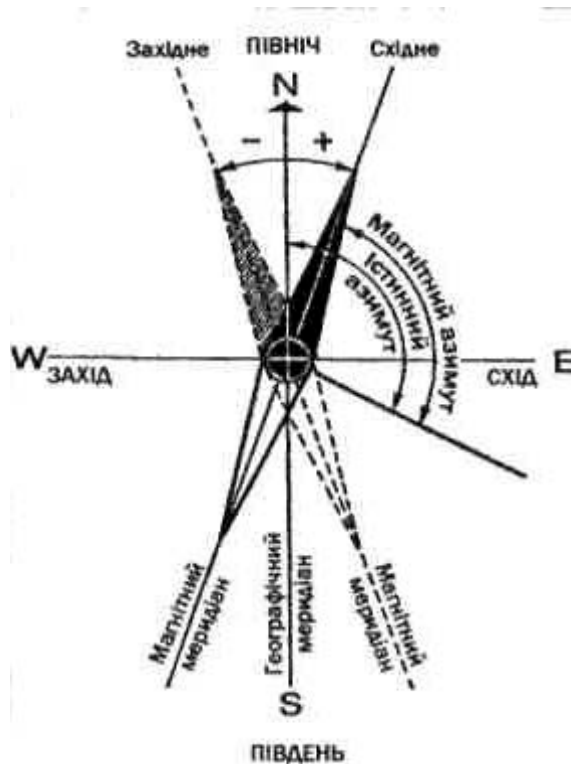
Справний компас необхідно берегти від різких поштовхів, щоб ні в якому разі не погнути голку та не пошкодити внутрішню поверхню шляпки стрілки. Якщо у неробочому стані магнітна стрілка не притиснута гальмом до скла, шляпка та гострі голки стрілки швидко зношуються. Поряд з металевими предметами непортібно класти компас, тому що стрілка розмагнічується.

Алгоритм користування компасом



Варто пам'ятати, що таке визначення сторін горизонту буде приблизним.

У туризмі розрізняють два меридіани: *істинний* (географічний) та *магнітний*. Істинні та магнітні меридіани відрізняються між собою *кутом магнітного схилення*. Схилення вважається західним (зі знаком -) при відхиленні стрілки до заходу та східним (зі знаком +), якщо північний кінець стрілки компасу відхиляється до сходу від дійсного меридіану.



З розвитком сучасних технологій з'явився інший спосіб орієнтування на місцевості – за допомогою супутникової системи глобального позиціонування GPS. Роботу цієї системи забезпечує 25 супутників, які знаходяться на орбіті і щодня двічі облітають земну кулю. Вони контактують із портативним пристроєм (GPS-навігатор), визначаючи точні координати та відображають у зручній для користувача формі їх на дисплеї. Для визначення точного місця знаходження об'єкта на планеті системі необхідний сигнал лише трьох супутників. Сучасні GPS-приймачі мають понад 25 каналів, що дозволяє швидко орієнтуватися у будь-якій частині нашої планети тому, що вони одночасно можуть контактувати із великою кількістю супутників. У пам'ять таких пристроїв заносяться детальні електронні карти цілих континентів, а не тільки окремої місцевості.

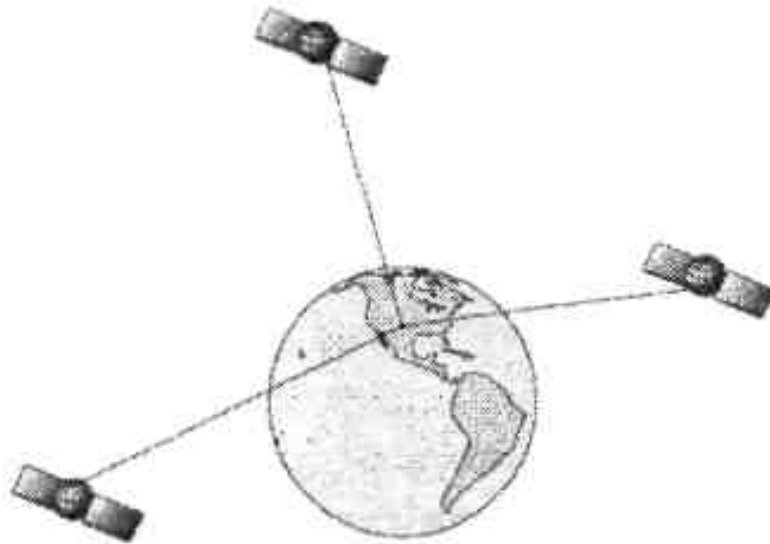
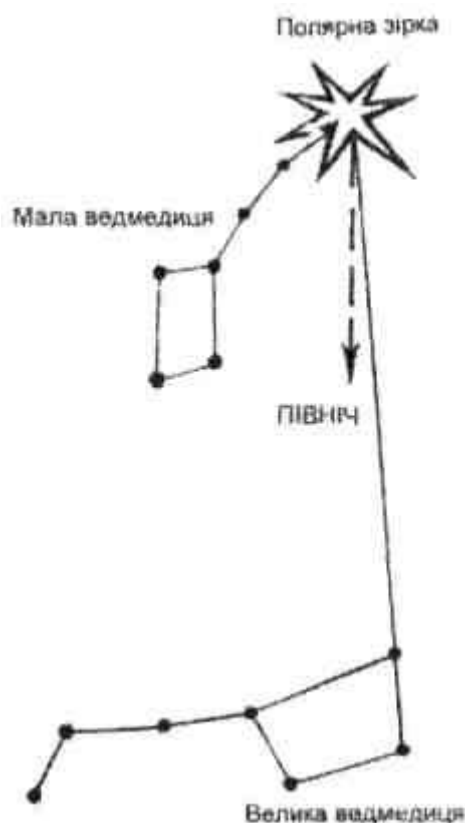


Схема передачі даних з супутників на GPS-пристрій

Даний спосіб прийнято називати двовимірним визначенням, або 2D. За умови контакту із чотирма і більше супутниками отримується інформація щодо положення у більшій кількості, зокрема визначається швидкість пересування, висота знаходження над рівнем моря, перешкоди на шляху тощо. Цей спосіб називається тривимірним, або 3D. Туристам надається можливість попередньо планувати маршрут, контролювати траєкторію та напрям свого руху, заносити його у пам'ять пристрою, для того щоб слідкувати за правильністю пересування. GPS широко використовуються у автомобільному туризмі. Ці пристрої надзвичайно корисні при подорожуванні по незнайомій місцевості, у горах, у разі втрати орієнтування.

Орієнтування за природними прикметами. У разі відсутності чи пошкодженні компасу можна орієнтуватися за деякими місцевими предметами, небесними світилами, природними прикметами.



Визначення сторін горизонту за зірками

Орієнтування за зірками означає знайти на небозводі Полярну зірку, яка завжди показує напрямок півночі. Її орієнтир за сузір'ям Великої Ведмедиці або за сузір'ям Кассіопеї. Найяскравіша зірка в сузір'ї Малої Ведмедиці – Полярна зірка.

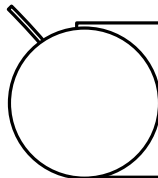
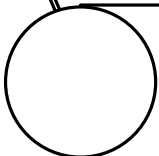
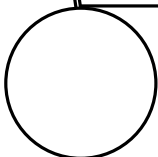
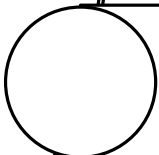
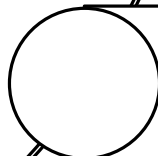
Орієнтування за Місяцем використовується за умови сильної хмарності коли Полярної зірки не буде видно. Пам'ятайте повний Місяць о 7 год ранку – на заході, о 19 год знаходиться на сході, о першій годині ночі – на півдні, права половина диска Місяця о першій годині ночі – на захід, а о 19 год вказує нам напрямком на південь. Якщо видно ліву половину диска Місяця, то о 7 год ранку – на півдні, а о першій годині ночі Місяць буде знаходитись на сході.

Орієнтування за Сонцем дозволяє визначити сторони горизонту. У нашій півкулі воно приблизно знаходиться:

- О 07 годині – на сході;
- О 13 годині – на півдні;
- О 19 годині на заході;
- О 01 годині – на півночі (спостерігається влітку за полярним кругом).

Для орієнтування в лісі запам'ятайте, що у хвойних дерев з боку півдня добре помітно окремі краплі й цілі нальоти смоли. З північного боку кора хвойних та інших дерев значно темніша та вкрита мохом. На окремо розташованих деревах з південного боку гілки та листя густіші.

Основні орієнтири у лісі

-  На пеньках шари щорічних приростів з північного боку тонші та щільніші, ніж з південного.
-  Не менш точну інформацію по визначенню сторін горизонту дають гриби. Необхідно пам'ятати, що вони ростуть з північної сторони дерев, пеньків, кущів
-  На східній і західній стороні дерев, каменів, кущів їх значно менше, а на південній стороні, особливо в суху погоду, їх майже не буває.
-  Під час дозрівання ягід слід пам'ятати, що вони скоріше забарвлюються в колір з південної сторони. Трава навесні вища і густіша з південної сторони, а влітку залишається зеленішою з північної сторони дерев.
-  У всіх лісових масивах просіки прорубують в залежності від напрямку сторін горизонту: основні просіки з півночі на південь, поперечні із сходу на захід.

На туристичних маршрутах Криму, Закавказзя можна зустріти алепську сосну – рідкісне дерево-компас. Її назва походить від сирійського міста Халеб (Алеппо), де вона особливо розповсюджена. Її характерною особливістю є те, що вона дуже любить сонце, висота сосни сягає 10-15 м., а кінчик постійно нахилений до сонця.

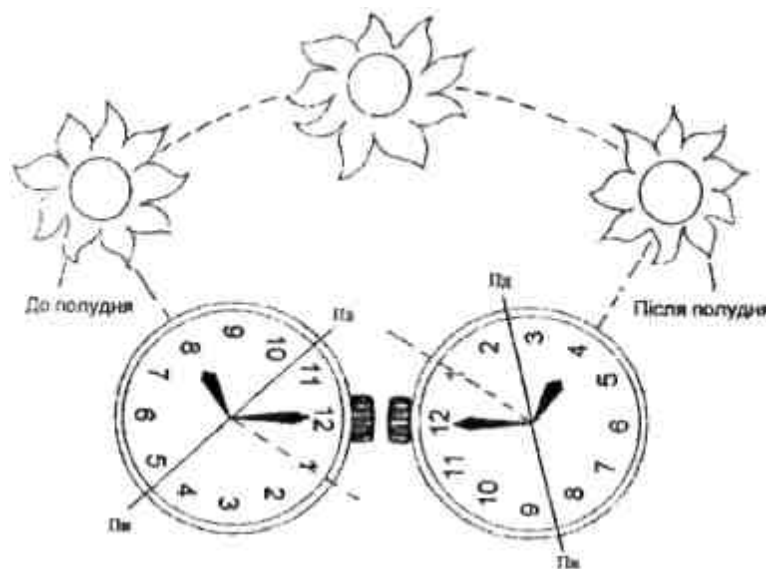
Допоможуть орієнтуватися в лісі і його мешканці.

Мурашники розташовуються, як правило, з південного та південно-західного боку дерев, пнів, причому, північний бік мурашника крутіший, ніж південний.

Найкраще орієнтуватися по птахам. Слід пам'ятати, що зяблик прокидається біля 1-ї години -1 год 30 хв ночі, перепел - біля 3-ї години ранку; дрізд - біля 4-ї години ранку; горобець - біля 5-6 - ї години ранку.

Для визначення орієнтації за *годинником використовують такий алгоритм:*

- 1) його кладуть на долоню, а годинникову стрілку наспрямовують на Сонце.
- 2) положення годинника не змінюють, а кут між годинниковою стрілкою та цифрою 1 на циферблаті поділяють навпіл. Якщо час після полудня ділити навпіл, кут між годинниковою стрілкою та цифрою 1 треба – за ходом стрілки, тобто з правої сторони, а якщо до полудня по ходу стрілки – з лівої сторони.
- 3) саме лінія, яка ділить цей кут, указує напрямком на південь.



Визначення сторін горизонту за допомогою годинника

Для використання орієнтури за магнітним азимутом визначають кут, утворений між напрямком на предмет за ходом годинникової стрілки та північним напрямком магнітного меридіану.

Косенко В.М. вказує: «Магнітні азимути вимірюють так. Треба стати обличчям у напрямку до заданого предмета, після чого відпустити гальмо компаса та встановити північний кінець магнітної стрілки проти нульового відліку на лімбі – точці півночі. У такому положенні компас вважається зорієнтованим. Не змінюючи положення компаса, обертанням кришки (компас Андріанова) навести візирне пристосування мушкою на заданий предмет і проти покажчика біля неї взяти відлік по лімбі компасу. Це й буде азимут напрямку на заданий предмет. Визначити магнітний азимут можна і за допомогою транспортира. Для цього обрані по маршруту руху орієнтири з'єднують прямою лінією, але так, щоб ця лінія перетинала хоча б одну з вертикальних ліній кілометрової сітки на карті. Потім вимірюють транспортиром кут від північного напрямку вертикальних ліній кілометрової сітки за ходом годинникової стрілки до напрямку на предмет. Транспортир необхідно прикладати так, щоб риска на його лінійці збіглася з точкою, де прокреслений напрямок перетинає вертикальну лінію кілометрової сітки. Розмір кута вимірюють по шкалі транспортира там, де пряма між орієнтирами перетинає шкалу. Отриманий кут і буде азимутом. Бувають випадки, коли необхідно визначити напрямок руху (азимут), користуючись картою та рідинним компасом. Конструкція рідинного компаса дозволяє вимірювати на карті азимути з точністю до $0,5^\circ$. Щоб за допомогою цього компаса виміряти азимут якого-небудь напрямку, треба:

1) прикласти компас на карту так, щоб масштабна шкала (ліва сторона плати) відповідала напрямку маршруту, тобто з'єднувала точки початку і кінця;

2) кільце зі шкалою повертати доти, поки настановні позначки і рівнобіжні лінії на основі колби не будуть рівнобіжні вертикальним лініям координатної сітки або напрямкам магнітних меридіанів, нанесених на карту;

3) нульова точка шкали повинна бути установленою відповідно до напрямку півночі на карті;

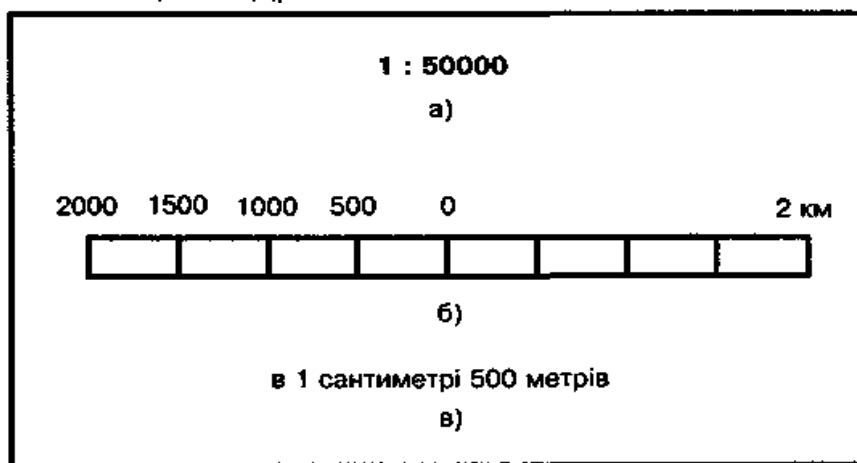
4) проти середньої червоної лінії на платі зняти показники азимуту зі шкали. Це і буде магнітний азимут. При цьому треба стежити за тим, щоб буква N була звернена строго на північ, щоб уникнути помилки у вимірі кута на 180° . Щоб азимут виміряти за

допомогою годинника, необхідно цифру 12 циферблата спрямувати на північ, потім прикласти до центру олівець (паличку, сірник) та спрямувати його на заданий предмет. Під кінцем олівця, зверненим до предмета, відрахувати на циферблаті число годин і хвилин. Знаючи, що одне годинне ділення циферблата дорівнює 30° , а хвилини – 6° , можна підрахувати величину вимірюваного кута.»

Ганнопольський Ю.А., аналізуючи це питання, вказує: «Здійснення походів з будь-якого виду туризму неможливе без використання карт. Карта – це зображення поверхні землі на площині у певному співвідношенні лінійних розмірів на місцевості та відповідних лінійних розмірів на карті за допомогою умовних знаків. У туризмі залежно від призначення використовуються оглядово-топографічні карти, топографічні, плани лісовпорядкування, атласи автошляхів, туристичні схеми і карти, карти для спортивного орієнтування. Так, оглядово-топографічні карти використовуються для ознайомлення з районом подорожі. Топографічні великомасштабні допомагають точно орієнтуватися на маршруті, але вони найбільш недоступні у зв'язку з секретністю, яку визначають силові структури. Плани лісовпорядкування дозволяють ознайомитися з основними дорогами та просіками лісових угідь, нумерацією кварталів, характеристикою лісових насаджень. Але на них бракує позначення рельєфу, і тому при використанні виникають певні ускладнення. За допомогою атласів автошляхів здійснюють планування та проходження походів з велосипедного, автомобільного та мотоциклетного туризму. Для інших видів туризму вони цікаві при визначенні шляху до початку активної частини походу і додому. Найчастіше у мандрівках використовують туристичні карти і схеми. Хоча вони виконані з використанням топографічних знаків, але мають спеціальні позначення цікавих історичних і природних об'єктів, рекомендованих місць облаштування табору, небезпечних ділянок тощо. Основним їх недоліком є недостатня точність зображення місцевості. Саме високою точністю відрізняються карти спортивного орієнтування, але вони відображають обмежену площу, що не дає можливості туристам використовувати їх протягом походу.

Підготовка карти до роботи. При підготовці карти до роботи необхідно ознайомитися з нею, усвідомити її основні характеристики: масштаб, висоту рельєфу, магнітне схилення та знати умовні знаки.

Масштаб – це ступінь зменшення довжини відстані на карті відносно відповідної довжини на місцевості. Масштаб завжди позначається на топографічних картах, туристських схемах, картах для спортивного орієнтування. Існують різні способи запису масштабу: числовий, лінійний або словесний. Числовий масштаб виражається відношенням, наприклад: 1:50000. Це означає, що одному сантиметрові карти відповідає 50000 сантиметрів (500 метрів) місцевості. Лінійний масштаб використовується тільки на топографічних картах. Він являє собою дві паралельні лінії на невеликій відстані одна від одної, на яких відкладені поставщені відрізки».



Приклади позначення масштабу на картах:
а) числовий, б) лінійний, в) словесний.

Для підготовки карти потрібно визначити величину відхилення магнітної стрілки, тобто агнітне схилення (це потрібно для орієнтації карти по компасу).

Для цього компас устанавлюють на карті, щоб лімба (Північ – Південь), нульовий діаметр, збігся зі східною або західною стороною рамки.

При підготовці такої карти необхідно розмальовувати кольоровими олівцями відокремлені об'єкти:

зеленим кольором розмальовують – рослинність (ліс, кущі, сади);

чорним – населені пункти;

синім – ріки, озера, болота;

коричневим – шляхи;

світло-коричневим – рельєф.

Якщо передбачається рух за маршрутом, то необхідно визначити відстань між орієнтирами, вибрати та виділити орієнтири, розрахувати час руху, визначити загальну довжину маршруту та визначити перешкоди, намітити шляхи обходу їх; можна з упевненістю сказати, що на ділянки маршруту, які проходять лісом, треба намітити та вивчити місця зупинки для відпочинку та нічлігу, підготувати необхідні дані для руху за азимутами.

Ситник С.І., Грушко В.С., Цимбал Н.М. розглядають питання орієнтації по карті, де вони вказують: «Щоб правильно орієнтуватись на місцевості по карті або схемі, треба зорієнтувати карту (схему), тобто надати їй горизонтальне положення, при якому всі лінії на карті (схемі) були б паралельні лініям місцевості, а верхня (північна) сторона рамки її звернена на північ. При такому положенні карти або схеми всі напрямки, які спостерігаються з певної точки знаходження, повинні збігатися з напрямками на місцевості. Наприклад, загін знаходиться на прямолінійній ділянці шосейної дороги. У такому випадку можна зорієнтувати карту в напрямку цієї лінії. Для цього необхідно повернути карту так, щоб напрямок зображення дороги на ній збігався з напрямком дороги на місцевості. Крім того, й місцеві предмети, розташовані справа та зліва дороги, повинні збігатися з їх умовним розташуванням на карті. Так орієнтують карту по лініях і напрямках на місцевості».

Автори переконливо доводять, що точку знаходження на карті можна визначити за місцевими предметами, орієнтирами або характерними деталями та фоном рельєфу. Тож потрібно лише точно та безпомилково звірити з умовними позначками на карті та розпізнати орієнтири. Доведено, що спосіб зворотного візування – найбільш надійний спосіб визначення свого місцезнаходження. Словом, необхідно визначити азимут на конкретний об'єкт, який позначений на карті: кут лісу, перетин доріг, вершина пагорба, висока башта. Цей напрямок треба накреслити на карті так, щоб перетнути позначення об'єкта. Отже, точка перетину і буде місцем знаходження.

Рух за допомогою користування картою. Зазвичай рух здійснюють по стежках, по лісу, по дорогах, але іноді й по полю. При русі по дорогах необхідно добре вивчити маршрут, чітко намітити орієнтири вздовж дороги та по її узбіччях, ретельно визначити та

запам'ятати напрямок шляху, більш ретельно вивчити ділянки дороги на розвилках, місцях поворотів, при виході з населених пунктів. орієнтири, намічені на маршруті руху, треба виміряти та записати відстань між ними, позначити (підняти) на карті.

Умовне позначення місцевих предметів

Місцеві предмети зображають на топографічних картах умовними позначками, які ділять на три види		
<i>Масштабними умовними позначками зображують такі місцеві предмети, дійсні розміри яких на місцевості можна визначити за масштабом карти.</i>	<i>Позамасштабні умовні позначки застосовують для зображення на карті більш дрібних місцевих предметів, таких як кілометрові стовпи, семафори, колодязі тощо.</i>	<i>Пояснювальні умовні позначки застосовують для додаткової характеристики зображених на карті місцевих предметів. Так, наприклад, хвойний або листяний ліс зображують різними знаками. Напрямок течії річки показують стрілкою. Застосовують також пояснювальні написи. Тому при читанні карти необхідно звертати увагу не тільки на умовні позначки, але й на пояснювальні умовні знаки, написи.</i>

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ:

1. Охарактеризуйте основні положення орієнтування на місцевості.
2. Назвіть природні прикмети та способи їхнього використання під час орієнтування на місцевості.
3. Опишіть орієнтування на місцевості за азимутом.
4. Назвіть основні вимоги до орієнтування на місцевості за допомогою карти й охарактеризуйте їх.

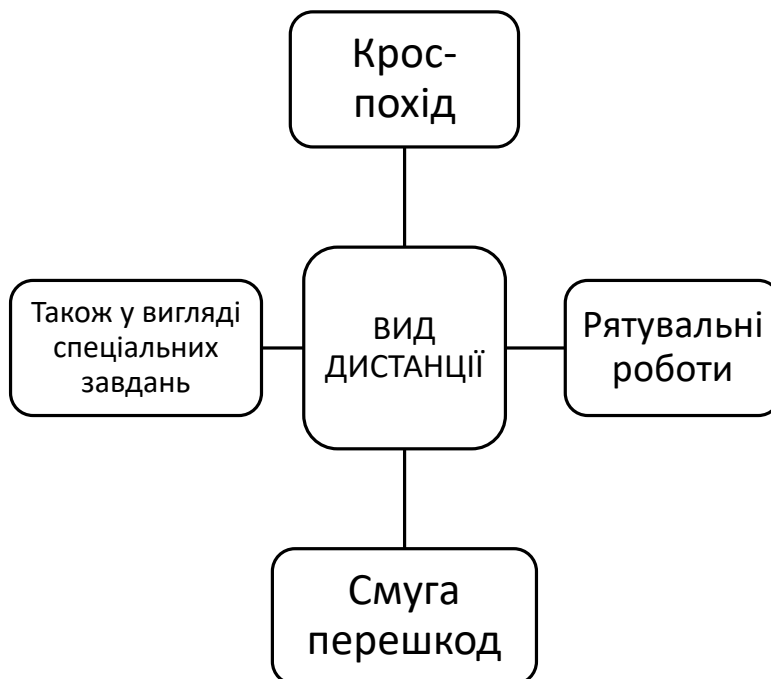
Розділ 10

ЗМАГАННЯ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ



Можна з упевненістю сказати, що, згідно з правилами проведення туристичних змагань, є ряд особливостей у перешкодах, дистанціях і завданнях, які залежать від виду туризму.

Усі змагання з пішохідного туризму відбуваються на дистанціях:



Відповідно до правил змагань зі спортивного туризму зазвичай завдання вносяться до дистанції Смуга перешкод або Крос-похід.

Динамічна, коротка дистанція, встановлена на природних і штучних перешкодах, яка насичена технічними етапами, називається *Смуга перешкод*. Вона може містити спеціальні завдання, наприклад подолання технічних етапів з дотриманням техніки безпеки подолання перешкод.

Довга дистанція, яка імітує похідні умови, називається *Крос-похід*. "Крос-похід" передбачає проходження позначеного на карті (схемі) маршруту дуже насиченого технічними етапами. Команда при подоланні дистанції орієнтується по карті, виконує спеціальні завдання, долає природні перешкоди, проходить технічні етапи.

Бувають випадки, коли проводять швидкісні етапи. До видів Крос-походу відносять змагання, які проводяться в заданому напрямку або коли за вибором команди відбувається виконання завдань.

Коли всі команди в певній послідовності поступово проходять контрольні пункти, це називають крос-похід по заданому напрямку, коли ж команди обирають певну кількість технічних етапів залежно від складності, спираючись на попередньо отриману інформацію, це називають за вибором. На дистанції в заданому напрямку використовують елементи вибору, тому технічний етап може бути різної складності: проходження по суддівській навісній переправі з організацією супроводу; самонаведення навісної переправи при переправі першого учасника по суддівських поручнях; повне самонаведення навісної переправи. Систему ралі часто використовують для забезпечення постійності інтервалу руху команд – тобто визначено час прибуття і час відходу з технічного етапу.

Надання силами команди першої долікарської допомоги передбачає виконання туристичної дистанції "Рятувальні роботи". "Умовно потерпілому" надають першу домедичну допомогу, здійснюють його транспортування по маршруту, за потреби виготовляють засоби для транспортування потерпілого. Усі завдання, перелік технічних етапів установлюється Положенням про проведення змагань. Деколи "Рятувальні роботи" можуть бути приєднані до складу "Спеціальних завдань" або до складу дистанції "Крос-похід", "Смуга перешкод". Виконання технічних етапів з транспортування потерпілого долаються командою з самонаведенням.

Виконання завдань, пов'язаних з туризмом, або подолання технічних етапів *передбачено у секції "Спеціальні завдання"*.

Залежно від способу подолання розрізняють різні технічні етапи. Під час процесу проходження дистанцій туристи долають різноманітні природні та штучні перешкоди різними способами. До спеціальних завдань належать: надання першої медичної допомоги, в'язання вузлів, залік з топографії та геодезії, встановлення намету, укладання рюкзака, розпалювання багаття, визначення відстані або висоти, виготовлення спорядження.

На різних дистанціях проводяться командні та особисті змагання.

Вимоги до подолання усіх етапів базуються на дотриманні командою обов'язкових вимог по забезпеченню безпеки, які потрібні при проходженні аналогічних перешкод у спортивних туристичних походах. Це вимагає від учасників застосування прийомів і роботи із засобами страхування.

Існує чотири класи дистанцій. Вибір класу дистанції залежить від підготовленості учасників і команд.

Основні параметри дистанцій "Смуга перешкод" і "Крос-похід" різного класу

ТЕХНІЧНІ ЕТАПИ	СПЕЦІАЛЬНІ ЗАВДАННЯ
1. Навісна переправа через річку	20. В'язання вузлів
2. Навісна переправа через яр, скельна	21. Надання долікарської допомоги
3. Крутопохила переправа	
4. Підйом по скельній ділянці або схилу	22. Залік з топографії та геодезії
5. Траверс скельної ділянки аб схилу	
6. Траверс схилу альпенштоком	
7. Спуск по вертикальних поручнів	
8. Спуск по схилу	23. Визначення відстані або висоти
9. Переправа через річку по колоді	
10. Переправа через яр по колоді	24. Установлення намету
11. Переправа через річку вбхід з використанням поручнів	
12. Переправа через річку в бхід	25. Розпалювання багаття
13. Переправа по мотузці з поручнями	
14. Переправа на плавзасобах	26. Укладання наплічника
15. Транспортування потерпілого	
16. Подолання канави, струмка, рову з використанням підвішеної мотузки (маятником)	
17. Рух по купинах	27. Виготовлення спорядження
18. Рух по жердинах	
19. Орієнтування	

Для забезпечення підготовки змагань необхідно пройти ряд етапів як матеріально-технічного, так і організаційного характеру. Організаційні питання передбачають розробку документів, які регламентують проведення змагань. До них відносять Положення та Умови проведення змагань. В Умовах проведення змагань роз'яснюється кількість і характер спорядження, що дозволяється використовувати; порядок і послідовність дій учасників і команд при проходженні дистанцій; вимоги до забезпечення безпеки тощо.

Відповідно до Положення і Умов змагання можуть проводитися:

1) з попередньою заявкою тактики проходження дистанції або окремих етапів;

2) з вільним вибором тактики проходження дистанції.

Проходженням дистанції вважається проходження всіх етапів з виконанням вимог, обумовлених Положенням і Умовами, та взяття всіх контрольних пунктів дистанції.

Роздільний старт – це інтервал між стартуючими. Він такий, щоб учасники не заважали один одному на етапах.

Суддівською колегією розраховується на проходження дистанції походу-кросу (ділянок, етапів) оптимальний час враховуючи конкретні погодні умов і клас змагань. Рекомендується призначати у півтора рази більше оптимального часу на контрольний час.

Дистанція крос- походу проводиться:

- по заданому часі початок і кінець роботи на окремому етапі та на всій дистанції в цілому;

- з проміжними пунктами контролю часу, коли дистанція розбивається на декілька ділянок (2-3);

- по заданому часу на всю дистанцію.

При перевищенні контрольного часу вважається, що команда не пройшла дистанцію (ділянку, етап). Команда штрафується на різницю між фактичним і оптимальним часом проходження дистанції у випадку перевищення командою оптимального часу. За інших умов, якщо це передбачено Положенням або Умовами, коли задається швидкісна тактика руху на маршруті у разі перевищення часу кінця роботи команда отримує штраф t/n : де t – контрольний час на етапі, n – кількість членів команди – за кожного учасника, який не

пройшов етап, і штраф за неприбране спорядження з етапу як за втрату, але не більше 10 балів. За цієї умови команда вважається такою, що пройшла етап і забирає своє спорядження.

Команда, у якій менше двох учасників пройшло етап, вважається такою, що не пройшла етап. Для заліку етапу з транспортування потерпілого "потерпілий" повинен знаходитись у такому положенні, яке передбачене Умовами. На крос-поході залік етапу та штрафні санкції допускається здійснювати так само, але враховувати, що за непроходження кожного учасника команда отримує штраф 10 балів.

До проходження дистанції можуть бути допущені команди у неповному складі. Неповний склад команди може виникнути в процесі проходження дистанції або бути зі старту. Знятий учасник із змагань не може повернутися до команди на дистанції смуги перешкод. На смузі перешкод кожному учаснику, який не подолав етап, установлюється штраф 10 балів і 6 балів на спецзавданнях (етапи 20-22).

Дехтяр В. указує: «На етапі в'язання вузлів учаснику, який не пройшов етап, зараховується штраф як за незав'язані вузли (аналогічно й інші етапи, де кожний учасник виконує своє завдання – наприклад, залік з топографії). На етапах орієнтування та спеціальних завдань, де відсутність учасника надає переваги команді, команда не штрафується, але проходження командою цих етапів і КП в іншому складі, ніж позначено в командній картці, вважається порушенням умов. Кількість учасників на фініші і на проміжних етапах і КП повинна бути така ж, як і на старті, за винятком випадку, коли учасник зійшов з дистанції і залишений командою на етапі або на КП з суддями з відповідною суддівською позначкою в командній картці та протоколі, однак кількість учасників на фініші та останньому технічному етапі повинна бути однакою. Починати роботу на етапі походу-кросу дозволяється тільки після того, як суддям на етапі буде здана командна картка та за наявності всіх учасників команди. Про неповний склад команди на етапі капітан зобов'язаний сповістити суддів етапу до початку роботи на етапі, і зайві учасники не беруть участі в роботі на етапі».

Столмакова А. та Мартинюк І. констатують: «Контрольний та оптимальний час (часи) оголошується ГСК в Умовах проведення змагань. До складу Умов рекомендується також включати опис кожного технічного етапу, вимоги до його проходження і можливі помилки. У разі непроходження етапу більш, ніж 70% (2/3) команд (учасників) етап може бути анульований. На швидкісних етапах час початку роботи команди (початку і кінця роботи) не планується, але задається контрольний час. Повернення учасників на дистанції (етапи) у зворотному напрямку можливе тільки через ті самі етапи, якщо не змінюється технічній прийом подолання етапу (наприклад спуск по поручнях у зворотному напрямку змінюється на підйом). Після проходження спеціальних завдань, а також після закінчення етапу всіма учасниками команди, повернення не допускається».

Крос-похід може бути багатоденним. Відтак у змаганні з екстремального туризму технічні етапи долаються згідно з даними Правилами. Отже, параметри дистанції, визначення переможців, умови проходження дистанції тощо передбачено Положенням та Умовами змагань.

Косенко В.М. вказує: «Перед проведенням етапу *в'язання вузлів* суддям необхідно підготувати: секундомір, декілька (залежно від кількості вузлів, що будуть в'язати) невеликих кінців основної та допоміжної мотузок, папірці з чітко написаною правильною назвою вузлів, протокол. Даний етап проводять різними способами. В основному, за допомогою жеребкування визначається, хто і які вузли буде в'язати. При цьому можливе в'язання певної кількості вузлів з усього переліку або в'язання всіх вузлів. Якщо вузли в'яже один член команди, то в першому випадку різні команди знаходяться не в однакових умовах (вузли різної складності), в другому – відсутній елемент несподіванки, бо все одно треба зав'язати всі вузли. Найчастіше використовується така схема проведення конкурсу: всім або окремим членам команди (не менше двох) пропонується зав'язати певну, однакову для всіх команд, кількість вузлів. Усі команди знаходяться в однакових умовах, бо в сумі члени кожної команди зав'яжуть усі вузли, але зберігається й елемент несподіванки: хто який вузол буде в'язати – завчасно невідомо».

Етап *Надання першої медичної допомоги* проводиться у вигляді теоретичного або практичного заліку. Проведити його рекомендується на етапі "Рятувальні роботи" або на дистанціях I та II класів.

Згідно з Правилами й Умовами проведення змагань: «Це завдання інколи поєднується з етапом транспортування потерпілого, коли він входить до дистанції "Крос-похід" або "Рятувальні роботи". Складності проведення етапу надання першої медичної допомоги полягають у тому, що всім командам треба пропонувати однакове завдання (всі команди повинні знаходитись в рівних умовах), а одночасно провести етап неможливо – на кожну команду треба не менше двох суддів. Хоч як не відмовчуються члени перших команд, останні команди мають певну інформацію про завдання до старту і мають змогу підготуватися. Тому в умовах туристичних змагань доцільно "ізолювати" членів команд, які будуть брати участь у даному етапі, тобто розмістити їх так, щоб не було змоги спілкуватися ні зі своїми командами та керівниками, ні з членами команд, які вже виконали завдання.»

Залежно від класу дистанції визначаються умовні захворювання та травми. Правилами проведення змагань з туристичного багатоборства визначений перелік основних умовних захворювань і травм:

- Перелом ребер.
- Травма черепа.
- Кровотечі.
- Харчові отруєння.
- Проникаюче поранення грудної клітки.
- Перелом ключиці.
- Проникаюче поранення черевної порожнини.
- Переохолодження.
- Перелом таза.
- Гірська хвороба.
- Гостра серцево-судинна недостатність, непритомність.
- Шок.
- Перелом плеча.
- Термічні опіки.
- Перелом передпліччя.

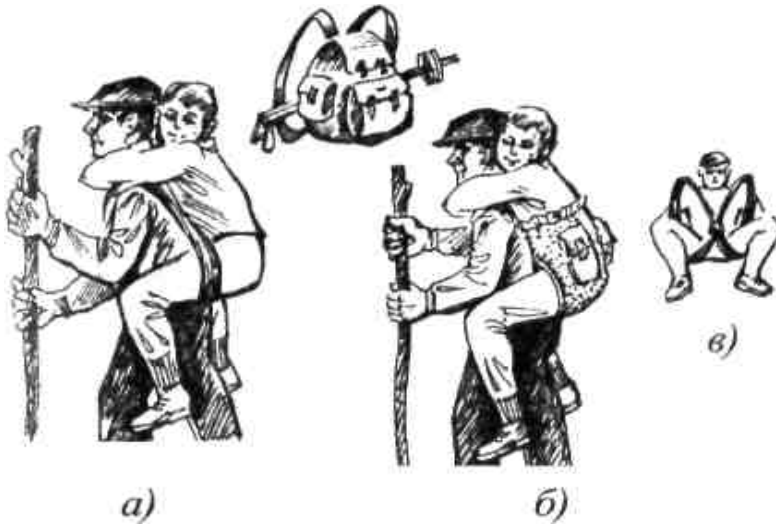
- Ураження блискавкою.
- Пошкодження хребта.
- Перелом стегна.
- Зупинка серця та дихання.
- Перелом гомілки.
- Перелом щиколотки.
- Вивихи.
- Защемлення кінцівок (тривале).
- Тепловий, сонячний удар.
- Утоплення.
- Розтягнення і розрив зв'язок.
- Простудні захворювання (запалення легенів).

Транспортування потерпілого може здійснюватися на мотузці, на виготовлених носилках, наплічнику або у коконі. У разі індивідуального транспортування потерпілого допускається підміна транспортуючого. Транспортування зазвичай проводиться по гарантуючих безпеку транспортування технічних етапах або по пересіченій місцевості: підйом крутим схилом, спуск крутим схилом, навісна переправа. Може включатись в етап або бути окремим етапом елемент виготовлення засобів для транспортування потерпілого.

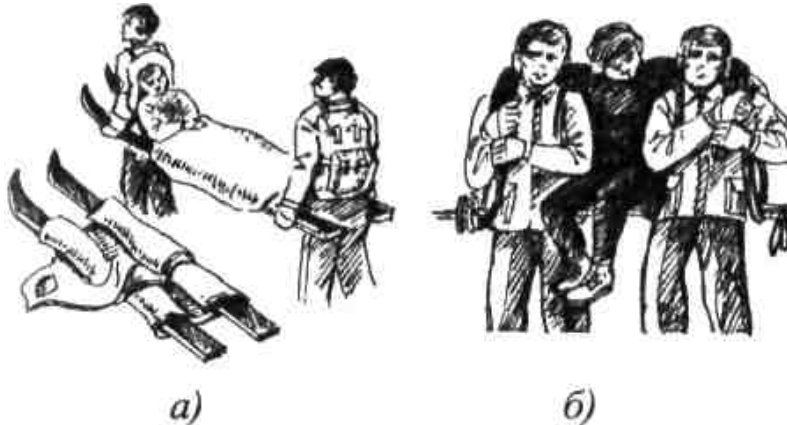
З підготовлених суддівською бригадою двох поздовжніх жердин довжиною до 3 м та 3 поперечних команда виготовляє носилки. Для виготовлення носилок команда використовує полотно, штормівки, мотузки. Носилки повинні бути жорсткі, тобто не повинні складатися.

Столмакова А. констатує: «Довжина етапу при транспортуванні у випадку індивідуального транспортування до 100 м. Укладання потерпілого на носилки здійснюється залежно від Умов змагань. При легкій травмі потерпілий сам може лягти на носилки, при тяжкій – двоє учасників піднімають потерпілого, а третій підводить під нього носилки. Носилки несуть так, щоб голова була вище по схилу на похилому відрізку та будь-яким положенням носилок на горизонтальному відрізку. Несуть носилки не менше двох учасників команди, і один учасник повинен бути супроводжуючим поряд з носилками. При транспортуванні по поручнях (переправі) повинен бути виготовлений павук, який складається з короткої транспортної

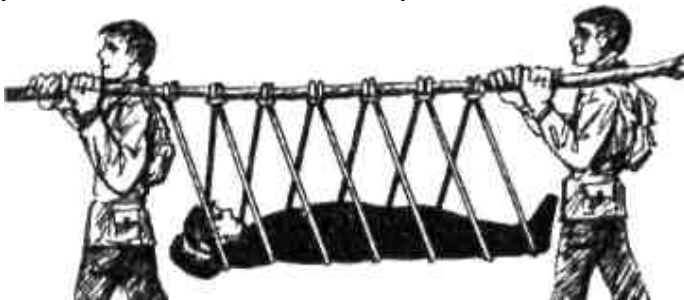
мотузки та 4 вусів. Потерпілий повинен бути заблокований з транспортною мотузкою (павуком). До перил носилки підвішуються тільки після встановлення їх на страховку. На крутопохилій переправі носилки переправляються з обов'язковою страховкою через гальма і супроводжуючою (підтягуючою) мотузкою, а на інших переправах – через карабін. Розташування носилок головою вперед на горизонтальній переправі і ногами вперед – на крутопохилій».



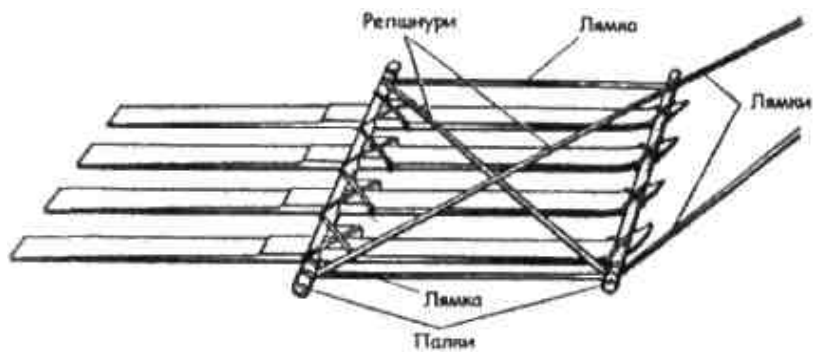
Транспортування потерпілого (а – на рюкзаку і палицях; б – в рюкзаку; в – на мотузці)



Транспортування потерпілого удвох (а – на жердинах чи лижах зі штурмовками; б – на поперечних палицях)



Перенесення потерпілого на жердинах



Пристрій для транспортування потерпілого по снігу

Залік з топографії та геодезії учасники отримують, виконуючи завдання, пов'язані з малюванням і розшифровкою знаків, роботою на топографічній карті, визначенням відстані по картах, схемах, визначенням азимуту або напрямку руху, кроках різних масштабів тощо.

Установлення намету. Цей етап проводиться відповідно до Умов проведення змагань. Зазвичай, команди встановлюють намет – двоскатний будиночок. Проводити даний етап рекомендується для дистанції I класу.

Для об'єктивного оцінювання етап *Розпалювання багаття* рекомендується проводити для дистанції I класу. Організовується цей етап так:

ЕТАПИ
РОЗПАЛЮ
ВАННЯ
БАГАТТЯ

По різні сторони місця, де учасники будуть розпалювати вогнище, встановлюються два металевих прутья.

Між ними на висоті 20-30 см від землі натягується дрід (щоб не перегорів, краще сталевий), вище якого на висоті 10-15 см натягується товста нитка.

До старту команди готують багаття-розкладають хмиз, гілочки, дрова до дроту.

Після старту запалюється багаття.

При перегоранні нитки етап вважається закінченим.

На відміну від спортивного орієнтування, у змаганнях зі спортивного туризму використовуються різні вправи, які дозволяють перевірити та визначити навички користування картою, компасом, визначення напрямку руху та сторін горизонту тощо. Зазвичай у змаганнях зі спортивного туризму ці вправи включають до дистанції Крос-похід, рідко проводять окремою дистанцією.

Дистанція може передбачати різні види орієнтування на місцевості:

- орієнтування за маркованим маршрутом;
- рух без карти за "легендою";
- рух за заданим азимутом і картою;
- визначення місця знаходження методом засічок;
- рух по лінії, позначеній на карті;
- рух у заданому напрямку по карті з відміткою через контрольні пункти;
- рух за заданим азимутом і відстанню.

На етапах орієнтування можуть використовуватися спортивні та топографічні карти, а для визначення встановленого (оптимального) часу рекомендується проводити заміри відповідно до приблизних норм часу на один кілометр шляху.

ВИДИ ОРІЄНТУВАННЯ	НОРМИ ЧАСУ НА ОДИН КЛАС ЗМАГАНЬ		
	I-II	III	IV
Заданий напрям, маркований маршрут	14-19	13-18	12-17
Азимутальний, лінійний маршрут	17-22	15-20	13-18

Завдання для учасників етапу *Пакування рюкзака* – правильно і швидко запакувати запропоновані речі у рюкзак. Він проводиться згідно з Умовами та рекомендується для дистанції I класу.

Умовами проведення змагань при виконанні етапу *Виготовлення спорядження* ставиться за мету визначити рівень знань щодо виконання завдань з виготовлення або ремонту туристичного спорядження.

Скалій Т. вказує: «Ділянка крутого рельєфу, на якій проходить дистанція, а також місця, де повинні проходити мотузки суддівської страховки, старанно очищаються від вільно лежачого каміння, уламків порід, інших предметів, а скельний рельєф також від землі, трави, піску. У випадку неможливості усунення всіх слабо закріплених або вільно лежачих предметів вони позначаються обмеженою замкнутою (забороненою) лінією. Ділянка річки, вибрана для проведення змагань, повинна мати досить рівне і спокійне дно, безпечні підходи до місця змагань. Рекомендується встановлення поста перехвату нижче по течії. Очистка дистанції проводиться спеціальною бригадою під керівництвом начальника дистанції. Всі учасники повинні використовувати захисні каски на етапі "Рух по скельному відрізьку" і на інших етапах, обумовлених в Умовах. На етапах, де це необхідно, суддями обладнуються пункти страховки та самостраховки».

Учасники змагань, повинні бути забезпечені суддівською страховкою чи самостраховкою, якщо вони знаходяться на потенційно небезпечних ділянках. Учасники зобов'язані слідкувати за правильним положенням прикріпленої до них суддівської страховки.

Як зазначається у праці І. Мартинюка, «Начальник дистанції та головний суддя (заступник головного судді з безпеки) зобов'язані особисто перевірити район змагань, дистанції, етапи, надійність обладнання пунктів страховки та самостраховки, суддівської страховки, вжити заходів для усунення причин, які можуть привести до нещасного випадку. Усі судді, що знаходяться на дистанції в місцях, де можливі зриви або падіння каміння, повинні бути забезпечені самостраховкою та захисними касками. Техніка і тактика проходження кожного етапу і виконання спеціальних прийомів оцінюється бригадою суддів за шкалою штрафних балів. При проведенні командних змагань на кожному етапі суддівство здійснює 2-3 судді. При проведенні особистих змагань на дистанції Смуга перешкод суддівство може здійснюватись так: суддя рухається вздовж дистанції і фіксує порушення. Але додатково у небезпечних або важкодоступних місцях теж знаходяться судді. Судді на етапах голосно оголошують і записують штрафи в суддівські протоколи. Рекомендується видавати учасникам інформаційні картки, на яких

судді роблять позначку про проходження етапу та повторюють запис штрафів. Якщо на етапі є елементи інших етапів (наприклад, на траверсі є ділянка спуску по вертикальних поручнях або похід до етапу чи відхід від нього по поручнях тощо), то треба застосувати штрафи за порушення всіх етапів, елементи яких мають місце».

Згідно з підручником О. Романенка, «Визначення результату команди з Крос-походу відбувається сумою часу проходження швидкісних етапів, штрафів і постійної часу. При рівності результатів команд вищі місця отримують ті, які мають менший штраф. При проведенні «Крос-походу» за вибором кожен етап оцінюється суддями певною сумою балів, від якої віднімається сума штрафів, отримана командою. Команда, яка за результатами проходження дистанції має більшу суму балів, вважається переможцем. Результат команди на дистанціях «Смуга перешкод» і «Рятувальні роботи» визначається сумою часу, затраченого командою на проходження дистанції та штрафів. Кращі місця займають ті, що мають менший сумарний результат. При рівності результатів команд вищі місця одержують ті, що мають менший штраф. Команди, які не пройшли один чи декілька етапів, займають місця за тими, які пройшли повну дистанцію, залежно від кількості подоланих етапів і досягнених результатів. При непроходженні швидкісного етапу команді зараховується при визначенні результату контрольний час цього етапу. Якщо всі зазначені показники команд однакові, вони займають одне вище місце, а наступні отримують місце на одне більше, ніж кількість команд в протоколі до неї. Визначення місць у Спеціальних завданнях обумовлюється в Положенні або Умовах».

Для визначення особистих результатів підсумки підводяться для чоловіків і жінок окремо.

Кількість учасників команди, які дають результат, в особисто-командних змаганнях, призначають до участі у змаганнях. Якщо учасники мають результат і зайняли місце, тоді це називається "залік".

Згідно правилами проведення змагань зі спортивного туризму: «Результат команди в особисто-командних змаганнях за рішенням ГСК визначається: за сумою абсолютних або відносних результатів залікових учасників. Команди з більшим числом залікових учасників

займають вищі місця. При рівності числа залікових учасників більш високі місця займають команди, учасники яких пройшли повну дистанцію, а далі – команди з меншою кількістю цих учасників, незалежно від статі. При рівності місць (результатів) вище місце займає команда, яка має більш високе місце, найліпшого учасника, незалежно від статі, потім другого та інших. Загальний результат команди (учасника) по всіх дистанціях змагань визначається за найменшою сумою місць, зайнятих на окремих дистанціях та у "Спеціальних завданнях". У випадку рівності місць перевага надається тим, хто зайняв вище місце в "Крос-поході", потім – у "Рятувальних роботах", а далі – на "Смузі перешкод". Команди, які не мають заліку на одній або більше дистанціях, займають місця після команд, які мають повний залік. Допускається введення коефіцієнта, що підвищує вагу одних дистанцій над іншими, а також визначення загального результату за сумою абсолютних або відносних результатів. Рішення ГСК щодо обумовлених вище варіантів заліку, мають бути оголошені до першого жеребкування».

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ

1. Які дистанції вам відомі на змаганнях зі спортивного туризму?
2. Чим відрізняються дистанції "смуга перешкод" та "крос-похід"?
3. Які етапи включаються на змаганнях в дистанції "смуга перешкод" та "крос-похід"?
5. Які спеціальні завдання ви знаєте?
6. Як визначаються переможці змагань зі спортивного туризму?

Розділ 11

ПОДОЛАННЯ ПРИРОДНИХ ПЕРЕШКОД



Туристичний похід не може обійтися без того, щоб на маршруті не зустріти струмки та річки: тому у туризмі використовують такі види переправ чере воду: по камінню, вбхід, по поваленому через русло стовбуру дерева, за допомогою мотузок, по навісній переправі тощо.

Перешкоди, утворенні водними об'єктами, – струмками, болотами, каналами, річками, називаються *водними перешкодами*. Залежно від типу і складності перешкод застосовуються різні способи їх подолання.

Способи подолання водних перешкод

Характеристика перешкод	Раціональні способи подолання
<i>Струмки, невеликі неглибокі річки з малою швидкістю течії, неглибокі канали з водою</i>	Переправа вбхід або по каменях, що виступають з вои
<i>Неглибокі гірські річки з великою швидкістю течії</i>	Переправа вбхід з наведенням поручнів
<i>Швидкі, неширокі глибокі річки</i>	Переправа на плавзасобах, навісна переправа, переправа на колоді
<i>Легко- і середньопрохідні болота</i>	Подолання болота по купинах, переправа по жердинах

Найскладнішою та небезпечною особливістю пішохідного туризму є *подолання водних перешкод*. Саме вміння форсувати річки досягається за умови оволодівання різними технічними прийомами.

Швидкість течії, глибина і характер дна річки, температура води є головними умовами, що визначають ступінь безпеки.

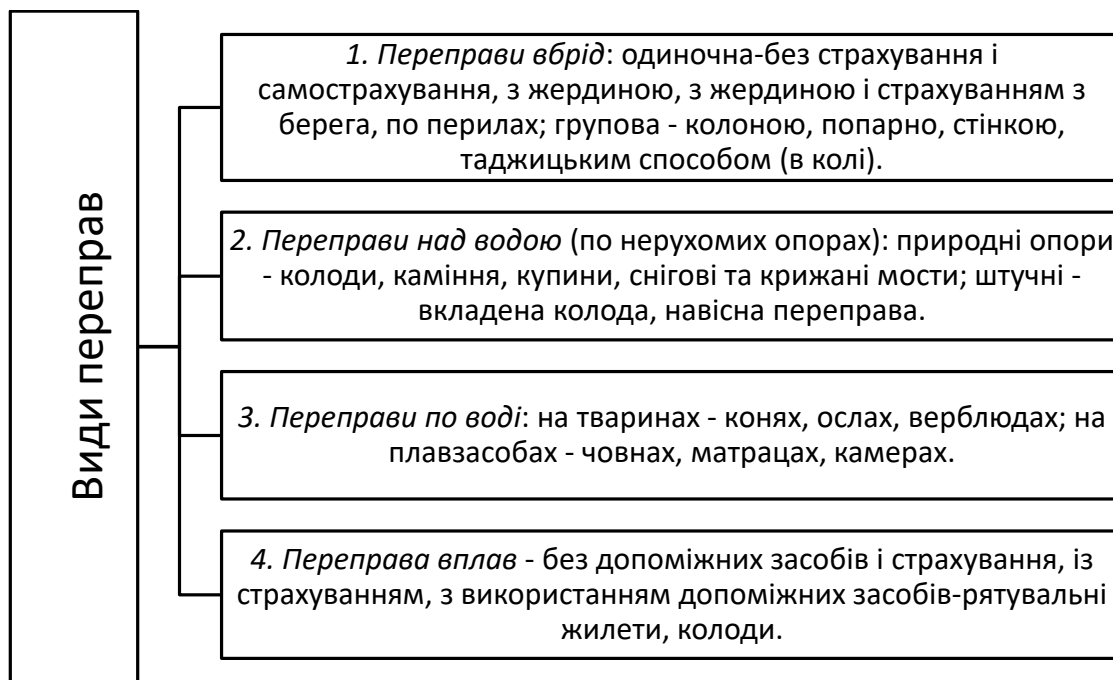
Описуючи це у своїй праці, Столмакова І. вказує, що: «Найнебезпечнішими факторами під час переправи є швидкість течії та потужність потоку. Переправа *безпечна* при глибині 90 см, якщо швидкість течії не перевищує 2 м/с і *відносно безпечна* при швидкості течії до 3,2 м/с. *Швидкість течії* визначається підрахунком

швидкості переміщення кинутого або пропливаючого легкого предмета (тріска, шматок кори тощо) по відміряній на березі відстані. Закидання такої речі повторюється кілька разів. Глибина річки впливає на *потужність потоку*. До того ж зі збільшенням глибини зростає виштовхуюча сила, досягаючи для глибини 1,1 м приблизно 40 кг. Переправу вбхід можна рекомендувати (з урахуванням досвіду учасників) при швидкості течії до 1 -2 м/с і глибині, що не перевищує 1,1м. За найпоширенішою класифікацією, залежно від середніх швидкостей руху води течія річок поділяється: для рівнинних рік – на слабку (до 0,5 м/с), середню (від 0,5 м/с до 1 м/с), швидку (від 1 м/с до 2 м/с), і дуже швидку (більше 2 м/с); для гірських і гірсько-рівнинних – на помірну (до 1 м/с), швидку (від 1 м/с до 2 м/с), дуже швидку (від 2 м/с до 4 м/с), і стрімку (понад 4 м/с). Одна і та ж річка в різну пору року, а в горах і в різну пору дня, може змінювати рівень води. Основні стани річки: повноводдя – час весіннього найбільшого розливу річки, паводок – короточасний підйом рівня, викликаний дощами чи бурхливим таненням льодовика, а також межень – низький рівень води, як правило, в літньо-осінній період. Найбільша швидкість потоку, як правило, збігається з лінією найбільших глибин – це стрижень. У мутних гірських річках надійно визначити глибину можна лише замірами. Потужний потік у гірських річках часто переміщує каміння, яке може збити з ніг або травмувати. Найвигідніший час для переправи – 6-7 година ранку. Важливим фактором при перепаві також є характер дна річки. Велике каміння утруднює рух, а утворені завихрення підвищують небезпеку втрати рівноваги. Тому місце перепаві треба вибирати нижче від каміння, перекатів, порогів. Найвигідніша пряма ділянка, де річка розбивається на протоки. Здійснювати переправу на повороті річки небезпечно, оскільки вода підмиває зовнішній берег і там може бути велика глибина. Круті береги зі складним спуском у воду ускладнюють страхування і підвищують небезпеку».

Під час організації перепаві обов'язково потрібно враховувати вплив низької температури води. Саме тому рекомендується проходити складні перепаві вбхід у чоботях і вовняних шкарпетках.

Види перепаві є різноманітні.

Їх умовно поділяють на чотири великі групи:



Якщо поблизу є місцеві жителі, які можуть організувати переправу на човні, це значно полегшує організацію складної переправи. В іншому випадку необхідно провести розвідку.

Це здійснюється так: «Вверх і вниз уздовж берега висилаються дві групи. Попередньо по карті робиться спроба визначити ділянку річки, перспективну для переправи, – розділення русла, мілководдя, відсутність скель, порогів».

Учасники розвідки виконують ряд завдань:

- визначення конкретної ділянки річки берега для переправи;
- огляд місцевості з метою попереднього визначення виду переправи;
- відпрацювання питань із організації страхування групи;
- визначення способу переправи першого та всіх інших учасників.

Як указують ряд учених: «час, затрачений на розвідку, скуповується сторицею, оскільки знахідка колоди, каміння чи зручного місця для переправи не тільки економить час, але й підвищує безпеку. Розвідку, підготовчі роботи і саму переправу не можна обмежувати часом. Поспіх – поганий помічник у цій справі. Якщо є мінімальний сумнів у можливості безпечної переправи, варто шукати інше місце вниз і вгору за течією. Знаходячись у середній течії ріки, іноді ліпше шукати переправу вверх за течією, ближче до

джерел, де зменшується міць потоку. Якщо ж група вийшла до складної ділянки в нижній течії річки, є сенс спуститися ще нижче за течією, де зменшується швидкість потоку, зустрічаються спокійні ділянки, де можлива переправа вплав або на різних плавзасобах. Іноді для цього потрібно пройти кілометр, а іноді і десять. На пошуки можуть піти і день, і два. Якщо з'ясовується, що придатного для переправи місця нема, потрібно змінити маршрут або навіть відмовитися від нього.»

Саме тому при організації переправи у поході обов'язково враховують фізичну підготовленість і досвід керівника в організації переправ, чисельний склад групи. Кожен учасник повинен уміти плавати. Перед керівником ставиться завдання безпомилково визначати можливий спосіб подолання річки, вміти розпізнавати її характер.

Отже, при виборі місця для переправи звертають увагу на наявність місць для організації спостереження і страховки, керування переправою; ширину і глибину річки, швидкість течії; характер дна і наявність каменів.

ПЕРЕПРАВИ ВБРІД

Згідно з Ю. Грабовським, «Брід через річку – один із найрозповсюдженіших способів переправи. Перше завдання полягає у тому, щоб знайти на річці місце, де переправа вбхід для групи цілком посиљна, де об'єктивно є повна гарантія успіху. Та й тут у більшості випадків не можна обмежуватися тільки візуальною оцінкою ділянки річки, потрібна практична перевірка. Часто ознакою броду служать стежки, прокладені місцевими жителями, наприклад, стежка, яка йде до річки та обривається. Рівнинні та гірські річки мають кожна свої особливості, але в цілому при організації бродів потрібно оцінювати річку за її глибиною, температурою води, щільністю (швидкістю) течії, прозорістю, характером дна. Треба пам'ятати, що одна і та ж сама річка на різних ділянках має різну глибину. Брід можливий на ділянці, де глибина не більша, ніж по пояс найнижчому туристу, але бажано знайти якомога мілкіше місце. Треба враховувати і те, що глибина річок часто – величина змінна: впродовж години-двох, поки ви обідали на березі, рівень води може

значно піднятися або впасти. Серйозне ускладнення для броду – погана прозорість води, що не дозволяє оцінити глибину та побачити небезпечні ділянки дна: каміння, ями, корчі, мул, водорості. Шукати місце броду завжди треба там, де русло розширюється, тому що у вузьких місцях глибина та щільність потоку великі. Переходити річки вбхід завжди треба у взутті, щоб ступні були максимально захищені від ушкоджень. У тих випадках, коли візуальна розвідка місця броду не дає результатів, треба випробувати бхід – пустити в річку найсильнішого та досвідченого туриста, обов'язково того, хто вмє добре плавати».

ОДИНОЧНІ ПЕРЕПРАВИ

Косенко В.М. вказує: «*Одиночна переправа вбхід із жердиною* – дуже серйозний і складний вид переправ, які проводяться на змаганнях. Переправлятися треба в черевиках і штормових штанах, щільно обв'язавши штани шнуром навколо ніг, щоб зменшити опір води. Для стійкості користуються міцною жердиною. Ставлячи ногу, обмацують дно, шукають надійну опору. Жердина повинна знаходитися вище по течії і бути щільно притиснутою до стегна. Рука зі сторони цього стегна розміщена нижче на жердині, ніж інша. Рухаються боком до течії, приставляючи ногу, дещо нахилившись проти течії і сильно тиснучи на жердину. Жердину при переставлянні необхідно трохи піднімати над дном. Рухатися треба на три такти: нога-нога-жердина. Якщо одночасно підняти ногу і жердину дуже легко втратити рівновагу і впасти. При переправі вбхід страховка того, хто йде першим, особливо відповідальна. Страхування учасника може відбуватися на вусах – так називається система страхування, що складається з основної (страхувальної) і транспортувальної мотузки, які пристебнуті карабіном до перехрестя грудної обв'язки на спині. Обидві мотузки повинні мати діаметр не менше 10 мм. Страхувати рекомендується двом учасникам на основній мотузці, що стоять на березі на продовженні лінії переправи. При цьому мотузка повинна проходити через чотири руки і мати на кінці вузол. Транспортувальна мотузка може знаходитися в руках однієї людини. У випадку зриву за допомогою транспортувальної мотузки спортсмен підтягується до берега».



Брід із жердиною на командній страховці

Рух вибирається так, щоб зменшити силу тиску течії на людину, під тупим кутом до течії. Мотузки на березі необхідно тримати якомога вище, так, щоб вони по можливості довше не торкалися води, оскільки, потрапляючи у воду, вони створюють додаткове обтяження на учасника.

Не рекомендується використовувати страховку через плече і поперек при переправах, тому що доводиться то швидко відпускати мотузку, то швидко тягнути її назад, саме тому дві-три людини просто тримають її в руках. У разі зриву того, хто переправляється, доводиться швидко рухатися берегом, бо туго натягнута основна мотузка заважає триматися над водою. У цьому випадку дуже важлива злагодженість дій учасників перепарви, а саме тих хто, страхує основну і допоміжну мотузку.

Ганопольский В.І. пише: «*Одиночна переправа вбхід по поручнях*. Поручні робляться з основної мотузки, яка закріплена на двох берегах. Способи кріплення мотузки розглянемо у пункті "Навісна переправа". Для більшої стійкості поручнів можна на кожному березі біля точки фіксування поручнів зробити відтяжки з двох мотузок, що розходяться під кутом 60-90°. Перший учасник переправи, який перейшов річку, закріплює на березі мотузку, яка буде для інших учасників служити поручнями. Ті, хто

переправляється, обв'язуються грудною обв'язкою, прикріплюються карабіном до поручнів і, тримаючись за них руками, переходять річку, стоячи обличчям до течії. Останній учасник переправи знімає поручні, обв'язується основною мотузкою і ті, хто знаходиться на протилежній стороні, витягують його. Але ліпше, коли і він переправляється по поручнях, які потім, так само як і навісна переправа, легко знімаються з іншого берега».



Одиночна переправа вбхід по поручнях

За допомогою карабіна прикріплюється страхувальна мотузка до спини того, хто переправляється. Це робиться для того, щоб була можливість підтягнути потерпілого до берега у разі, якщо він утратить рівновагу та впаде або його зіб'є течія. Після переправи одного з учасників можна страхувати з протилежного берега інших, але необхідно пам'ятати, що мотузка для страхування повинна бути вище за течією по відношенню до поручнів.

Під час руху самостраховку кріплять до грудної обв'язки й одночасно карабіном до поручнів. Довжина її 30-40 см дозволяє у разі зриву схопитися руками за пручневу мотузку. Рух здійснюється приставним кроком, боком, нижче натягнутої мотузки, обличчям проти течії. Корпус відхиляється назад, ноги і тулуб не згинаються, руки розміщуються з двох сторін.

ГРУПОВІ ПЕРЕПРАВИ

Цимбал Н. указує: «Відносно недавно з'явився новий, достатньо надійний для складних переправ *груповий метод*, який доповнює парний спосіб переправи. Услід за туристом, який знаходиться нижче по течії в парі, за спину стають ще 3-4 людини, впираючись руками у спину попереду стоячого і тримаючись за лямки його рюкзака. Опір учасників до струменя різко збільшується, хоча зростає складність організації синхронного руху. На змаганнях при організації переправи вбхід зона переходу річки може бути обмеженою. Дно річки в місці переправи і ділянки берега ретельно перевіряється. На ділянці не повинно бути підводних ям, водоворотів. Переправа не організовується безпосередньо вище порогу, береги вибираються легко доступні для виходу з води. Глибина річки не перевищує 1,2 м. Швидкість течії та ширина річки не повинна бути більшою для дистанції I-II класів – 1 м/с, 30 м; III клас – 2 м/с, 40 м; IV клас – 3 м/с, 50 м.»



Переправа "стілкою"

На сьогодні виділяють такі види групових переправ: переправа стілкою, таджицький спосіб, переправа попарно.

ГРУПОВІ ПЕРЕПРАВИ

При переправі стінкою основне навантаження отримує учасник, що знаходиться вище всіх по течії. Він бореться із струменем води, а інші лише підпирають його. Цей спосіб переправи достатньо надійний і швидкий. Серйозним недоліком цього способу є неможливість застосувати надійні способи страхування. Спроби страхувати одночасно кількома мотузками можуть призвести тільки до їх заплутування. Страхування однією мотузкою не дозволить успішно витягти групу на берег.

Таджицький спосіб дуже надійний і застосовується, якщо швидкість течії велика, а глибина мала. Туристи з рюкзаками стають в коло лицем до середини, рівномірно розділившись по силах. Руками через плечі беруться за дальні лямки рюкзака сусіда, впираються плечима один в одного і трохи нахилиються до середини кола. Потім коло починає рухатися до протилежного берега річки, повільно обертаючись проти течії, ближньою до протилежного берега стороною.

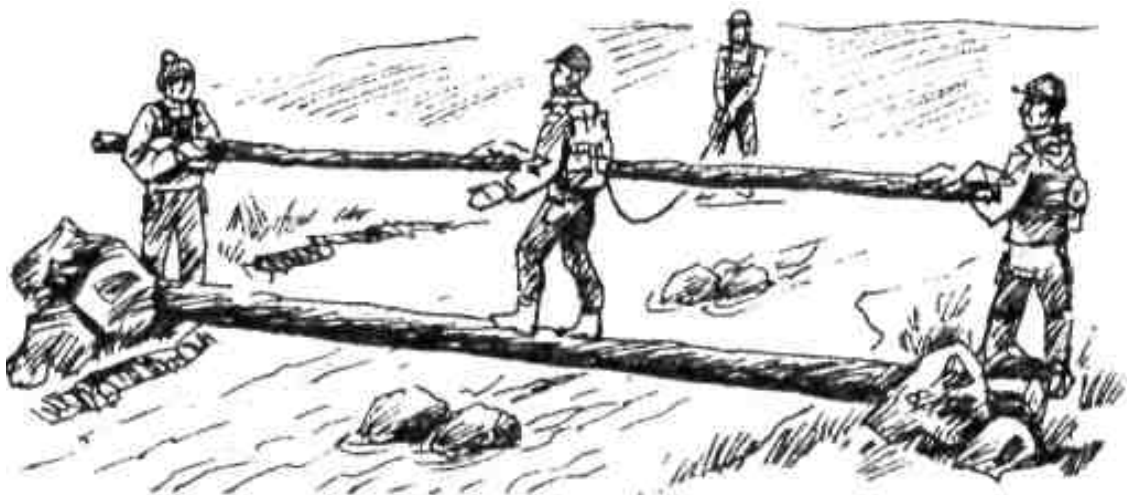
Переправа попарно застосовується при відносно невеликій ширині і глибині річки, але великій швидкості течії. Туристи стають лицем один до одного і боком до берега, поклавши руки на плечі напарника. Сильніший знаходиться нижче по течії. Після цього вони, спираючись один на одного, пересуваються дрібними приставними кроками. Страхування при цьому способі переправи, так як і при русі стінкою, ненадійне.



Переправа "Попарно"

ПЕРЕПРАВИ НАД ВОДОЮ

Серба Т.Б., аналізуючи досвід, указує: «*Переправа по колоді* починається з детального її огляду. Перший учасник йде без рюкзака. Якщо колода тонка і слизька, то ліпше рухатися, сидячи на ній верхи. Для першого організують страхування за допомогою основної мотузки, яка контролюється двома учасниками. Мотузка, за допомогою якої здійснюється страхування, повинна розташовуватися нижче за течією. Закріплюється мотузка так само, як при переправі вброд – в перехрестя страхувальної системи на спині того, хто переправляється, а інший кінець не закріплюється зовсім. На тренуваннях потрібно привчати в усіх аварійних ситуаціях падати з колоди вниз за течією. Після переправи перший учасник натягує поручні з основної мотузки. Страхувальні перила натягують нижче колоди по течії. Учасники кріпляться до перил ковзаючим карабіном на короткій самостраховці».



Переправа по колоді

По тонкій колоді потрібно рухатись тримаючи руки на поручнях по обидві сторони від карабіну, приставним кроком, боком. Перший і останній учасник повинні мати добру рівновагу. Якщо переправа здійснюється через нешироку протоку, то перила можна зробити з довгих жердин.

Відсутність страховки чи самостраховки – найсерйозніша помилка при цій переправі. Під час тренувань необхідно звернути

увагу на розвиток рівноваги, включаючи у тренування багаторазове проходження тонких колод, і організацію страхування на вусах.

Дехтяр В.Д. зазначає: «*Переправа по камінню* зустрічається в походах на вузьких гірських річках. Місце стараються вибрати так, щоб каміння лежало на відстані кроку чи стрибка (до 1,5 м) один від одного, було стійким і не слизьким. Можлива організація комбінованої переправи по колоді та камінню. При переправах по камінню через небезпечну річку необхідна страховка мотузкою. Для зручності певна частина мотузки, згорнута кільцями, знаходиться в руці того, хто переправляється. Від того, кого страхують, мотузка до берега йде нижче лінії каменів, щоб у випадку зриву вона не заважала йому плисти, і ті, хто страхує, могли нею маневрувати. Основним завданням першого учасника переправи є наведення перил, пристібаючись до яких переправляються інші учасники групи. Перила з основної мотузки наводяться для переправи вбхід (див. вище), по каменях, по колоді (кладці) на інший берег або для переходу по небезпечній ділянці, скельному карнизу, крутому схилу, що обривається до води».

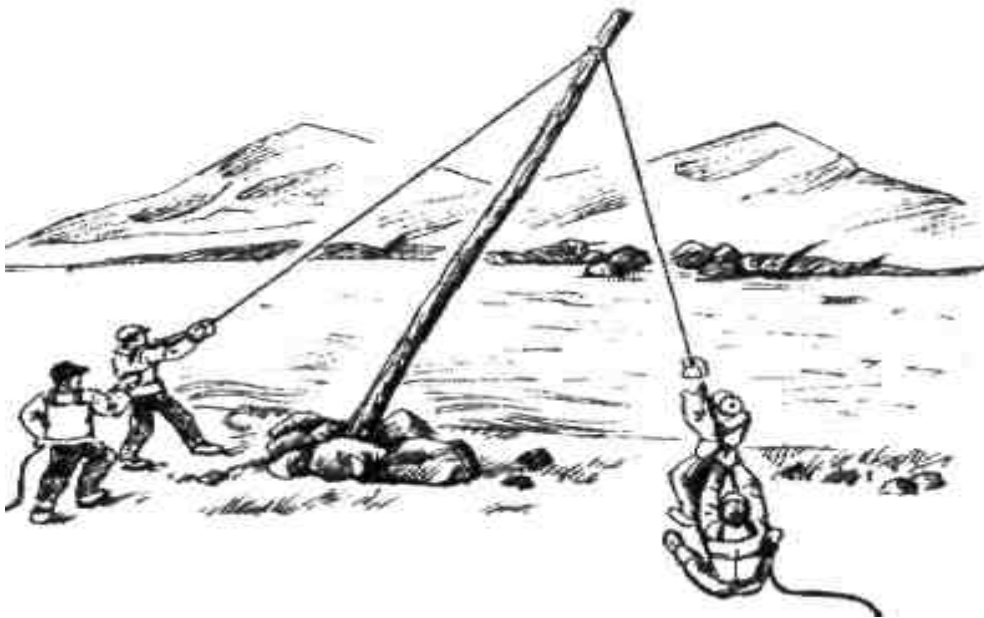


Переправа по камінню: а – з використанням перил; б – положення страховальної мотузки відносно каменів

При переправі по камінню доцільно користуватися довгою жердиною: робити стрибок, впираючись жердиною в дно. Існує два варіанти подолання річки по камінню без жердин. Один – не зупиняючись, а другий – відновлюючи статичну рівновагу після кожного кроку чи стрибка.

Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. описують: «*Переправа по снігових мостах* проходить зазвичай у місці перекриття річки конусом виносу лавини. Якщо можливо, бажано знизу з берега подивитися всередину снігового тунелю і знайти найбезпечніше місце для переправи. Перший турист без рюкзака повинен проходити міст на страховці, перевіряючи льодорубом або альпенштоком сніг. Неміцний міст потрібно переповзати. Потім можна натягнути поручні і переходити міст у слід. Льодові мости утворюються над тріщинами на льодовику. Їх також потрібно проходити з попередньою розвідкою і страхуванням».

Переправи над водою по штучних опорах



Вкладання колоди способом опускання

Дехтярьов вказує: «При *переправі по вкладеній колоді* (дереву) застосовується спосіб опускання піднятої колоди (чи дерева) на другий берег. При цьому до вершини колоди, яка лежить уздовж берега, прив'язується серединою складена вдвоє основна мотузка. За кожен кінець мотузки беруться не менше двох осіб. Керівник повинен подавати команди і, в разі необхідності, направляти колоду жердиною. Тонкий кінець колоди відривається від землі, піднімається вгору, заводиться над річкою і опускається на протилежний берег. Піднявши кінець колоди, утримують його за допомогою мотузок, між якими повинен бути кут 45° – 90° .

Оптимальний кут нахилу колоди до горизонту $40^\circ - 45^\circ$. Збільшити кут нахилу небезпечно – колода може впасти, при меншому куті дуже важко її тримати і маневрувати нею. За допомогою зміни сили натягу однієї та іншої мотузок повертають колоду так, щоб вона опинилася над протилежним берегом річки (яру), після чого її обережно опускають. Необхідно попередньо підготувати місце для спирання товстого кінця колоди в момент опускання, оскільки можливий її зсув назад, а це може призвести до травми і, крім того, верхня частина при цьому може впасти у воду. Найзручніше використовувати ямку з високою задньою стінкою із каменів, яка впирається в забиті кілки. Якщо колода лежить ненадійно (може відкотитися), то її кінець потрібно закріпити – вбити з двох сторін кілки чи підкласти камені. Рідше застосовується ще два способи вкладання колоди. Перший – насуванням, коли є дуже довга чи нарощена колода, і її на катках із колодок висувають над річкою, притискаючи до землі задній кінець для противаги. До середини прольоту прив'язується мотузка. Другий – сплавом, коли потік річки не дуже бурхливий, то можна використати течію річки для укладання колоди. Недоліком цього способу є те, що колода буде омиватися водою, а від цього – мокра і слизька».



Укладання колоди з використанням течії

Переправа по колоді першого учасника здійснюється з обов'язковою командною страховкою однією мотузкою. Учасники, які здійснюють страховку, не повинні стояти нижче колоди. Для переправи інших учасників натягуються поручні (основна мотузка), вони створюються по відношенню до колоди нижче за течією. Кріплення учасників до поручнів відбуваються за допомогою самостраховки ("вус" – основна мотузка з карабіном, прикріплена до переднього перехрестя заблокованої системи). Довжина самостраховки не повинна перевищувати довжини витягнутої вгору руки.

Перешкоди, утворені рельєфом місцевості, – гірські перешкоди – скелі, урвища, схили різної крутизни, яри. Залежно від перешкоди підбираються способи її подолання. На змаганнях з туризму найчастіше використовуються: крутопохила переправа; навісна переправа через яр; підйом по скельній ділянці або схилу; траверс схилу з альпенштоком; спуск по вертикальних поручнях; траверс скельної ділянки або схилу; спуск по схилу спортивним способом.

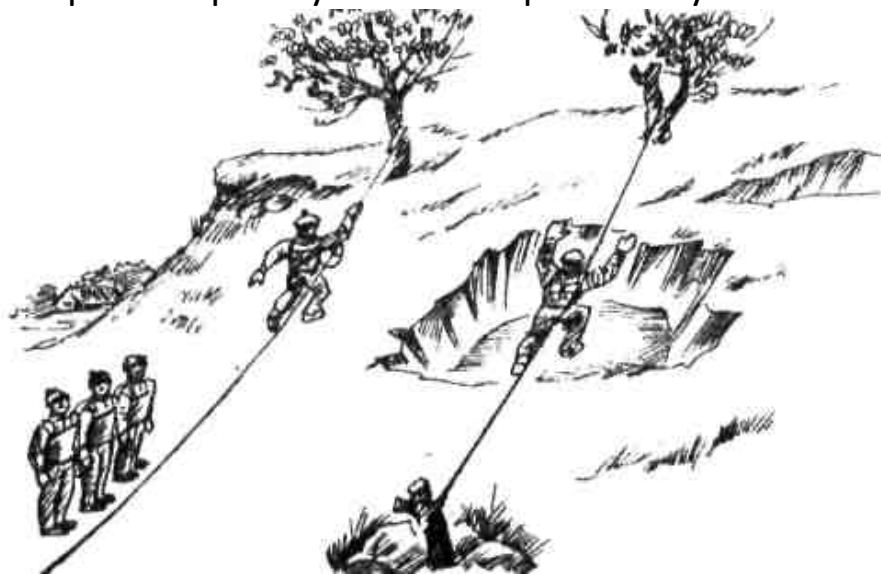
Основна відмітність навісної переправи через яр від навісної переправи через річку, полягає у тому, що перший учасник переправляється на протилежний схил згідно з умовами змагань: спуск (підйом) по мотузці в яр або вільне лазіння. Усі переправи здійснюються на командній страховці. У даному випадку страховка здійснюється однією мотузкою, яка пристібається до грудної обв'язки спереду. Учасник який страхує, обов'язково мотузку пропускає через закріплений карабін, із дотриманням умови що кут між кінцями мотузки повинен бути гострим. Далі переправа інших учасників здійснюється як і при переправі через річку.

Переправа по мотузці, наведена під кутом, який повинен перевищувати 20°, до горизонту називають *крутопохилою переправою*. Наведення переправи цього виду здійснюється аналогічно навісній переправі. Перехід першого учасника здійснюється: дюльфером, спуск спортивним способом, вільним лазінням на командній страховці.

Для безпеки учасники рухаються ногами вниз, обов'язково на верхній командній страховці через гальмівний пристрій, на двох карабінах (грудний та нижній). Гальмівний пристрій складається з двох карабінів або застосовується "вісімка" чи "рогатка".

Для останнього учасника обов'язкова супроводжуюча мотузка знизу. Вантаж транспортується по поручнях з контролем зверху за допомогою супроводжуючої мотузки.

Дехтяр В.Д. описує: «Підйом по скельній ділянці або схилу. Складність цього етапу залежить від крутизни та характеру схилу. Так, схили крутизною 30° -35° здаються не складними, але якщо це скельний обсипний схил та ще без стежки, то рухатися по ньому досить неприємно. Бажано для підйому обирати скельну ділянку, але якщо її бракує, то використовують трав'янистий відкритий (без підліску) схил. Для організації пунктів проміжної страховки на таких схилах використовують дерева; на скельних ділянках для цього забивають гаки. Завдання першого учасника підніматися на командній страховці без падінь, на кожному пункті проміжної страховки навішувати карабін, пропускаючи через нього ту мотузку, на якій його страхують. Піднявшись до верху, треба закріпити мотузку до опори вузлом "карабінна удавка" або будь-яким, який призначений для кріплення мотузки (удавка, кренцель, булінь). Після того, як мотузка закріплена, останні члени команди піднімаються на самостраховці, використовуючи для цього петлю прусика, що прив'язується до основної мотузки вузлом схоплюючий. Другий учасник може зняти всі карабіни, закріплені першим на проміжних пунктах страховки. Як правило, командна страховка організовується першим учасником зверху. Для цього йому необхідно мати ще одну мотузку, якою через гострий кут він "вибирає" всіх учасників».



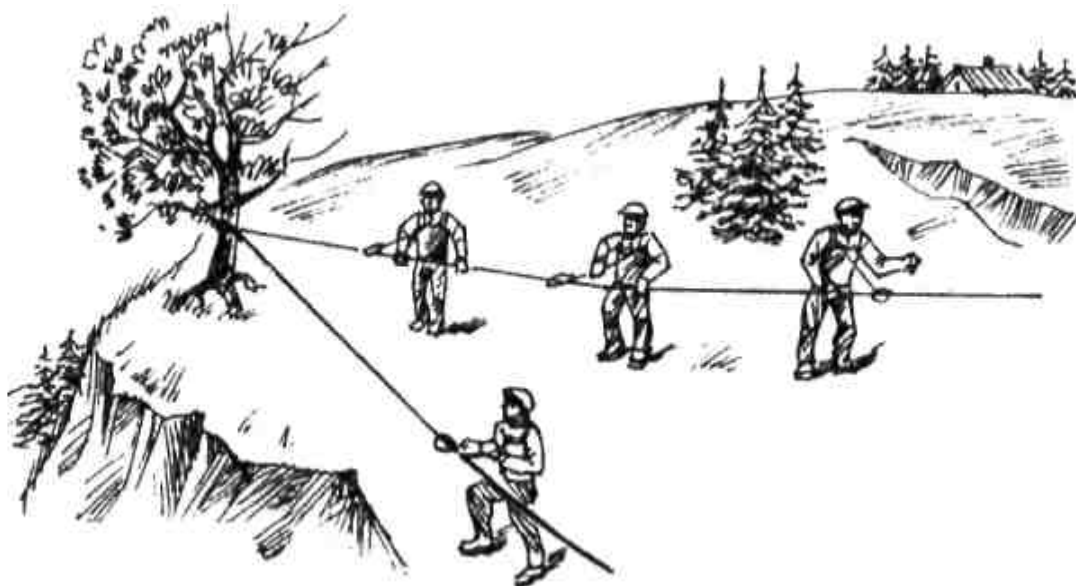
Підйом по схилу

Рух поперек схилу (водоспаду) – траверс. Траверс можна здійснювати на самостраховці або на командній страховці, залежно від крутизни схилу.

Траверс здійснюється на самостраховці за допомогою альпенштока, якщо крутизна схилу невелика (до 30°). Для цього альпеншток треба тримати в обох руках і спирати його вище себе по схилу. Рух здійснюється у три такти.

Коли крутизна схилу більша, необхідно використовувати командну страховку. Командна страховка здійснюється так само, як при підйомі. Головна умова після наведення поручнів і організації руху інших членів команди: знімати карабіни з проміжних пунктів страховки не дозволяється, їх зніматиме тільки останній учасник, якого вибирають на командній страховці.

Траверс схилу передбачає похилі і вертикальні, горизонтальні ділянки. Під час проходження учасниками похилих і вертикальних перил здійснюється самостраховка схоплюючим вузлом, горизонтальних поручнів – "вусом".



Траверс та спуск по схилу на самостраховці

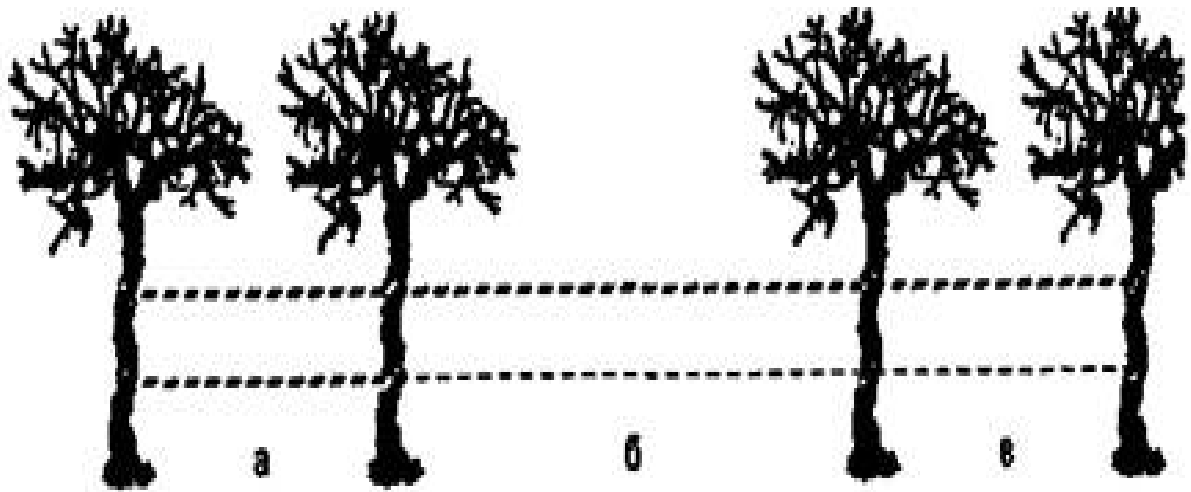


Схема наведення паралельних поручнів

Спуск способом "дюльфер" часто називають спуском по вертикальних поручнях. Він здійснюється на крутих схилах, крутизна яких не менше 60°. Організація спуску вимагає організації самостраховки та командної страховки і закріплення мотузки за допомогою вузла "карабінна удавка" до надійної опори.

Для забезпечення безпеки спуску використовується пристрій "вісімка", або "рогатка". Самостраховка здійснюється за допомогою вузла "схоплюючий" і петлі "прусика", яка в'яжеться на вертикальних перилах.

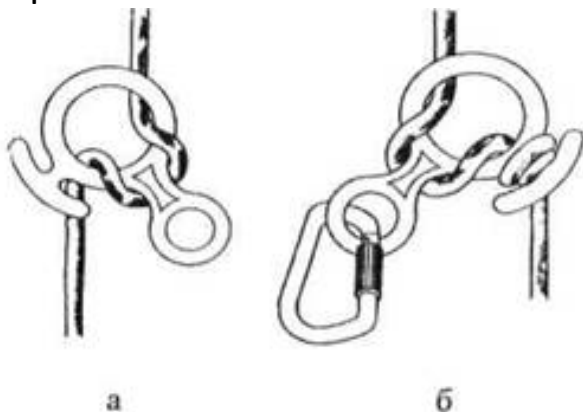


Схема кріплення мотузки у "рогатці" (а), приєднання "рогатки" до карабіна (б)

Самостраховка і командна страховка обов'язково здійснюється у брезентових рукавицях. Командна страховка здійснюється основною мотузкою зверху через гальмівний пристрій.

Страховка усіх учасників – командна. Етап може бути організований на формах рельєфу, деревах тощо.

Спуск по схилу здійснюється з командною страховкою або самостраховкою, зв'язаною "схоплюючим" вузлом. Цей спосіб

застосовується, якщо схил похилий не менше 60°. Як правило, щоб мотузку можна було потім зняти, спочатку мотузку для спуску закріплюють за допомогою вузла "карабінна удавка". Не забувши зав'язати на іншому кінці контрольний довільний вузол, мотузку скидають униз так, щоб вона не зачепилася за дерева, добре розпустилася, не утворила вузли. Обов'язкове використання рукавиць. Положення основної мотузки відносно учасника – довільне. Приставні кроки – це найбільш раціональний спосіб руху під час спуску.

Організація та здійснення командної страховки проводиться за допомогою основної мотузки, пропущеної через карабін. Кінці цієї мотузки закріплені: один до опори; другий на учаснику, що спускається. Дозволяється закріплення мотузки на грудному карабіні того, хто страхує, за умови, що він повинен бути на самостраховці.

Розділ 12

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПОХОДІВ ІЗ ВЕЛОТУРИЗМУ, ВОДНОГО ТА ГІРСЬКОГО ТУРИЗМУ



Розпочинається підготовка до велосипедної подорожі з комплектування групи, підготовки спеціальної спортивної форми, необхідного спорядження, взуття, одягу.

Організаторам цих подорожей потрібно пам'ятати, що кожен велосипедист повинен досконало знати правила дорожнього руху, володіти технікою їзди, вміти ремонтувати обладнання велосипеда.

При комплектуванні група, не повинна бути великою – 8-10 осіб учасників походу, обов'язково треба звертати увагу на їх фізичну та технічну підготовку.

Для велопоходів ліпше користуватись легкодорожними велосипедами, які легко можуть бути обладнані місткими багажниками та сумками.

Основні вимоги до одягу. Їхати найліпше у футболці та м'якій панамі, велотрусах або шортах.

Залежно від пори року, місця подорожі, погодних умов, дуже зручними є вітронепродувні куртки та штормові костюми. При сильному вітрі та у холодні дні потрібні вітронепроникна куртка та теплий спортивний костюм, також добре мати плащ-накидку.

Велотуристам – початківцям бажано користуватися спеціальними велосипедними рукавичками, у яких дві кінцеві фаланги пальців не закриваються. Головний убір – обов'язково з козирком. Взуття із підшвою з міцної малоеластичної шкіри, на низькому каблучі, зручне для педалі та придатне для пересування пішки, легке. У подорож треба брати 2-3 пари бавовняних шкарпеток і запасну пару взуття (напівкеди, кеди, тенісні туфлі).

При підборі маршруту необхідно враховувати, що його довжина та тривалість залежать від стану доріг і рельєфу місцевості,

а також від завдань, які визначені для конкретної подорожі. Бажано зробити так, щоб маршрут проходив через цікаві екскурсійні об'єкти.

Обираючи маршрут подорожі, необхідно визначити місця зупинок на нічліг. Розміщення біваку в цілому відповідає пішохідній подорожі.

Складати графік руху доцільно, враховуючи фізичну та технічну підготовленість групи, і лише після вивчення стану дорожньої мережі по картах і звітах попередніх груп. При розробці графіка руху треба передбачити запасні варіанти основного маршруту, а також передбачати резервний час на вимушені зупинки у зв'язку з ремонтом велосипедів або погіршенням погоди.

Попереду групи учасників велопоходу завжди їде ведучий, у кінці колони – замикаючий, це спортсмени, які добре підготовлені. Інтервал руху пересування в колоні 3-5 м, а на складних ділянках руху інтервал необхідно збільшити до 10 м, на складних спусках – ще більше.

Ведучий колони має графік руху та карту (схему) маршруту. Він повідомляє про дотримання особливої обережності руху на окремих небезпечних ділянках дороги, необхідність уповільнення або прискорення руху, зупинки – по завчасно встановлених сигналах між учасниками групи. Якщо через погодні умови або місцевість видимість обмежена, то всі учасники колони повторюють ці сигнали для тих, хто їде позаду.

На крутих підйомах і спусках велосипед ведуть, тримаючи за руль, на ділянках дороги з інтенсивним рухом необхідно особливо суворо дотримуватись усіх правил безпеки. Бути обережними потрібно на глибоких вибоїнах на шляху. слизькій дорозі, крутих поворотах. Стопи ніг треба оберігати від зачіпання носком за предмети, що виступають над поверхнею. Велосипед переносять на плечі через струмочки та перешкоди при переправі, через коріння дерев у лісі, яри.

При швидкості руху 7-10 км/ год. можна без зайвих зусиль подолати 40-50 км. (більше їхати на велосипеді не рекомендується) за 7-8 годин. Якщо велоподорж триває кілька днів, тоді на початку подорожі треба робити невеликі переходи, збільшуючи поступово їх до 4-5 днів подорожі, а в останні дні знову зменшуючи.

Влаштувати привал необхідно після кожних 45-50 хв їзди, під час якого учасники походу відпочивають (бажано лежачи), перевіряють справність велосипеда, спорядження, роблять розминку.

У період велопоходу при подоланні перешкод на велосипеді з вантажем або по рівній місцевості необхідна вища посадка велосипеда, тому що вона менш стомлююча.

Рух здійснюється з інтервалом не менше 3 м по правому боку дороги ланцюжком один за одним, а на шосе – по узбіччю. Попереду – ведучий, який регулює зупинки, повороти, швидкість руху, позаду – замикаючий, який у разі аварії надає допомогу. Спочатку швидкість обов'язково нижча від установленної середньої. На спусках і стрімких довгих підйомах рекомендується йти пішки. При переїзді через рови, коріння дерев, глибокі вибої, а також при об'їзді пнів, каменів-шатунів, купин треба підводитися на педалях і триматися горизонтально. Переїзд потоків і струмків на швидкості не допускається. У сильний туман рух припиняється.

Особливо уважним під час велосипедної подорожі треба бути на перехрестях доріг, переїжджати їх дуже обережно і необхідно обов'язково знижувати швидкість.

Основними орієнтирами для визначення напрямку маршруту є добре видимі предмети – річки, озера, будівлі та просіки тощо.

Типи доріг та їх умовні позначення на картах і схемах повинні добре знати велотуристи. Профільна схема маршруту допомагає передбачити, де будуть спуски, підйоми та різні перешкоди, та визначити місцезнаходження групи.

Надійним засобом орієнтування є профільована схема маршруту: це абсолютні висоти, населені пункти, відстані. Дану схему зазвичай складають на окремі найважливіші ділянки маршруту.

Водний туризм (подорож) вимагає від учасників уміння управляти судном і доброго знання його. Керівник повинен мати досвід управління водним судном різного виду (катамаран або гребні судна, пліт).

Водні походи можна здійснювати на прогулянкових човнах, розбірних байдарках, катамаранах, шлюпках, плотях. Найбільш актуальні для подорожей розбірні катамарани і байдарки. Дані судна

мають добру місткість та задовільні ходові якості, достатньо стійкі, легко перевозяться на транспорті, невелику вагу, прості в ремонті, зручні для плавання по річках різної складності.

Морські шлюпки – найбезпечніші, ходити на них можна тільки по судноплавних ріках, великих водоймах. Для походу по невеликих річках придатні прогулянкові човни.

Проте не будь-яка річка придатна для водного туризму: дрібні – бувають камінням, заростями, мілинами, низькими мостами, греблями, завалами, а на повноводних – річкові судна ускладнюють турпоходи по воді, моторні човни.

Не рекомендується сплавлятися по річках, нахил яких перевищує 1,5 м на кілометр, за умови, якщо в групі є новачки. Для водних походів для добре підготовлених груп придатні річки з нахилом до 3-3,5 м на кілометр.

Після того як річка вибрана, складають її поздовжній профіль по карті.

Як, зазначає Косенко В.: «При плаванні проти течії можна легко йти на веслах при нахилі до 0,6 м на кілометр. При нахилі до 1-1,2 м рух можливий лише на плесах, а на перекатах і порогах роблять проводку, йдуть на мотузці або на жердинах. Треба пам'ятати, що небезпечні для плавання ті ріки, які не мають заплавлених берегів, з крутими схилами. Для байдарки-двійки потрібна глибина води не менше 20 см, для човнів – навіть менше, для плоту з вантажем – до 50 см, катамарану 30-35 см. При розробці маршруту треба встановити якомога точніше ті перешкоди, які можуть зустрітись на річці, та нанести їх на карту. Перешкоди ускладнюють і затримують рух групи, це треба враховувати при розрахунку похідного часу. Дуже важливо при виборі маршруту з'ясувати шляхи під'їзду до води, відстань від станції залізниці (автобусної зупинки) до місця збору катамаранів, а по закінченні походу – відстань від річки до станції. Весь маршрут по річці розбивають на добові переходи. Для цього потрібно, перш за все, встановити приблизну середню швидкість руху, яка складає на рівнинних і болотистих річках за течією від 3 до 6 км/год, проти течії – від 2 до 4-х км/год. При складанні добових переходів, крім швидкості руху, необхідно враховувати складність окремих ділянок маршруту, щоб кожна з них була майже тотожною.

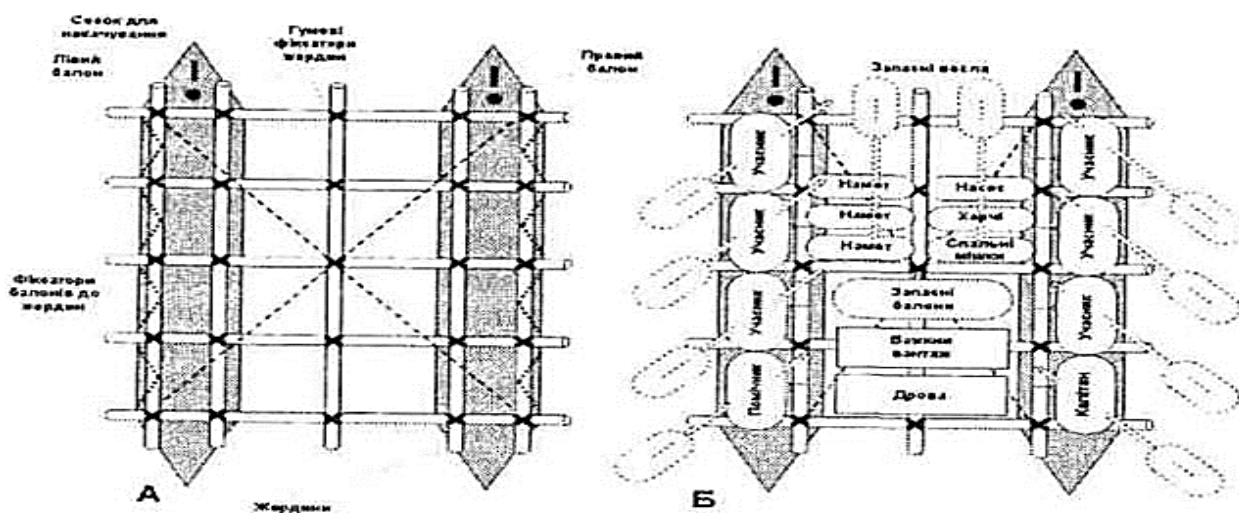
Днювання доцільно планувати при поході до найбільш складної ділянки шляху».

Підготовка водної подорожі відбувається аналогічно, як і до пішохідного походу, але потребує більше часу. Необхідно провести профілактичний ремонт суден і підготувати похідне спорядження.

Учасники походу повинні вміти правильно та швидко зібрати та розібрати судно, знати назву та призначення усіх частин судна. Тільки після цього призначаються екіпажі на кожне судно. До складу екіпажу обов'язково включають новачка та туриста, який раніше був у поході на катамаранах чи байдарках. При умові, що всі учасники подорожують уперше, капітаном судна призначається найсильніший турист. Капітану підпорядковуються інші члени екіпажу, а він відповідає за судно. Капітаном призначають туриста, який вже був у водній подорожі як заступник капітана.

До спорядження та одягу туриста-водника відносять ватну куртку, гумові чоботи замість туристичних черевиків, кеди, надувний матрац, поліетиленова плівка, що захищає від вологи як самих туристів, так і речі, намет для продуктів. Для греблі можуть знадобитись легкі або старі рукавички.

Продукти та речі, такі як крупи, цукор, сіль, одяг, намети, спальні мішки, потрібно герметично упакувати, їх доцільно поміщати у бортові мішки. У носовий відсік вкладають легші вантажі, а у кормовий відсік важчі вантажі, які не бояться води. Необхідно, щоб обидва борти, спущеної на воду байдарки були завантажені однаково, а вона сама мала диферент (нахил) на корму. Всі предмети, які знаходяться на борту катамаранів, необхідно герметизувати та прив'язати мотузкою. Речі на катамарані розміщують так, щоб навантаження правого і лівого балонів було однаковим. Особисті речі (рюкзаки) прив'язують до балонів, утворюючи місця для сидіння екіпажу. У носовій частині знаходяться запасні весла, намети, спальні мішки. Аналогічно в кормову частину байдарок поміщають важчі речі – ємності з їжею, мішки, залізні предмети, в'язки дров.



Катамаран а – будова катамарану, б – схема розміщення учасників подорожі та вантажів

Дехтяр В.Д. указує: «По рівнинних річках судно ведеться у головному потоці, на малих швидких річках пливуть від мису до мису; на прямолінійних ділянках плесів – у головному потоці, а на підходах до перешкод та при їх подоланні – поза ним. На мілких місцях частина команди зістрибує у воду, тримаючись за краї плоту. На великих порогах вантаж знімають, всі сходять із плоту та пускають його на довгій мотузці. Проти течії судно ведуть ближче до опуклих берегів; для проходження перешкод використовують проводку, обніс або волок. Проводять човен вздовж берега, де найменша глибина, не перетинаючи головного потоку. Навантаження байдарки чи катамарана проводиться на мілкому місці, біля низького берега. При цьому один турист завантажує судно, а другий, стоячи на березі, подає йому речі. Починати завантаження речей на катамаран дозволяється лише тоді, коли катамаран знаходиться на мілині і не торкається балонами дна чи каміння. Завантаження катамарана на суші може привести до пошкодження балонів. Сідають у судно, коли воно знаходиться на плаву; рятувальні засоби надуті й закріплені. Першим сідає в байдарку кормовий весляр (капітан). Стоячи поряд із байдаркою, він спирається руками на фальшборт, одночасно утримуючи весло, потім переносить ногу у кокпіт і сідає. Носовий весляр сідає у байдарку лише після того, як кормовий вже повністю готовий до відчалення від берега. Висадка проводиться так само, як і посадка, але у зворотному порядку. Висаджуватися із байдарки у

воду та сідати в неї з води потрібно на глибині не більше 40 см. На великій глибині судно може перекинутися. При виході на берег капітан повинен переконатися у міцному причалюванні байдарки».

У катамаран сідають попарно спочатку носові гребці, а потім туристи, які сидять за ними. У разі неможливої посадки попарним способом через високий берег чи велику глибину, катамаран утримують одним балоном (правим) до берега. Останніми сідають капітан і помічник капітана, які весь час посадки утримують катамаран від руху. Забезпечуючи стійкість катамарану туристи з правого балона тримають його, в цей час інші по жердинах переходять на лівий балон з веслами в руках і займають свої місця.

Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. нагадують: «Байдарники повинні пам'ятати, що для управління судном потрібна швидкість. Тому перед перешкодою треба сильно гребти, щоб байдарка йшла швидше та ліпше піддавалась управлінню. Особливо це треба враховувати при проходженні порогів, які, перш ніж їх подолати, уважно оглядають з берега. Судновий хід іде там, де струмені води сходяться, утворюючи правильний трикутник, звернений вершиною вниз. Через дуже складні пороги судна проводять страхувальною мотузкою з берега. Проходячи під мостом на палях, треба попередньо оглянути його, інакше можна наскочити на старі палі та проколоти оболонку байдарки. На судноплавних річках під мостом проходять у визначеному ромбом або квадратом місці».

Турист-водник повинен знати елементарні правила плавання по внутрішніх водних шляхах і орієнтуватись у судноплавній обстановці, вміти читати умовні позначки, встановлені на річках. Велику небезпеку для байдарок являють собою моторні човни.

Під час водного походу зупинятись на нічліг треба заздалегідь, до темряви необхідно встигнути розбити бівак і приготувати вечерю.

Під час зупинки на нічліг судна виносять на берег, розвантажують і перевертають декою вниз, балонами нагору – у катамаранів. Під час привалу залишати байдарки та катамарани без нагляду не можна.

Аналізуючи питання водного туризму, Косенко В. чітко зазначає: «Орієнтування у водній подорожі залежить від маршруту подорожі по річках, озеру, водосховищу, морю. Під час водної

подорожі, щоб визначити основне річище, треба пильно стежити за берегами, швидкістю течії та основним водним потоком, який з найбільшою швидкістю рухається по лінії найбільших глибин – стрижню. При русі вниз по течії доцільно триматися стрижня, а якщо група рухається на суднах проти течії, то шлях визначають по мілководдях, у стороні від стрижня. Для визначення своєї точки знаходження та пройденої відстані, постійно звіряють по карті місцезнаходження (бажано, щоб вона була великого масштабу). Якщо берегові орієнтири спостерігати неможливо, то необхідно періодично виходити на берег для орієнтування».

До засобів особистої безпеки кожного учасника водної подорожі відносять рятувальний жилет або рятувальний пояс пробковий чи з пінопласту, каска-шолом. Профілактичний огляд стану плавзасобів і ремонтного спорядження проводиться щоденно. Дотримання дисципліни на воді обов'язкова всіма, без винятку, учасниками.

Гірський туризм дуже складний та небезпечний. При виборі одягу турист обов'язково враховує, що погода в горах часто різко змінюється. Обов'язково потрібно взяти брезентові рукавиці, які одягаються на шерстяні; штормові штани, пошиті з міцної тканини, куртку та спеціальні комбінезони; гірські черевики. Маски з марлі беруть для захисту шкіри обличчя від сонячних променів, для захисту очей від засліплюючого гірського сонця беруть окуляри з темними нейтральними фільтрами.

У всі походи беруть по одній мотузці на 3-4 людини, капронові мотузки довжиною від 30 – 60 м, діаметром 10-12 мм.

Вибір шляху маршруту визначається наявністю стежок, що проклали туристи або місцеві жителі. Вони економічні у плані фізичних навантажень і більш безпечні. У разі відсутності стежок необхідно, як правило, організувати попередню розвідку.

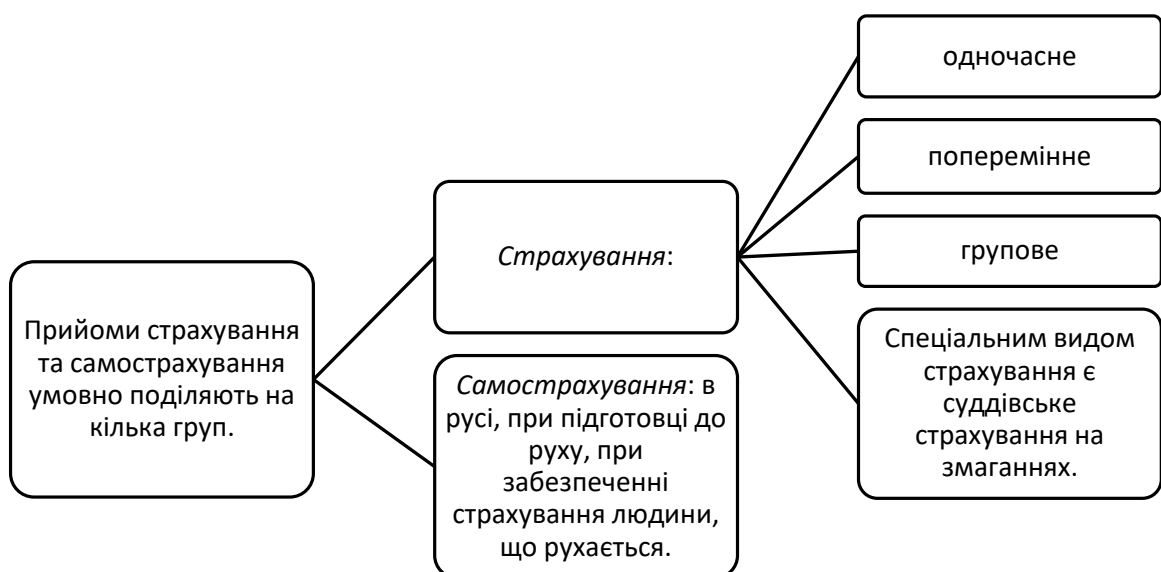
Косенко В. звертає увагу на те, що: «Безпечнішим є вибір шляху через перевал по схилу південної експозиції або по місцевості з рідкою рослинністю. При проходженні маршруту по лісисто-трав'янистих схилах потрібно мати альпеншток для самостраховки, а при русі по великому осипу, перш ніж наступити на черговий уламок, потрібно переконатися в його стійкості. Розпорядок дня гірської

подорожі звичайно зміщується на 1-4 години порівняно з розпорядком пішохідного. Це пов'язано, передусім, з тим, що вночі за рахунок морозів рухоме каміння закріплюється і, поки сонце не відіграло його, рух більш безпечний. Другий фактор – під дією сонячних променів танення снігу та льоду спричиняє підвищення рівня води в гірських річках, що ускладнює їх подолання. Режим руху на зтяжних підйомах змінюється за рахунок частіших зупинок на відпочинок: через кожні 20-25 хвилин підйому повинен відбуватися 10-хвилинний привал. На крутих ділянках 1-2- хвилинні зупинки, не знімаючи рюкзака, роблять через 10-15 хвилин підйому. Темп руху у горах у багатьох випадках залежить від конкретного рельєфу та схилів: на підйомі він, як правило, уповільнений, а на спусках по нескладному шляху – прискорений».

Одне з найважливіших правил гірських туристів – страхівка і допомога.

Безпека забезпечується високою технічною і тактичною, фізичною підготовкою.

Комплекс прийомів, який забезпечує затримання учасника при падінні, зриві, *називають страхування і самострахування*. Ці прийоми повинні бути відпрацьовані до автоматизму. На тренуваннях з технки страхування необхідно приділяти дуже багато часу імітації раптових реальних зривів.



Усі види страхування повинні виконуватися в рукавицях. *Організація точок страхування* потребує особливої уваги. Точками страхування на гірському рельєфі можуть бути дерева чи скелясті виступи. За їх відсутності вбиваються гаки. Рекомендується вбити 2-3 гаки для відповідальних точок страхування.

Необхідно попередньо перевірити, чи немає гострих кутів при організації страхування через скельний виступ.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ

1. Які вимоги висуваються до учасників велопоходів?
2. Що необхідно для підготовки водної подорожі?
3. Чим характерний рух по маршруту у водній подорожі?
4. Які вимоги висуваються до капітанів суден під час проведення водної подорожі?
5. Які особливості проведення гірських походів?

Розділ 13

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ



У багаторічній спортивній туристичній підготовці можна виділити кілька етапів: *ознайомлювальний, початковий, базовий, спеціалізований, спортивного вдосконалення, спортивної майстерності.*

Ознайомчий етап підготовки доцільно планувати в рамках шкільного туризму з широким охопленням видів спортивного туризму, з нефорсованим навантаженням за обсягом та інтенсивністю, з виховними і оздоровчими цілями для розширення світогляду тих, хто займається, і прищеплення їм інтересу до занять туризмом.

Ознайомчий і початковий етапи підготовки утворюють початковий рівень спортивно-туристичної підготовки, де спортивні досягнення знаходяться на рівні участі в походах I і II рівня к.с. Цей рівень доступний школярам. На цьому рівні можна планувати 3-4-річну підготовку школярів згідно з відповідними програмами або форсовану річну підготовку повнолітніх учасників туристичних походів. У результаті забезпечується виконання III спортивного розряду з туризму.

Базовий етап. Цей етап підготовки передбачає участь у спортивних походах III к.с. І керівництво походами I і II к.с. У результаті забезпечується виконання другого розряду із туризму у змаганнях зі спортивних походів. Базовий етап підготовки може відповідати базовому рівню підготовки суспільних туристичних кадрів (інструкторів туризму, гідів-провідників. Форсований термін цієї підготовки не менше одного року.

Спеціалізований етап. Передбачає керівництво і участь у двох спортивних туристичних походах: III (керівництво) і IV (участь) к.с. У результаті цієї підготовки забезпечується виконання першого спортивного розряду у змаганнях зі спортивних походів.

Спортивне вдосконалення. Передбачає керівництво і участь у походах IV і V к.с, відповідно. У результаті цієї підготовки

забезпечується виконання спортивних нормативів кандидата у майстри спорту з туризму у змаганнях зі спортивних походів.

Спортивну майстерність. Даний етап доречно планувати не менш ніж на два роки. Унаслідок цієї підготовки забезпечується виконання нормативу майстра спорту, створюються передумови вищих спортивних досягнень. Етап спортивної майстерності може відповідати вищому рівню підготовки громадських туристичних кадрів (інструктор туризму міжнародного класу, гід-провідник міжнародного класу).

Тренувальний процес юних туристів будується на основі багаторічного (перспективного) і річного (оперативного) планування. Документами планування є: програма, навчальний план, річний план-графік, конспект занять, розклад занять і журнал обліку. Навчальний план багаторічної підготовки є елементом перспективного планування. Він складається за роками навчально-тренувального процесу і визначає розподіл кількості годин з основних розділів. На підставі перспективного плану розробляється річний календарний план тренувань, в якому на поточний рік більш докладно розкривається зміст тренувального процесу за видами підготовки, обсягами, інтенсивністю, засобами. Крім рекомендованих планів, можуть складатися більш детальні плани тренувань по етапах, місяцях, тижнях тренувального циклу.

Відповідно до календарного плану весь тренувальний цикл ділиться на три періоди: підготовчий, основний, перехідний. Тривалість і кількість таких періодів у річному циклі тренувань залежать від календаря змагань та спортивної кваліфікації туристів. Для спортсменів, які беруть участь у змаганнях з пішохідного туризму можна рекомендувати планування основного періоду з травня до вересня.

Основний період ділиться на етапи змагань і передзмагальних тренувань. Його завдання: вдосконалення техніки і тактики туризму, підтримання фізичної та морально-вольової підготовленості на високому рівні, набуття необхідного досвіду участі в різних змаганнях, виконання нормативних вимог спортивної класифікації з туризму.

Тренувальні та змагальні навантаження в основному періоді не повинні бути постійними. Найвищі змагальні навантаження в цьому періоді чергуються з днями відносного відпочинку, особливо необхідного після багатоденного туристичного походу. Крім того, потрібно врахувати помітний етап посляпохідного відновлення (не менше тижня).

Підготовчий період. У підготовчому періоді туристи набувають необхідного рівня загальної фізичної підготовленості, отримують подальший розвиток спеціальних фізичних якостей; зміцнюють морально-вольові якості; опановують техніку туризму і вдосконалюють її; знайомляться з елементами тактики і вдосконалюють її; підвищують рівень теоретичних і практичних знань. Підготовчий період передує основному і практично дорівнює йому по тривалості (грудень-квітень). Він складається з трьох етапів:

На *першому етапі* підвищується загальний рівень функціональних можливостей організму засобами загальнофізичної підготовки. Тривалість етапу залежить від кваліфікації туристів, але не перевищує двох місяців. На цьому етапі туристи розвивають свої фізичні якості і підвищують рівень теоретичної підготовленості.

На *другому етапі* (два місяці) засвоюються технічні прийоми і покращується спортивна форма туристів шляхом спеціальної фізичної підготовки.

На *третьому етапі* (два місяці) завершується становлення спортивної форми, з урахуванням розвитку морально-вольових якостей і тактичних знань. Після третього етапу підготовчого періоду турист повинен бути підготовлений до перших стартів змагань основного періоду.

У всі етапи підготовчого періоду можуть включатися різні змагання.

Перехідний період. У перехідному періоді (листопад) відпрацьовується поступовий перехід від граничних навантажень останнього етапу змагань до помірних навантажень першого етапу підготовчого періоду. Перехідний період характеризується зняттям втоми від цілого ряду змагань і відновленням нормального

функціонування організму. До початку спортивних тренувань наступного річного циклу турист повинен відпочити, але не втратити при цьому повністю спортивної форми. Тому відпочинок у цей період повинен бути активним. Ранкова гімнастика, спортивні ігри та вправи, туристичні походи з полегшеним рюкзаком – ці елементи тренувального процесу перехідного періоду обов'язкові. У перехідному періоді потрібно виключити всі види змагань і активно використовувати всі засоби відновлення: педагогічні, гігієнічні, фізіотерапевтичні та фармакологічні.

Витривалість – одна з найважливіших фізичних якостей туристів. Визначається вона як можливість тривалий час виявляти високу працездатність. У змаганнях витривалість проявляється у здатності туристів витримувати велике за обсягом та інтенсивністю змагальне навантаження. Тільки всебічно підготовлені туристи можуть швидко подолати складний і протяжний маршрут, насичений природними перешкодами.

Розвитку загальної витривалості, або здатності тривало проявляти м'язові зусилля порівняно невисокої інтенсивності, служать: біг на довгі дистанції, лижі, велосипед, спортивні ігри (футбол, баскетбол), веслування, плавання тощо.

Розвиток витривалості потрібно починати з бігу. Темп бігу рекомендується невисокий і рівномірний. Німецькі фахівці вважають, що найліпше бігати вранці (але не раніше ніж через 10 хв після сну) і кожен день. У такому режимі можна бігати і через день, але мінімальна норма – два рази на тиждень.

Інтенсивність навантаження потрібно контролювати по ЧСС і поступово переходити від низьких навантажень до середніх. При цьому водночас потрібно збільшувати довжину пробігу. Після 4 місяців таких занять рекомендується час бігу постійно збільшувати, але зберігати рівномірність.

Розвиток сили – це не стільки розвиток мускулатури всього тіла туриста, скільки розвиток пристосованості м'язів до динамічної роботи певної потужності, типової для туристів. Абсолютна сила м'язів, розвинена шляхом обтяжень за рахунок простого збільшення фізіологічного поперечника м'язів, є тільки основою для розвитку динамічної сили туриста. У туристичній практиці найбільше значення

має динамічна сила м'язів ніг. Однак фізичне вдосконалення передбачає гармонійний розвиток усіх груп м'язів. Сила туриста характеризується здатністю його м'язів витримувати помірні напруги протягом тривалого часу, а також здатністю багатьох м'язових груп (ніг, рук, спини) до граничних короточасних напружень.

При будь-яких фізичних вправах, особливо силових, м'язова маса збільшується, що призводить до посилення кровообігу і збільшення запасів енергетичних речовин.

Спочатку чоловіки користуються гантелями вагою до 3 кг, після 2-3 місяців регулярних занять можна вправлятися з гантелями 4-5 кг, а після 7-8 місяців збільшити вагу до 7-10 кг. При цьому зростають тривалість занять – з 10 до 30 хв і число повторень окремих вправ – з 5-6 разів до 10-15 разів (але не більше). Між вправами роблять паузу (20-30 с), поклавши гантелі і струсивши руки і ноги. При виконанні вправ не варто затримувати дихання і поспішати зі збільшенням інтенсивності навантаження. Подальше нарощування сили досягається спеціальними вправами з обтяженням: неграничними до відмови, граничними і біляграничними в динамічному і статичному режимах, з граничними швидкостями. В останньому випадку розвиваються швидкісно-силові якості, необхідні у змаганнях туристів на скелях і інших видах гірського рельєфу. Найбільший приріст сили при цьому досягається застосуванням оптимальної ваги (на 10-15 кг менше граничної). Туристам важливо розвивати м'язову силу без значного збільшення ваги тіла, тому в тренуваннях рекомендується використовувати різні силові вправи, в тому числі з важкими снарядами (гирями, штангою), з невеликим кількістю повторень, обов'язково з розслабленням м'язів після кожного вправи. Виконувати їх треба після достатньої розминки в будь-який час тренувального заняття.

Силові вправи, пов'язані з подоланням власної ваги, – підтягування на перекладині, віджимання в упорі лежачи, лазіння по канату без допомоги ніг, присідання на двох і на одній нозі (пістолетик), «гусячий» крок та інші – можуть і повинні виконуватися практично на кожному тренувальному занятті в поєднанні з іншими вправами. Для розвитку сили на тренуваннях у спортзалі рекомендується використовувати гімнастичні прилади і набивні

м'ячі, застосовувати ігрові методи розвитку сили (перетягування канату, «стрибки вершників» тощо).

Рухливість у суглобах визначає гнучкість тіла, швидкість рухів та спритність. Усі ці якості потрібні як у змаганнях на «маршрутах», так і на «дистанціях». Рухливість можна розвинути систематичними вправами, спрямованими на збільшення еластичності зв'язок і м'язів. Важливу роль при цьому відіграють вправи на гнучкість, які дозволяють виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою, розвиваючи рухливість плечового пояса, хребта, тазостегнових і гомілковостопних суглобів.

Виконання цих вправ вимагає дотримання таких прийомів: маятниковоподібні рухи тілом, пружні згинання, присідання, випади, захоплення руками зовнішньої опори, утримання ногами гімнастичної стінки; використання додаткових обтяжень, а також еспандерів або амортизаторів; фіксація окремих положень (напівшпагаті, вису) до 20-30 с. У період розминки, основної та заключної частинах заняття широко застосовуються маятниковоподібні, кругові або ривкові рухи: плечовими і тазостегновими суглобами, прямими і зігнутими руками, «махи» ногами, рухи головою (для розвитку м'язів шиї), згинання та розгинання верхньої половини тіла, пружні рухи в напівшпагаті.

Рухливість гомілковостопних суглобів відпрацьовується ходьбою на п'ятах і носках, на внутрішній і зовнішній сторонах стоп, присіданням і підйомом на схрещених ногах. Гірським туристам особливу увагу треба приділяти розвитку рухливості гомілковостопних суглобів, оскільки багато технічних прийомів скелелазіння, рухи по різних формах гірського рельєфу пов'язані з великими навантаженнями на гомілковостопні м'язи і зв'язки, які повинні бути сильними й еластичними.

Швидкість рухів визначається еластичністю м'язів і рухливістю в суглобах, крім того, залежить від сили, технічної підготовленості та реакції спортсмена. Швидкість рухів у туристів доцільно розвивати ігровим і змагальним методами, основна увага приділяючи при цьому вмінню оперативно і правильно вирішувати рухові і спеціальні технічні завдання.

Тривале, технічно правильне рішення туристичних завдань визначає спеціальну витривалість туриста. Вона не може розвиватися без загальної витривалості – складової частини всебічного розвитку будь-якого спортсмена.

Спеціальна витривалість туриста виявляється в умовах подолання перешкод, близьких до реальних. У гірському туризмі турист повинен пройти 100-300 м по вертикалі, наприклад, на скелях середньої складності з обтяженням 5-10 кг. Підйом вільним лазінням (5-8 разів по 40 м) і спуск по мотузці чергуються без відпочинку. Підйом лазінням можна замінити подоланням стрімких скель по мотузці за допомогою двох затискачів з рюкзаком до 20 кг (3-5 разів по 40 м). Бажано, щоб рівень інтенсивності навантаження при цьому був середнім (ЧСС 130-170 уд./хв). У такому випадку рівень інтенсивності навантаження визначається швидкістю подолання перешкоди. Час проходження контролюється і визначає спеціальну витривалість туриста на скелях. Аналогічним способом визначається спеціальна витривалість туриста на інших формах гірського рельєфу.

Для тренування і контролю рівня спеціальної витривалості туриста можна використовувати марш-кидок по пересіченій місцевості (15-20 км) з рюкзаком (15-20 кг). Обов'язковими перешкодами, які повинні скласти біля 30 ~ 50% шляху, повинні бути підйоми і спуски по скелях, переправи (яри, осипи, схили), ділянки без стежок і доріг. Технічна важкість цих ділянок повинна відповідати кваліфікації ділянок марш-кидка. При відмінній витривалості середня швидкість марш-кидка повинна становлять 4-5 км/год, при середній – приблизно 3 км/год; рух зі швидкістю до 2 км/год показує вже недостатню спеціальну витривалість гірських туристів. Ці контрольні нормативи застосовні для оцінки спеціальної витривалості гірських туристів-чоловіків.

Жінкам варто знижувати навантаження на 30% по вазі рюкзака і на 30% по протяжності шляху.

Для зменшення власної ваги під час тренувань туристів високих розрядів навантаження та вправи, які виконує турист, супроводжують додатковим обтяженням. Для розвитку статичної сили у вправах не використовуються фіксовані положення: вис на перекладині для розвитку м'язів кистей рук, утримання ніг під кутом

у висі на шведській стінці або сидячи на підлозі для розвитку черевного преса, стояння на носках для розвитку м'язів пальців ніг.

Розвиток спеціальних силових здібностей обов'язково виконують з технічними прийомами подолання скель та інших форм рельєфу, залежно від обраної спеціалізації.

Основна увага у підготовці команд туристів до змагань необхідно приділяти груповому подоланню елементів природного рельєфу. Групове подолання скель вимагає, насамперед, взаємодії всіх учасників команди («сходженості») у поєднанні з високою індивідуальною технікою скелелазіння і страховки на скелях. Контрольні змагання з групового подолання скель рекомендується проводити на нових трасах. Хорошим об'єктивним показником варто вважати лише перше проходження маршруту.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ.

1. Який вигляд має навчальний план багаторічної підготовки туристів?

2. Які особливості має основний період річного тренувального циклу в спортивному туризмі ?

3. Який зміст підготовчого періоду річного тренувального циклу в спортивному туризмі ?

4. Який зміст перехідного періоду річного тренувального циклу в спортивному туризмі ?

Розділ 14

ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ



Досягнення високих спортивних результатів у спортивному туризмі можливе при викрнанні основних завдань навчально-тренувального процесу:



Ці завдання потрібно виконувати комплексно на всіх навчально-тренувальних заняттях. Вони обов'язкові для всіх туристів-спортсменів – від новачків до майстрів спорту, при підготовці до змагань, як на «маршрутах», так і на «дистанціях».

Рівномірний метод характеризується певним рівнем інтенсивності навантаження, яка зберігається постійною в основній частині тренування. Цей метод використовується протягом усього тренувального процесу в основному для втягування організму в роботу після змагань і розвитку загальної витривалості в підготовчому періоді.

Перемінний метод характеризується зміною рівня інтенсивності навантаження при виконанні безперервної роботи. Цей метод можна вважати універсальним, оскільки він дає широкі можливості для тренера і туристів, особливо при самостійних тренуваннях. Зміну навантаження здійснюють поступово, відповідно до самопочуттям тих,

хто займається. Тут можна використовувати «рваний» біг, або «фартлек», тобто зміну швидкості при бігу на довгі дистанції.

Контрольний метод пов'язаний із застосуванням у тренувальному циклі контрольних нормативів, які використовуються для визначення рівня підготовленості та внесення змін у хід подальших тренувань. Контроль здійснюється із загальнофізичної та технічної підготовки.

Інтервальний метод застосовується для виконання специфічних завдань, наприклад, розвитку в короткий термін максимальних можливостей серцево-судинної системи. Метод полягає в багатозоровому чергуванні навантажень високих і низьких за інтенсивністю з невеликим відпочинком після серії вправ і повторень цієї серії.

Повторний метод полягає в повторних, зазвичай максимальних за інтенсивністю навантаженнях з відпочинком між ними. При цьому обсяг навантажень може бути різним.

Змагальний метод заснований на використанні змагальних навантажень (типових для туристських змагань) у тренувальному процесі. При цьому бажано відтворювати специфічні умови змагання на тренуваннях і брати участь у досить великій кількості змагань.

Метод обтяження передбачає виконання вправ з додатковим навантаженням (обтяження вантажем). У туризмі цей метод доцільно використовувати при вдосконаленні майстерності подолання природних перешкод, наприклад транспортування потерпілого.

Метод виконання вправ до відмови характеризується високим рівнем навантаження. При цьому вправа виконується до граничного стану, при якому виконати вправу вже практично неможливо.

Ігровий метод заснований на поєднанні різних ситуацій і відповідних самостійних дій тих, хто займається. Метод стимулює прояв активності, рухової творчості, спритності; відрізняється емоційністю і комплексним характером фізичної та розумової діяльності.

При всіх перевагах цього методу необхідно враховувати і його недоліки: неможливість дозування індивідуальних навантажень для розвитку тих чи інших якостей туристів. Метод потрібно застосовувати переважно в перехідному періоді при відновленні сил і в підготовчому періоді в поєднанні з іншими методами для розвитку координації рухів і швидкості. Метод колового тренування полягає у виконанні

спеціально підібраних комплексних вправ, їх чергуванні з метою розвитку різних груп м'язів і спортивних якостей. У тренуваннях туристів цей метод повинен бути переважаючим, оскільки дозволяє найбільш ефективно використовувати переваги кожного методу виконання вправ у певному поєднанні. При круговому методі тренування чергуються вправи, технічні прийоми замінюються грою. У разі правильно підбраного чергування вправ досягається висока інтенсивність навантаження при порівняно невеликій втомі, що дає можливість збільшити обсяг тренувальних навантажень.

Загальна туристична підготовка спрямована на формування знань, умінь і навичок за такими основними розділами:

- 1) охорона навколишнього середовища та суспільно корисна робота в туристських походах;
- 2) зміст, організація та проведення туристських зльотів і змагань;
- 3) система підготовки кадрів у спортивному туризмі;
- 4) соціально-економічні, організаційні, програмно-нормативні та науково-методичні засади розвитку спортивного туризму;
- 5) типологія, історія та географія туризму;
- 6) сучасний стан і перспективи розвитку туризму;

Спеціальна туристська підготовка

Спеціальна туристська підготовка забезпечує формування специфічних для кожного виду туризму, за такими основними напрямками:

- 1) організація спортивного туристського походу (організаційна підготовка);
- 2) топографія туризму (топографічна підготовка);
- 3) техніка спортивного туризму (технічна підготовка);
- 4) тактика спортивного туризму (тактична підготовка);
- 5) психологія спортивного туризму (психологічна підготовка);
- 6) забезпечення безпеки (підготовка щодо забезпечення безпеки).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. БЕЗПЕКА ТУРИСТІВ В ГОРАХ [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://rozhniativ.if.ua/aktyvnyj-vidpochynok/bezpeka-turystiv-v-horah/>
2. Бейдик О. О. Словник-довідник з географії туризму, рекреології та рекреаційної географії. – К.: Палітра, 1997. – 130с.
3. Благодійний Фонд розвитку учнівського краєзнавства і туризму. “Знати, щоб діяти”: Інструкт.-метод. зб. – К.,1998.
4. Булашев А. Я., Кобченко Ю. Ф. и др. Туристско-географическое районирование Украины: Учеб. пособие. – Харьков: ХГИФТ, 1998. – 26 с.
5. Ганопольский В.І. Уроки туризму / Посібник для вчителів. – Мн.: НМ Центр, 1998. – 216 с.
6. Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. Змагання зі спортивного туризму. / Навч-метод. Рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. – Херсон: ХДУ, 2004. -72с.
7. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. — Тернопіль: 2008. — С. 238-244.
8. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. Посіб. – К.: Науковий світ, 2003. – 203 с.
9. Життя в природі: Пластовий курінь "Вовча ліга", Школа вовчат. Частина 1. – Тернопіль, 2002. – 153с.
10. Закон України "Про туризм". – Київ: Відомості Верховної Ради України, 2001.- № 32.
11. Знакування туристичних маршрутів на місцевості [Електронний ресурс] – Режим доступу:http://pidruchniki.com/1603061441932/turizm/znakuvannya_turistichnih
12. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний poradnik. -Вид-во Семенко Сергія "Мустанг", 2002. – 240 с.
13. Литвин Я.С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей – К.: Здоров'я. 1980.

14. Луцький Я.В. Туризм для всіх. Ів.-Франківськ, 1996.
15. Луцький Я.В., Луцький В.Я. Основи шкільного туризму. Навчально-методичний посібник. – Івано-Франківськ: ОІППО, 2010. – 152 с.
16. Любіцева О. О. Ринок туристичних послуг. -- К.: Альтерпрес, 2003. -- 104с.
17. Мандруй активно [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.mandruy.info/2011/07/blog-post_15.html
18. Пішохідний туризм (спецкурс з активного туризму) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://referatu.net.ua/referats/154/35973>
19. Пішохідний туризм [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://ezotour.com/pishohidniy-turizm>
20. Похід з палатками в гори на 3-5 днів [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://forum.te.ua/showthread.php?t=137860>
21. ПОХОДИ ТА МАРШРУТИ [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://board.lutsk.ua/topic/84690-splavi-vodn-pohodi-ta-marshruti/page__st__30
22. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. – Київ: КУТЕП, 2003. – 74с.
23. Сербя Т.Б. Навісні переправи у спортивному туризмі. Навчальний посібник. – Тернопіль, 2001.
24. Сербя Т.Б. Ситуаційні задачі як метод навчання та контролю знань у гуртках спортивного туризму. Навчальний посібник. – Тернопіль, 2001.
25. Сербя Т.Б. Техніка безпеки змагань зі спортивного туризму: Методичні рекомендації. – Тернопіль, 2003. – 16с.
26. Ситник С.І., Грушко В.С., Цимбал Н.М. та ін. Невідкладна допомога (ситуаційні задачі). – Метод. Рек. Для студ. Педвузів і вищих закладів, шкіл. – Тернопіль 1999.
27. Скалій О. В. Основи туризму. Навч. Посібник. – Т.: ТДПУ, 2003- 102с.
28. Столмакова А.І., Мартинюк І.О. Азбука харчування. Лік. Харч. – Львів, 1991.
29. Туристичне спорядження [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://ua-travel.com/blog/tourist_equipment/4/

30. Туристичний похід – чим він корисний? [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://ykrnews.com/turizm/turistichnii-poh-d-chim-v-n-korisnii.html>

31. Туристичні клуби [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/turistichnii-klub--tsikava-forma>.

32. Туристичні подорожі [Електронний ресурс] – Режим доступу:

<http://www.vmurol.com.ua/index.php?idd=%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B8>

33. Туристичні походи як стиль життя [Електронний ресурс] – Режим доступу:

http://mandry.at.ua/publ/turistichny_pokhodi_jak_stil_zhittja/1-1-0-73

34. Як знайти компанію для походу? [Електронний ресурс] – Режим доступу:

<http://inspired.com.ua/tag/%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B8/>

35. Ярошенко М.Б. та ін. Військова топографія (навч. Посібник). – Тернопіль: Укрмедкнига, 1999.

ЗМІСТ

Розділ 1. СОЦІАЛЬНА СУТЬ ТУРИЗМУ ТА ЙОГО РОЛЬ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	3
Розділ 2. ВИДИ ТА ФОРМИ ТУРИЗМУ	10
Розділ 3. ФУНКЦІЇ ТА ПРИНЦИПИ ТУРИСТИЧНО- КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	24
Розділ 4. ПЛАНУВАННЯ ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	29
Розділ 5. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПОХОДІВ	32
Розділ 6. ОРГАНІЗАЦІЯ Й ОБЛАДНАННЯ ТУРИСТИЧНОГО БІВАКА	45
Розділ 7. СПЕЦІАЛЬНЕ СПОРЯДЖЕННЯ ТА ВУЗЛИ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	59
Розділ 8. МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА БЕЗПЕКА В ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДАХ	79
Розділ 9. ОРІЄНТУВАННЯ В ПОХОДІ	96
Розділ 10. ЗМАГАННЯ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	107
Розділ 11. ПОДОЛАННЯ ПРИРОДНИХ ПЕРЕШКОД	121
Розділ 12. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПОХОДІВ ІЗ ВЕЛЕТУРИСТАМИ ТА ВОДНИМ ВИДОМ ТРАНСПОРТУ	139
Розділ 13. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ	149
Розділ 14. ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ	157
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	160

Навчальне видання

Організація спортивно-оздоровчого туризму

Навчально-методичний посібник

Укладачі: Іван **Васкан**, Анжела **Медвідь**

**Відповідальний за випуск
Мосейчук Ю.Ю.**

Літературний редактор
Лупул О.В.

Технічне редагування та дизайн обкладинки
Кудрінська О.М.

Підписано до друку 15.03.2023. Формат 60x84/16
Папір офсетний. Друк різогрфічний. Ум.-друк. арк. 9,0
Обл.-вид. арк. 9,6. Зам. Н-____
Видавництво та друкарня Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича
58002, м.Чернівці, вул. Коцюбинського, 2
e-mail: ruta@chnu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №891 від 08.04.2002 р.