

**Анатолій Денисовець
Євген Козак
Олена Пантус
Павло Ткаченко**

**ОРГАНІЗАЦІЯ
ПРОВЕДЕННЯ
ТУРИСТИЧНИХ
ПОХОДІВ**

Житомир – 2022



УДК 796.796.5

*Рекомендовано до друку методичною комісією
технологічного факультету
Поліського національного університету
(протокол № 5 від 18.04. 2022 р.)*

Рецензенти

Григорій Грибан – професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення ЖДУ ім. Івана Франка

Михайло Гуска – доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Методичні рекомендації підготували:

Анатолій Денисовець – заслужений тренер України, старший викладач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету.

Євген Козак – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка

Олена Пантус – старший викладач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету;

Павло Ткаченко – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету.

© Денисовець А.П., Козак Є.П. Пантус О.О.
© Поліський національний університет 2022



ЗМІСТ

Вступ

I. Підготовка до туристичного походу зі студентською молоддю

1.1. Правила організації та проведення туристичних походів зі студентською молоддю.....	6
1.2. Повноваження адміністрації навчальних закладів та інших організацій освіти, що проводять туристичні подорожі зі студентською молоддю.....	9
1.3. Вимоги щодо формування туристичних груп студентської молоді.....	11
1.4. Обов'язки і права керівника та заступників керівника туристичної групи (подорожі) студентської молоді.....	15
1.5. Обов'язки і права учасника туристичної подорожі зі студентською молоддю.....	21

II. Проведення туристичних походів зі студентською молоддю

2.1. Комплектування туристичної групи.....	23
2.2. Самоврядування туристичної групи.....	24
2.2.1. Основні обов'язки кожної посади протягом туристично-краєзнавчого циклу.....	26
2.2.2. Поняття краєзнавчих посад.....	33
2.2.3. Робота по чергових посадах.....	37
2.3. Планування маршруту походу.....	41
2.4. Кошторис походу. Випуск групи на маршрут.....	44
2.5. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності.....	46
2.6. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті.....	58
2.7. Туристичний бівак.....	69
2.8. Організація харчування туристів у поході.....	78
2.9. Медичне забезпечення походу, комплектування аптечки.....	84
2.10. Гігієна туриста.....	104
2.11. Безпека в туристичних походах.....	107

Основні поняття з туризму

Література

ВСТУП

Туризм походить від французького «tourisme» – прогулянка, подорож – подорожі у вільний час пов'язані з від'їздом за межі постійного проживання і один з видів активного відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил людини з оздоровчими, пізнавальними, спортивними та культурними розважальними цілями. В міжнародній практиці до туристів відносять осіб, які тимчасово і добровільно змінили місце проживання з будь-якою метою, крім діяльності, яка винагороджується в місці тимчасового перебування.

Туризм залежно від мети подорожі поділяється на спортивний, пізнавальний (екскурсійний), діловий, любительський (мисливський, рибальський), релігійний та інші; залежно від засобів пересування – пішохідний, лижний, автобусний, автомобільний, авіаційний, велосипедний, водний, залізничний, комбінований. Виділяють також внутрішній (національний) та іноземний (міжнародний) туризм. Туризм з активними (веслові судна, плоти, велосипед та інші) і пасивний (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах тощо) засобами пересування, організований та самодіяльний.

Туризм займає важливе місце в навчально-виховній роботі навчальних закладів, у вихованні молодого покоління. Туристична діяльність сприяє формуванню активної життєвої позиції молоді людини. Туризм – винятково коштовний засіб фізичного виховання й активного відпочинку людини на природі. У туристських походах молодь загартовує свій організм, зміцнює здоров'я, розвиває витривалість, силу й інші фізичні якості, здобуває прикладні навички й уміння орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод, самообслуговування та ін. Особливі умови

туристичної діяльності сприяють вихованню моральних якостей особистості: взаємопідтримки, взаємодопомоги, організованості та дисципліни, принциповості, чуйності та уваги до друзів, сміливості, стійкості й мужності, почуття боргу та відповідальності, високих організа-торських якостей [11].

Під туризмом розуміють теорію та практику різного роду походів, сходження на гори і подорожі з метою спортивного суперництва, активного відпочинку, освіти та виховання. Для подорожей у відпустку з використанням громадського або особистого транспорту, в яких головне місце займають розмови й відпочинок, все більше підходить слово туризм. Туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявом здорового способу життя, розвитку, досконалістю і збереженню фізичної працездатності та всебічної підготовки. В туристичній діяльності в центрі уваги знаходяться різні форми планомірних і організованих туристичних походів, велотуризм, подорожей на човнах і лижних походів. Крім того, туризм пов'язаний з культурними цінностями. Особливо важливе значення туризму заключається в організації дозвілля для молоді. Різні форми туризму віддають перевагу засобам організації раціонального дозвілля, активного відпочинку та прояву здорового способу життя для широких верст населення різних за віком.

РОЗДІЛ І. ПІДГОТОВКА ДО ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

1.1 Правила організації та проведення туристичних походів зі студентською молоддю.

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

Спортивні *туристичні походи* (групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту визначеної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної категорії або ступеня складності за нормативний час, далі – походи) можуть бути організовані з таких видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, спелео, автомобільного, мотоциклетного тощо. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму. Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості походи поділяються на категорійні – з I до VI категорії складності та не категорійні. До не категорійних походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість, меншу від встановленої для маршрутів I категорії складності, – 1 – 3-денні походи, та походи 1, 2, 3 ступеня складності. Категорія складності походу визначається відповідно до класифікації маршрутів (переліку класифікованих туристичних спортивних маршрутів), перевалів, печер тощо.

Експедиції зі студентською молоддю (подорожі пошукового, дослідницького характеру) проводяться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них. Залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитись туристично-спортивні, краєзнавчі, наукові експедиції тощо. Ділянки маршрутів експедицій, що відповідають вимогам до походів з певного виду туризму або ж під час проходження яких долаються локальні перешкоди, характерні для походів, розглядаються як маршрути з активними способами пересування. Категорія складності для таких маршрутів встановлюється як і для походів. Туристичний досвід та вік керівників, заступників керівників та учасників таких експедицій повинні відповідати вимогам, що висуваються до відповідних категорій учасників походів. Оформлення документів і випуск групи на маршрут відбуваються за тих самих умов, що й у похід відповідної складності.

У будь-якому разі проходження маршрутів повинне бути компактним за часом. Розриви між окремими частинами походу більше 3 днів не допускаються. Збільшення тривалості походів за рахунок краєзнавчої роботи на маршруті допускається лише для походів, складність яких не перевищує II категорії. Походи та експедиції в залежності від території проведення поділяються на місцеві та дальні. До місцевих належать походи та експедиції, що проводяться в межах області, в якій проживають (навчаються) студенти. При цьому допускається вихід у сусідні території, якщо це обумовлено адміністративно-територіальним розташуванням навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож,

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

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

Для місцевих походів тривалістю до 4 днів включно, а також екскурсій (подорожей тривалістю до 24 годин, що забезпечують задоволення пізнавальних, інформаційних, духовних та оздоровчих потреб студентської молоді) отримання позитивного висновку МКК не потрібне. Туристичні групи студентської молоді, що використовують для руху автомобільні дороги та вулиці, судноплавні водні шляхи, території заповідників, заказників, національних парків, прикордонну зону тощо, зобов'язані діяти у відповідності до вимог, що визначають порядок користування цими шляхами та пересування на зазначених територіях.

Під час проведення туристичних подорожей зі студентською молоддю забороняється безпідставний поділ груп на підгрупи. Підставами для мотивованого поділу можуть бути: потреба проведення розвідки окремих ділянок маршруту; організація базового табору, проміжних пунктів зберігання продуктів харчування та спорядження; проведення радіальних виходів на маршруті з поверненням до початкового пункту виходу; запобігання виникненню, виникненню та ліквідація наслідків аварійної ситуації, потреба надання допомоги іншим туристичним групам або окремим громадянам.

1.2 Повноваження адміністрації навчальних закладів та інших організацій освіти, що проводять туристичні подорожі зі студентською молоддю.

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

- Сприяти успішній роботі туристичної групи з підготовки та проведення подорожі, систематично контролювати хід її підготовки.
- Видати наказ про проведення туристичної подорожі, в якому: визначити мету, район, терміни та складність (ступінь, категорію) проведення подорожі; призначити керівника та заступника (заступників, помічників) керівника туристичної групи (туристичної подорожі-походу, експедиції, екскурсії); обумовити відповідальність керівника та заступника (заступників) керівника групи (подорожі) за збереження життя та здоров'я учасників на весь час подорожі; визначити основні заходи безпеки проведення подорожі; затвердити персональний склад учасників, маршрут та план проведення подорожі; визначити, у разі потреби, порядок дій керівника групи (подорожі) при плановому поділі групи на підгрупи, а також кандидатуру керівників та заступників (помічників) керівників

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

Після отримання позитивного висновку туристичної МКК про можливість проведення групою туристичної подорожі видати керівнику підписані і завірені печаткою: наказ про проведення туристичної подорожі, посвідчення про відрядження керівника та його заступника (заступників), а також завірити печаткою закладу туристичні маршрутні документи групи (маршрутний листок – для не категорійних походів, маршрутну книжку – для категорійних походів). При проведенні подорожей, що вимагають отримання позитивного висновку туристичної МКК, контролювати відправлення групою повідомлення встановленого зразка у відповідні територіальні підрозділи пошуково-рятувальної (контрольно-рятувальної) служби (при наявності останніх) не пізніше ніж за 10 днів до виїзду групи на маршрут; вести контроль за дотриманням групою термінів проходження маршруту [7].

У разі порушення групою встановлених контрольних термінів проходження маршруту терміново встановити зв'язок з територіальними органами освіти, відповідними підрозділами туристичної пошуково-рятувальної (контрольно-рятувальної)

служби району походу для з'ясування місцезнаходження групи та надання їй, при потребі, допомоги. Після завершення туристичної подорожі заслухати повідомлення керівника та заступників керівника туристичної групи (подорожі), розмістити кращі матеріали, зібрані під час подорожі, в навчальних кабінетах, музеях, на виставках, оформити відповідні документи на присвоєння спортивних розрядів учасникам походів, результати діяльності керівників врахувати при атестації та заохоченні.

1.3 Вимоги щодо формування туристичних груп студентської молоді.

Туристичні групи формуються зі студентів, які об'єднуються на добровільних засадах спільними інтересами, мають відповідний вік, туристичний досвід і здійснюють підготовку запланованої туристичної подорожі.

Керівник, заступник (заступники) керівника туристичної групи (подорожі) студентської молоді призначаються адміністрацією навчального закладу освіти, що проводить подорож. У походах та експедиціях зі студентами повинен бути заступник керівника віком понад 18 років. Досвід заступника керівника повинен відповідати вимогам, які висуваються до досвіду учасників [7]. Керівник і заступник (заступники) керівника повинні мати знання і навички з надання першої медичної допомоги [8].

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

Кількісний склад туристичної групи студентів, що беруть участь у поході (експедиції) визначається керівником групи спільно з адміністрацією навчального закладу освіти, що проводить подорож. Кількісний склад екскурсійної групи студентів визначається адміністрацією навчального закладу освіти, що проводить екскурсію та кількістю місць для сидіння в автобусі.

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

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

Керівник походу, у якому передбачається проходження класифікованих локальних перешкод, повинен мати досвід керівництва при проходженні локальних перешкод на півкатегорію (для водного та спелеотуризму – на категорію) складності нижче від максимальної для заявленого походу. Керівник, крім

того, повинен мати досвід проходження локальної перешкоди такого самого типу і такої самої складності. Учасниками походів II – VI категорій складності можуть бути студенти відповідного віку, які мають досвід участі в походах на одну категорію складності нижче заявленого у будь-якому виді туризму, якщо вони мають досвід подолання локальних перешкод, характерних для заявленого маршруту на одну півкатегорію складності нижче.

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

У походах III – V категорій складності одну третину членів групи можуть становити туристи з досвідом участі в походах на дві категорії складності нижче, у походах I та II категорій складності – з досвідом участі в походах 2 та 3 ступеня складності відповідно. При цьому дві третини учасників повинні мати відповідні туристичний досвід та вік. Учасники та керівники не категорійних походів та експедицій з активними способами пересування, що включають елементи категорійних походів, а також категорійних походів, що включають елементи більш високих категорійних походів, повинні відповідати вимогам, які висуваються до учасників та керівників походів вищих категорій складності, елементи яких включені в дану подорож.

Усі учасники категорійних походів з будь-якого виду туризму, а також учасники ступеневих водних походів повинні вміти плавати. Туристичний досвід керівників та учасників походів, що включають сходження на вершини або траверси хребтів, повинен відповідати категорії складності цих сходжень або траверсів. Учасники водних походів I – III категорій складності повинні мати відповідний досвід походів у будь-якому класі човнів, а починаючи з IV категорії складності – у тому самому класі човнів або на байдарках.

Керівники водних походів повинні мати відповідний досвід участі і керівництва в тих самих класах човнів, що й у запланованому поході. Усі учасники лижних категорійних походів повинні мати досвід організації ночівель у зимових умовах (досвід «холодних» ночівель) та вміти надавати долікарську допомогу при простудних захворюваннях та обмороженнях.

Для участі в спелеопоходах допускаються учасники:

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

Проходження печер, у яких передбачається застосування апаратів для автономного дихання, дозволяється учасникам походів старше 18 років. Учасники та керівники таких походів повинні мати

посвідчення плавця-підводника. Керівник, крім того, повинен мати досвід роботи у сифонах.

Тимчасовий поділ туристичної групи студентів, які здійснюють спелеопохід будь-якої категорії складності, на підгрупи допускається тільки при роботі в одній печері. У цьому разі кожна підгрупа повинна очолюватись керівником або його заступниками і мати комплект життєзабезпечення, розрахований на непередбачені обставини в печері, не менш ніж на 2 доби. При проходженні вертикальних печер, починаючи з II категорії складності, та горизонтальних печер, починаючи з III категорії складності, у групі повинно бути не менше одного керівника (заступника керівника) на чотирьох учасників. Керівники та учасники походів, у яких використовуються технічні засоби пересування (автотуризм, мотоциклетний туризм), повинні мати відповідний досвід керівництва або участі у походах на таких самих засобах пересування. До участі у велосипедних походах не можуть бути допущені учасники, які не досягли 14 років, мотоциклетних - 16 років, автомобільних - 18 років.

1.4 Обов'язки і права керівника та заступників керівника туристичної групи.

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

При підготовці та проведенні будь-яких туристичних подорожей зі студентською молоддю

керівник та заступник (заступники) керівника зобов'язані:

- забезпечити підбір учасників подорожі відповідного віку та туристичного досвіду;
- ровести цільовий інструктаж учасників з техніки безпеки у туристичній подорожі з обов'язковою реєстрацією в журналі відповідної форми;
- отримати необхідну документацію та дозволи на проведення туристичної подорожі;
- при потребі розв'язати питання страхування учасників туристичної подорожі;
- забезпечити під час подорожі дотримання учасниками належного громадського порядку, санітарно-гігієнічних норм, виконання Правил дорожнього руху, правил пожежної безпеки, використання туристичного спорядження, а також інших правил безпеки життєдіяльності.

При підготовці туристичних подорожей з активними способами пересування керівник та заступник (заступники) керівника зобов'язані:

- до початку проведення туристичної подорожі проконтролювати проходження медичного огляду всіма її учасниками, враховуючи, що до подорожей з активними способами пересування допускаються фізично здорові учасники;
- при підборі групи врахувати туристичну кваліфікацію учасників, їх фізичну, технічну та спеціальну підготовку, а також психологічну сумісність;
- розробити план підготовки подорожі і розподілити між учасниками обов'язки згідно з цим планом, ознайомити учасників подорожі з їх правами та обов'язками;

- організувати всебічну підготовку учасників подорожі, перевірити необхідні знання, вміння та навички, в т.ч. і вміння плавати, надавати долікарську допомогу та використовувати туристичне спорядження, організувати необхідні тренування групи;
- провести запобіжне інформування учасників подорожі про фактори ризику в запланованій подорожі і про відповідні заходи щодо запобігання травматизму;
- разом з учасниками всебічно ознайомитись з районом подорожі, розробити раціональні основний і запасний варіанти маршруту подорожі та вивчити їх складні ділянки, способи та засоби їх подолання, а також аварійні варіанти виходу з маршруту;
- підготувати відповідний картографічний матеріал, розробити план та графік подорожі, визначити контрольні пункти та терміни проходження маршруту, заходи з техніки безпеки, ознайомити з цими матеріалами учасників подорожі;
- при потребі отримати консультації щодо маршруту в туристичних МКК або федерації туризму;
- узгодити з адміністрацією навчального закладу освіти, що проводять туристичну подорож, та туристичною МКК порядок дій при планових (у разі потреби) поділах групи на підгрупи, а також кандидатури керівників, заступників керівників (помічників) підгруп;
- організувати підбір та підготовку якісного групового та індивідуального спорядження, в т.ч. і спорядження для страховки, з урахуванням вимог техніки безпеки та специфічних особливостей конкретної подорожі (району подорожі, виду туризму, категорії (ступеня) складності походу, часу проведення подорожі тощо);

- організувати підготовку та підбір продуктів харчування, складання кошторису витрат, з'ясувати можливості поповнення запасу продуктів на маршруті;
- одержати, у разі потреби, дозвіл на відвідування району з обмеженим доступом (прикордонна зона, заповідники тощо);
- оформити в установленому порядку маршрутні документи;
- розробити план дослідницької, краєзнавчої, природоохоронної роботи та інших заходів на маршруті, якщо такі заплановано проводити;
- не пізніше ніж за 10 днів до початку маршруту з активними способами пересування направити у відповідний підрозділ пошуково-рятувальної або контрольно-рятувальної служби повідомлення встановленого зразка, завірене туристичною МКК. Якщо маршрут проходить територія декількома підрозділами, направити повідомлення в кожний з них;
- у разі потреби зміни маршруту, складу групи, термінів проведення або інших записів у маршрутних документах до від'їзду групи в подорож погодити ці зміни з адміністрацією навчального закладу освіти, що проводить подорож, та туристичною МКК, що дала позитивний висновок про можливість проведення подорожі, і повідомити про це підрозділи пошуково-рятувальної (контрольно-рятувальної) служби, які зареєстрували групу.

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

- дотримуватися затвердженого маршруту, робити, у міру можливості, відмітки в маршрутних книжках та

маршрутних листках про проходження маршруту в туристичних та інших організаціях;

- виконувати одержані в МКК вказівки та дотримуватися рекомендацій МКК;
- забезпечити дотримання учасниками правил використання туристичного спорядження, в т.ч. і для страховки;
- повідомляти по мобільному зв'язку навчальний заклад або іншу організацію освіти, що проводить подорож, а також відповідну МКК та підрозділи пошуково-рятувальної служби про початок та закінчення подорожі, а також про проходження групою контрольних пунктів;
- у разі зміни маршруту або складу групи за будь-яких обставин після виїзду в подорож повідомити про це при першій нагоді адміністрацію навчального закладу освіти, що проводить подорож та відповідну МКК;
- вживати заходів, спрямованих на забезпечення безпеки учасників подорожі, аж до зміни маршруту, або припинення подорожі у зв'язку з виникненням небезпечних природних явищ та з інших обставин, а також у разі потреби надання допомоги потерпілому; при цьому ускладнення маршруту допускається тільки у виняткових випадках і не дає підстави для підвищення залікової категорії складності походу;
- не допускати безпідставного поділу групи, відставання від групи окремих учасників, а також від'їзду окремих членів групи без супроводу одного із заступників керівників (від'їзд одного чи декількох учасників можливий лише за умови, що в групі два або більше заступників керівника);
- у разі тимчасового планового поділу групи призначити в кожній підгрупі своїх заступників та їх

помічників з числа дорослих, що мають відповідний рівень туристичної кваліфікації;

- при аварійній ситуації (раптовому виникненні умов, що загрожують життю та здоров'ю учасників подорожі) вжити всі можливі заходи щодо збереження життя та здоров'я учасників, виходячи з конкретної ситуації та реальної наявності сил та засобів для ліквідації аварії;
- при будь-якому поділі групи на підгрупи (плановому або через виникнення аварійної ситуації) визначити підгрупам завдання для виконання, контрольні терміни, порядок дій та зв'язок;
- у разі нещасного випадку керівник подорожі зобов'язаний: терміново організувати надання першої долікарської допомоги потерпілому та його доставку до лікувальної установи, викликати, при потребі, найближчу туристичну пошуково-рятувальну (контрольно-рятувальну) службу; повідомити про випадок, що стався, керівника навчального закладу освіти, що проводить подорож, відповідну МКК, службу безпеки життєдіяльності та інші відповідні служби; до прибуття комісії з розслідування зберегти обстановку на місці в тому стані, в якому вона була на момент події. Про нещасний випадок, що трапився під час далеких подорожей поза територією району (міста), керівник подорожі негайно повідомляє також орган управління освітою за місцем події;
- організувати, при потребі, оперативну допомогу іншій групі, що перебуває в даному районі і потребує допомоги.

Після закінчення подорожі керівник та його заступники спільно з учасниками в обумовлені строки і у разі потреби оформляють звіт про подорож і подають його у навчальний заклад освіти, що проводить

подорож. Звіт про похід або експедицію з активними способами пересування подається також у відповідну МКК. Після розгляду та затвердження звіту в МКК керівник подорожі оформляє довідки про здійснення походу та спортивні розряди на кожного учасника групи.

1.5 Обов'язки і права учасника туристичної подорожі з учнівською та студентською молоддю.

Учасник туристичної подорожі з учнівською та студентською молоддю **зобов'язаний** [14]:

- брати активну участь у підготовці подорожі і складанні звіту про неї, сумлінно виконувати покладені на нього обов'язки;
- своєчасно виконувати розпорядження керівника туристичної групи (подорожі) та його заступника (заступників, помічників);
- у період підготовки до подорожі пройти медичний огляд у закладі охорони здоров'я і подати довідку про стан здоров'я керівнику;
- своєчасно повідомляти керівника подорожі або його заступника (заступників) про погіршення стану здоров'я чи травму;
- виконувати правила пожежної безпеки, правила безпеки на воді, правила поведінки в лавинонебезпечних районах та інші правила особистої та колективної безпеки, володіти необхідними навичками страховки та самостраховки у поході, а також знати способи запобігання травматизму і надання долікарської допомоги;
- дотримуватися правил використання туристичного спорядження;
- при знаходженні зброї, вибухонебезпечних та незнайомих предметів, не торкатися і не зрушувати їх

з місця. Про місцезнаходження таких предметів терміново повідомити керівника чи його заступника, які при першій нагоді зобов'язані повідомити про знахідку відповідні місцеві органи;

- дбайливо ставитись до природи, пам'яток історії, культури.

Учасник *має право* [6]:

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

РОЗДІЛ II. ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

2.1 Комплектування туристичної групи.

Комплектування групи є важливим етапом підготовки майбутньої подорожі. Від цього залежать такі характеристики: складність походу та терміни його проведення. Тобто, одночасно повинні бути вирішенні три взаємопов'язані задачі. Складність походу визначається досвідом його учасників, а термін – їх вільним часом (канікули, відпустка).

Туристські групи формуються з осіб, які об'єднуються на добровільних засадах спільними інтересами, мають відповідний вік, туристський досвід і здійснюють підготовку запланованої туристської подорожі [6]. Важливо заздалегідь встановити оптимальний склад учасників походу. Найкраще, коли чисельність групи коливається в межах 6 – 15 чоловік для походів першої категорії складності (не більше 20 для ступеневих подорожей). Це забезпечує маневреність групи, дотримання графіку руху, швидке подолання природних перешкод. Усі, хто захотів взяти участь у поході, обов'язково повинні пройти медичний огляд [1]. Учасники категорійних походів повинні вміти плавати. Комплектування групи закінчується організаційними зборами, де формулюється мета та задачі походу, розглядається план підготовки, розподіляються обов'язки.

Обов'язковим етапом підготовки походу є розподіл роботи між членами групи [1]. Розподіл

обов'язків сприяє формуванню самоврядування туристської групи на демократичних засадах.

2.2 Самоврядування туристичної групи.

Туристично-краєзнавча діяльність не можлива без організації самоврядування в туристичній групі. Саме цим у значній мірі й обумовлена її педагогічна цінність. Підготовка будь-якого походу вимагає дуже різноманітної і складної роботи. Зрозуміло, що одна людина-керівник групи – не в стані якісно та вчасно все виконати. Тим більше, особа, яка не брала участі у підготовці походу, відчуває себе споживачем роботи інших і не бажає виконувати необхідні дії, спрямовані навіть на удосконалення свого побуту. З педагогічної точки зору, самоврядування дозволяє формувати відчуття відповідальності, взаємозалежності, взаємодопомоги, взаємозахищеності та ін. Виконання роботи, необхідної для інших, сприяє розвитку у студентів доброзичливості, толерантності, готовності прийти на допомогу іншим. З метою створення структури самоврядування на одному з перших занять туристично-краєзнавчого циклу (підготовчий період) проводиться розподіл посад. Кожен учасник походу отримує дві постійні посади – адміністративно-господарську і краєзнавчу. Необхідно стежити за тим, щоб у наступних циклах ті самі учасники мали різні посади. Тим самим дається можливість кожній особі виявити себе в різних сферах діяльності.

У кожній туристичній групі обираються: командир, головний краєзнавець, штурман, завідувач харчуванням, завідувач спорядженням, ремонтний майстер, фізорг, санітар, скарбник, синоптик, редактор щоденника і газети, фотооператор, культорг [20]. Якщо в групі більше 14 осіб, три останні посади розділяють

або вводяться додаткові посади: заступника командира, завідувача харчуванням, завідувача спорядженням і таке ін. При меншій чисельності групи низку посад можна об'єднати. Структурно всі обов'язки умовно можна розподілити на три блоки або відділення: відділення життєзабезпечення, техніко-тактичне відділення і культурологічне відділення (рис.1).

Рис. 1. Структура самоврядування туристичної групи



Старшим у відділенні життєзабезпечення є скарбник, крім нього туди входять: завгосп по харчуванню, завгосп по спорядженню, ремонтний майстер. Робота техніко-тактичного відділення спрямована на здійсненні правильного і безпечного проходження обраного маршруту, тому в нього

включені: штурман, фізорг, санітар і синоптик. До культурологічного блоку входять: культорг, редактори щоденника і газети; фото та відео оператори. Головний краєзнавець не включений у жодне відділення, тому що займається керівництвом роботи по краєзнавчих посадах.

2.2.1 Основні обов'язки кожної посади протягом туристично-краєзнавчого циклу

Командир. Помічник керівника групи. Очолює керівництво походу, до складу якого входять: скарбник, штурман, культорг, головний краєзнавець. Організовує і контролює роботу членів групи. У підготовчий період разом з керівником складає графік підготовки, проведення і підведення підсумків походу і стежить за його виконанням. Складає графік роботи з чергових посад. Під час походу контролює роботу чергових командирів, у разі потреби надає їм допомогу. Проводить щоденні збори туристичної групи по підведенню підсумків минулого дня, де оцінює роботу чергових командирів. Після походу організовує роботу і підведення підсумків походу. Проводить заключні збори, на яких обговорюються виконання поставлених завдань і оцінюється робота кожного учасника походу.

Головний краєзнавець. Відповідає за всю пошукову, у тому числі краєзнавчу, пізнавальну і дослідницьку діяльність туристичної групи. Стежить за виконанням поставлених перед групою на даний похід пошукових завдань. Перед походом складає загальний план краєзнавчої роботи на весь туристично-краєзнавчий цикл [3]. Проводить заняття з усіма членами групи, роз'яснюючи, як виконувати доручені завдання, як збирати, оформляти і зберігати зібрані в поході матеріали, вести бесіди з цікавими для групи

людьми, записувати їх розповіді. Стежить за ходом підготовки матеріалів, а також проводить заняття по захисту роботи з краєзнавчих посад перед походом. У поході: контролює роботу всіх пошукових груп і окремих слідопитів, заслуховує їх звіти про пророблену роботу. Організовує зустрічі з цікавими людьми, екскурсії в музеї, на підприємства і т.д. На зборах туристичної групи дає оцінку роботі краєзнавців. Після походу: стежить за обробкою зібраного матеріалу, приймає його від кожного учасника походу і перетворює в єдиний краєзнавчий звіт усієї групи. Готує й узагальнює усний звіт про результати краєзнавчого пошуку. Спільно з усією групою готує краєзнавчі експозиції для шкільного музею і предметних кабінетів за підсумками даного походу.

Скарбник. Відповідає за фінансове забезпечення походу. Перед походом: разом з керівником складає кошторис походу, що містить видаткову і прибуткову частину. Згідно з кошторисом витрат скарбник визначає суму внеску кожного учасника. Забезпечує збір коштів для даного походу. Видає учасникам походу частину грошей на поточні витрати, передбачені кошторисом, купує проїзні квитки для груп у район походу і назад. У поході: по необхідності видає гроші на непередбачені витрати. Після походу разом з керівником складає звіт про витрату коштів. Протягом усього туристично-краєзнавчого циклу стежить за правильною й ощадливою витратою грошей, веде ретельний облік зроблених витрат [20].

Завідувач харчуванням. Відповідає за якісне харчування учасників походу. Перед походом: складає приблизне меню на кожен день походу і робить розрахунки необхідних продуктів на весь похід. Після складання меню і проведення розрахунків кількості

продуктів харчування, завідувач харчуванням організовує закупівлю і підготовку продуктів харчування до походу [2]. Найвідповідальніший етап роботи завідувача харчуванням – це пакування продуктів. Завідувач харчуванням разом із завідувачем спорядженням розподіляють групове спорядження і продукти таким чином, щоб вагові характеристики вантажу були рівні між учасниками.

У поході: завідувач харчуванням веде суворий облік витрат продуктів, стежить за їх збереженням і придатністю до вживання, керує роботою чергових кухарів, організовує купівлю продуктів харчування в населених пунктах на маршруті. На вечірніх лінійках завідувач харчуванням дає оцінку роботі чергових кухарів, а наприкінці походу визначає кращу бригаду кухарів.

Після походу завідувач харчуванням складає звіт, до якого входять: перелік взятих у похід продуктів харчування з їх ваговими характеристиками, а також рекомендації про можливість придбання продуктів харчування на маршруті чи в процесі під'їзду до нього, про наявність їстівних «дарунків природи» на маршруті: ягід, грибів, риби і т.д.

Завідувач спорядженням. Відповідає за підбір і підготовку групового й особистого спорядження. Перед походом: складає списки необхідного на даний похід групового й особистого спорядження. У поході: стежить за збереженням групового спорядження [22]. Контролює роботу відповідальних за вогнище, стежить за дотриманням правил безпеки при користуванні вогнем і при рубанні дров. На лінійках туристичної групи дає оцінку стану майна і роботі відповідальних за вогнище. Після походу: приймає від учасників групове спорядження, перевіряє його стан, разом із членами

групи ремонтує і чистить майно, здає його на склад. Складає рекомендації з використання спорядження в поході для звіту.

Ремонтний майстер. Відповідає за технічно справний стан спорядження. Перед походом: підбирає ремонтний інструмент, а також запасні частини для групового й особистого спорядження.

Разом із завідувачем спорядженням робить огляд і ремонт групового спорядження. Перевіряє справність особистого спорядження. У поході: стежить за станом наметів, майна для вогнища і суспільного посуду, у разі потреби робить ремонт. Допмагає учасникам походу в лагодженні спорядження особистого користування. Після походу: разом із завідувачем спорядженням організовує ремонт і упорядкування групового спорядження. Складає звіт про виконання ремонтних робіт у поході.

Штурман. Очолює техніко-тактичний відділ походу, до складу якого входять фізорг, санітар і синоптик. Відповідає за безпечне і правильне проходження маршруту. Перед походом: готує маршрут майбутнього походу. Для цього штурман підбирає необхідний картографічний і описовий матеріал. Разом з головним краєзнавцем погоджує з місцевими туристичними організаціями інформацію про район майбутнього походу. Готує карти, схеми, компаси до походу. Разом з керівником і командиром затверджує маршрут і склад групи у маршрутно-кваліфікаційній комісії. Складає графік походу.

У поході: відповідає за технічно і тактично правильне проходження маршруту. Призначає чергових штурманів і хронометристів, контролює їх роботу, на складних ділянках допомагає їм. Оцінює їх роботу на зборах. Стежить за своєчасним складанням черговими

штурманами технічного опису і схеми проходження маршруту. Дає повідомлення з маршруту в туристичні організації, що контролюють рух групи. Після походу: на основі робіт, виконаних черговими штурманами, складає технічний опис походу, складає повну нитку маршруту.

Фізорг. Відповідає за фізичний стан учасників походу. Перед походом: підбирає з урахуванням специфіки даного походу (пішого, гірського, водного й ін.) необхідні вправи, для тренувань і ранкової зарядки в підготовчий період і для ранкової зарядки в поході. Організовує і проводить тренування учасників походу і складання контрольних нормативів. Забезпечує групу спортивним інвентарем. У поході: зранку проводить загальну гігієнічну гімнастику, а на привалах – розминку для зняття втоми. Стежить за режимом руху і за фізичним навантаженням кожного учасника походу. Організовує на днюваннях спортивні ігри, шахово-шашкові турніри, розваги. Після походу: проводить тренування, приймає контрольні нормативи – підтягування на перекладині, згинання рук в упорі, утримання кута у висі, присідання на одній нозі, стрибок з місця в довжину, біг на довгі дистанції.

Санітар. Відповідає за медичне забезпечення походу. Перед походом: організовує медичний огляд учасників походу, збирає і перевіряє медичні довідки, що допускають учасників до туристичного походу [9]. Готує і комплектує медичну аптечку. Разом із завідувачем спорядженням перевіряє особисте спорядження туристів, а з завідувачем харчуванням – якість придбаних продуктів і санітарний стан суспільного посуду. У поході: стежить за станом здоров'я, режимом дня і харчування учасників, за дотриманням ними правил особистої гігієни і суспільної

санітарії. Надає першу допомогу і видає ліки. Разом з фізоргом проводить тестування для визначення працездатності учасників. Після походу: складає звіт про виконану роботу в поході. Якщо похід був складним, категорійним, то організовує медичний огляд учасників походу.

Синоптик. В його обов'язки входить стежити за станом погоди протягом походу і передбачувати її зміни. Необхідність роботи на цій посаді викликана питаннями небезпеки. Наприклад, якщо зранку за природними ознаками передбачається погіршення погоди, то необхідно внести корективи у маршрут походу. Відповідно синоптику в підготовчий період необхідно вивчити природні ознаки передбачення погоди для місцевості майбутнього походу. У поході ведуться спостереження за умовами погоди, її змінами, що фіксується у блокноті, складається прогноз на наступні дні. Після походу: складає звіт про виконану роботу, допомагає штурману у складанні графіку походу.

Культурорганізатор. Відповідає за проведення усіх культурних заходів у туристично-краєзнавчому циклі. Перед походом: планує і керує проведенням усіх культурних заходів: відвідування виставок, кінотеатрів і театрів, концертів, проведення КВК, вечора пісні, вікторин, конкурсів і т.д. Складає репертуар концертної програми і проводить репетиції з її учасниками. Забезпечує групу необхідним інвентарем (гітара, піснярі, радіоприймач). У поході: проводить заплановані культурні заходи. На зборах туристичної групи оцінює роботу кожного учасника агітбригади. Після походу: готує і проводить виступ групи на звітному вечорі з концертом.

Редактори щоденника і газети. Відповідають за своєчасне і правильне відображення життя туристичної групи. Перед походом: готують необхідні канцелярські товари для випуску похідної газети і ведення записів у щоденнику. Разом з командиром групи складають графік роботи чергових редактора газети та редактора щоденника. Підбирають і погоджують з усією групою назву газети і її девіз. У поході: організують роботу чергових редакторів на великих привалах і днюваннях. Контролюють якість записів у щоденнику і редагують щоденник і газету. На лінійках зачитують записи, оцінюють роботу чергових редакторів. Після походу: беруть участь в обробці зібраних матеріалів, брошурують газети і визначають кращу газету даного походу, беруть участь у підготовці вечора-звіту.

При складанні щоденника походу, для досягнення розмаїтості описів, необхідно кожному черговому кореспонденту видавати окремі аркуші паперу. У щоденник заносять не опис маршруту, а події з життя групи. Оформляти газету (листок) найкраще на папері форматом А4 (210x296мм) чи А3 (296x420мм). Газета повинна відображати цікаві події і факти даного дня, особливості природи тощо. Увечері газету виставляють на загальний огляд і на зборах її оцінюють.

Фотооператор. Відповідає за складання фотозвіту про похід. Перед походом: для цифрових фото та відеокамер займається придбанням акумуляторів та карт пам'яті в залежності від тривалості походу.

Разом з командиром групи оператор складає графік роботи чергових операторів – по двох на один похідний день. Готує сценарій кіно-фотозйомок. У поході: забезпечує чергових фотографів усім необхідним інвентарем. Стежить за проведенням

зйомки відповідно до сценарію. На зборах туристичної групи оцінює роботу чергових фотооператорів. Після походу: керує обробкою всього кінофотоматеріалу, виготовленням фотогазет, стендів, відеофільму і слайдфільму про похід. Готує фотоматеріал для письмового звіту групи. Бере участь у підготовці і проведенні звітнього вечора по даному походу.

2.2.2 Поняття краєзнавчих посад

Краєзнавство – важливий фактор морального, трудового, естетичного, економічного виховання студентів, воно сприяє патріотичному вихованню, розширює кругозір і розвиває пізнавальні інтереси, залучає до творчої діяльності, формує практичні та інтелектуальні уміння. Краєзнавча інформація про район походу допомагає уникнути багатьох небезпечних моментів, таких, як переохолодження організму, обмороження, навали комах, потрапляння до сільового потоку чи лавини тощо. Не існує спортивних походів без суттєвої краєзнавчої підготовки. Чим складніший похід, тим більше краєзнавчої інформації доводиться здобувати його учасникам [3]. Об'єктами краєзнавства є природа, населення і господарство, історичне минуле, мистецтво, культура і т.д. Усе це об'єкти різних наук і, отже, при їх вивченні використовуються різні методи, властиві відповідній галузі знань.

Тому, крім адміністративно-господарської посади, кожен учасник майбутнього походу отримує другу посаду – краєзнавчу. Посади розподіляє командир походу на одному з перших занять групи під керівництвом головного краєзнавця [3]. Усі краєзнавчі посади поділяються на два блоки: блок посад, спрямованих на вивчення соціального середовища та

блок посад, спрямованих на вивчення природного середовища (рис. 2).

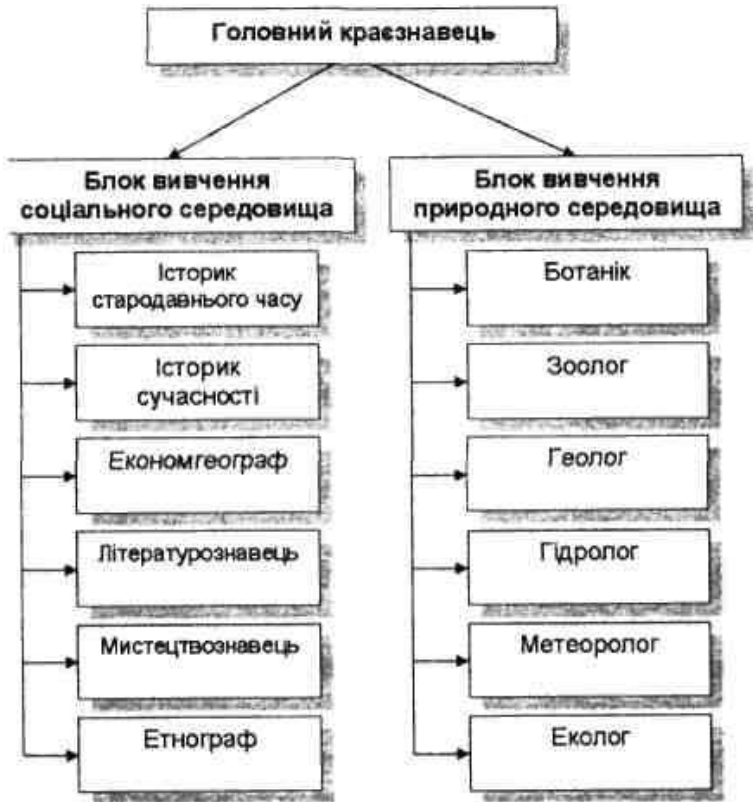


Рис. 2. Краєзнавчі обов'язки членів туристичної групи

Основні обов'язки учасників походу на краєзнавчих посадах.

Історик. Вивчає історію району походу, ті історичні події, що відбувалися на даній території. Збирає матеріал про минуле і сьогодення, про історичні місця рідного краю. Метою вивчення можуть бути події в краї в різні періоди історії. Перед походом історик

знайомиться за допомогою літератури з основними історичними подіями району походу. У поході ці знання доповнюються, конкретизуються безпосередньо фактами чи подіями, з якими група знайомиться на маршруті. Після походу він узагальнює матеріал і складає опис.

Літературознавець. Знайомиться з літературними творами, у яких є опис даної місцевості, з роботами місцевих прозаїків і поетів, з фольклорною майстерністю. У поході організовує зустрічі з письменниками, із краєзнавцями-знавцями усної народної творчості. Збирає матеріал про творчість місцевих письменників, а також літераторів, які довгий час жили у даній місцевості. Після походу обробляє зібраний матеріал і бере участь у складанні загального звіту групи про похід. Важливо відзначити, що в ході краєзнавчої роботи літературознавець вчиться самостійно працювати з книжковими й архівними джерелами, опановує вмінням робити вибір потрібного матеріалу, здобуває навички зіставлення фактів, явищ і подій, що лежать в основі, розглядати їх у зв'язку з реальним життям. Необхідно пам'ятати, що при збиранні і вивченні усної народної творчості потрібен ретельний опис того, де, коли, хто і зі слів кого записав прислів'я, приказки, бувальщини і т.п.

Мистецтвознавець. До походу знайомиться з пам'ятниками історії і культури, з художніми цінностями, зібраними в музеях і картинних галереях. У поході організовує відвідування туристами визначних пам'ятних місць, пов'язаних з розвитком мистецтва даного краю. Після походу обробляє матеріал і готує свій розділ загального звіту туристичної групи.

Етнограф. Вивчає культуру, побут, звичаї і традиції населення району походу, вибирає

етнографічний матеріал для музеїв. Робить записи про народні звичаї і традиції. Вивчає місцеві назви елементів рельєфу, населених пунктів.

Економгеограф. Вивчає економіку промисловості, транспорту, служби побуту, лісіництв, фермерських господарств району походу. Знайомиться з об'єктами промислового, житлового і культурно-побутового будівництва. Після походу економгеограф узагальнює матеріал і бере участь у підготовці загального звіту групи.

Ботанік. Перед походом вивчає літературу про рослинний світ району, по якому буде проходити маршрут групи. Готує необхідний інвентар для збору краєзнавчого матеріалу. У поході збирає зразки рослинного світу (крім рослин, занесених у «Червону книгу»), забезпечує їх первинну обробку і збереження. Після походу визначає приналежність рослин до того чи іншого виду, складає колекції для краєзнавчого музею.

Зоолог. До походу знайомиться по літературних джерелах із тваринним світом місцевості. Готує необхідний інвентар для збору краєзнавчого матеріалу. На маршруті спостерігає за тваринним світом і описує його. Складає колекцію діапозитивів із зображенням тварин, що зустрічалися на маршруті. Готує свій матеріал для загального краєзнавчого розділу зведеного звіту групи про похід.

Гідролог. До походу вивчає гідромережу району походу. На маршруті збирає відомості про маловивчені невеликі ріки і струмочки, про зміни, що перетерпіли ріки, озера й інші водойми під впливом природних умов чи під впливом діяльності людини. Проводить роботу з охорони водойм. Описує гідромережу району походу.

Геолог. Вивчає геологічну будову даного району, до походу готує необхідний інвентар для збору і

збереження геологічних зразків. У поході збирає, упаковує й описує зразки порід, корисних копалин, що скам'яніли, залишків живої природи минулого, стежить за їх збереженням. Оформляє колекції для музею, складає звіт про пророблену роботу, що включається в письмовий звіт про похід.

Метеоролог. Перед походом вивчає особливості клімату району подорожі. У поході веде систематичні спостереження за погодою. За місцевими ознаками (поведінкою тварин, птахів, комах, рослин, станом повітря, хмарністю і ін.) і приладами складає прогноз погоди на найближчий час. Заносить усі показники в журнал метеоспостережень [3].

Еколог. Перед походом вивчає заходи щодо охорони природи в районі. У поході виявляє і фіксує в щоденнику спостережень усі порушення в справі охорони природи. Звертає увагу місцевих виконкомів на факти порушень охорони навколишнього середовища. Після походу обробляє зібраний матеріал по охороні навколишнього середовища і здає його для загального звіту туристичної групи.

Завданням кожного, хто отримує ці посади (а отримують їх усі без винятку, навіть командир групи і головний краєзнавець) є ведення пізнавальної і краєзнавчої роботи.

2.2.3 Робота на чергових посадах

Крім двох постійних похідних посад – адміністративно-господарської і краєзнавчої – кожен учасник походу виконує роботу на чергових посадах. Виконання обов'язків чергових дозволяє швидше опанувати різноманітними туристичними вмінням і навичками, зробити життя в поході наповненим різноманітною самостійною діяльністю [1]. З метою

охоплення всієї похідної діяльності вводяться наступні чергові посади: командир, штурман, кухар, відповідальний за вогнище, оператор, редактор щоденника, фізорг, культорг, обов'язки яких виконуються протягом одного дня. Розподіл чергових посад робить командир групи до походу.

Основні обов'язки і робота на чергових посадах.

З метою повного охоплення всіх учасників походу всіма черговими посадами деякі чергування здійснюють бригади по дві людини. У тому випадку, якщо група нечисленна, то кожен виконує по дві чергові посади. Доцільно поєднувати наступні чергові посади: 1) командир – штурман; 2) кухар – відповідальний за вогнище; 3) санітар – фізорг; 4) культорг – фотооператор і так далі. Об'єднання цих посад обумовлено характером роботи кожної посади.

Черговий командир. Відповідає за виконання завдань, поставлених перед групою на даний день. Стежить за дотриманням розпорядку дня. Контролює виконання роботи на чергових посадах. Стежить за дотриманням графіку руху. Проводить ранкову лінійку групи, на якій ставить завдання на день перед групою. Керує групою під час руху.

Черговий штурман. Відповідає за виконання графіку руху. Перед походом знайомиться за описами з ділянкою маршруту, на якій буде рухатися група в даний день. Готує копію ділянки маршруту з карти на даний день. Продумує безпечне проходження складних ділянок. У поході веде групу по маршруту. У випадку втрати орієнтування організовує розвідку.

З метою коректування карти штурман під час руху проводить комірну маршрутну зйомку місцевості. Він наносить на карту наявні на місцевості точкові, лінійні і площинні орієнтири. У походах рідко точно

визначають відстань між об'єктами. Найбільш розповсюджений спосіб – визначення відстаней по середній швидкості руху і результатах хронометражу.

Ще одне завдання штурмана – скласти опис пройденого шляху. Описувати маршрут необхідно докладно, вказуючи не тільки зміни напрямку руху, але і характерні орієнтири, що знаходяться як на шляху, так і осторонь від шляху руху. Обсяг роботи, який виконує штурман, є великим, тому в ролі помічника залучається командир, що може хронометрувати рух, допомагати в складанні маршрутної зйомки і т.п.

Черговий хронометрист. Виконання правильного технічного опису не можливе без хронометрування діяльності групи на маршруті. В обов'язки хронометриста входить точне фіксування часу руху і відпочинку групи. Йому необхідно працювати разом зі штурманом (черговим штурманом), щоб правильно визначати місце кожного привалу. В кінці дня всі записи здаються штурману.

Черговими редакторами щоденника призначаються дві особи. Вони ведуть похідний щоденник групи, тобто описують життя групи. Проводять соціометричні, психологічні спостереження, аналізують дії окремих учасників групи і групи в цілому. Щоденник з аналізом і висновками зачитується всій групі наступного дня ранком і здається редактору щоденника.

Черговий кухар і черговий відповідальний за вогнище забезпечують якісне харчування туристів. Отримують у завгоспа заплановані продукти; організують, з урахуванням техніки безпеки, багаття; займаються готуванням їжі. Багаття, що застосовується для готування їжі – це «курінь», якщо готувати в одній ємності і «криниця» – при готуванні в двох-трьох

каструлях. У їхній обов'язок також входить рубання дров, миття і чищення посуду [20].

Черговими операторами також призначають двох чоловік: для зйомки на відеокамеру і фотоапарат. Головний оператор видає відео- і фотокамери, сценарій зйомки й обумовлює кількість знятих кадрів. Основними об'єктами для зйомки є: стоянка групи, група в русі, група на характерних об'єктах-перевалах, вершинах, біля пам'ятників історії і природних об'єктів. При фотографуванні групи в русі оператори повинні відходити вбік чи перед групою. Під час підйомів і спусків фотографувати необхідно тільки збоку – інакше не видно крутості схилу і створюється враження, що група рухається по рівній місцевості. Наприкінці дня оператори здають апаратуру головному оператору.

Черговий редактор газети. Протягом дня підбирає матеріал для газети. Отримує в головного редактора газети папір, олівці, крейди, фломастери й ін. Газета в поході, як правило, оформляється на аркушах для креслення формату А3 чи А4. Зміст і оформлення газети планує черговий редактор. До оформлення залучається також черговий фізорг. Газета оформляється ввечері, виставляється на загальний огляд і здається головному редактору газети.

Черговий фізорг. Проводить ранкову зарядку. Під керівництвом санітара і фізорга група проводить тестування фізичного стану учасників походу. Дані тестування заносять у журнал санітара і доводять до відома групи. На стоянках і великих привалах організовує спортивні ігри і змагання. Допомогає черговому редактору газети в оформленні похідної газети.

Черговий культорг проводить культурні заходи в поході. Організовує дозвілля групи біля вечірнього багаття: проводить вечір пісні, поезії, конкурси і т.п.

Робота по чергових посадах обговорюється й оцінюється на вечірній лінійці. Зміну чергувань по деяких посадах доцільно проводити перед відбоєм (чергові командир, штурман, фотограф, редактор щоденника, редактор газети) або після приходу групи на місце нічлігу (черговий кухар, відповідальний за вогнище).

2.3 Планування маршруту походу

Після того, як встановлена мета походу і визначився склад туристичної групи, настає черговий етап підготовки – вибір і розробка маршруту [1]. Для виконання цієї роботи можна скористатися спеціальними путівниками, які мають довідки щодо рекомендованих маршрутів, котрі можна використовувати як основу.

В путівниках міститься вся необхідна інформація про маршрути, наводяться схеми окремих ділянок і можна легко підібрати собі той, який відповідає встановленій меті та складу групи. І не треба хвилюватися з приводу того, що хтось вже проходив цей маршрут. Від цього він не став менш цікавим та небажаним. Знайомство з наміченим районом походу починається з вивчення літератури, в першу чергу із спеціальної туристичної [1]. Крім туристичної літератури, багато корисних і цікавих відомостей можна знайти в краєзнавчих довідниках загального призначення. Не слід ігнорувати і профільну, в першу чергу, географічну літературу. В ході збору інформації про район подорожі починають поступово вималью-

вуватися декілька варіантів маршрутів, які доцільно обговорити на загальних зборах групи.

Після того, як район походу обрано, починається детальна розробка маршруту по карті [1]. Для цієї роботи доцільно користуватися картами і схемами з масштабом не менше як 1 кілометр в одному сантиметрі (М 1:100000). При такому масштабі точно можна визначити «нитку» маршруту і довжину як окремих ділянок, так і всього походу.

Складність маршруту залежить від туристичної та фізичної підготовленості учасників походу. Група повинна, в першу чергу, розраховувати на свої сили, досвід, вміння. Тільки враховуючи всі ці компоненти, можна включати у маршрут додаткові природні перешкоди, збільшувати протяжність маршруту. Побудова маршруту залежить від специфіки походу і конкретних умов місцевості [7]. Він може бути лінійним (наскрізним), лінійно-радіальним – коли плануються дальні екскурсії в бік від основного шляху, кільцевим – коли повертаються на початок походу. Плануючи маршрут, група повинна враховувати поступове зростання кілометражу та складності природних перешкод у другій третині подорожі, оскільки вага рюкзаків ще велика, а учасники походу ще не адаптувалися до навантажень. На цю частину маршруту бажано залишати найскладніші ділянки.

Для зниження навантажень у походах, починаючи з другої-третьої категорії складності, рекомендується організація доставки частини продуктів або спорядження, поповнення продуктів у населених пунктах на маршруті. Планування маршруту бажано робити так, щоб він проходив по природних шляхах: руслах річок, польових та лісових дорогах, перевалах, обладнаних переправах через річки тощо. Початковий

та кінцевий пункти маршруту повинні знаходитись недалеко від населених пунктів, які мають регулярні транспортні зв'язки.

При плануванні маршруту не слід забувати про рельєф та метеорологічні умови, які можуть бути несприятливими. Для забезпечення безпеки учасників походу або у разі неможливості руху по основному шляху (розлив річок, несприятливі погодні умови тощо) на складні ділянки основного маршруту планується запасний варіант, який не може бути складнішим за основний. На випадок хвороби одного з учасників бажано передбачити не складні виходи до населених пунктів з будь-якої точки маршруту.

Маршрут розподіляється по окремих днях, вимірюються відстані денних переходів, визначаються орієнтовні місця ночівель, днювань, якщо потрібно – проведення дослідницьких робіт, екскурсій, поповнення продуктів, розробляються запасні варіанти тощо. При визначенні відстані слід пам'ятати, що вимірювання по карті завжди виявляються меншими, ніж реальні на місцевості. Звичайно, вимірювання, зроблені на карті, можна збільшувати на 10 – 15% [1]. Після виконаних вимірів треба скласти графік руху. Корисно накреслити схему маршруту із зазначенням на ній шляху групи, денних переходів, місця ночівель і днювань. Але треба пам'ятати, що схема не замінює карту, вона є наочною ілюстрацією до графіку руху. Йти в поході треба, використовуючи карту. Якщо для окремих ділянок маршруту є карти спортивного орієнтування, то доцільно їх теж використовувати, особливо на початку маршруту чи при проходженні населених пунктів.

Графік руху не завжди треба деталізувати з точністю до дня. Цілком можливе планування ділянок, на подолання яких планується 2 – 3 дні. Взагалі, дотри-

мання графіку не повинно бути самоціллю в поході. Це лише попередній план, в який протягом походу вносяться певні корективи [1]. Те саме можна сказати про заплановані днювання, які треба проводити тоді, коли виникає необхідність. Частіше за все, потреба в першому днюванні виникає після 3 – 4 днів походу. Але призначати днювання після 3 – 4 днів походу чи ні треба вирішувати в залежності від стану туристів. У зв'язку з цим більшість керівників, як правило, не вносять до графіку днювання, а просто резервують декілька днів на їх проведення. Звичайно, ці дні не можна плутати із запасними днями, які при розробці маршруту передбачаються як резерв часу на випадок непередбачених умов.

2.4 Кошторис походу. Випуск групи на маршрут.

Будь-який педагогічний масовий захід передбачає певні витрати. Навіть для найпростішого туристичного походу – одноденного, треба передбачити кошти на такі витрати, як оплата проїзду та харчування [2]. Звичайно, складається перелік витрат завчасно до походу, що планується, та визначаються шляхи надходження коштів. Документ, в якому фіксуються всі розрахунки, називається кошторисом походу. Цю роботу, як правило, виконує скарбник разом з керівником походу. Складання кошторису можна виконувати кількома варіантами:

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

- **другий спосіб:** кожен учасник походу виконує витрати, заплановані групою, записує їх і звітує перед скарбником. Останній проводить розрахунки по визначенню внеску кожного та всієї групи, визначає середню суму внеску, а потім розраховується з кожним, повертаючи чи стягуючи певні суми грошей;
- **третій спосіб (змішаний):** частину витрат виконує кожний турист (придбання продуктів харчування), а на частину (проїзд, придбання групового спорядження) – здаються гроші.

Кошторис походу складається з двох частин: витрати і внески. Витрати групи повинні бути рівними сумі внесків. Скарбник перед походом доповідає всій групі кошторис походу, підраховує суму внесків кожного і збирає гроші.

Після того, як план походу та кошторис розроблено повністю, приступають до заповнення маршрутних документів. Для походів не категорійних – це маршрутний лист, а для категорійних – маршрутна книжка. Додатково до маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК) подаються списки учасників походу, завірені лікарем, або медичні довідки на кожного члена групи. Іноді, за вимогою МКК, подаються схеми і карти маршруту, списки особистого та групового спорядження, раціон харчування, кошторис походу [12]. В разі використання коштів організації, що проводить подорож, керівнику після походу треба обов'язково заповнювати авансовий звіт.

У маршрутному листі вказується організація, яка проводить похід; маршрут походу та його терміни; відомості про керівника групи та його заступника; список членів групи з наданням адреси мешкання кожного туриста. У маршрутній книжці додатково дається інформація про туристичний досвід керівника та

учасників походу, малюється схема маршруту, наводяться відомості про наявність спеціального спорядження та вагові характеристики вантажу, що береться в похід.

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

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

2.5 Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності.

Матеріально-технічне забезпечення туристичних походів здійснюється заздалегідь при участі всього складу групи. Туристичне спорядження за призначенням прийнято поділяти на засоби пересування, засоби транспортування вантажів, бівачне спорядження, спеціальне і допоміжне спорядження. За

характером використання спорядження поділяється на особисте та групове. До засобів пересування відносяться лижі, човни, байдарки, катамарани, велосипеди, мотоцикли тощо, а до засобів транспортування вантажів – рюкзаки, санчата, причепа до колісних засобів пересування [2].

Бівачне спорядження – це намети, спальні мішки, теплоізолюючі килимки, приладдя для вогнища (S-подібні гачки, V-подібні наконечники, брезентова рукавиця), примуси, посуд для приготування страв (каструлі, казанки, відра), сокири, пилки. До спеціального спорядження відносять різноманітні засоби забезпечення безпеки: мотузки, карабіни, альпенштоки, льодоруби, скельні та льодові молотки, кішки, гачки, затискачі, рукавиці для роботи з мотузкою, захисні окуляри, каски тощо. Допоміжне спорядження – це ремонтні набори, кишенькові ліхтарики, фото і відеокамери, аптечки, приладдя для проведення спостережень і вимірів.

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

Групове спорядження включає все те, що використовується всіма членами групи.

Намети. Останнім часом у продажі з'явилася велика кількість різноманітних наметів. Головними характеристикам, яким повинні відповідати намети, є: невелика вага; вітрозахисні властивості; вологозахисні властивості; невеликий об'єм у складеному стані; комплектність (наявність стійок, кілочків, мотузок, тентів тощо); оптимальна довжина (2 метри) і висота (1,4 – 1,5 метри); міцність матеріалу та окремих

елементів намету (стійок, кілочків, мотузок, петель, застібок тощо).

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

Намети зроблені з сучасних матеріалів мають переваги перед брезентовими за рахунок невеликої ваги, невеликого об'єму, задовільних водозахисних властивостей. Негативним є те, що їх вартість перевищує брезентові у рази. За формами сучасні намети поділяються на такі: двоскатний будиночок, напівбочка, напівсфера (рис. 2). Для пішохідних походів першої категорії складності форма намету не має суттєвого значення. Хоча при рівних відповідних характеристиках напівсфери є більш комфортними.

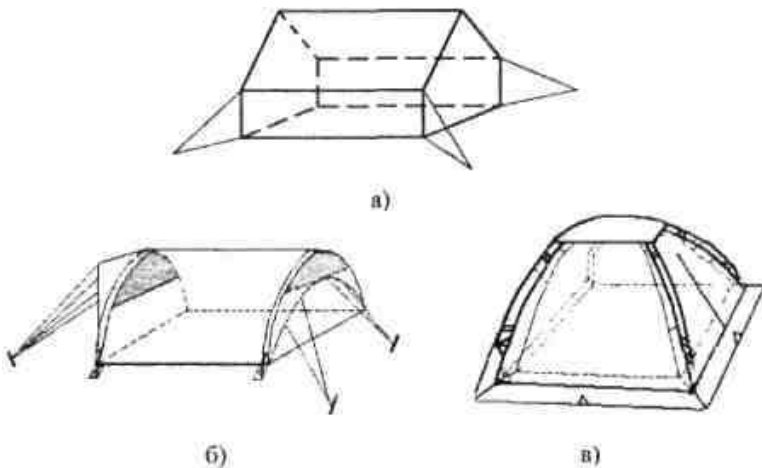


Рис. 2. Намети різних конструкцій: а) двоскатний будиночок, б) напівбочка, в) напівсфера.

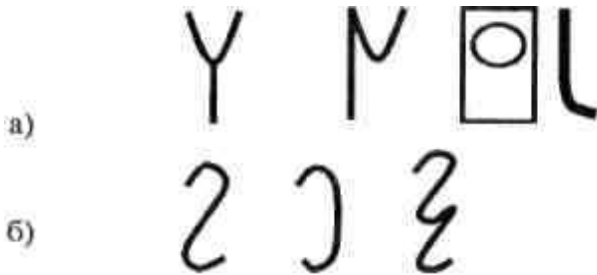
Незалежно від конструкції та матеріалу, з якого виготовлено намет, доцільно заздалегідь передбачити поліетиленові плівки під дно намету та при певних недоліках і на дах намету. Кількість наметів підбирають таким чином, щоб на кожну дорослу людину доводилося 45 – 50 сантиметрів ширини дна намету, а на підлітків 10 – 13 років – 35 – 40. Так, наприклад, намет з шириною дна 1 метр 50 сантиметрів розрахований на 3-х дорослих або 4-х дітей. Якщо намети не укомплектовані стійками та кілочками, то бажано до походу їх самостійно виготовити, а не сподіватися на те, що щось подібне знайдеться у лісі.

Важливою частиною бівачного спорядження, без якого неможливий багатоденний похід, є груповий посуд, нагрівальні пристрої та пристосування для вогнища [20]. Посуд для приготування їжі – це туристичні відра та алюмінієві каструлі. Туристичні відра теж виготовлені з алюмінію, що дозволяє зменшити вагу спорядження в цілому. Крім того, вони плоскої форми, різного об'єму, що дозволяє пакувати їх один в один. Об'єм посуду визначається кількістю учасників походу: на одного туриста треба передбачити 0,5 літра для приготування каш, 0,7 літра для приготування супів і третіх страв.

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

Застосування різноманітних пристроїв та пристосувань для вогнища полегшують виконання

роботи по приготуванню їжі, вносять елементи комфорту в побут туристів. Як правило, всі пристосування розробляються і виготовляються самими туристами до походу, тим більше, що особливих знань, вмінь та навичок ця робота не вимагає. До пристосувань відносяться: рогачики та гачки (рис. 3).



**Рис. 3. Пристосування для вогнища:
а) рогачики; б) гачки**

Рогачики виготовляють із сталюого прутка діаметром 10 мм, а гачки – 6 – 8 мм. Пристосування «жменька» (третє зліва направо) виготовлюється з дюралюмінієвої пластини 90x200 мм, товщиною 3 – 4мм. Для використання цих пристосувань достатньо забити їх в дерев'яну стійку або вставити в дюралюмінієву трубку. «Жменька» надівається на рівну дерев'яну стійку і може в разі потреби підніматися чи опускатися. Гачки призначені для навішування казанків на поперечину.

До кухонного обладнання також відносяться: черпак, поліетиленова скатертина, невелика обробна дошка, консервний ніж, туристична сокира (в чохлі), невелика алюмінієва сковорода (якщо в цьому є необхідність), господарче мило або миючі засоби,

мочалка для миття посуду, сухий спирт, сірники у вологозахисній упаковці (3 – 5 шт.), рукавиця робоча.

Список групового спорядження буде не повним, якщо не ввести до нього ліхтарики (по одному на намет), ремонтний набір, аптечку, кіно-фотоапаратуру, карти і схеми маршруту, компаси, прилади для метеорологічних та краєзнавчих спостережень тощо. В поході певна увага приділяється дозвіллю туристів, тому, якщо це не суперечить безпеці, доцільно взяти з собою гітару. Усе спорядження повинно бути підготовленим до походу: перевірено на справність, відремонтовано, запаковано у відповідну тару, після чого розподіляється між учасниками і пакується до рюкзаків.

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

При відборі одягу для походу досвідчені туристи керуються наступними вимогами та властивостями: функціональність; зручність; комфортність; високі теплозахисні властивості; високі вітрозахисні властивості; висока міцність; відповідність призначення та матеріалу одягу.

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

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

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

При виборі спідньої білизни треба керуватися вимогами гігієнічності: вона повинна бути виготовлена з природних матеріалів (вовна, бавовна), що добре всмоктують вологу. Майки, як правило, в поході не беруть, краще себе зарекомендували футболки. Кількість спідньої білизни обумовлена умовами походу: кількістю днів, погодними умовами, наявністю днювання, наявністю можливості випрати тощо, а також особистими звичками. З міркувань гігієнічності треба мати окремий набір для різних видів роботи: для руху, для бівачних робіт, для сну, для дороги додому. Одяг для сну, для морозних ночівель, крім спідньої білизни, складається з футболки, вовняних шкарпеток, трикотажних бавовняних спортивних штанів (або спідніх штанів), спортивної шапочки.

При виборі верхнього одягу теж треба керуватися умовами походу. Для весняних та осінніх походів беруть футболки або просторі бавовняні сорочки. Для зручності на бівачу вдягають спортивний костюм. Не зайвим буде светр, довжина якого дозволяє при нахилі вперед не оголювати спину. Штормівка або

вітрозахисна куртка дозволяють відчувати себе більш комфортно у вітряну погоду. Зручно для руху мати просторі брюки з цупкої тканини (краще з тонкого брезенту – менше намокає і швидше висихає). У крайньому випадку можливе застосування джинсів або вітрових брюк. Використання трикотажних штанів не бажане: за них весь час чіпляються різні гілки і колюхи, при намоканні вони погано тримаються на стегнах. Не зайвими у поході будуть шорти та футболки з коротким рукавом, хоча, як було вказано вище, треба бути обережним на весняному сонці. В умовах теплої погоди та наявності водних об'єктів доцільним буде передбачити купальний костюм.

Найбільш зручним взуттям для походу вважаються туристичні черевики – «вібрами». Завдяки глибокому протектору вони тримають навіть на мокрих скелях. У походах першої категорії складності також можна застосовувати кросівки. Але у будь-якому випадку для багатоденного походу завжди потрібно мати дві пари розношеного, зручного взуття. Дуже важливо заздалегідь замінити устілки на повстяні, або фетрові для запобігання водянок, та мати ще пару резервних. Шкарпетки краще застосовувати вовняні або бавовняні у такій кількості, щоб не виникало незручності при їх намоканні та псуванні.

Завершить вбрання туриста поліетиленовий плащ-накидка, який краще зробити самостійно тому, що ті, що є у продажу, малі (не накривають туриста з рюкзаком) та тонкі (дуже швидко рвуться). Зручна форма накидки – рівностороння трапеція з приблизними розмірами: довжина основи нижньої – 240 см, верхньої – 150 см, бокової сторони – 150 см. Якщо її скласти по осі симетрії і поклеїти (спаяти) верхню основу, то

отримаємо прямокутну трапецію з сторонами 120x150x75 см.

До особистого спорядження також відносяться: туалетні приладдя (мило, зубна щітка та паста, рушник, туалетний папір), особистий посуд-кружка, ложка, миска, ніж (туристи скорочено називають КЛІМН), індивідуальна аптечка, ремонтні приладдя, сірники у вологонепроникній упаковці, мішечки (поліетиленові та з тканини) для одягу, документів та продуктів, великий поліетиленовий мішок на весь рюкзак. В залежності від умов походу та конструкції спального мішка його інколи відносять до особистого спорядження, а інколи до групового, так само, як і водотривкий килимок.

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

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

Найбільш досконалим є анатомічний рюкзак. Такі рюкзаки шийють за особистим замовленням. Його анатомічність досягається за рахунок фігурної форми м'якого каркасу, який повторює вигини спини і забезпечує прилягання майже по всій поверхні спини, в поєднанні з опорним стегновим поясом і кріпленням плечових ременів з урахуванням індивідуальних особливостей фігури туриста. Крім того, як правило, такі рюкзаки мають достатню кількість різноманітних накладок з ремінцями для закріплення мотузки, килимка, кішок, підвісних кишень, тубусом, що вивертається для збільшення об'єму тощо.



**Рис. 4. Приклади анатомічних рюкзаків:
а) Тавр 120, б) Чемпіон 100**

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

то його центр ваги знаходиться низько, що теж додає стійкості (див. рис. 4).



Рис. 4. Центр ваги туриста і рюкзаків різної конструкції та пакування

Пакування рюкзака – дуже відповідальна та непроста справа. Перш за все треба пам'ятати, що всі речі повинні бути у рюкзаку (рис. 5). Руки повинні бути вільними, що забезпечує безпеку руху. Є різні підходи до того, як краще запакувати рюкзак. Головне дотримуватися принципу: скласти в рюкзак так, що він був плоским і високим, щоби притискувався до спини і не відтягував плечі назад. Одним словом, рюкзак повинен бути частиною тіла туриста і не викликати ніяких незручностей.



Рис. 5. Правильне пакування рюкзака

Пакування рюкзака починається з розподілу речей: м'які речі, важкі, об'ємні, незручної форми тощо. Заповнюючи рюкзак, треба запам'ятовувати, що де лежить. Речі, які можуть знадобитися незабаром, кладуть зверху. Для зручності пакування і розпаковування рюкзака, для швидкого знаходження потрібних предметів, роблять так: в один великий поліетиленовий пакет кладуть спальний мішок та всі спальні предмети, в другий – весь одяг, в третій – продукти харчування, дрібні речі кладуться окремо. Доцільно дотримуватися системи при пакуванні рюкзака і при його розпаковуванні: кожна річ як в рюкзаку, так і в наметі повинна мати своє певне місце.

Пакування доцільно виконувати, розстеливши рюкзак на підлогу вверх кишенями. Вздовж спинки кладуть теплозахисний килимок, на який розстелюють

спальний мішок. Важкі речі: запасне взуття, картопля, цукор, консерви (крім скляних), мішечки з крупами тощо укладають на дно рюкзака. Намет прив'язують знизу. Хліб, сухарі, печиво, упаковують зверху: вони менше зіпсуються. Аптечку, флягу з водою, туристичну сокиру, ніж, запасні шнурки тощо пакують у кишені рюкзака. Якщо є консерви в скляних банках, то їх доцільно пакувати в середину рюкзака поміж одягом, попередньо поклавши в декілька поліетиленових пакетів або в «чохла» – кружку, миску, котли. Під клапан рюкзака кладуть штормівку, легку курточку та накидку. Коли пакування завершено, треба перевірити форму рюкзака та довжину лямок. Не треба дуже сильно затягувати лямки: добре запакований і збалансований рюкзак сам буде добре прилягати до спини, а з затягнутими лямками йти буде важко.

2.6 Тактика, техніка та орієнтування на маршруті.

Переїзд до вихідного пункту маршруту. Усякий туристичний похід звичайно починається з переїзду на транспорті до вихідного пункту маршруту. Керівник походу вчасно дає завдання командирю та старшому провіднику – довідатися розклад приміських поїздів (автобусів) та час проїзду до вихідного пункту маршруту, розрахувати час, який буде потрібен групі, щоб прибути до вокзалу (автостанції, пристані) та визначити час збору групи на вихід. Керівник повинен заздалегідь продумати всі дрібниці, пов'язані з цим етапом походу та знайти оптимальні рішення: найбільш короткий, з найменшою кількістю ризикованих переходів та пересадок, маршрут переїзду до вихідного пункту походу, найбільш сприятливий час виходу – раніше або пізніше часу «пік» на транспорті та на

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

Подолання природних перешкод. Будь-який туристичний похід пов'язаний з подоланням природних перешкод. До природних перешкод треба перш за все віднести простір – довжину маршруту в кілометрах. Подолання запланованих кілометрів з вантажем за плечима та не по гладенькій доріжці, а іноді і в складних погодних умовах – це головна природна перешкода, головне випробування для учасників походу.

При підготовці до походу серйозної уваги потребує вага рюкзаків. Часто через недосвідченість або із прагнення продемонструвати свою перевагу учасники кладуть в рюкзак дуже багато предметів, у тому числі зовсім не потрібних в поході, і на перших же кілометрах шляху це заважає руху. Треба ознайомити всіх з нормами вагових навантажень туристів та всіма засобами культивувати в групі вміння зробити свій рюкзак якомога легшим при повному комплекті необхідного спорядження [6].

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

Тривалість ходового часу залежить від багатьох факторів: віку та тренованості учасників, ваги їх рюкзаків, складності природних перешкод, стану групи та погодних умов. Він може тривати від 20 до 50 хвилин, привал – від 10 до 20 хвилин [6]. Велика вага

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

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

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

Загальне правило, що стосується швидкості руху в поході – постійне зростання та постійне зниження її в період кожного ходового часу. Не слід одразу з привалу рухатись швидко – 2 – 3 хвилини група повинна йти уповільненим темпом, поступово підвищуючи його та доводячи до прийнятної норми, а за 3 – 5 хвилин до чергового привалу темп плавно уповільнюється.

Враховуючи все це, планують денні переходи. Група може проходити в середньому 15 – 25 кілометрів в залежності від обставин. Інколи, коли вимагають обставини, група проходить і більшу відстань. На перші дні планується менший кілометраж: навіть для групи, що має відмінну спортивну форму необхідний час на втягування в ритм і режим походу.

Є загальне правило для всіх випадків – після виходу з місця нічлігу (обіднього привалу) перший перехід робиться дуже коротким – 10 – 15 хвилин для встановлення виявлених неполадок у взутті, в укладанні рюкзака тощо. Протягом дня рух групи здійснюється певними інтервалами: 40 – 50 хвилин рух – 10 – 15 хвилин відпочинку. Відсутність ритмічності в процесі переходів і привалів, дуже затягнуті переходи та нестача часу для вирішення побутових завдань і спілкування і, тим більше для сну та відпочинку, втомлює і роздратовує навіть при легких рюкзаках і невеликій відстані. Зрозуміло, що в залежності від умов переходи можуть бути і менші за 40 хвилин: довгий підйом або крутий спуск, відсутність місця для відпочинку тощо. Привали в процесі руху теж можуть бути більш ніж 15 хвилин: гарний краєвид, огляд майбутнього шляху і його планування, поточний ремонт спорядження тощо. Як правило, на першу половину дня (до обіду) планується більша частина денного маршруту: п'ять-шість переходів по 45 – 50 хвилин, 1,5

– 2 години на обід з відпочинком і три-чотири переходи по обіді.

У ті дні, коли планується подолання складних перешкод, час для обіду можна зменшити до 1 години. Для сну вночі необхідно планувати не менше 8 годин. У літньому пішому поході загальна кількість ходових годин повинна поділятися на дві нерівні частини: велика – до обіду та менша – після привалу на обід. Привал на обід повинен випадати на найжаркші години дня та продовжуватись 4 – 5 годин. Неправильно роблять керівники, що прагнуть до мінімуму скоротити обідній привал, перетворити його в «легкий сухий перекус» без варіння їжі, щоб скоріше проскочити призначені кілометри та раніше прийти на місце нічного бівачу.

Тактика проходження маршруту, хоча і планується завчасно, може мати певні зміни, викликані різними обставинами. Для руху, як правило, використовуються стежки і дороги. Не завжди доцільно залишати стежку, коли вона відхиляється від основного напрямку руху: вона може «обходити» перешкоду, або проходити по менш крутих схилах. В цьому разі треба частіше поглядати на компас. При проведенні складних категорійних походів в план-графік прийнято закладати один-два «запасних» дні на випадок затримання за непередбаченими обставинами (так само, як і в кошторисі слід запланувати непередбачені витрати).

Техніка пересування. Під словом «техніка» ми розуміємо сукупність правил, прийомів та способів, які дозволяють туристам безпечно та з найменшою втратою сил та часу пройти маршрут та подолати всі перешкоди на ньому. Техніка – це й дисципліна, згуртованість групи, режим руху, фізичні якості учасників – спритність, сила, витривалість, почуття рівноваги,

володіння спеціальними прийомами страховки та самострахування [11].

Турист-пішохід повинен володіти підвищеним «крокуванням», бути здатним пройти з рюкзаком багато кілометрів, і не в тягар, а в радість повинні даватись йому кілометри. Інакше – навіщо ходити?! Для цієї, «головної», здібності туриста долати великі відстані першорядною умовою є вміння зберігати в цілості ноги. Потертості – головний батіг пішохода.

У поході треба суворо дотримуватись принципу послідовного збільшення ходових навантажень: від зовсім маленьких походів поступово переходити до більш тривалих. Слід навчитись ходити спокійно, без напруження, нікуди не поспішаючи. Суворо треба дотримуватись і правила обов'язкового чергування роботи та відпочинку – переходів та привалів. Досвід показує, що саме надмірна інтенсивність та одноманітність руху – головні фактори, що пригнічують.

Треба уникати тривалого руху по дуже твердій опорній поверхні – кам'яних, бетонних та асфальтових дорогах. Крок повинен бути натуральним, вільним, тіло дещо нахилене вперед, щоб урівноважити вагу рюкзака. Руки вільні від носіння будь-яких предметів спорядження, за винятком альпенштоку, коли він необхідний для самострахування.

Рух по стежках. Стежки – найпоширеніший елемент рельєфу, що зустрічається у пішохідному туризмі. Темп руху необхідно вибирати з урахуванням фізичних можливостей найслабшого учасника в групі. Крок повинен бути рівним, з частотою, що залежить від рельєфу місцевості – під час спуску крок прискорюється, на підйомі – сповільнюється. Йти

можна на відстані близько 2 м один від одного, щоб не вдарили гілки, відведені попереднім учасником руху.

На стежках можна зустріти дерева, що впали, коріння та каміння, що порослі мохом, ями. Велику важкість складає рух по хашах карликової берези, верби, що, як правило, росте на схилах гір. Швидкість руху по стежках залежно від підготовки групи може коливатися від 3 до 5 км/год. Необхідність руху без стежки (людської чи тваринної) зустрічається дуже рідко і лише на невеликих ділянках. Потрібно дуже уважно дивитися під ноги, щоб не зашпортатися і не впасти. Ділянки, що поросли густим підліском чи чагарником, особливо карликовими деревами, потрібно намагатися обійти. Провідник повинен вміти дивитись якомога далі вперед – бачити попереду ситуацію та заздалегідь вживати заходів, щоб обійти завал з найбільш вигідної сторони. До техніки подолання завалів відносяться: переступання та перелаз через колоди; підлаз під ними; взаємодопомога (підсаджування, підстрахування, передача рюкзаків, просування їх), проходження вздовж по стовпах.

Необхідно пам'ятати, що при русі по будь-якій місцевості ногу треба ставити на всю підошву, щоб не розтягнути зв'язки. Не треба підлаштовуватися під ритм руху товаришів – кожен має відпрацювати свій темп і ритм кроків. На підйомах кроки будуть короткими, рухи – плавними; на спусках – довгими і частими. При наявності на стежці повалених дерев не доцільно ставати на стовбури: по-перше, вони можуть бути слизькими і можна впасти, по-друге, витрачається додаткова енергія для підйому ваги власного тіла з рюкзаком на висоту колоди. Краще переступити через колоду або підлізти під нею.

Бажано не забувати і про те, що туризм – колективний вид спорту, тобто треба допомагати один одному при подоланні перешкод. Подолання більш складних ділянок можливе тільки під керівництвом, яке може адекватно оцінити складність перешкоди, вибрати найбезпечніший шлях, організувати, якщо це потрібно, страхування учасників.

Характеристика «туристичного ланцюжка».

На маршруті група може рухатися ланцюжком (в колону по одному). Звичайно, на людних вулицях міста, на великих дорогах можна і треба йти парами, щоб група не дуже розтягувалась, але кожен повинен точно знати своє місце в колоні.

Стрій, як і єдина форма одягу, девіз або емблема групи є елементом її організованості. Але в ланцюжку є і практичний сенс: **по-перше**, на складних ділянках – стежках та бездоріжжі, а тим більше на болотах та бродах – рухатись юрбою і незручно, і небезпечно; **по-друге**, визначити в той чи інший момент, чи всі на місці, набагато складніше в натовпі, ніж в строю; **по-третє**, кожному учаснику легше помітити та проаналізувати недоліки в русі того, хто йде попереду, якщо він постійно іде за одним і тим самим туристом – так складається ланцюжок взаємного контролю та допомоги.

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

щоб група не розтягувалася і не утруднювала можливість спілкування з ведучим. Порушення цілісності групи, відсутність контакту з окремими членами групи породжує небезпеку, а іноді приводить до трагічних наслідків.

Особливо складний для руху підлісок – густі зарості ялинника або інших порід дерев. У лісовій хащі головну загрозу становлять гілки дерев та кущів, які турист обов'язково зачіпає своїм тілом та відгинає руками. При цьому особливо вразливий той, хто йде позаду. Треба дотримуватись простого правила – у лісовій хащі інтервал у ланцюжку повинен бути збільшений до 5 – 6 м.

Крім того, слід навчити всіх відводити руками гілки не в горизонтальній площині (в напрямку власного руху), а у вертикальній, підгинаючи гілку собі під стегно. Гілка, яка коливається у вертикальній площині, не так небезпечна для того, хто йде позаду. На старих лісових дорогах та просіках, як правило, густо розростаються трава та кущі, під якими сховані глибокі колії та вибоїни, часто наповнені водою. Тут рухатись треба обережно, уважно вибираючи місця для постановки ноги при кожному кроці. Швидкість руху повинна бути різко знижена. У певних місцях будуть потрібні взаємодопомога та самострахування: усім учасникам необхідно озброїтись довгими (в зріст людини) жердинами для додаткової допомоги при стрибках, переході через протоки та калюжі, балансуванні на вузьких та хитких опорах. Альпеншток тут практично не дає користі: він дуже короткий та глибоко входить в ґрунт.

У туризмі існує неписаний закон: «йти по найслабшому», тобто темп руху на маршруті визначається за силами і можливостями найслабшого

учасника. Для цього сильних і спритних туристів бажано залишити позаду колони. Якщо це не допомагає, то на наступний день дуже спритним додають вантаж.

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

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

1. Перш ніж почати орієнтуватися, варто зорієнтувати карту. Орієнтування карти – це поворот карти чи планшета з картою таким чином, щоб лінії магнітного меридіану були паралельні стрілці компаса, а північний край карти був би звернений до півночі. З цієї дії повинні починатися будь-які технічні прийоми, що припускають роботу з картою.

2. Перш ніж визначити напрям руху, необхідно визначити своє положення на карті, тобто місце стояння. Найбільш розповсюджений і надійний – спосіб зворотних зарубок. Якщо штурман знаходиться на наявному на карті лінійному орієнтирі (річка, дорога), то досить визначити азимут на один орієнтир. Крапка

перетинання лінії візування на цей орієнтир і відомої лінії і буде крапкою стояння.

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

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

– горизонтально розташований годинник повертають таким чином, щоб годинна стрілка показувала на сонце. У цьому випадку бісектриса кута між годинною стрілкою та цифрою 2 (за «літнім» часом) буде вказувати на південь;
– положення сонця приблизно буде на сході о сьомій ранку (лютий, березень, квітень, серпень, вересень, жовтень), о восьмій ранку (травень, липень, червень), о дев'ятій ранку (листопад, грудень, січень); на заході – відповідно о 19, о 18, о 17 годині; на півдні – о 13 годині. Положення сторін горизонту можна визначити

за полярною зіркою, яка завжди знаходиться приблизно на півночі.

2.7 Туристичний бівак

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

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

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

Третя умова – місце повинно бути безпечним на випадок негоди: поблизу палаток не повинно бути сухостійних дерев або дерев, що нахилилися і можуть впасти при сильному вітрі. Ґрунт повинен бути сухим, а на випадок дощу вода не повинна стікати під палатки.

Не можна розбивати бівак біля одиноко стоячих дерев, на хребті, на вершині пагорба, щоб уникнути при грозі небезпеки удару блискавки. У випадках, коли все-таки довелось розбити бівак на відкритому високому місці, і до району табору наблизилась гроза, всі великі металеві предмети треба віднести вбік від палаток не менше, ніж на 50 м.

Подорожуючи в тайгових та лісостепових районах, треба слідкувати, щоб на місці біваку не було мурашників, мишачих нір, заростей колючих кущів.

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

Важливу роль відіграє наявність палива. Якщо ви знайшли місце на галявині хвойного лісу з великою кількістю сухоостою та трусок, група отримає навіть у негоду дуже великий вигравш у часі на приготування їжі та сушці речей. Тут ви легко і швидко облаштуєте хороше багаття. Не можна розташовуватись на бівак на сухих торфовищах – тут категорично заборонено розводити багаття, тому що від багаття загорасться торф навіть в глибині, під шаром дерну.

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

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

Багаття слід розташовувати так, щоб не було небезпеки зайняття гілок дерев, сухоостою, кущів, сухої трави. Не можна розводити його на коріннях живих дерев. Бажано, щоб багаття було захищене від сильного

вітру та розташоване в 10 – 15 м від стіни густих заростей або крутих схилом яру, пагорба. Якщо є старе кострище, треба і своє багаття розводити на ньому, щоб зайвий раз не наносити шкоди природі. Якщо ж багаття розводиться на лузі, треба попередньо зняти дерен – віднести вбік та полити водою до ранку (рис. 6). На сухих піщаних ґрунтах багаття зручно розводити в невеликих поглибленнях, ямах, де воно краще укрите від вітру.

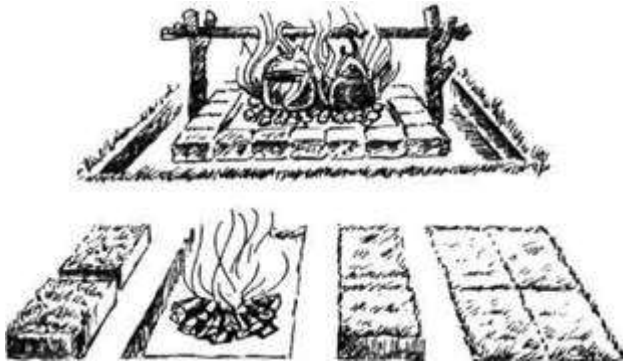


Рис. 6. Місце відведене для вогнища: а – загальний вигляд; б – спосіб ліквідації вогнища

Санітар повинен обстежити район навколо табору і вибрати на відстані 70 – 100 м від його центру затишні місця для туалетів в густих хащах, а ще краще в неглибоких, густо зарослих заглибинах сухих ярів. Кожен турист індивідуально організовує для себе туалет, використовуючи для цього саперну лопатку. Околиці табору повинні залишатися чистими. Крім того, санітар повинен знайти природне поглиблення або викопати у віддаленні від багаття та палаток яму – куди будуть скидатись відходи – залишки їжі, консервні банки, інше сміття [20].

На водотоці, яким буде користуватись група, відповідальний черговий по біваку повинен намітити

три місяці: найвище по течії – для забору води на кухню, нижче – для вмивання, миття посуду та найнижче для прання спорядження.

Місце купання (при наявності річки або озера) повинно бути вибрано та ретельно перевірено самим керівником. Зупинитись на нічний привал треба задовго до приходу темряви, оскільки об'єм робіт по розбивці та обладнанню табору завжди великий. Для швидкого виконання їх потрібна чітка організація. Першочерговими будуть заготівля дров та розведення багаття, а вже потім, коли дров збереться достатньо та їх вистачить не тільки на вечір, але і на приготування сніданку, починається установка палаток. Якщо ж небо погрожує дощем або він вже починається, треба швидко поставити палатки, сховати в них рюкзаки. Відповідальний черговий по біваку визначає черговість робіт, розподіляє наряди, вказує, де будуть багаття та місця для палаток. Бригада чергових по кухні в цей час розкладає своє господарство, обладнує багаття, готує розпалювання, приносить воду, відкриває консерви.

Розведення багаття. Якщо група взяла з собою трос, то його натягують між двома деревами, віддаленими одне від одного на 7 – 10 м, та посередині розкладають багаття. Якщо ж у групи жорсткий станок для підвішування відер, відповідальний за багаття забиває в землю металеві трубчаті стойки, у верхні отвори трубок вставляє рогульки та на них кладе металеву перекладину [19].

«Шалаш». Багаття типу «палаша» зручне там, де туристи збираються варити їжу у невеликій кількості посуду та разом з цим хочуть освітлити табірний майданчик. Переваги цього конусоподібного багаття у тому, що на нього в якості палива йдуть невеликі, не товсті дрова. Даючи високе яскраве полум'я, багаття

разом з тим має досить вузьку зону нагріву та утворює мало вугілля, постійно потребуючи підтримки сухим хмизом (рис. 7).

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

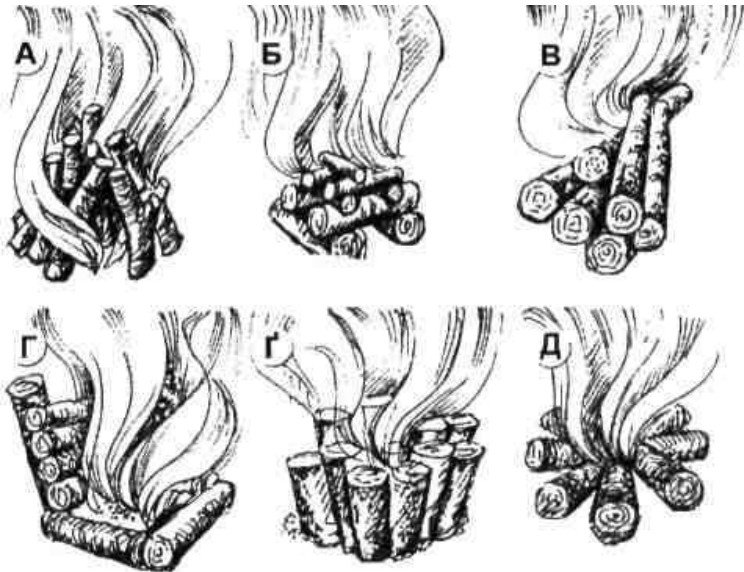


Рис. 7. Типи багать: А – «шалаш»; Б – «криниця»; В – «тайгове»; Г – «камін»; Г – «полінезійське»; Д – «зіркове»

«Зірковим» багаття називається тоді, коли дрова складають на груді вугілля з кількох сторін. Горить багаття в центрі, а по мірі згорання дров, їх підсувають до центру.

З усіх типів багать кращий для приготування їжі «криниця». Це один із видів жарових багать [5]. На землю паралельно одне одному та тросику кладуть дві товсті колоди довжиною по 1,5 – 2 м – основа «криниці». Відстань між колодами повинна бути дещо ширша за діаметр відер. Щоб колоди не скочувалися в сторони, треба забити в землю по зовнішньому боці обрубки гілок – кілочки. Функція колоди – підняти паливо над землею, створити краще постачання його киснем, захистити перше слабке полум'я від вітру. А потім вони будуть служити екраном для полум'я в центрі багаття та поступово самі почнуть горіти та давати додатковий жар. Повільно згораючи, дрова дають багато вугілля та жару, що тримають високу температуру. Таке багаття добре використовувати для приготування їжі, а також для сушіння одягу [10].

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

Встановлення наметів. Стандартну двоскатну палатку розкладають двоє (інші її мешканці виконують інші роботи з упорядкування біваку). Для цього оглядають вибране для неї місце, ретельно визбирають усе те, що може муляти (камінчики, гілки, шишки), якщо є можливість – наривають сухої трави та вистеляють нею місце розбивання [19].

Якщо майданчик має невеликий загальний нахил, намет треба орієнтувати так, щоб вхід до нього розташовувався вище по схилу, а верх був паралельно лінії нахилу. Тоді вночі туристи не будуть скочуватися до одного боку.

Під дно намету підстилають поліетиленову плівку, яка не повинна бути за розмірами більша самого дна: інакше під час дощу виступаючі краї плівки будуть збирати стікаючу зі скатів даху воду і під сплячими в наметі утвориться калюжа. Ставлять намет по-різному. Можна, наприклад, просто підвісити верх без опори на стійки між двома деревами і тільки пришпилити до землі дно та кути скатів даху. А іноді, якщо ніч тепла та зоряна, намет розстеляють на землі та забираються до нього, як у конверт.

Намет виймають з чохла, зав'язують петлі на кінцях усіх розтяжок (петлі можна зав'язувати і в момент забивання кілочків, і завчасно). Буває, що розтяжка використовується не на всю довжину, тому інколи доцільно на кожній розтяжці завчасно зав'язати відразу декілька петель, а використовувати ту петлю, яка підходить [10].

Знаходять дно намета. Воно, як правило, дещо відрізняється кольором від схилів. Кожний бере по два кілочки. Кілочком №1 (рис. 8) закріплюється один з кутів дна, розтягується і кілочками №2, 3, 4 фіксуються три інші його кути.

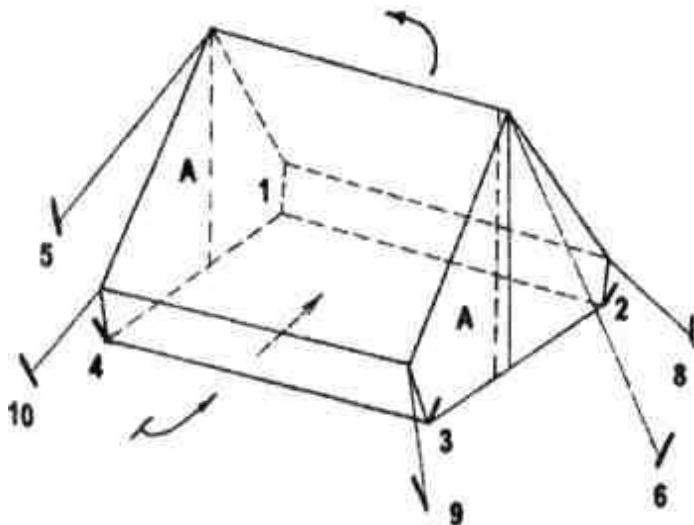


Рис. 8. Встановлення намету

Тепер кожен бере по альпенштоку (це дві високі підпорки) у наметі. Вони складаються, як правило, із двох чи трьох частин [5]. На схемі вони позначені вертикальними пунктирами та літерами А, ставлять їх спереду та позаду намету. Зверху у кутках для їх фіксації є два отвори, а на дні намету – відповідні брезентові квадрати. Щоб поставити задній альпеншток за правилами, одному треба залізти у намет. Тому, щоб не робити цієї операції, часто ставлять задній альпеншток просто зовні палатки, що в принципі допустимо.

За передню і задню розтяжки натягується верх намету, по лінії симетрії намету надійно забиваються два основні кілочки №5 та №6. Після цих дій альпенштоки повинні вже стояти самі, без підтримки. Залишилось попарно натягти та закріпити бокові розтяжки: спочатку дві передні, потім дві задні (кріпити середини як дна, так і боків намету зовсім не обов'язково).

Бокові розтяжки треба натягувати по діагоналі, як логічне продовження бокового схилу намету. Намет поставлено правильно, якщо: а) бокові схили намету провисають рівно, без складок; б) передня і задня стінки намету та альпенштоки стоять вертикально; в) обидві поли входу намету обвисають ледь торкаючись одна одної та дна намету.

Усі шпильки та кілки встромляються в землю не вертикально, а з невеликим нахилом в протилежний від відтяжки бік [5]. Довжину відтяжок вибирають такою, щоб кут між ними та землею був не більшим 45° , інакше кілочки будуть погано триматися в ґрунті (рис. 9). При куті 30° для висмикування кілочка знадобиться вдвічі більше сили, ніж при куті в 45° , – палатка вистроїть в непогоду. Відтяжка повинна бути перпендикулярна осі кілочка, в іншому випадку з'являється висмикуюча сила, і на пухкому ґрунті при вітрі кілок не вистроїть і вилетить. На кам'яному чи пісочному ґрунті відтяжки закріплюють камінням, прив'язавши вільні кінці мотузок відтяжок до петель дна.

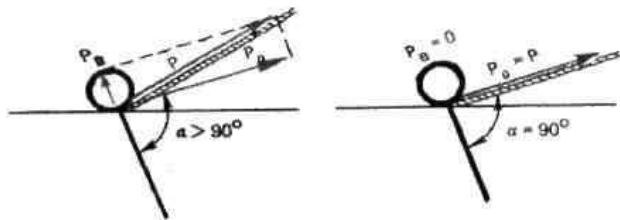


Рис. 9. Як правильно встромити в землю кілочок для закріплення палатки

Ранок. Відхід від бівачу. Ввечері важливо встановити та оголосити про контрольні терміни: о котрій годині підйом, коли повинен бути готовий сніданок, коли група повинна вийти. Поки чергові готують сніданок, всі інші повинні не тільки зібрати

свої рюкзаки, зняти палатки, але і допомогти у зборах черговим – зібрати все їх майно. Сушити взуття та одяг треба з вечора, вранці ж процес сушки довести до кінця. Не можна сушити одяг та взуття близько від багаття. Для миття посуду повинні бути мочалки (жорсткі дротяні та м'які поролонові), господарське мило, суха гірчиця. Краще мити посуд гарячою водою, а не холодною річковою. До відходу з бівачу треба зібрати всі залишки та відходи у смітєву яму, та засипати її [19].

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

2.8 Організація харчування туристів у поході

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

Харчовий раціон визначається перш за все тривалістю та складністю походу. Так, харчування в поході вихідного дня може бути без приготування гарячих страв. Харчування у походах більш подовжених може організовуватись за різними схемами (рис. 10).



Рис. 10. Схеми організації харчування в багатоденних походах

При складанні меню необхідно враховувати вимоги, запропоновані до продуктів харчування для походу [20]:

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

Різноманітні форми фізичної діяльності, їх інтенсивність і тривалість суттєво впливають на витрати енергії. Проте ці витрати в залежності від умов і волі людини можуть значно збільшуватися або зменшуватися. Зміни інтенсивності обміну речовин й

енергії відбувається не тільки при виконанні фізичної роботи. Вона змінюється і під впливом емоцій та метеорологічних факторів: температури і вологості повітря, сили вітру, атмосферного тиску тощо. Так, витрати енергії людини, яка знаходиться в стані спокою на великій висоті, аналогічні витратам людини, яка здійснює інтенсивну роботу на незначних висотах в долині.

Енергетичні витрати залежать також від підготовленості організму до виконання цієї роботи, від його тренуваності, тобто чим вища тренуваність організму, тим менше витрат енергії. Організм людини потребує дотримання енергетичного балансу – рівного співвідношення між величиною енерговитрат та кількістю енергії, що потрапляє в організм разом з продуктами харчування [3]. Основним джерелом енергії є вуглеводи, які дають 60 – 70 % необхідної енергії. Білки і жири використовуються головним чином для процесів, завдяки яким відбувається формування нових клітин, утворення травних соків та інших речовин, які необхідні для правильного обміну речовин. Участь білків та жирів у енергетичному балансі організму звичайно складає 10-15 та 20-30 % відповідно [22].

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

При розробці меню походу складається добовий раціон. З урахуванням вказаних вимог складати меню зручніше на три-чотири дні (кратний кількості дням походу) і надалі повторювати його. Як правило, для пішохідних і гірських походів встановлюється дворазове гаряче харчування в день – сніданок і вечеря, на обід планується «сухий пайок». Для готування перших страв, в основному, використовуються сублімовані (збездоднені) концентрати супів у пакетах чи брикетах. Для розмаїтості один раз у три-чотири дні готують молочні супи. Другі страви – це каші з різних круп: рисової, гречаної, пшеничної, манної; а також страви з різних макаронних виробів: ріжки, черепашки, макарони, вермішель. Не обов'язково другі страви планувати з м'ясом, тим більше що тушковане м'ясо має низьку калорійність але велику вагу. Добре зарекомендували себе в походах такі страви, як рис із сухофруктами; рисова каша зі згущеним молоком; пшенична чи гречана каша з засмаженим салом; манка з родзинками і, якщо є – з полуницями; макарони з голландським чи іншим твердим сиром, «туристичні» вареники.

Свіжі овочі, крім цибулі і часнику, у категорійні походи, як правило, не беруть, тому що вони мають велику масу та об'єм при низькій калорійності. Їх з успіхом замінюють сушеними овочами, або свіжими овочами, придбаними на маршруті для разового використання [20].

Треті страви – це традиційний туристичний чай, компот із сухофруктів, какао на молоці, киселі фруктові, молоко та ін. Для готування молочних страв використовують згущене і сухе молоко або молочні суміші для дитячого харчування, що мають досить

високу калорійність і містять велику кількість різних вітамінів.

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

Крім продуктів, необхідних для організації триразового харчування, ще планують і готують до походу так зване «кишенькове харчування». Сюди входять: родзинки, сухофрукти, чорнослив, горіхи грецькі чи лісові без шкірки, льодяники, карамельки, полівітаміни і т.п. Ці продукти завідувач харчуванням видає невеликими порціями на малих привалах або зранку кожному туристу, який самостійно визначає, коли і скільки з'їсти [20].

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

При складанні добових раціонів харчування потрібно пам'ятати, що різноманітність продуктів, з яких готується їжа, а також різноманітність самих страв допомагають забезпечити повноцінне харчування, дозволяють організму туриста одержати з їжею всі необхідні асортименти поживних речовин [22]. Складання меню і проведення розрахунків необхідної кількості продуктів проводиться наступним чином. Після аналізу маршруту, тобто визначення приблизного часу, який планується на похід, витрат на подолання шляху кожного дня, наявності складних ділянок і

способів їх подолання, підбираються страви. Раціон харчування бажано зробити калорійним, з правильним співвідношенням поживних речовин, він повинен мати невелику вагу, а також бути різноманітним. Бажано обговорити меню на зборах всієї групи, перед тим, як проводити розрахунки. Проведення розрахунків виконується наступним чином: треба записати страви для даного дня, розділити страву на окремі продукти і підрахувати їх калорійність та кількість білків, жирів та вуглеводів на одну особу. Якщо калорійність та співвідношення поживних речовин є недостатнім, треба замінити продукти харчування на калорійніші або додати їх кількість. В залежності від кількості учасників походу визначається кількість тих чи інших продуктів на всю групу. Для визначення повної кількості кожного продукту харчування треба визначити суму всіх запланованих його застосовувань. Це дуже кропітка і відповідальна робота, тому її бажано виконувати не одній особі.

Аналогічним чином розраховують раціон на весь похід. Важливим етапом підготовки харчування є правильне їх пакування і транспортування [22]. Якщо концентрати супів, консерви, молочні суміші не вимагають додаткового упакування, то крупи і макаронні вироби необхідно зберігати в поході в матер'яних мішечках і додатково в поліетиленових пакетах – на випадок дощу. Сало, зазвичай, упаковують у білий папір і, також як і крупи, в поліетиленові пакети. Копчену ковбасу бажано купувати задовго до походу, щоб вона встигла дещо підсохнути. Сушать ковбасу в добре провітрюваному приміщенні в підвішеному стані. Транспортувати її зручно в матер'яних мішечках. Сир голландський, російський та ін. упаковують аналогічно салу – у папір і поліетиленовий пакет. Сіль і цукор

вимагають обов'язкового герметичного упакування, тому що вони мають високу гігроскопічність. Сіль зручно зберігати в поході в бляшаних банках з під кави. У цих же банках можна зберігати зажарювання для супів, приготовлене до походу. Цукор у похід доцільно брати рафінований пресований, додатково упакувавши коробки в поліетиленові пакети. Якщо береться цукор-пісок, то зручно його пакувати у поліетиленові банки з герметичною кришкою тому, що пакети, як правило, дуже швидко рвуться. Масло вершкове перед походом необхідно перетопити або ретельно «промити» холодною водою. Для пакування використовують добре очищені пластмасові коробки. Хліб, як правило, береться на перші три дні походу, тому що при більш тривалому збереженні він сильно черствіє і кришиться. Якщо за маршрутом немає можливості докупити хліб, тоді готують сухарі. Для додання кращих смакових якостей перед сушінням сухарі солять чи злегка збризкують соняшниковою олією. Готові сухарі комплектують на блоки разового користування, щільно упаковують у папір і скріплюють липкою стрічкою. При вільному упакуванні сухарі швидко перетворюються в крихти.

2.9 Медичне забезпечення походу, комплектування аптечки

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

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

Спортивні туристичні походи і подорожі проходять в умовах підвищених вимог до організму людини. Всі туристи перед походом повинні пройти медичний огляд, який проводять фахівці лікарсько-фізкультурних диспансерів. Вони повинні виявити захворювання, при яких протипоказані заняття туризмом. У тому випадку, якщо в туриста є навіть незначні хронічні захворювання, то вони у природних умовах у поєднанні з фізичною перенапругою можуть привести до різноманітних негативних наслідків: зниження загальної працездатності, пригніченості, безсоння, що позначається на загальному настрої групи.

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

Об'єм самоконтролю визначається керівником групи разом з медичним працівником. Методи самоконтролю умовно розділяються на об'єктивні і

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

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

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

де:

P_1 – частота серцевих скорочень у спокої;

P_2 – частота серцевих скорочень після присідань;

P_3 – частота серцевих скорочень через 45 с після присідань.

Працездатність організму вважається відмінною, якщо результат, підрахований за цією формулою, складає від 0 до 5. Результат від 5 до 8 буде у випадку гарної працездатності організму. Якщо результат від 8 до 12, то працездатність задовільна. У цьому випадку

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

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

Відповідальність за здоров'я туристів покладається на керівника походу та відповідального за медичне забезпечення походу (санітара). Перед походом санітар дає туристам інформацію про санітарно-гігієнічні норми харчування і використання води, про підготовку і вміст аптечки для походу, про профілактику травм і захворювань, попередження укусів отруйними комахами, отруєння грибами і рослинами тощо. Аптечка повинна бути ретельно підібрана й упакована санітаром в зручну і надійну тару. Вона вміщує необхідні медикаменти і перев'язний матеріал для надання першої допомоги у випадку травм і захворювань [9]. Її зміст залежить від характеру та складності туристичної подорожі (тривалість походу, кількість та вік учасників, пора року тощо): серцево-судинні засоби, засоби при шлунково-кишкових захворюваннях, протизапальні засоби, обезболюючі і жарознижуючі засоби, перев'язувальний матеріал, дезінфікуючі засоби та ін.

Небезпеки, можливі в походах, можна звести до двох груп: небезпеки, що пов'язані з явищами об'єктивного характеру, і небезпеки, що пов'язані з неправильними діями туристів [9]. До першої групи відносяться особливості рельєфу місцевості (підйоми,

спуски різної крутості і характер ґрунту) та кліматичні умови (вітер, температура і вологість повітря, опади). У другу групу об'єднується величезне різноманіття питань, які пов'язані з фізичною, технічною, тактичною підготовкою туристів; правильністю добору спорядження, взуття й одягу; з дисципліною в групі, досвідом учасників і керівників; а також психологічним кліматом, станом здоров'я і працездатністю кожного туриста.

У походах можуть виникнути будь-які травми і захворювання. Тому одним із завдань медичного забезпечення походів є попередження захворювань і травм, а також безпосереднє надання своєчасної і повноцінної медичної допомоги. Відомо, що в походах трапляються травми. **Травма** – це ушкодження з порушенням чи без порушення цілісності тканини, викликане певним зовнішнім впливом. У туристичному поході буває спортивний і побутовий травматизм. Травми розрізняють за наявністю або відсутністю ушкоджень зовнішнього покриву (відкриті і закриті), за площею ушкодження (макро- і мікротравми), за важкістю перебігу і впливу на організм. Основна ознака травми – біль. При мікротравмі вона з'являється лише під час сильних напружень чи великих за амплітудою рухів. Легкими вважаються травми, які не викликають значних порушень в організмі та втрати загальної і спортивної працездатності. Встановлено, що в походах переважають травми легкого ступеня: потертості, садна, забої, опіки і розтягання зв'язково-суглобного апарату [10].

Ознаки потертості: хворобливе почервоніння шкіри, утворення пупирів (водянка), наповнених прозорою рідиною. Водянкові пупири 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 нижній шкірі ніг. Факторами, що сприяють появі потертості є тісне чи надто вільне нове взуття. При потертості можливе проникнення інфекції у водянку, що викликає запалення. Водянка діаметром один сантиметр і більше обробляється в такий спосіб. Знезараженою розчином брильянтової зелені швейною голкою з ниткою «прошивається» водянковий пухир, видавлюється вся рідина і заклеюється широким лейкопластиром, причому так, щоб сама водянка знаходилася цілком під пластиром, а кінці нитки виходили за його межі. Якщо водянка вже лопнула, то під 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 $70 - 80^{\circ}$ по відношенню до лінії стоку води.

Пересуваючись по різному рельєфі, по невпорядкованих стежках і без стежок виникає небезпека отримання саден. **Садно** – поверхнева рана, що виникає в результаті різкого тертя шкіри об твердий предмет (дерево, камінь, земля). Садна супроводжуються різким болем, капілярною кровотечею і виділенням лімфи. Садно очищають від бруду, прикладаючи (але не втираючи) до її поверхні тампон, рясно змочений розчином перекису водню або чистою холодною водою. Потім осушують поверхню

стерильними серветками, дещо припудрюють порошком білого стрептоциду і накладають чисту марлеву пов'язку.

Втрата рівноваги під час руху по складному рельєфу часто приводить до таких травм, як *забої*. *Забиті місця* – це закриті механічні ушкодження тканин, що не супроводжуються видимими порушеннями їхньої анатомічної цілісності. Причини забитих місць: падіння, удари об твердий предмет або удари твердим предметом. Забиті місця бувають поверхневі і глибокі. Характерною ознакою поверхневих забитих місць служить синець (просочування шкіри і підшкірної клітковини, крові, що вилася з ушкодженої судини), що з'являються в перші хвилини чи години після травми. При забитих місцях м'язів, окістя синці виявляються пізніше (за 2 – 3 доби), іноді в стороні від забитого місця. Кров, що вилася, під дією сили ваги виходить через міжм'язові щілини. Синець поступово розсмоктується, змінюючи свій колір від червоного до зеленого і жовтого. Забиті місця окістя спостерігаються в тих місцях, де відсутній чи мало виражений м'язовий покрив.

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

Перша допомога при будь-яких забоях і розтягненні зв'язок наступна: накласти пов'язку, що тисне на місце ушкодження, а зовні до пов'язки зафіксувати поліетиленовий пакет з холодною водою,

льодом або снігом. Холод потрібно прикладати протягом першої доби, а надалі необхідні зігрівальні напівспиртові компреси, масаж, утирання мазі типу троксевазин і спокій ушкодженої ділянки. У випадку важчих травм потерпілий повинен бути доставлений у найближчу медичну установу в супроводі керівника або його заступника.

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

Заходи першої медичної допомоги проводяться до прибуття лікаря (фельдшера, медичної сестри) або відправки постраждалого до лікувальної установи, та спрямовані на надання першої допомоги при отриманні спортивних та інших травм. Знання правил надання такої допомоги необхідно кожній людині [9].

Механічні ушкодження шкіри, слизових оболонок або тканин називають **саднами** (легкі поверхневі ушкодження) або **ранами**. Їх ознаками є болі або кровотеча. **Перша допомога** – обробка ран 5 – 10 %-розчином йоду або 2%-розчином діамантової зелені,

зупинка кровотечі, накладання на рану стерильної пов'язки. При серйозних ушкодженнях необхідно забезпечити швидку доставку постраждалого до лікаря.

Зупинка кровотечі. При артеріальній кровотечі, коли кров витікає поштовхами або «фонтаном», зупинка кровотечі проводиться шляхом притиснення артерії, сильного згинання кінцівки, накладанням кровоспинного джгута (рис. 11).

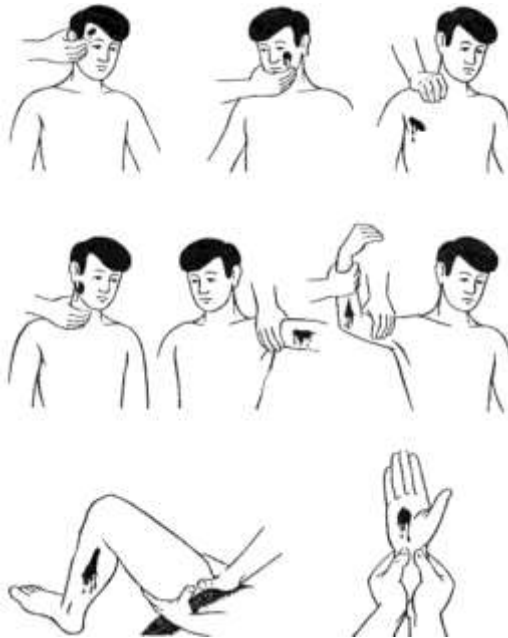


Рис. 11. Місця притиснення артерій для зупинки кровотечі

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

іншу м'яку тканину та туго забинтувати, а потім підняти уражену частину тіла (рис. 12).

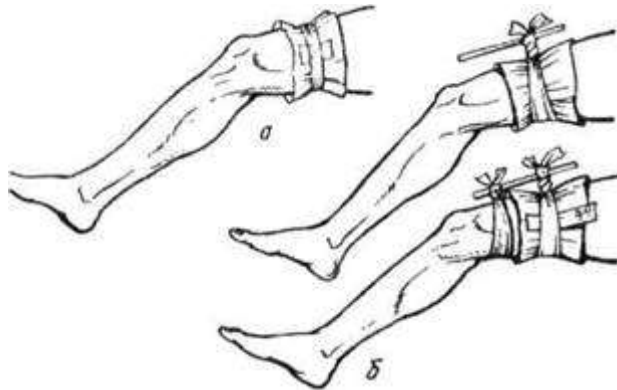


Рис. 12. Зупинка кровотечі: а – джгутом; б – стискаючою пов'язкою

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

При обробці та перев'язці не можна торкатись рани руками (пальцями), витирати або промивати рану, не можна робити змоги знаходити та видаляти з рани стороннє тіло. Це може спричинити внесення до рани інфекції. Постраждалого, якому надана перша допомога, треба негайно доставити у найближчий медичний пункт.

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

До тяжких ушкоджень відносяться ушкодження від тривалого здавлювання, наприклад, при обвалах. **Перша допомога.** При тяжких забиттях, особливо при здавлюванні, необхідно звільнити постраждалого із завалу, з-під важелів, що завалилися, зігріти його, дати випити гарячий чай, каву, забезпечити спокій, на ушкоджену частину тіла накласти лід або змочену в холодній воді тканину. Постраждалого треба негайно відправити до лікувального закладу в положенні лежачи.

У легших випадках для зменшення крововиливу та швидкого стихання болів ушкодженому органу створюють спокій, до ушкодженого місця прикладають холод, накладають міцну пов'язку та надають підняте положення. Накладати на ділянку забитого місця тепло та застосовувати масаж одразу ж після забиття не можна. У наступні дні застосовуються протизапальні засоби: тепло у вигляді ванн або компресів, легкий масаж, поступові легкі активні рухи.

Розтягнення та розриви зв'язок виникають при раптових та різких рухах, які виходять за межі нормальної амплітуди з порушенням природного напрямку руху у даному суглобі. **Ознаки:** різкий біль, швидкий розвиток набряку, значне порушення функцій суглобу. **Перша допомога:** необхідно створити спокій

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

Ушкодження суглобів, при яких відбувається зсув суглобних поверхонь кісток, називають **вивихами**. *Ознаки:* різкий біль, зміна форми та припухлість суглоба, неможливість робити рухи. *Перша допомога:* охолодження ділянки ушкодженого суглобу, фіксування кінцівки (рис. 13), негайна відправка до медпункту. Не слід пробувати вправляти вивих, це може принести тільки шкоду. Вправити вивих може тільки лікар. Бажано це зробити у перші години після травми. Запущені форми вивихів вдається вправити тільки операційним шляхом.

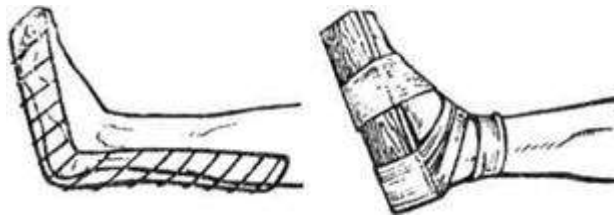


Рис. 13. Накладання шини

Переломами називаються порушення цілісності кісток. Якщо шкіра не ушкоджена, **перелом вважається закритим**, при порушенні цілісності шкіри – **відкритому переломі** – утворюється рана, через яку до організму можуть проникнути хвороботворні мікроби, що може ускладнити лікування перелому. *Ознаки:* різкий біль в момент ушкодження, порушення рухливості ушкодженої частини тіла, зміна форми.

У деяких осіб при грубих порушеннях методичних та санітарно-гігієнічних правил можуть виникнути ті або інші хворобливі стани: гравітаційний

шок, ортостатичний колапс, втрата свідомості, гіпоглікемічний стан чи шок, гостре фізичне перенапруження, гострий міозит, басейновий кон'юнктивіт, сонячний та тепловий удари тощо. Той, хто займається туризмом, повинен знати основні особливості цих хворобливих станів, щоб вміти попереджати їх виникнення та надавати необхідну першу допомогу при їх появі.

Іноді при несподіваній зупинці після відносно інтенсивного бігу в зв'язку і припиненням дії «м'язового насосу» виникає гостра судинна недостатність. Велика маса крові застоюється в розкритих капілярах та венах м'язів нижніх кінцівок, на периферії. Гостра судинна недостатність проявляється різким зблідненням обличчя, слабкістю, запамороченням, нудотою, втратою свідомості та зникненням пульсу. Цей стан називається **гравітаційним шоком**. Явище це не небезпечне для здоров'я. Потерпілого необхідно покласти на спину, підняти ноги вище голови (забезпечити венозний відтік крові до серця та постачання головного мозку кров'ю, багатою киснем), піднести до носа ватку, змочену в нашатирному спирті. Основна профілактика гравітаційного шоку – не раптова зупинка, а поступове уповільнення бігу після фінішу.

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

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

Основні заходи профілактики та перша допомога – забезпечення оптимальних умов для кровообігу в головному мозку. Для цього потерпілого слід покласти на спину, щоб ноги та нижня частина тулуба розташовувались дещо вище голови, відкрити доступ свіжому повітрю.

Поряд із травмами та захворюваннями у походах необхідно пам'ятати про можливість фізичних перевантажень, тому що не всі туристи однаково треновані і фізично розвинені. Будь-який похід пов'язаний з великим фізичним навантаженням (ходьба кілька годин у день по пересіченій місцевості при наявності за плечима важкого рюкзака). Дуже важливо, особливо для новачків, у перші 3 – 5 днів не форсувати темп руху. Перші дні походу характерні тим, що в цей період відбувається функціональна перебудова всіх систем організму по забезпеченню високої рухової активності й адаптація його до умов зовнішнього середовища, що змінюються.

Для оцінки здатності особи витримувати великі навантаження кожному туристу ставиться в обов'язок вимірювати частоту серцевих скорочень щодня ранком, перед виходом на маршрут, на першій хвилині чергового привалу і перед початком наступного руху. Другий вимір дозволяє судити про інтенсивність навантаження (тривалість переходу і темп руху з

урахуванням характеру місцевості), а різниця першого і третього характеризує ступінь відновлення організму туриста після відпочинку. Аналіз отриманих даних у поєднанні з індивідуальними спостереженнями, дозволяє перерозподіляти вагу рюкзака і точніше вирішувати питання про тривалість руху, привалів і відпочинку.

Гіпоглікемічний стан та гіпоглікемічний шок – наслідок нестачі в організмі цукру, гострого порушення вуглеводного обміну в результаті тривалої, напруженої фізичної роботи (бігу на довгі дистанції, лижного марафону, подолання надто довгої дистанції в плаванні, велоспорті тощо). Основні симптоми гіпоглікемічного шоку – слабкість, блідість шкіряних покривів, нездування, рясне виділення поту, запаморочення, прискорений пульс слабкого наповнення, розширені зіниці, відчуття гострого голоду, іноді сплутаність свідомості, неузгоджені дії, в важких випадках – холодний піт, відсутність зіничного, сухожильних та червоного рефлексів, різке падіння кров'яного тиску, судоми.

Для профілактики гіпоглікемічного стану корисно перед майбутньою тривалою м'язовою роботою (за 10 – 15 хвилин до старту та на дистанції) приймати цукор, спеціальні харчові суміші. У випадку появи перелічених вище ознак корисно негайно випити 100 – 200 г цукрового сиропу або з'їсти стільки ж цукру (пісок, рафінад). При втраті свідомості необхідна медична допомога (введення в організм глюкози, адреналіну, серцевих препаратів).

Характерні ознаки гіпоглікемічного шоку можуть проявитись і при ***гострому фізичному перенапруженні***, коли людина переоцінює свої фізичні можливості та намагається виконати непосильні для

себе за тривалістю та інтенсивністю фізичні вправи. У туристів нерідко причиною гострого фізичного перенапруження є перенесена хвороба, гостра інфекція (грип, ангіна тощо) та застосування допінгів (заборонених препаратів). Усі випадки гострого фізичного перенапруження потребують спеціального лікування.

При заняттях спортом та туризмом трапляється також така негативна реакція організму, як гострий міозит. При *гострому міозиті* початківців непокоять болі в м'язах, особливо в перші тижні занять або тренувань. Ці болі пов'язані з невідповідністю м'язів до інтенсивних навантажень, «засміченням» м'язів продуктами незавершеного обміну речовин. В результаті цього виникає місцева інтоксикація, яка переростає іноді в загальну (до м'язових болів додається почуття розбитості, підвищується температура тіла). При появі м'язових болів необхідно знизити інтенсивність та об'єм фізичного навантаження (але не припиняти тренування, навчальні заняття), приймати теплі ванни, душ. Особливо корисний масаж.

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

Для надання першої допомоги постраждалого негайно переносять у прохолодне місце, в тінь,

знімають одяг та укладають, дещо піднявши голову. Поступово охолоджують голову та ділянку серця, поливаючи холодною водою або прикладаючи холодний компрес. Для активізації дихання дають понюхати нашатирний спирт, а також засоби, які стимулюють діяльність серця. Постраждалому необхідно дати велику кількість води. При порушеннях дихання робиться штучне дихання. У медичний пункт постраждалого доставляють в положенні лежачи.

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

Допомога потоплючому. Для того, щоб вибрати спосіб надання першої допомоги, потерпілого швидко оглядають, роздягають, очищають рот і ніс від водоростей, бруду, піску. Пробують видалити воду з дихальних шляхів і шлунка, для чого кладуть його обличчям униз на своє зігнуте коліно. Після цього приступають до штучного дихання. Коли воно відновиться, потерпілому дають міцного чаю або кави.

Не тільки в категорійних походах, а також в походах вихідного дня можливі простудні захворювання, захворювання травної системи, захворювання серцево-судинної системи. Переохолодження, пиття холодної води при розігрітому організмі, вологий одяг та взуття можуть викликати запалення системи дихання. При цьому з'являються недуга, нежить, підвищення температури тіла. Для лікування хворого необхідно організувати днювання, або хоч би зменшення фізичного навантаження. Важливе загальне зігрівання

тіла, гарячі напої, полоскання горла. З ліків найбільш ефективним є норсульфазол та його замінники. Перед сном хворому необхідно прийняти ацетилсаліцилову кислоту (аспірин). Якщо температура не зменшується, бажано прийняти антибіотики: тетрациклін, еритроміцин тощо, по 1 – 2 таблетки 4 – 6 разів на добу. Тривалість прийому цих ліків повинна бути 3 – 5 днів, навіть коли спостерігається деяке покращення стану хворого.

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

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

Гостра серцева недостатність виникає як наслідок гострого послаблення серцевого м'яза у хворих з пороками серця, а також у зв'язку з детренованістю, іншими захворюваннями, при надмірному фізичному навантаженні. При гострій серцевій недостатності

спостерігається приступи утруднення вдиху, збільшення частоти дихання, блідість обличчя, посиніння губ, кінчиків пальців, носа. Хворий змушений прийняти сидяче положення. Перша допомога: таблетку нітрогліцерину під язик, накладання джгутів на стегна з метою припинення венозного кровотоку.

Прийоми накладання бинтової пов'язки. Бинт береться в праву руку. Бинтування проводиться зліва направо. Пов'язка накладається вільним ходом бинта, без натягування! Починають бинтувати з закріплюючих двох колових ходів бинта. На кінці бинт розривається надвоє і зав'язується (рис. 14).

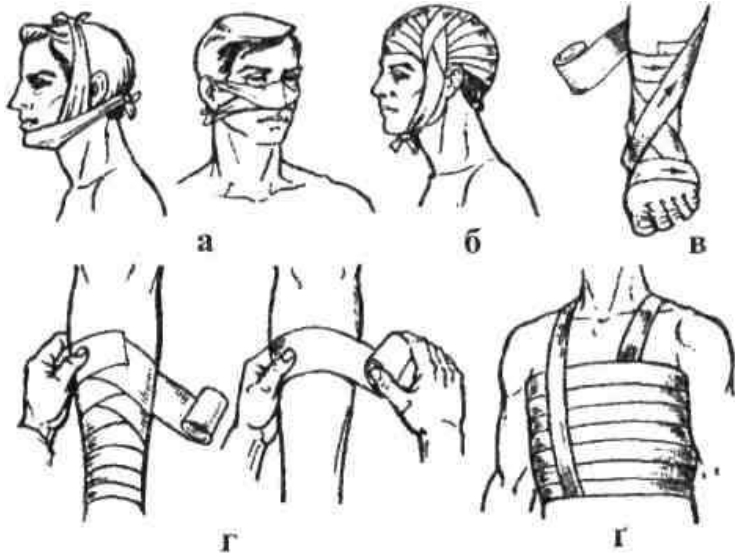


Рис. 14. Види пов'язок: а – працюноподібні; б – «чепець»; в – хрестоподібна; г – спіральна; ґ – колова

Існує кілька видів пов'язок. Найпоширенішою є колова, яка накладається на кінцівки, голову, груди і живіт. Коловими ходами закривається рана. При спіральній пов'язці бинтування починається також із

закріплюючих двох колових ходів бинта, а потім кожний наступний хід закриває половину попереднього. Бинтують від периферії до центра.

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

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

Під час походу буває, що турист, який постраждав, не може самостійно рухатися. Тому потрібно знати основні засоби транспортування. Носії повинні йти в ногу, щоб уникнути розкачування носилок. Для збереження горизонтального положення носилок при спусках передній кладе носилки на плечі, а при підйомі – задній. Для обладнання носилок можна використати дві міцні палки, ковдру, пальто. На невеликі відстані потерпілого можна перенести в сидячому положенні, на схрещених руках.

Особливі вимоги ставляться до санінструктора походу. Він повинен краще за інших знати способи надання першої допомоги при раптових захворюваннях і нещасних випадках. Відправляючись у похід, слід попідкуватись про аптечку з набором необхідних медикаментів, перев'язувальних засобів і простих інструментів.

Під час походу санінструктор повинен стежити за станом здоров'я туристів і записувати у свій щоденник їх скарги. Слід відмічати, яку було надано допомогу. Після повернення із походу санінструктор разом з медпрацівником розглядають питання санітарного і медичного обслуговування туристів.

Ретельний розбір дає можливість швидше набути необхідного досвіду, врахувати недоліки, що мали місце.

2.10 Гігієна туриста

Особиста гігієна туриста – найважливіший захід профілактики захворювань, збереження бадьорості й доброго настрою. Для збереження і зміцнення здоров'я необхідно дотримуватись правил особистої гігієни: підтримувати чистоту шкіри обличчя, тіла, рук і ніг, щоденно чистити зуби, піклуватися про чистоту одягу і взуття. У поході шкіра забруднюється, внаслідок чого створюються сприятливі умови для виникнення інфекційних захворювань. Крім того, закупорюються пори, що призводить до зменшення шкірного дихання і видалення вологи. Тому на привалах слід промивати шкіру обличчя і шиї, пахові ділянки, шкіру стопи. Слід також робити огляд шкіри ніг, обробляти тріщини, подряпини, потертості йодом. Під час великих привалів слід прати білизну, чистити верхній одяг, стежити за взуттям.

У походах туристи мають можливість використовувати сонце, повітря і воду з метою загартування організму. Помірне перебування під сонячними променями позитивно впливає на організм, підвищуючи в ньому обмін речовин, стимулюючи кровообіг, вбиваючи мікроби на шкірі тощо. Проте, сонцем потрібно вміло користуватися. Слід пам'ятати, що найефективніші ультрафіолетові промені, які переважають в спектрі сонця з 8 до 12 годин ранку. Вони сприяють утворенню загару. Загоріла шкіра стійкіша до шкірних захворювань і подразнення, на ній краще загоюються подряпини. Загоряти рекомендується поступово, починаючи від 5 – 10 хв, а потім добавляючи по 5 хв щоденно. В період з 12 до 15 год, коли

переважають інфрачервоні (теплові) промені, слід захищати голову і тіло від опромінення. Надмірне перебування під сонцем може викликати опік, тепловий удар, розлад нервів, серцево-судинної діяльності, знизити працездатність.

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

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

Дійовим заходом для зняття втоми м'язів і профілактики травм є самомасаж. Кожен турист повинен володіти елементарними прийомами самомасажу і вміти застосовувати їх на собі. Наведемо таку їх послідовність. Прогладжування поліпшує функцію потових і сальних залоз. Цим прийомом кров і лімфа, які утримують відпрацьовані продукти обміну, ніби вилучаються з перевтомлених м'язів. Виконується прогладжування рухами долонь рук по м'язах у напрямі від периферійних ділянок. Прогладжуванням починають і закінчують самомасаж.

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

Вижимання спорожнює судини, які заповнені венозною кров'ю. На її місце надходить артеріальна кров, насичена киснем, поживними речовинами.

Вижимання зігріває м'язову тканину, збуджує нервову систему, тонізує організм.

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

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

Життєрадісність і бадьорість, добрий апетит, швидке засинання, спокійний і глибокий сон – ознаки нормального стану здоров'я людини. При перевтомі виникають апатія, сонливість, млявість. Для попередження перевтоми особливо важливим у поході є самоконтроль. Він полягає в необхідності визначення індивідуального фізичного навантаження й темпу руху. Туристи повинні знати межі своїх фізіологічних показників.

Задишка, сильне та часте серцебиття – це ознаки недостатньої підготовленості, перевтоми або серцево-судинного захворювання. Часте повторення приступів задишки – привід для звернення до лікаря. Надійність і ефективність самоконтролю як засобу визначення стану організму туристів значно підвищуються, якщо його показники регулярно записувати: вранці до сніданку та ввечері перед вечерею.

Слід привчати себе під час походів правильно користуватися одягом, взуттям, спорядженням. Потрібно виховувати в собі акуратність, бережливість,

організованість, адже від цих якостей часто залежать самопочуття і благополуччя туриста.

2.11 Безпека в туристичних походах

Безаварійність – найважливіша вимога до всіх туристичних походів. Навіть найпростіший вихід за місто малодосвідчених туристів може бути пов'язаний з елементами небезпеки. Щоб туризм став джерелом зміцнення здоров'я і розвитку фізичних сил, кожен турист повинен суворо дотримуватися в похідних умовах правил поведінки і техніки безпеки [5].

Важливе правило кожного походу – дотримання розпорядку дня і режиму харчування та особистої гігієни всіма його учасниками. Багатьом відома думка досвідчених туристів, що безпека залежить не стільки від складності маршруту, скільки від підготовленості та дисциплінованості учасників походу. Якщо групу складають туристи, які мають незначну різницю у віці та фізичній підготовці, спільні інтереси, то в поході буде легше досягти дружньої взаємодії за будь-яких ситуацій, створити психологічний клімат взаєморозуміння, взаємовиручки і взаємодопомоги [4].

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

До небажаних наслідків у поході можуть призвести погане знання маршруту, темп руху, що не відповідає підготовленості туристів, низька дисципліна в групі, відсутність необхідного спорядження, невиконання правил купань і навчання плавання, самовільне спускання на лижах з гір, неправильна

поведінка при виявленні вибухонебезпечних предметів, несприятливі метеорологічні умови, низький рівень технічної і тактичної підготовленості туристів, невміння долати природні перешкоди, зустріч з дикими тваринами і плазунами, отруйні рослини, недоброякісні продукти харчування тощо.

Згадане вище трапляється через недосвідченість членів групи або керівника, який погано організував всебічну підготовку учасників походу, не ознайомився як слід з районом мандрівки, складними ділянками маршруту і не намітив способи їх подолання. Керівник групи має твердо знати правила організації і проведення самодіяльних туристичних походів і мандрівок, методичні рекомендації щодо безпечного проходження маршруту і постійно стежити за суворим дотриманням дисципліни в туристичній групі [4].

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

З метою запобігання нещасним випадкам і захворюванням не рекомендується пересуватися під час грози, сильного вітру, хуртовини, в туман, за винятком екстремальних ситуацій; необхідно суворо дотримуватися всіх вимог безпеки. Не слід пересуватися після дощу по камінню, осипах, стрімких схилах. Круті схили, обривисті береги річок потрібно проходити з послабленими лямками на рюкзаках і страхувальними мотузками. Не варто планувати пересування групи в

спеку. Перебуваючи на сонці, потрібно одягати панаму або кашкет, сонцезахисні окуляри.

Якщо на шляху групи виникла пожежа, яку загасити самотужки неможливо, туристи терміново відходять у безпечне місце і, коли це можливо, сповіщають про побачене в сільраду, протипожежну охорону або поліцію. При переході групи по кризі замерзлої річки чи озера слід перевірити відсутність тріщин, вимоїн, повітряного простору між шарами льоду або між льодом і водою. Лід має бути не менше 10 см завтовшки. Той, хто в групі йде першим, страхується мотузкою. Не слід підходити до краю льоду ближче як за 100 см. Небезпечно переправлятися по льоду, під яким знизився рівень води або вона затопила його поверхню.

Страхування необхідне на всіх небезпечних ділянках маршруту. Керівник групи приймає рішення щодо його організації, способу здійснення і розміщення туристів. Одяг туристів має відповідати порі року і погоді. При похолоданні слід більше рухатись, на привалах надягати теплі речі, пити гарячий чай, каву. В сиру погоду, якщо є можливість, треба просушити одяг, взуття, спальні мішки, рукавички, шкарпетки, намети.

Щоб їжа не стала причиною отруєння, дотримуйтесь таких правил: молоко обов'язково кип'ятить, не вживайте варені ковбаси, продукти, які втратили звичайний вигляд, колір і запах, консерви з банок, що здулися. Питну воду, набрану у випадкових джерелах, обов'язково кип'ятить!

Особливі турботи керівникам походів завдає купання, адже доводиться купатися в незнайомих водоймах, а це іноді пов'язано з небезпекою для життя. Тому завжди дотримуйтесь таких основних правил: перевірте місце купання – воно має бути чистим, без

корчів, ям, каменів; по можливості обмежте його кілками з натягнутою на них мотузкою; навчайте дітей плаванню на мілкому місці. Не слід купатись, якщо у вас погане самопочуття, ви втомились або перенапружились.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ З ТУРИЗМУ

Альпеншток – це висока підпорка в наметі.

Бівачне спорядження – це намети, спальні мішки, теплоізолюючі килимки, приналежності для вогнища (S-подібні крюки, V-подібні наконечники, брезентова рукавиця), примуси, посуд для приготування страв (каструлі, казанки, відра), сокири, пилки.

Вивих – це ушкодження суглобів, при яких відбувається зсув суглобних поверхонь кісток.

«Вібри» – це туристичні черевики.

«Гардероб» туриста – це головні убори, спідня білизна, одяг для сну, верхній одяг.

Дальні походи – це походи та експедиції, що проводяться за межами області (автономної республіки), в якій проживають (навчаються) учні та студенти.

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

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

«Кишенькове харчування» в туризмі – це родзинки, сухофрукти, чорнослив, горіхи грецькі чи лісові без шкірки, льодяники, карамельки, полівітаміни і т.д.

КЛМН – це туалетні приналежності (мило, зубна щітка та паста, рушник, туалетний папір), особистий посуд-кружка, ложка, миска, ніж тощо.

Кошторис походу – це документ, в якому фіксуються всі розрахунки.

Кухонне обладнання – це черпаки, поліетиленова скатертину, невелика обробна дошка, консервний ніж, туристична сокира (в чохлі), невелика алюмінієва

сковорідка, господарче мило або миючі засоби, мочалка для миття посуду, сухий спирт, сірники у вологозахисній упаковці, рукавиця робоча.

Місцеві походи – це походи та експедиції, що проводяться в межах області (автономної республіки), в якій проживають (навчаються) учні та студенти.

МКК – маршрутно-кваліфікаційна комісія.

Нагрівальні пристрої – це туристичні примуси та пальники.

Опіки – ушкодження тканин організму в результаті дії високої температури або інших факторів.

Перелом – це порушення цілісності кісток.

Посуд для приготування їжі – це туристичні відра та алюмінієві каструлі.

Режим руху в туристичному поході – це сукупність різних правил та норм, спрямованих на успішне проходження групою наміченого маршруту.

Садно – поверхнева рана, що виникає в результаті різкого тертя шкіри об твердий предмет.

Самоконтроль туриста – це щоденне спостереження за станом свого організму з обов'язковим записом результатів у щоденник самоконтролю і періодичному аналізі цих записів.

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

Стежки – найпоширеніший елемент рельєфу, що зустрічається у пішохідному туризмі.

«Техніка» в туризмі – це сукупність правил, прийомів та способів, які дозволяють туристам безпечно та з найменшою втратою сил та часу пройти маршрут та подолати всі перешкоди на ньому.

Травма – це ушкодження з порушенням чи без порушення цілісності тканини, викликане певним зовнішнім впливом.

Туризм (походить від французького «tourisme») – прогулянка, подорож – подорожі у вільний час пов’язані з від’їздом за межі постійного проживання і один з видів активного відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил людини з оздоровчими, пізнавальними, спортивними та культурними розважальними цілями.

Туристичний бівак – це місце тривалої стоянки туристичної групи з нічлігом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 304 с.
3. Гуска М. Б., Стринадко В. С., Гуска М. В., Зубаль М. В., Стасюк І. І. Перша долікарська допомога та критичні ситуації під час подорожей: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. 264 с.
4. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. Київ: Альтерпрес, 2008. 280 с., іл.
5. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навчальний посібник. Київ: Наук. світ, 2003. 203 с.
6. Козинець В. М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму: навчальний посібник. Київ: Кондор, 2006. 576с.
7. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні: навчальний посібник. Чернівці: Книги-XXI, 2003. 300 с.
8. Кляп М. П., Шандор Ф. Ф. Сучасні різновиди туризму: навчальний посібник. Київ: Знання, 2011. 334 с. (Серія "Вища освіта ХХІ століття").
9. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2010. 248 с. (Серія «Альма-матер»).
10. Парфіненко А. Ю. Туристичне країнознавство: навчальний посібник. Харків: Бурун Книга, 2009. 288 с.
11. Петрик О. І. Медична допомога при травмах: навчальний посібник. Львів: Світ, 1992. 248 с.
12. Олійник Я. Б., Степаненко А. В. Теоретичні основи туризмології. Київ: Ніка, 2005. 315 с.
13. Правила змагань зі спортивного туризму / затверджені 24.04.2008 Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту. URL: <https://www.fstu.com.ua/normativni-dokumenty-fstu/> (дата звернення: 23.03.2020).

14. Про затвердження Правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України: Наказ № 237 Міністерства освіти і науки України від 24.03.2006. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0320-99> (дата звернення: 23.03.2020).
15. Про затвердження нормативно-правових актів, які регламентують порядок організації туристсько-краєзнавчої роботи Наказ № 1124 Міністерства освіти і науки України від 02.10.2014. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14> (дата звернення: 23.03.2020).
16. Про затвердження Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти: Наказ № 1669 Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0100-18> (дата звернення: 23.03.2020).
17. Про позашкільну освіту: Закон України від 18.03.2020 від № 1841-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14> (дата звернення: 23.03.2020).
18. Про туризм: Закон України від 28.06.2015 № 222-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1282-15> (дата звернення: 23.03.2020).
19. Фокін С. Небезпеки туристського походу //Завуч. 2003. № 5, лютий. С. 6-7.
20. Штерн О. Заходи безпеки в туристичній діяльності // Краєзнавство та шкільний туризм. 1997. № 23. С.1.
21. Яцюк Н. Туризм з українським відтінком // Краєзнавство. Географія. Туризм. 2007. № 8. Лютий. С. 7.

Навчальне видання

Анатолій Петрович Денисовець
Євген Павлович Козак
Олена Олександрівна Пантус
Павло Петрович Ткаченко

Організація і проведення туристичних походів

Методичні рекомендації

Комп'ютерна верстка Наталя Сергеева

Підписано до друку 10.06. 2022 р.
Ум.друк.арк. 6.5
Наклад прим. 50 шт., зам. № 55
Поліський національний університет,
10008, м. Житомир, бульвар Старий, 7

