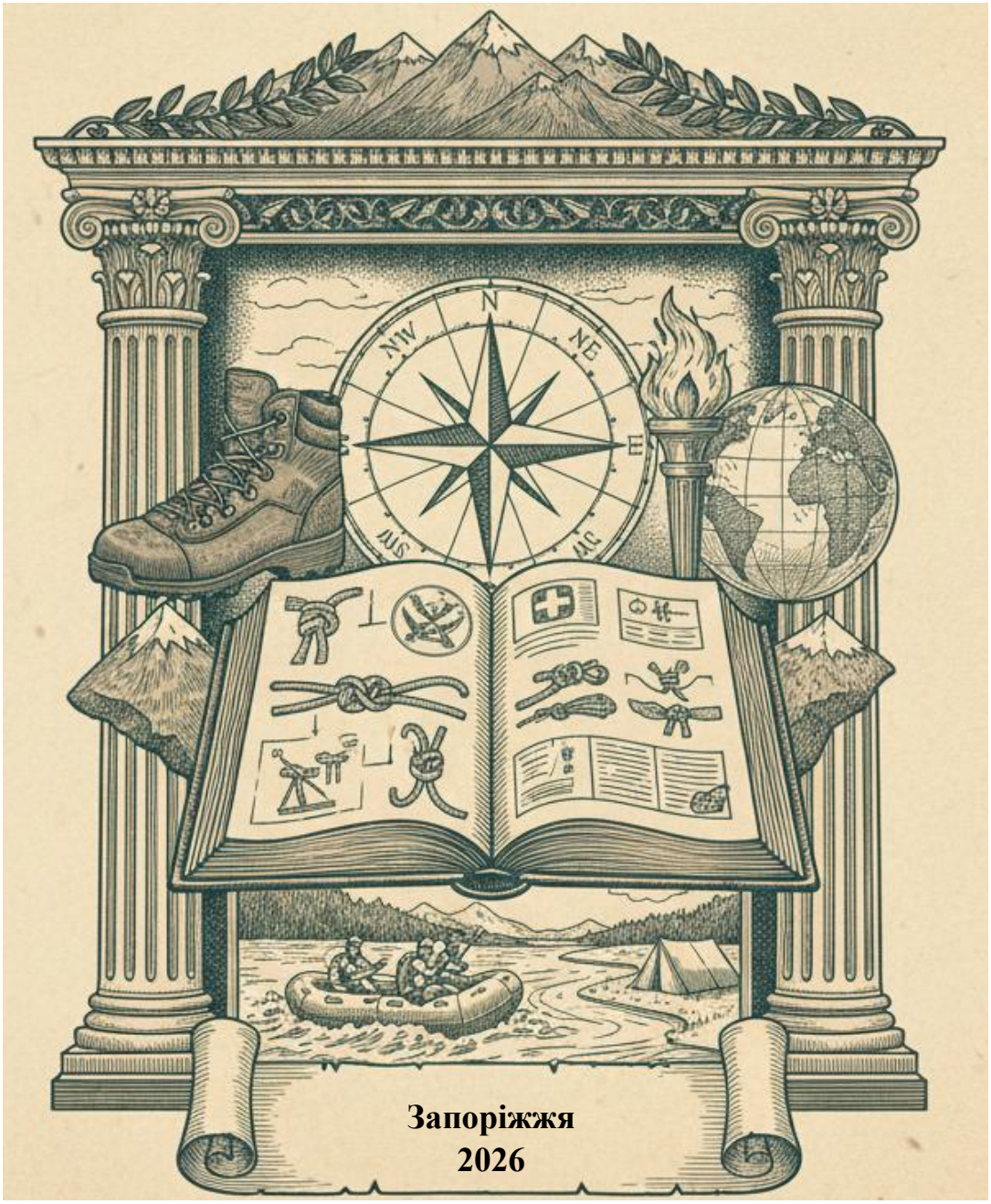
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Ф. Ф. Товстоп'ятко, С. Б. Парій, Ю. О. Коваленко

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ

Навчально-методичний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»



Запоріжжя
2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Ф. Ф. Товстоп'ятко, С. Б. Парій, Ю. О. Коваленко

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ

Навчально-методичний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»

Затверджено
Вченою радою ЗНУ
Протокол №8 від 29.01.2026 р.

Запоріжжя
2026

УДК: 796.5:378.016(075.8)
Т503

Товстоп’ятко Ф. Ф., Парій С. Б., Коваленко Ю. О. Спортивно-оздоровчий туризм з методикою навчання : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2026. 103 с.

У посібнику систематизовано та структуровано за двома блоками програмний матеріал із курсу «Спортивно-оздоровчий туризм з методикою навчання». Викладено теоретичні основи туризму. Розглянуто методику організації, соціально-психологічні, географічні, медичні та організаційні аспекти спортивно-оздоровчого туризму. Запропоновано зміст практичних занять із детальними методичними порадами, що спрямовано на формування у студентів необхідних умінь і розвиток навичок самостійної роботи.

Навчально-методичне видання призначене для студентів-бакалаврів спеціальності «Фізична культура і спорт», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання» денної та заочної форм здобуття освіти.

Рецензент

Д. А. Люта, канд. пед. наук, доц. кафедри туризму та готельно-ресторанної справи

Відповідальний за випуск

А. П. Конох, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

ЗМІСТ

Вступ 5
Частина І. Теоретичний блок 7
Тема № 1. Введення в спортивно-оздоровчий туризм і соціальне значення масового розвитку туризму 7
Тема № 2. Базова географічна підготовка туриста 17
Тема № 3. Соціально-психологічні основи організації спортивно-оздоровчого туризму та організація руху в туристському поході 24
Тема № 4. Організація побуту, харчування, постачання в туристському поході 38
Тема № 5. Організація і методика проведення туристських змагань 49
Тема № 6. Охорона здоров'я в туристському поході, критичні ситуації в туристському поході та їх подолання 57
Узагальнення лекційного матеріалу 78
Частина ІІ. Практичний блок 79
Практичне заняття № 1 79
Практичне заняття № 2 82
Практичне заняття № 3 85
Практичне заняття № 4 87
Практичне заняття № 5 90
Практичне заняття № 6 93
Глосарій 97
Рекомендована література 101
Використана література 101

ВСТУП

Дисципліна «Спортивно-оздоровчий туризм з методикою навчання» є обов'язковим освітнім компонентом циклу професійної підготовки освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Її зміст забезпечує інтеграцію теоретичних знань і практичного досвіду, що необхідно для якісної підготовки майбутніх інструкторів та організаторів фізкультурно-оздоровчих заходів.

Спортивно-оздоровчий туризм є ефективним засобом розвитку рухових якостей, формування морально-вольових характеристик, виховання стійкості до фізичних і психологічних навантажень, а також інструментом оздоровчо-рекреаційної роботи з різними групами населення. Вивчення цієї дисципліни спрямоване на опанування студентами сучасними підходами до організації туристських походів, масових фізкультурно-оздоровчих подій, рекреаційної діяльності та безпечної поведінки в природному середовищі.

Метою вивчення дисципліни є засвоєння здобувачами освіти принципів і завдань спортивно-оздоровчого туризму, вдосконалення їх загальної фізичної та спеціальної туристської підготовки й набуття ними готовності до навчання різних форм організації спортивно-оздоровчого туризму та їх практичної реалізації.

Предметом навчальної дисципліни є процес організації спортивно-оздоровчого туризму з метою залучення потенційних туристів.

Курс «Спортивно-оздоровчий туризм з методикою навчання» має тісні міжпредметні зв'язки з такими дисциплінами, як «Історія фізичної культури і спорту», «Теорія і методика фізичного виховання», «Організація масової фізичної культури і спорту», «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

Основні завдання здобувачів освіти у ході опанування програмного матеріалу курсу мають бути спрямовані на:

– засвоєння теоретичних основ спортивно-оздоровчого та рекреаційного туризму;

– опанування методики навчання туристських умінь і навичок;

– набуття досвіду планування, організації та проведення туристських походів і змагань;

– формування здатності забезпечувати безпеку, зберігати здоров'я учасників та діяти в нестандартних і критичних ситуаціях;

– розвиток лідерських якостей, відповідальності, комунікабельності та готовності працювати з різними групами населення.

Навчальна дисципліна орієнтована на *набуття таких компетентностей:* здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; здатність спілкуватися іноземною мовою; навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту,

застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; здатність до безперервного професійного розвитку; здатність інтеграції національних видів рухової активності, етнокультурної спадщини та традицій Запорізького краю у зміст освітнього процесу; здатність до використання туристично-рекреаційного потенціалу регіону (о. Хортиця, Дніпровські плавні, узбережжя) у навчальних і позанавчальних формах діяльності; здатність поєднувати традиційні форми рухової активності зі сучасними методиками фізичного виховання різних вікових та соціальних груп, зокрема й інклюзивних.

Вивчення дисципліни спрямоване на *досягнення таких програмних результатів навчання:* спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій; показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації та проведення спортивних змагань; демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості; визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати; знати особливості національних видів рухової активності, етнокультурної спадщини та традицій Запорізького краю та уміти інтегрувати елементи національних видів спорту, ігор, танців, звичаїв у навчальні заняття з фізичного виховання; знати туристично-рекреаційний потенціал Запорізького регіону, його освітнє значення та уміти планувати, організовувати туристично-рекреаційні заходи (екскурсії, походи, змагання, тренінги) для різних вікових і соціальних груп; володіти методикою традиційних і сучасних форм фізичного виховання та уміти поєднувати традиційні рухові практики з інноваційними технологіями навчання з урахуванням індивідуальних можливостей учасників.

У запропонованому авторами посібнику подано теоретичний матеріал, практичні завдання і необхідні методичні поради до їх виконання, інструктажі з безпеки, глосарій з метою ефективної організації засвоєння змісту навчальної дисципліни та забезпечення всебічної підготовки майбутніх фахівців у сфері спортивно-оздоровчого туризму.

ЧАСТИНА І. ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Тема № 1. Сутність та особливості спортивно-оздоровчого туризму. Соціальне значення масового розвитку туризму

Мета вивчення теми: ознайомитися із сутністю поняття «спортивно-оздоровчий туризм»; усвідомити роль туризму й засвоїти його різновиди; ознайомитися з особливостями спортивно-оздоровчого туризму та його соціальним значенням.

План

1. Особливості спортивно-оздоровчого туризму.
2. Організаційні форми туристичних заходів.
3. Характеристика основних видів спортивно-оздоровчого туризму.
4. Історія розвитку та сучасний стан туризму.
5. Типи туристичних рухів та їх визначальні риси.
6. Туризм як важливий засіб зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку.

Ключові терміни та поняття: спортивно-оздоровчий туризм, туризм, туристичні заходи, туристичні рухи, активний туризм.

1. Особливості спортивно-оздоровчого туризму. Спортивно-оздоровчий туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання механічних транспортних засобів, покладаючись лише на свої власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді тощо.

Активний рух є визначальною рисою спортивно-оздоровчого туризму. За цією ознакою спортивно-оздоровчий туризм можна також назвати активним туризмом.

Під час подорожей туристи знайомляться з природою, культурою, історією країни. Подорожі дають їх учасникам фізичне і моральне задоволення, сприяють їх духовному збагаченню.

Головними завданнями спортивно-оздоровчого туризму є привчання громадян до корисного й раціонального використання вільного часу, забезпечення оптимального використання і збереження туристичних ресурсів, турбота про особисту безпеку туристів, захист їх прав, інтересів і майна. Мета спортивно-оздоровчого туризму полягає в:

– оздоровленні, відновленні сил, поліпшенні медико-фізіологічних даних за допомогою зміни форм діяльності, дозованого руху, раціонального харчування, нервового розвантаження, підвищення адаптації до незвичних умов;

– вдосконаленні загальної та спеціальної фізичної підготовки, розвитку витривалості, спритності, сили, рівноваги;

– набутті навичок долання перешкод, опанування технікою пересування пішки, на лижах, їзди на велосипеді, греблі;

– психічному вдосконаленні та емоційному збагаченні внутрішнього світу людини, вихованні рішучості, сміливості, впевненості в собі, відповідальності;

– розширенні краєзнавчого світогляду, вдосконаленні навчально-методичної підготовки, поповненні знань із географії, біології, історії, етнографії та культури;

– засвоєнні теоретичних основ організації та проведення походів, розробки маршрутів, планування роботи туристських гуртків;

– набутті спортивного досвіду участі в походах і керівництва походами різної складності, одержанні спортивних розрядів і звань, підвищенні майстерності та інструментальної підготовки.

До спортивно-оздоровчого туризму найчастіше відносять такі найпоширеніші види активного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний (сплав і гребля на плотах і човнах), велосипедний.

До спортивно-оздоровчого туризму можна віднести й такі екзотичні та рідкісні його види, в яких маршрути долаються верхи на конях, верблюдах, віслюках, ламах, слонах, оленях, на собачих упряжках, на повітряних кулях, на вітрильних суднах, за допомогою пірнання з аквалангом тощо. Ці види, через свою унікальність, не мають значного поширення.

Окремий вид являє собою спелеотуризм, – до речі, один із найбільш технічно і психологічно складних видів туризму. Він суттєво наближений до пошукових, дослідницьких видів діяльності, і масовим назвати його важко.

Отже, основними видами спортивно-оздоровчого туризму, що здатні забезпечити найбільшу масовість при значному фізичному навантаженні, обов’язковій всебічній тактичній і технічній підготовці туриста, наявності певної спортивності та оздоровчого ефекту, є пішохідний, лижний, водний (сплав і гребля на плотах і човнах) і велосипедний.

Із самої назви – спортивно-оздоровчий туризм – випливає його оздоровчий аспект у поєднанні з активною формою здійснення подорожі.

Що стосується його оздоровчої функції, то будь-яка рекреаційна діяльність (у тому числі й туризм) спрямована на відновлення функцій організму. Тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення «оздоровчий». Різниця між ними лише в тому, яким чином відбувається оздоровлення. В цьому випадку оздоровлення учасників здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем.

Спортивний компонент передбачає заняття туризмом із метою вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної та методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок із тактики й техніки туризму. Спортивний туризм, як й інші види спорту, дозволяє в процесі виконання спортивних нормативів поліпшити спортивну підготовку

учасників туристських походів, отримати спортивні розряди та спортивні звання.

Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дають ширші можливості для опанування знаннями, вміннями та навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини.

Заняття спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних теоретичних і технічних знань і умінь. Водночас заняття туризмом дає можливість виховувати та вдосконалювати певні особистісні якості людини.

Одна з найважливіших сторін підготовки туриста – теоретична. Як і в будь-якому виді спорту, вона охоплює широке коло питань, у тому числі проблеми навчання і тренування, контролю за навантаженнями, надання невідкладної домедичної допомоги, основи педагогіки, психології, конфліктології тощо. Особливість теоретичної підготовки туристів полягає в тому, що вона тісно пов’язана із засвоєнням певного обсягу знань із географії, краєзнавства, топографії.

Географічна підготовка включає такий обсяг знань із географії, який дозволяв би туристам розуміти суть природних явищ, спостерігати, досліджувати навколишнє середовище (чи його окремі компоненти) і використовувати отримані дані для розробки маршрутів і освоєння території.

У туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і водночас нерозривно пов’язане зі зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Засобами загальної фізичної підготовки досягаються різнобічний розвиток фізичних можливостей і зміцнення здоров’я людини, розширення функціональних можливостей організму як основи працездатності та стимулювання процесів відновлення. Спеціальна фізична підготовка – різновид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму.

Заняття туризмом допомагає вихованню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість.

Якими б не були мета і завдання походу, головною умовою завжди є безпека його учасників, яка досягається вирішенням комплексу спортивно-технічних питань.

Спортивно-технічні вимоги, що обумовлюють безпечність подолання маршруту, визначаються характером і особливостями природних перешкод, їх технічною складністю, яка диктує технічні елементи, способи та засоби, наявні в арсеналі учасників походу; оптимальною кількістю перешкод певної категорії складності, які в комплексі визначають категорію складності всього маршруту; тривалістю походу і довжиною маршруту, які залежать від географічних особливостей конкретної території та наявності природних перешкод; розробленістю комплексу фізичних навантажень для успішного подолання маршруту; вмінням орієнтуватися в різних умовах на будь-якій території.

Одна з важливих виховних і розвивальних функцій туризму – формування всебічно розвиненої гармонійної особистості, свідомого громадянина, яке поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Туризм, як ніякий інший вид спортивної діяльності, сприяє розумінню прекрасного в природі та людях, наповнює життя духовним змістом, робить його красивим, допомагає краще пізнати навколишній світ. У цьому виявляється естетична функція туризму.

У створенні позитивного психологічного клімату в групі туристів провідна роль належить керівникові походу (інструктору, тренеру), за умови підтримки його всіма учасниками. Найбільш важливими психологічними чинниками в такому колективі є емоційна стабільність, цілеспрямованість, оптимістична реакція на труднощі, взаємодопомоги, авторитет керівника.

2. Організаційні форми туристичних заходів. За формою проведення туристичних заходів і характером їх організації спортивно-оздоровчий туризм поділяють на: організований (плановий і самодіяльний) та неорганізований (аматорський).

Плановий туризм передбачає організацію та проведення походів і подорожей туристичними установами, організаціями та підприємствами різних форм власності (турфірмами, турбазами, туртаборами тощо) переважно за туристськими путівками.

Самодіяльні туристські походи та подорожі організують і проводять ради з питань туризму, спортивні товариства, туристичні та спортивні клуби, туристські секції підприємств, установ, освітніх закладів, оздоровчі туристсько-спортивні табори, дитячі екскурсійно-туристські станції, школи, окремі групи туристів тощо.

Особливість неорганізованих (аматорських) походів полягає в тому, що туристи самі обирають район подорожі, часто не мають чітко розробленого плану і програми походу, покладаються на свої власні сили та сприятливі умови. Головною метою неорганізованих подорожей є активний відпочинок під час літніх відпусток або канікул.

3. Характеристика основних видів спортивно-оздоровчого туризму. Кожен із видів спортивно-оздоровчого туризму має свої характерні особливості. За організацією походу, його маршрутом, засобами пересування неважко віднести його до певного виду туризму – пішохідного, гірського, лижного, водного, велосипедного. Серед цих видів до певної міри умовно виділяється гірський туризм: його можна вважати різновидом пішохідного туризму, хоча існує не менше підстав для віднесення його до альпінізму.

Пішохідний і гірський туризм. Ці два види туризму мають більше спільного, ніж відмінного. Це і спосіб пересування – пішки, і спільні технічні прийоми подолання складного рельєфу, водних перешкод тощо. Відмінність перш за все в тому, що пішохідні походи здійснюються у всіх районах, а гірські – тільки у високогірних. Однак ця головна відмінність реалізується лише для походів I-III категорій складності, оскільки пішохідні маршрути вищих

категорій складності часто здійснюються, крім лісових і пустельних місцевостей, і в гірські райони, хоча якісні відмінності зберігаються.

До найпростіших перешкод, характерних для пішохідних походів у рівнинних районах, можуть бути віднесені схили пагорбів, ярів, балок, ділянки густого лісу, незакріплених пісків, болота, струмки, річки. В невисоких і середньої висоти гірських районах до цих перешкод додаються ділянки перевалів зі схилами середньої крутизни – порослі травою, осипні, засніжені. Складні в цих районах і водні перешкоди – як правило, нешироκі, але швидкі струмки та річки. Під час походів у високогірних районах до перерахованих перешкод додаються круті схили, дрібні, середні та великі осипи каміння, моренні утворення, скельні відслонення, фірнові схили, льодовики, стрімкі та холодні гірські річки тощо. Для подолання цих перешкод необхідне засвоєння низки технічних прийомів, навичок транспортування потерпілих, використання самострахування та зовнішнього страхування.

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

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

До вибору продуктів потрібно ставитися дуже відповідально. До харчового раціону обов'язково повинні входити продукти, що містять вітаміни (С і B_1), вуглеводи (глюкоза, цукор, шоколад), а також гострі приправи, спеції.

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

Готуючись до подорожі, необхідно приділити увагу відпрацюванню колективних дій усієї групи. Гірський туризм – найбільш колективний вид спортивного туризму. Безпека групи значною мірою залежить від злагоджених дій окремих учасників походу.

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

Необхідною умовою для участі в зимових подорожах є хороша холодостійкість, здатність в умовах постійно низьких температур не втрачати робочі форми і, що не менш важливо, психічної рівноваги. Такі головні вимоги до туриста-лижника.

Ще одна складність, характерна для лижного туризму – необхідність перенесення великих вантажів. Вага рюкзака туриста-лижника на 15-20%

перевищує вагу багажу туриста, що подорожує влітку. Це пояснюється потребою в теплих речах, запасному одязі, спеціальному спорядженні, більшому запасі харчових продуктів. Одяг повинен бути функціональним, міцним, легким, морозо- і вітростійким, краще пуховим або вовняним.

Лижі для походів потребують особливої уваги. Вони повинні бути надійними, міцними, зручними в маневруванні. Для зимових походів необхідно мати бахіли – чохли на черевики, що допомагають захистити взуття від намокання, а ноги – від переохолодження. Для захисту рук від замерзання необхідно мати три пари рукавиць: вовняні, хутряні та робочі брезентові, що надягаються поверх основних утеплювачів. У категорійних походах часто використовуються вітрозахисні маски на обличчя. Кращі маски – вовняні, сплетені разом із лижною шапочкою.

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

Крім достатньої кількості добре загострених сокир, у зимових походах слід мати пилку. Ремонтний набір має бути пристосованим для виконання різних ремонтних робіт – від шиття до лагодження лижного спорядження.

Невелика тривалість світлового дня, сніг і низька температура не дозволяють швидко приготувати гарячий обід, тому туристи-лижники, як правило, переходять на дворазове харчування.

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

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

У лижному туризмі надзвичайно важливим є ретельний добір учасників за фізичними та психологічними даними. В поході необхідно забезпечити рівномірний розподіл вантажу й однакову зайнятість учасників при виконанні похідних робіт – від прокладання лижні до влаштування бівуаку.

Водний туризм. Це дуже привабливий вид туризму. Серед водоймищ, якими подорожують туристи – бурхливі гірські та спокійні рівнинні річки, озера й моря. Різноманітні плавучі засоби – дерев'яні та пластмасові човни, надувні човни, розбірні байдарки, катамарани, плоти на надувних елементах тощо. Основні вимоги до туристських суден – легкість, надійність, місткість, транспортабельність, запас плавучості, маневреність.

На рівнинних річках із повільною течією, озерах, водосховищах, у прибережній морській зоні доцільніше використовувати веслові човни, туристські байдарки, каное, тобто судна, що забезпечують необхідну швидкість руху за допомогою активного веслування. Надувні човни, катамарани, плоти використовуються частіше на річках передгір'їв і гірських річках, де швидкість течії перевищує 1,5 м/с. На цих суднах веслування використовується в

основному як засіб керування і маневрування, а швидкість руху забезпечується течією.

Окрім стандартного набору особистого і групового спорядження, турист-водник має бути забезпечений індивідуальними рятувальними засобами (корковим поясом, рятувальним жилетом тощо). Голова повинна бути захищена шоломом (типу хокейного) на випадок падіння на слизьке каміння. Замість рюкзаків туристи-водники часто використовують циліндричні мішки, які виготовляються з водостійкого матеріалу. Весь багаж має бути захищений від води. Ремонтний набір у першу чергу повинен призначатися для ремонту плавучих засобів.

Перешкоди на водних маршрутах можуть мати як природне, так і штучне походження. Основні природні перешкоди – обмілини, перекати, хвилі у відкритих водоймах, бистрини, топляки, зарості, завали, кам'янисті перекати, пороги тощо. До штучних перешкод відносяться мости, кладки, паромні переправи, греблі, деякі риболовецькі споруди (заколи, загати тощо). Для їх подолання необхідно мати відповідну технічну підготовку.

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

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

Для успішного безаварійного подолання водного маршруту туристи повинні знати основні гідрологічні характеристики та динаміку водних об'єктів. При плаванні судноплавними водоймами треба знати й основні правила судноплавства, орієнтуватися в берегових і плавучих знаках, сигналах.

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

З усіх наявних типів велосипедів найбільш придатними для туризму є спортивно-туристські та гірські велосипеди. Дорожні велосипеди можуть використовуватися для одноденних і некатегорійних походів на рівнинній місцевості. Спортивно-туристські велосипеди повинні відповідати спеціальним вимогам: мати невелику вагу, бути міцними та надійними в експлуатації, мати обов'язковий набір передач зі значним діапазоном передатного числа (співвідношення числа зубців на провідній шестерні з числом зубців на шестерні заднього колеса). Велосипед повинен бути добре підготовлений до тривалої подорожі: перевірені та відрегульовані всі вузли, визначена

оптимальна висота руля, перевірена зручність сідла. Велосипед додатково оснащується надійними переднім і заднім багажниками. Деякі речі можуть закріплюватись на рамі або на стійках (ремонтний набір, аптечка, фляга для води тощо).

Оптимальна вага вантажу в передньому багажнику не повинна перевищувати 20% від усього багажу. Основний вантаж розміщується у спеціальному велорюкзаку, надійно припасованому до заднього багажника.

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

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

Усі члени групи повинні засвоїти роль ведучого, що полягає в умінні підтримувати рівномірне пересування групи, коригуванні темпу руху залежно від робочого стану групи, не гальмувати зненацька без попередження, своєчасно сигналізувати про дорожні перешкоди, зупиняти рух групи та рушати за сигналом.

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

4. Історія розвитку та сучасний стан туризму. Туризм, як і будь-яке соціальне явище має тривалу передісторію, яка сягає своїм корінням в сиву давнину. В його розвитку простежуються три етапи:

1) створення умов для організованих колективних походів і мандрівок;
2) визнання походів, як засобу виховання;
3) розвиток туризму як суспільного явища, спрямованого на вирішення виховних, освітніх, оздоровчих і спортивних завдань.

Перший етап пов'язаний з ранніми періодами розвитку людства, коли племена вимушені були здійснювати переходи в пошуках оптимальних умов існування.

У пізніші часи вміння і навички здійснювати швидкі або тривалі переходи важкопрохідними місцевостями стали відігравати важливу військову роль, а згодом до неї додалася необхідність задоволення економічних інтересів. У цей період, особливого значення набуло вміння пересуватися водними артеріями – найбільш економічно вигідними шляхами.

Початок другого етапу слід віднести до епохи Відродження, хоча, безумовно, неможливо виокремити ці три етапи з точністю навіть до століття. Через два століття туризм на озброєння взяли скаути.

Третій етап відноситься до 60-70 рр.. XIX ст., коли в багатьох європейських державах були створені клуби (асоціації) любителів мандрівок. Саме з цього часу в побут ввійшов термін туризм. У багатьох державах того часу спеціальні союзи туристів розробляють маршрути походів, прокладають маркувальні траси, визначають критерії оцінки їх складності.

Поняття туризм на даний час є досить широким, різного змісту воно набуває для громадян багатьох держав світу. Існує багато визначень туризму.

Спершу варто ознайомитися з базовими поняттями та найчастіше вживаними скороченнями.

Отже, туризм – це прогулянка, поїздки, різноманітні за формою, змістом і тривалістю подорожі, здійснювані у вільний від основної діяльності час, з метою активного відпочинку, ознайомлення з тими чи іншими районами Батьківщини, чи інших країн, а також виконання спортивних розрядів.

Туризмом називають також тимчасовий виїзд людини з місця проживання в оздоровчих, пізнавальних або професійно-ділових цілях без зайняття оплачуваною діяльністю.

Турист (мандрівник) – особа, яка здійснює подорож Україною або іншою державою, з різною, не забороненою законодавством країни перебування, метою на термін від 24 годин до 6 місяців без здійснення будь-якої оплачуваної діяльності та із зобов'язанням залишити країну або місце перебування в зазначений термін.

Туристична діяльність – це діяльність із надання різноманітних послуг відповідно до закону України «Про туризм» та інших актів законодавства України.

Туристська секція – осередок туристів, створений з метою заняття активним туризмом.

Федерація спортивного туризму (ФСТУ) – орган, що здійснює основну координаційну та керівну діяльність серед спортивних товариств і туристичних структур в Україні.

МКК – маршрутно-кваліфікаційна комісія (структурна одиниця туристичного руху, покликана здійснювати керівництво підготовкою до проведення туристських походів і виховання кадрів для сфери туризму).

КРС – контрольно-рятувальна служба (громадська організація, що здійснює контроль за проходженням туристськими колективами маршруту, а також надає необхідну допомогу потерпілим туристським колективам).

ДСАРСТ – Державна спеціалізована аварійно-рятівнича служба пошуку і рятування туристів.

Категорійність маршруту – ступінь складності туристського маршруту, прийнята ФСТУ на підставі висновків МКК. Усього є п'ять категорій складності, з яких найлегша перша.

5. Типи туристичних рухів та їх визначальні риси. На даний час з'явилося дуже багато типів туристичної діяльності, які розрізняються за цілями та завданнями, а спільним є активне переміщення.

Релігійний туризм – ставить за мету відвідування релігійних святинь або проведення інших акцій з метою задоволення культових потреб (найтиповішими варіантами є паломницький рух або християнські фестивалі).

Зелений туризм – його завданням є подорожі або табори, спрямовані на вивчення екосистеми або її оздоровлення.

Аграрний туризм – спрямований на вивчення або оздоровлення аграрної сфери.

Молодіжний туризм – його метою є налагодження соціально-культурних зв'язків у молодіжному товаристві.

Міжнародний туризм – обмін культурним досвідом, ознайомлення з традиціями інших народів і етносів.

Краєзнавчий туризм – передбачає ознайомлення і вивчення історико-культурних особливостей краю.

Спортивний туризм – найчастіше охоплює всі вище вказані цілі, але основним напрямком є отримання спортивних розрядів через залік категорійних походів і участь в змаганнях.

У Законі України «Про туризм», урядових програмах розвитку туризму в Україні, інших законодавчих актах і нормативно-правових документах, поруч з актуальними проблемними питаннями внутрішнього та міжнародного туризму, значне місце посідають проблеми масового розвитку різноманітних видів спортивно-оздоровчого туризму та шляхи їх вирішення.

За способом пересування туристські походи поділяються на: пішохідні, лижні, водні, велосипедні, мотоциклетні, автомобільні та ін.

За тривалістю на: короткострокові, середньострокові та довгострокові.

Неабияка роль занять туризмом полягає в тому, що учасники походів, екскурсій та подорожей виконують нормативні вимоги, отримують спортивні розряди, здобувають інструкторські та суддівські навички.

Походи потребують від туриста-спортсмена багатоденного тренування, вдосконалювання загальної та спеціальної фізичної підготовки та туристських навичок.

6. Туризм як важливий засіб зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку. Туризм – це різносторонній виховний засіб для розвитку духовних і фізичних сил, формування характеру й опанування життєво необхідними навичками та вміннями.

Під час подорожей туристи знайомляться з природними багатствами, історичними й архітектурними пам'ятками, визначними місцями, творами мистецтва й народною творчістю. Туризм сприяє естетичному вихованню, розвиває почуття прекрасного.

В умовах походу доводиться долати природні труднощі та перешкоди, з якими неминуче пов'язана будь-яка подорож – рівниною чи в горах, здійснювана пішки чи на лижах, на човні чи велосипеді.

Туристичні подорожі доступні для різних верств населення та є складовою частиною системи фізичного виховання. Під час подорожей учасники загартовують свій організм, розвивають силу, спритність, витривалість, набувають навичок похідного життя, необхідних в практичній діяльності й побуті.

Оздоровчий аспект туризму полягає в позитивному впливі на організм людини факторів природи у поєднанні із загальнозміцнювальною м'язовою діяльністю.

Регулярні заняття різноманітними видами туризму значно покращують всі показники: морфофункціональні, психофізіологічні та інші головні показники міцного здоров'я та гармонійного розвитку людини. Тож здоров'я повинно стати для різних вікових груп населення й особливо для молодого покоління одним із найважливіших завдань серед багатьох цінностей сучасної людини.

Спортивно-оздоровчий туризм є ефективним засобом фізичного оздоровлення людини, виховання цивілізованого ставлення до природного середовища та культурно-історичної спадщини. Поєднуючи в собі найбільш ефективні оздоровчі види рекреаційної діяльності, це найдешевший та найдоступніший вид туризму для всіх категорій населення.

Питання для самоконтролю

1. Розтлумачте сутність поняття «спортивно-оздоровчий туризм».
2. Назвіть та охарактеризуйте види спортивно-оздоровчого туризму.
3. У чому полягає мета спортивно-оздоровчого туризму?
4. Яке головне завдання ставить перед собою спортивно-оздоровчий туризм?
5. Які виділяють організаційні форми туристичних заходів?
6. Розкрийте сутність поняття «туризм».
7. Назвіть та охарактеризуйте типи туристичних рухів.
8. Охарактеризуйте туризм як важливий засіб зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку.

Тема № 2. Базова географічна підготовка туриста

Мета вивчення теми: засвоїти сутність таких основних понять теми, як «топографія», «картографія», «азимут», «орієнтування»; ознайомитися з особливостями географічної підготовки туристів.

План

1. Топографічна підготовка туриста та її значення в туризмі.
2. Поняття про карту. Картографія.
3. Рух за азимутом. Визначення відстаней.
4. Компас та робота з ним. Дії у випадку втрати орієнтування.

Ключові терміни та поняття: географічна підготовка, топографія, карта, картографія, азимут, компас, орієнтування.

1. Топографічна підготовка туриста та її значення в туризмі. Топографічна підготовка туристів і вміння орієнтуватися є необхідними умовами вдалого проведення будь-якого походу. Географічна підготовка визначає ступінь взаємозв'язку туриста з навколишнім середовищем території (чи акваторії), в межах якої здійснюється подорож. Цей зв'язок проявляється в таких аспектах:

– правильний вибір району подорожі, сезону, строків проведення подорожі;

– грамотна розробка оптимальної нитки маршруту (із запасними варіантами) і нанесення його на карту;

– успішне проходження обраного маршруту з вмінням орієнтуватися на місцевості та безпомилково користуватись картою, компасом та іншими засобами орієнтування;

– знання географічних особливостей району подорожі та врахування і передбачення можливих проявів несприятливих природних процесів, що дозволяють безпечно і комфортно завершити маршрут;

– проведення доступних маршрутних спостережень з їх грамотною фіксацією і розробкою рекомендацій для майбутніх мандрівників.

Отже, туристу у своїй діяльності необхідно знати кілька основних географічних дисциплін – картографію, геоморфологію з основами геології, гідрологію, кліматологію та метеорологію, геоботаніку, загальну фізичну географію та ландшафтознавство тощо.

Топографія – це наука, яка займається вивченням місцевості з метою складання її карт та планів.

У будь-якому поході першим і безумовним завданням є точне в часі та просторі проходження запланованого маршруту, оскільки виконання всіх інших завдань залежить від цього. Проте, не завжди туристам вдається його виконати та пройти точно по наміченому шляху. Завжди є ризик відхилитися убік, збитися з курсу через втрату орієнтування.

Орієнтування на місцевості – явище динамічне: не можна один раз зорієнтуватися і на цьому закінчити з орієнтуванням на решту часу походу. Рух по маршруту та орієнтування – процес єдиний і безперервний. Воно вимагає осмислення людиною своїх переміщень у просторі, аналіз всіх ознак – орієнтирів, можливих помилок.

Інформація для орієнтування складається з трьох елементів: напрямків, відстаней, орієнтирів (прикмет), що розташовані на місцевості.

Орієнтуванням на маршруті повинні займатися усі учасники по черзі, а не тільки керівник групи. Краще, якщо ця робота виконуватиметься парами – провідник і його помічник (дублер). Але в групі, окрім чергових провідників, повинен бути і старший провідник, який контролюватиме чергових.

Прийнято вважати, що є два основні способи орієнтування: по карті (або схемі маршруту) та за компасом (тобто за сторонами горизонту). Але, крім цього, є орієнтування за легендою – «словесною картою», тобто за допомогою докладного текстового опису шляху руху.

Практично, туристові доводиться орієнтуватися весь час, застосовуючи різні прийоми та засоби орієнтування – карту, компас, годинник, небесні світила, контури рельєфу, різні місцеві предмети й ознаки.

Отже, під орієнтуванням на місцевості слід розуміти сукупність дій, спрямованих на визначення місця свого перебування відносно навколишніх об'єктів або певних орієнтирів, сторін світу. Орієнтування передбачає також уміння швидко та точно запам'ятовувати незнайому місцевість, упевнено рухатись наміченим маршрутом, а в разі необхідності відшукати зворотний шлях. Уміння орієнтуватися дозволяє пройти маршрут без відчутних відхилень від наміченого напрямку, від графіка руху і дозволяє раціонально використати час для продуктивної роботи та повноцінного відпочинку.

2. Поняття про карту. Картографія. І план, і карта є такими засобами зображення місцевості, котрі дозволяють охопити її в цілому та визначити взаємне розташування її частин. Ні словесний опис місцевості, ні рисунки, ні фотографії не можуть дати настільки точного уявлення про місцевість в цілому, як план чи карта.

Слово «карта» відомо з найдавніших часів і в перекладі з латини означає «креслення». Карту прийнято відносити до креслення, що зображує земну поверхню. З плином часу зміст терміна «карта» уточнювався, і тепер ми називаємо картою зменшене, узагальнене зображення на площині земної поверхні або її частин.

За змістом карти бувають *загальногеографічними* та *спеціальними.*

Загальногеографічні карти, як правило, поділяють на 2 групи: топографічні та оглядові (різняться за ступенем узагальнення і за масштабом).

Топографічна карта – це загальногеографічна карта великого масштабу, яка відображає елементи природного та культурного ландшафту місцевості найбільш детально.

Оглядова карта – загальногеографічна карта дрібнішого масштабу, з меншою кількістю деталей, яка призначена для загального орієнтування.

Різновидом топографічних карт є плани – зображення на папері невеликих ділянок чи об'єктів місцевості. На плані можуть бути відображені такі подробиці, які неможливо дати на карті, оскільки при сильному зменшенні, вони зникають.

Існують ще тематичні карти, які зображують детально окремий компонент або його характеристику, що входить у зміст загальногеографічної карти (гідрологія, рослинність, шляхи сполучення, геологічна будова, кліматичні показники, щільність населення та ін.) Тематичні карти використовують у туризмі з метою детального всебічного ознайомлення з територією подорожі, з її характерними рисами та особливостями.

Змістом спеціальних карт є не загальна характеристика території, а який-небудь елемент географічного ландшафту (клімат, ґрунт тощо). Також можуть бути навчальні, морські, туристські та інші спеціальні карти. Останніми роками набули поширення спортивні карти, що відносяться до спеціальних і призначені для змагань зі спортивного орієнтування.

У поході часто використовують схему місцевості – спрощене креслення її частини, яка складена по карті або безпосередньо з натури. Крім того, використовуються кроки – креслення ділянки місцевості, що відображає її найважливіші елементи, виконане під час окомірної зйомки, що детально відображає елементи місцевості, необхідні для вирішення конкретного завдання (наприклад, підйому на перевал).

Величина (ступінь) зменшення місцевості на карті називається *масштабом.* Масштаб кожної карти виражається найчастіше за допомогою дробу, в якому в чисельнику завжди стоїть одиниця, а в знаменнику – число, яке вказує, наскільки зменшеним є зображення місцевості на цій карті.

На карті нанесено багато позначок – топографічні умовні знаки. Умовні знаки – це азбука, знання якої необхідне для читання карти. Всі топографічні умовні знаки можна розподілити на такі види:

1) лінійні – дороги, лінії зв’язку, лінії електропередач, струмки, ріки тощо, тобто це знаки таких місцевих предметів, які самі по собі мають форму довгих ліній;

2) фігурні – знаки веж, мостів, церков, поромів, електростанцій, окремих будов;

3) площинні – знаки лісів, боліт, населених пунктів, луків, тобто місцевих предметів, які займають значні площі;

4) пояснювальні – знаки, характеристики лісу, назви населених пунктів, залізничних станцій, рік, озер, гір тощо.

Топографічна карта, як достатньо точна модель території, надає можливість використовувати її саму як джерело надійної інформації, яка може бути безпосередньо і не віддзеркалена в її змісті. Застосування карт для опису, аналізу й розпізнавання території називають картографічним методом дослідження. Наявні прийоми аналізу явищ за картами можна об’єднати в такі основні способи: візуальний аналіз, картометричні дослідження, графоаналітичний аналіз тощо.

3. Рух за азимутом. Визначення відстаней. Де б людина не знаходилася, вона має простір навколо себе: реальну чи уявну окружність – лінію горизонту. Коло горизонту умовно розподілене на 360 рівних відрізків. Відлік градусів починається з тієї точки горизонту, яка знаходиться точно під Полярною зіркою, і ведеться від цієї нульової точки тільки вправо (за часовою стрілкою). Кожний градус кола (і навіть частки його) – це і є кут. Але кут в геометрії та кут на місцевості в площині горизонту – не одне і те саме. В кута, який називається азимутом, один промінь особливий: в просторі він завжди буде займати єдине положення – на північ. Якщо цьому променю надати інший напрямок, це вже буде не азимут, а простий кут. Отже, *азимут* – це кут, утворений напрямком на

північ (перший промінь) і напрямком на орієнтир – ціль (другий промінь). Необхідно запам'ятати, що азимути вимірюються в градусах та відраховуються від нуля тільки за часовою стрілкою.

Вимірювати та будувати кути можна не тільки олівцем на папері, але і візирним променем безпосередньо на місцевості. Для туристів це дуже важливо. На папері (на карті) вимірювати та будувати азимути можна звичайним транспортиром. А виміряти азимут на місцевості допоможе компас, в якого магнітна стрілка, як тільки відпустити гальмівний затискач, сама по собі повернеться одним кінцем на північ, що і є необхідним. Адже азимут – це кут, в якого один промінь – напрямок на Північний полюс.

Існують різні найпростіші способи та прилади для визначення відстаней. Вимірювання відстані на око – найпростіший та найпоширеніший спосіб визначення відстаней. Він базується на таких положеннях:

– чим ближче предмет, тим чіткіше та різкіше ми його бачимо і тим виразніше розрізняємо на ньому дрібні деталі;

– чим ближче предмет, тим він здається більшим, та навпаки, чим далі, тим він здається меншим.

Точність визначення відстані на око залежить від багатьох умов: освітлення, характеру місцевості, стану погоди, пори року та доби, кольору предмета тощо.

Рухаючись від одного орієнтиру до іншого, рахують пройдені кроки. Після кожної сотні пар кроків починають знову, а щоб не збитися, кожну пройдену сотню записують на папері або загинають послідовно пальці руки. Для переведення кроків у метри необхідно знати довжину кроку в сантиметрах. Приймаючи в середньому довжину кроку за 0,5 м, а пару кроків за 1 м, можна приблизно визначити відстань до предмета.

При обмеженій видимості, відхилившись трохи від правильного напрямку, можна легко втратити орієнтування. Ось чому дуже важливо здійснювати пересування за допомогою компасу, тобто за азимутом.

4. Компас та робота з ним. Дії у випадку втрати орієнтування. Орієнтуватися на місцевості найкраще і надійніше за картою і компасом.

Компас – це кутомірний прилад, який використовується для вимірювання магнітних азимутів на місцевості (не на папері, карті, а в просторі).

Компаси бувають різних конструкцій, але найбільш розповсюджений в нашій країні компас Адріанова. Він складається з 5 часин: корпус; візирне кільце; магнітна стрілка; лімб (циферблат); затискач.

Основне призначення компаса – показати напрямок північ-південь. Якщо він відомий, неважко визначити й всі інші. Крім компаса Адріанова існують рідинні та електронні компаси.

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

Електронний компас демонструє напрям на північ на електронному дисплеї, може автоматично вказувати азимутальні напрямки. Найбільшим

недоліком електронних компасів є необхідність заміни елементів живлення, що є проблемним у довготривалих походах та експедиціях.

Існує ще один сучасний спосіб орієнтування на місцевості – за допомогою супутникової системи глобального позиціювання (GPS). Ця система працює завдяки близько 25 супутникам, що знаходяться на навколоземній орбіті на висоті приблизно 17 500 км і щодня мінімум двічі облітають земну кулю. Ці супутники контактують із портативним пристроєм (GPS-навігатор), визначають його точні координати, які відображаються на дисплеї у зручній для користувача формі. Системі необхідно сигнал лише трьох супутників для визначення точного місця знаходження об'єкта на планеті. Цей спосіб називається двовимірним визначенням або 2D. При контакті із чотирма і більше супутниками можна отримати набагато більше інформації щодо положення, зокрема визначається висота знаходження над рівнем моря, швидкість пересування, перешкоди на шляху тощо. Таке визначення називається тривимірним або 3D.

Сучасні GPS приймачі мають до 25 каналів, тобто одночасно можуть контактувати із великою кількістю супутників, що дозволяє швидко орієнтуватись у будь-якій частині нашої планети. У пам'ять таких пристроїв завантажуються детальні електронні карти не тільки окремої місцевості, але й цілих континентів. Туристам надається можливість контролювати траєкторію та напрям свого руху, попередньо планувати маршрут, завантажувати його у пам'ять пристрою, щоб потім слідкувати за пересуванням. Такі пристрої надзвичайно корисні при подорожуванні у горах, по незнайомій місцевості, а особливо – у випадку втрати орієнтування. GPS широко використовують в автомобільному туризмі, оскільки коли є запрограмований маршрут, зникає потреба постійно дивитися на карту. У деяких автомобілях GPS-пристрої встановлюють на заводі як необхідний аксесуар навігації. Та попри те, що інформація із супутників транслюється безкоштовно, сама вартість таких пристроїв ще залишається досить високою і тому вони ще не знайшли широкого застосування в спортивному туризмі у нас в країні.

За відсутності компаса чи карти можна орієнтуватися за небесними світилами, за деякими місцевими чи природними прикметами.

При втраті орієнтування важливо зберігати спокій, і в такій атмосфері спробувати проаналізувати шлях, який пройшли з моменту, коли стало відомо, що група заблукала. При цьому необхідно відразу ж розглядати можливість переміщення на «паралельну ситуацію», тобто в подібний район (сусідня долина річки, перевал, ущелина). Іноді трапляється, що всі дії зі встановлення свого місцеперебування є безрезультатними. Тоді необхідно пожертвувати точним дотриманням маршруту і поставити собі за мету – вийти до будь-якого населеного пункту. Маючи загальне уявлення про розташування району походу (великі річки, озера, дороги, населені пункти), необхідно обрати напрямок руху. Рухаючись вздовж течії струмка, можна, наприклад, вийти до річки. Необхідно також час від часу залазити на дерева або підійматися на височину, щоб зорієнтуватися.

Якщо ви вийшли на стежину, напрямок до житла можна визначити за такими ознаками:

– за станом лісової стежини – при наближенні до населеного пункту – вона розширюється, стає більш витоптаною, на ній частіше зустрічаються місця стоянок та побутові відходи; при віддалені від житла – картина протилежна;

– вийшовши на лісовозну дорогу, необхідно звернути увагу на те, як на ній лежать загублені колоди; як правило, вони лежать на узбіччях широким кінцем (комлем) у бік населеного пункту, оскільки їх возять саме так;

– з'їзд транспорту з лісових ділянок зазвичай спрямований у бік селища;

– свіжі сліди машин, возів, а також людей, як правило, вранці ведуть від житла, а ввечері – до нього.

Необхідно уважно спостерігати всі залишені сліди. Якщо група (чи учасник групи) заблукали у лісі під час лижного походу, ні в якому разі не можна сходити з лижні, якби вона не петляла. Вийти до житла може допомогти випадкова лижня, тому слід навчитися визначати напрямок руху лижника, який тут пройшов. Сліди від лижної палки мають нахил в сторону руху, сніг від кільця палки – в протилежний бік.

Орієнтування в різних природних умовах має свої особливості. В горах воно здійснюється переважно за елементами рельєфу; в тундрі орієнтування є складним через одноманітну місцевість із нерозвиненою дорожньою сіткою, тому орієнтуються переважно за світилами; при орієнтуванні на воді варто пам'ятати, що предмети, які знаходяться на березі водного простору, здаються ближчими.

Найважче, коли людини заблукала у зовсім незнайомій природній зоні, віддаленій від житла. Головне при цьому – увага до дрібниць.

Можна використовувати пеленгацію (пеленгувати – визначати місцеперебування чого-небудь шляхом визначення пеленга, азимута) предметів за звуком або світлом. Почувши звук, необхідно швидко повернутися до нього обличчям і прислухатись, не рухаючись. А у випадку повторення – засікти його напрямок за природними орієнтирами та, якщо є компас, взяти азимут. Звукова пеленгація є важливим способом орієнтування із великою точністю (до 30%).

Для визначення напряму та визначення місця розташування об'єкта, особливо вночі, велике значення має світло, джерела якого є вночі чудовими орієнтирами. Так, світло від вогнища видно на відстані 8 км, а світло від кишенькового ліхтарика – до 1,5 км.

Необхідно пам'ятати, що при русі по закритій чи повністю відкритій місцевості, де немає будь-яких підтверджувальних орієнтирів, а також при русі в тумані, людина як правило, звертає праворуч, оскільки лівий крок трохи довше від правого. Це пояснюється тим, що людина робить однією ногою кроки довші, ніж іншою.

Питання для самоконтролю

1. Що таке топографія?
2. У чому полягає сутність орієнтування на місцевості та з яких елементів воно складається?
3. Окресліть основні способи орієнтування.

4. Розкрийте сутність поняття «карта». Які за змістом бувають карти?
5. На які групи поділяють загальногеографічні карти?
6. Яке призначення спеціальних карт?
7. Що являє собою масштаб?
8. На які види поділяють топографічні умовні знаки?
9. Що таке азимут?
10. Назвіть особливості та способи визначення відстаней.
11. Що таке компас? Поясніть особливості його роботи.
12. Перелічіть дії на випадок втрати орієнтування?

Тема № 3. Соціально-психологічні основи організації спортивно-оздоровчого туризму та організація руху в туристському поході

Мета вивчення теми: засвоїти соціально-психологічні аспекти формування туристської групи; розглянути особливості різних видів пересування в поході; ознайомитися з питаннями безпеки в туризмі та особливостями страхування в поході.

План

1. Соціально-психологічні аспекти формування туристської групи. Психологічна сумісність.
2. Формальні та неформальні групи в туристському поході.
3. Психологічні аспекти безпеки в туризмі.
4. Пересування в польових умовах (рух пішки). Страхування і самострахування під час руху.
5. Пересування по воді. Долання водних перешкод.
6. Пересування транспортними засобами.

Ключові терміни та поняття: туристська група, безпека в туризмі, страхування, пересування в поході.

1. Соціально-психологічні аспекти формування туристської групи. Психологічна сумісність. Туристська група належить до груп неофіційного, неформального типу, оскільки її основою є добровільне об’єднання людей, пов’язаних спільністю інтересів – участю у подорожі. Членство у туристській групі може бути підтверджене або ні на підставі бажання заявника, підтвердженого запрошенням чи особистим проханням, і за кожним членом групи зберігається право вийти з її складу. Це є свідченням того, що внутрішня структура групи, взаємовідносини та норми поведінки в ній визначаються не правилами субординації та службовою дисципліною, а спільною метою подорожі, характером і особистісними якостями членів туристської групи.

Туристська група створюється не на базі певного трудового колективу (хоча подібні випадки можливі), а формується з однодумців. Як правило, туристська група створюється кожний раз для нового походу, і тривалість її

життя звичайно не перевищує тривалості походу, включаючи підготовку до нього, і деякий час після його завершення. Найбільш стійким утворенням у групі є її організаційне ядро у складі 1-3, іноді 5 найбільш досвідчених туристів, які є постійними учасниками походів і подорожей.

Характерною особливістю туристської групи є автономність її функціонування. З моменту виходу на маршрут група, як правило, існує самостійно і повністю ізольовано, часто у складних і незвичних умовах, що змушує її членів розраховувати тільки на власні сили та можливості. Це диктує особливі вимоги до фізичної та технічної підготовки учасників, необхідність ретельного добору членів групи з урахуванням їх психологічної сумісності.

Добір учасників туристського походу здебільшого здійснюється на основі туристського досвіду. Психологічна сумісність, на жаль, часто залишається поза увагою організаторів. Як показує досвід, психологічна сумісність набуває особливого значення для міжособистісних стосунків і психологічного клімату групи в умовах її повної ізоляції на маршруті. Практично проблема зводиться до питання, кому віддати перевагу при комплектуванні групи. Керівники подорожей іноді підходять до питання включення в групу досвідчених туристів із протилежних міркувань:

– одні вважають за краще взяти менш досвідченого туриста, але наперед виключаючи можливість виникнення рольових конфліктів із приводу претензій на особливу роль у групі;

– інші охоче включають у групу досвідчених туристів, цілком слушно розраховуючи на їх досвід і підтримку.

Основною мотивацією для включення в групу певної особи є її особистісні якості, розуміння нею своєї ролі в групі, контактність, доброзичливість у стосунках із людьми, готовність прийти на допомогу.

Серед рівних за іншими даними претендентів переважають ті, хто має більш врівноважений характер, добре контактує з людьми, може бути цікавим співрозмовником, хто може стати лідером у похідному побуті, дозвіллі.

При комплектуванні групи необхідно свідомо спрямовувати формування міжособистісних стосунків, заздалегідь передбачати засоби профілактики можливих психологічних конфліктів і непорозумінь, які можуть бути викликані психологічною несумісністю учасників походу.

Психологічна сумісність учасників походу характеризується їх здатністю впродовж тривалого часу здійснювати спільну діяльність, маючи стійке бажання продовжувати таку взаємодію і не викликаючи один у одного негативних емоцій.

Керівник групи повинен чітко уявляти, що психологічна сумісність відіграє вирішальну роль у випадку, коли група поставлена у складні, незвичайні умови, викликані обставинами туристського походу. До таких умов у першу чергу належать:

– тривале спілкування з обмеженим колом людей;

– складні зовнішні обставини, при яких висуваються підвищені вимоги до фізичної та моральної стійкості людини.

Низька сумісність (навіть при відсутності явних конфліктів) різко знижує надійність і стійкість колективу, ефективність його діяльності. У випадку ускладнення обставин чи вимушеного продовження тривалості взаємодії часто виникають гострі конфлікти.

Людина має обмежений запас психологічної стійкості. Під час походу виникає ціла низка чинників, які значно виснажують цей запас (підвищені фізичні навантаження, незадовільне чи одноманітне харчування, тривала відсутність умов для повноцінного відпочинку, хвороби тощо). Дуже складні, часом зовсім несподівані нервово-психологічні навантаження, а іноді й перевантаження виникають у групах, де складають недружні стосунки між туристами, зумовлені їх психологічною несумісністю.

Успіх походу багато в чому залежить від готовності його учасників до самостійних і спільних дій у ситуаціях, що вимагають морально-вольової стійкості, психологічної сумісності, здатності до колективної взаємодії, вміння підтримувати певну психологічну атмосферу в колективі, спрямовану на максимально ефективне функціонування групи при подоланні маршруту чи на індивідуальну і колективну мобілізацію на випадок екстремальних ситуацій.

Туристична подорож вимагає від її учасників не лише фізичної, а й психічної енергії. Головними чинниками стійкого позитивного психологічного функціонування туристської групи є володіння методикою добору учасників походу, виваженість методів керівництва групою та її рольова мікроструктура.

Звичайні складові життєдіяльності людини в соціальному середовищі в умовах походу набувають якісно іншого значення і вимагають комплексної психологічної підготовки, яка включає індивідуальну, групову і спеціальну підготовку.

Індивідуальна психологічна підготовка передбачає формування гармонійно розвиненої, психічно-стійкої особистості, яка здатна витримувати значні фізичні навантаження і нервово-психічне напруження.

Групова психологічна підготовка полягає у формуванні психологічно-стійкого туристського колективу, в якому нормою стосунків між людьми є колективна взаємодопомога і взаємна підтримка, і який здатен функціонувати протягом тривалого періоду, часом у складних природних умовах.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на опанування прийомами подолання стресового стану, паніки та страху в аварійних та екстремальних ситуаціях; вироблення психологічної здатності до роботи в різних умовах зовнішнього середовища; а також виховання готовності до дії та волі до життя адаптовано до природних умов, рівня соціально-економічного розвитку, політичної ситуації, етнопсихологічних характеристик і стереотипів поведінки населення регіону подорожі.

Визначна роль у формуванні особистості, її індивідуальних особливостей, а тим самим у створенні психологічного клімату в групі належить характеру – системі основних, найбільш виразних якостей людини, що проявляються в індивідуальних діях, поведінці, спілкуванні з іншими людьми.

Характер визначається типом вищої нервової діяльності та умовами індивідуального життя людини (побутом, родом діяльності, вихованням і

навчанням). Знання особливостей характеру людини дає уявлення про її суттєві риси, що, характеризуючись певною сталістю, кожний раз у заданій послідовності проявляються через її вчинки, ставлення до праці, до себе і до інших людей, до суспільних і особистісних цінностей.

У психології розрізняють чотири рівні прояву характеру:

– ставлення людини до колективу, і до інших людей, до суспільства, природи (доброта, чуйність, вимогливість, колективізм, патріотизм, байдужість, безпринципність, заздрість, егоїзм);

– ставлення людини до праці (працьовитість, наполегливість, ініціативність, сумлінність, акуратність, ледачість, байдужість до роботи та ухиляння від її виконання, неуважність, поверховість);

– ставлення людини до самої себе (почуття власної гідності, самокритичність, скромність, сором'язливість, замкненість, зарозумілість);

– ставлення людини до речей (акуратність, неохайність).

Своєрідним стрижнем характеру є воля. Воля безпосередньо пов'язана з твердістю характеру, послідовністю, цілісністю, наполегливістю й рішучістю.

Риси особистості стають рисами характеру лише тоді, коли вони відповідають трьом вимогам: чітка визначеність, взаємопов'язаність і послідовний вияв у різних видах діяльності.

Риси характеру поділяються на:

– моральні (чуйність, делікатність),

– вольові (рішучість, наполегливість, твердість),

– емоційні (запальність, виваженість, безтурботність).

Серед позитивних рис характеру – моральність, цільність, твердість, врівноваженість.

Самовиховання передбачає формування позитивних рис і викоренення негативних, і його доцільно проводити в декілька етапів, кожний з яких спрямований на виконання певних завдань. На першому етапі людина аналізує свій характер, визначає риси, які необхідно виправити або яких треба взагалі позбутися. Другий етап – складання програми самовиховання. Третій етап – опанування здатністю до самопримусу (тобто вміння примушувати себе поводитись так, а не інакше), що є необхідною якістю, зокрема туриста, оскільки в польових, експедиційних умовах, походах і подорожах дуже часто доводиться робити не те, що хочеться, а те, що треба.

Серед найавторитетніших індивідуальних психологічних особливостей, що визначають відмінність однієї людини від інших, виділяється темперамент.

Темперамент – це прояв типу нервової діяльності людини, індивідуальних психологічних особливостей особистості, що відрізняється силою, врівноваженістю і рухливістю протікання нервових процесів. Розрізняють *чотири основних типи темпераменту:* сангвінічний, холеричний, флегматичний, меланхолічний.

Темперамент не може не впливати на характер стосунків людини з іншими людьми, її сприйняття всього, що відбувається в навколишньому середовищі. За цими параметрами темперамент можна визначити як здатність

людини активно чи пасивно ставитися до зовнішнього середовища. З цього погляду холерик – людина активна. Він не пристосовується до середовища, а намагається пристосувати його до себе. Для холерика характерне прагнення підкреслити свою виключність. Сангвінік також прагне чимось виділитися. Він легко пристосовується майже до будь-якого середовища, до будь-яких змін у ньому. Меланхоліки та флегматики – люди пасивні. Вони здатні пристосуватися лише до вузького соціального і природного середовища (сім'я, коло друзів, власне помешкання) і майже не потребують ширшого спілкування.

2. Формальні та неформальні групи в туристському поході. Формальна структура групи базується на нормах, встановлених поза її участю. Неформальна ж структура утворюється правилами, які часто не мають ніякого документального оформлення і чіткого формулювання. Характер неформальних зв'язків і стосунків свідчить про те, що вони можуть виникнути (і , як правило, виникають) стихійно, поза сферою впливу керівника або, навіть, як побічний результат його помилкових дій. Водночас у формуванні таких груп можна визначити певні закономірності.

На практиці кожна людина (особистість, індивід) діє як член певної групи, ототожнюючи себе з нею. Її поведінка зумовлюється вимогами тієї конкретної групи, до якої вона належить. Рольова різноспрямованість особистості визначається її членством у конкретних малих групах. Засуджуючи або схвалюючи поведінку чи позицію свого члена, група суттєво впливає на місце такої особи в колективі та, навіть, на перспективи її діяльності та можливість перебування в ньому.

Важливе значення для діяльності неформальної групи має певне, властиве тільки цій групі, психологічне мікросередовище, що виникає на основі різноманітних соціально-психологічних зв'язків і контактів. Мікросередовище є сполучною ланкою між особистістю і групою. Діючи в певному малому соціальному об'єднанні, людина активізується цим у діяльність усієї групи. Водночас завдяки наявності мікросередовища, вона усвідомлює свою належність до певної групи, а через неї – власні інтереси, потреби та обов'язки.

Для утворення неформальних туристських груп особливо сприятливим є трудове середовище. Формальна структура закладу, організації, підприємства чи фірми, їх цілі зумовлюють той факт, що одні й ті люди збираються разом щодня впродовж багатьох років. Природним результатом цієї соціальної взаємодії є спонтанне виникнення неформальних груп. Неформальних структур може бути стільки, скільки є підстав для спілкування. До останніх належать родинні зв'язки, територіальна близькість, навчальні чи виробничі інтереси тощо. Неформальні групи можуть бути:

- замкненими або відкритими для інших членів колективу;
- активними чи пасивними;
- стійкими чи нестійкими;
- впливовими або маловпливовими в колективі.

Основними мотивами вступу до неформальної групи є: почуття належності до певної спільності, тісні особисті стосунки, симпатії, відчуття захищеності та фактор взаємодопомоги в колективі.

Координація означає адекватність реакції одних людей на поведінку інших при спілкуванні в умовах групи.

Кореляція – стосунки, що виникають між різними людьми через випадкові обставини, зустрічні взаємодії, сукупність причин.

Інтеграція – поведінка в групі, яка базується на розумінні спільних завдань в умовах спільної діяльності, на відповідальному ставленні до справи. Це свого роду сума всіх елементів зв'язку між людьми в межах їх соціально-психологічної взаємодії, що є якісно новим явищем, яке формує цілісну поведінку особистості та всієї групи в умовах її автономного функціонування.

Неформальні групи є невід'ємною частиною формальних. Неформальна групова організація і норми поведінки в ній часто суттєво впливають на формальну. Неформальна група може відповідати складовій формальної, але найчастіше вони не збігаються. І так буває тоді, коли немає відповідності між нормами та цілями формальної організації та індивідуальними потребами її членів. Саме для задоволення цих потреб і виникає неформальна група. Існування неформальної організації, що не збігається з формальною, може призвести до небажаних наслідків, до конфліктних ситуацій, які порушують нормальне функціонування колективу.

Навіть при оптимальній одностайності учасників цілком можливе утворення невеликих груп за спільними інтересами, захопленнями, особистими симпатіями. Такі об'єднання і складають структуру туристської групи. Вони можуть мати як позитивну, так і негативну спрямованість. Уміння розібратись у змісті цих спільнот необхідне керівникові для того, щоб володіти ситуацією в групі та уникнути в разі конфлікту вибухових ситуацій.

Мікрогрупи позитивної орієнтації характеризуються прагненням їх учасників краще вписатися в колектив. Вони сприяють підтриманню позитивного клімату, згуртованості групи. Керівник повинен докласти максимум зусиль для встановлення позитивних стосунків з їх лідерами, щоб через них впливати на групу в цілому.

Однак деякі учасники на словах підтримають спільні цілі, а насправді переслідують особисті інтереси. Їх дії, як правило, носять егоїстичний характер і часто стають причиною серйозних суперечностей. Це виражається в намаганні знайти собі спільників, у створенні мікрогруп негативної орієнтації. Все це неминуче призводить до роз'єднання групи, до виникнення конфліктних ситуацій.

Становище і статус керівника в групі визначаються його готовністю і вмінням взаємодіяти з мікрогрупами. Найбільш стійкі вони у того керівника, який бажаний у кожній з них.

Знання соціальної та психологічної структури туристської групи, володіння методами впливу на психологічне мікросередовище групи та його регулювання мають важливе значення для успішної реалізації походу.

3. Психологічні аспекти безпеки в туризмі. Розглядаючи питання комплектування туристської групи з огляду безпеки майбутнього походу чи подорожі, необхідно акцентувати увагу на наявності у керівника загостреного почуття відповідальності за своїх товаришів. Керівник, як правило, першим виходить на найбільш небезпечну ділянку маршруту, першим приходить на допомогу туристові, що потрапив у біду. Однак це може призвести до трагічних наслідків. Тому члени групи, зі свого боку, повинні дбати про безпеку керівника, стежити за суворим дотриманням його відповідних правил, аж до категоричної вимоги користуватися страхуванням, самострахуванням та іншими засобами, спрямованими на запобігання нещасним випадкам.

Велике значення для досягнення безпеки групи під час походу (особливо в умовах технічно складних категорійних походів) має злагодженість групи, що дає змогу кожному з учасників оцінити не лише власні можливості, а й можливості своїх товаришів. Важливо також, що в напруженій ситуації учасники походу розуміють один одного без зайвих слів. Саме ці чинники набувають вирішального значення при подоланні групою найскладніших природних перешкод, необхідності діяти у виключно несприятливих, а то й небезпечних умовах.

Керівники туристських походів I, II, і (частково) III категорій не мають проблем у зв’язку з комплектуванням групи: до її складу входять, як правило, початківці, а також туристи з незначним досвідом участі у походах. Адже перешкоди у походах таких категорій складності, зазвичай, не становлять серйозної небезпеки для малодосвідчених туристів.

Інша картина спостерігається при комплектуванні туристських груп для походів IV-V, а тим більше VI, категорій складності. Учасників, що мають відповідну підготовку і необхідний досвід для таких походів, зазвичай, небагато, тоді як кількість претендентів на роль керівника групи різко збільшується. Тим часом за нормативними вимогами такий кандидат із п’яти категорійних подорожей три подорожі повинен пройти як керівник, маючи при цьому спортивний розряд від I до майстра спорту. Крім того, він змушений добирати кістяк групи з досвідчених туристів. При цьому група часто виявляється укомплектованою людьми, що не завжди психологічно сумісні. Іноді до складу групи потрапляють зовсім випадкові особи, попри наявність у них певного туристського досвіду. Якщо під час маршруту, керівник починає розуміти, що з тим чи іншим учасником дуже важко, а то й зовсім неможливо пройти обраний маршрут, він постає перед вибором: зійти з маршруту або обрати більш легшу трасу.

В останньому варіанті можливість нещасного випадку різко збільшується. Одним із суттєвих чинників, що становлять потенційну небезпеку для учасників походу, є підвищене нервово-психічне навантаження, втома, нервовий зрив, що можуть бути викликані різними обставинами. Уникнути цього можна за умови врахування відповідних особливостей людської психіки.

Коли людина відпочиває в нормальних, звичних для неї умовах – комфортній зоні – її мозок тримає під контролем лише основні чинники життєдіяльності: дихання, серцебиття та ін. В умовах походу, і особливо в

екстремальних ситуаціях, діяльність мозку значно активізується. Вона спрямована на аналіз ситуації, прийняття відповідних рішень, що мобілізує весь організм на боротьбу за своє життя всіма можливими способами.

Природно, що в цьому випадку нервове навантаження значно вище, ніж у попередньому.

На керівника туристської групи покладені контроль і відповідальність не лише за свої вчинки, а й за дії кожного учасника походу і всієї групи в цілому. Це додаткове навантаження викликає перевтому. У зв'язку з цим слід по можливості звільняти керівника від частини спільних робіт і чергувань, щоб усунути можливість прийняття ним помилкових рішень із питань, важливих для всієї групи.

У найбільш загальному вигляді система відносин між членами туристського колективу (керівником і підлеглими), групою і сторонніми людьми, колективом і зовнішнім середовищем укладається у такий перелік:

1) відносини між членами колективу:

– повага до місцевих законів, обрядів і традицій;
– порядність, доброзичливість, уважність до товаришів;
– бажання зрозуміти іншого і допомогти йому (словом і ділом);
– безконфліктність;
– неприпустимість впливу особистих стосунків на колективні інтереси;
– визнання пріоритетності групових інтересів над особистими.

2) вимоги до керівника в системі стосунків «керівник – підлеглий»:

– рівень у застосуванні влади;
– володіння емоціями;
– терпимість;
– доброзичливість;
– компетентність.

3) відносини між групою і сторонніми людьми (місцевими жителями, офіційними представниками):

– ввічливість (звернення до людини після обов'язкового привітання);
– повага до співрозмовника (представившись, вислухайте його не перебиваючи);
– уникнення конфліктних ситуацій (не провокувати оточення і не піддаватися на провокації, не вступати в суперечки).

4) відносини між групою і навколишнім середовищем:

– дбайливе ставлення до навколишнього середовища;
– повага до чужої праці та майна;
– підтримання місця стоянки в належному стані;
– отримання дозволу землевласника при тривалому базуванні.

4. Пересування в польових умовах (рух пішки). Страхування і самострахування під час руху. Традиційними та найпоширенішими способами долання відстані під час походу є піший хід, у зимових умовах при наявності снігового покриву – ходіння на лижах, на водних об'єктах – плавання

на гребних човнах. Пересування має бути ефективним і безпечним, що передбачається системою запобіжних заходів, які дозволяють швидко долати складні ділянки маршруту.

Найпоширеніший порядок руху групи на маршруті – це пересування в колоні по одному. Він дозволяє подорожуючим, рухаючись лісовими стежками, полем, берегом річки, заболоченими ділянками, в різних умовах освітлення і за будь-якої погоди, вільно, не заважаючи один одному, оглядати навколишню місцевість. Окрім того, при такому порядку руху можна оперативно організувати взаємне страхування і взаємодопомогу на небезпечних ділянках маршруту.

Нормальна швидкість руху пішки з незначним коливанням висот вважається 3,5-4,5 км/год. Наявність природних перешкод, несприятливі метеорологічні умови та погана видимість можуть стати причиною зменшення швидкості. На крутих підйомах темп руху знижується до 1,5-2 км/год.

Темп руху на значних відстанях встановлює керівник, орієнтуючись на найменш підготовлених фізично учасників походу. Бажано, щоб ці останні йшли безпосередньо за ведучим групи. Замикаючим у групі повинен бути найбільш фізично сильний і досвідчений учасник, щоб стежити, аби хтось не відстав, у випадку необхідності, допомогти тим, хто стомився. За потреби замикаючий подає сигнал керівникові для зупинки. Місце керівника – там, звідки йому найкраще видно всю групу і найзручніше керувати нею в ході маршруту. На складних і небезпечних ділянках керівник особисто перевіряє їх прохідність і стежить за тим, щоб уся група подолала важкий відрізок маршруту і дійшла до безпечного місця. Через 15-20 хв після виходу на маршрут необхідно зробити короткий привал, щоб перевірити спорядження та усунути незручності, які вже встигли виникнути (зняти зайвий одяг, перевзутись, перепакувати рюкзаки тощо). Надалі встановлюється такий режим руху: 40-50 хв руху, 10-15 хв відпочинку. Під час тривалих крутих підйомів привали можна робити частіше. Це можуть бути також короткі зупинки без зняття вантажу для відновлення нормального ритму дихання.

Для економії сил під час руху слід привчатися до рівного, ритмічного, вільного кроку. При правильній ході на рівній місцевості пішохід рухається ритмічно, кроки мають приблизно однакову довжину, сталу частоту і швидкість. На крутих підйомах довжина кроку зменшується і може дорівнювати довжині стопи. Рухи мають бути повільними, плавними, а вага тіла поступово переноситися з однієї ноги на другу.

Пересуваючись у лісовій гущавині, треба бути одягненими у штормівку і довгі штани. Тут необхідна обережність, щоб не подряпати обличчя гілками. Не можна втрачати з поля зору того, хто йде попереду. Слід попіклуватися також про те, щоб відхилені гілки не вдарили того, хто йде позаду.

На складних ділянках маршруту, при подоланні перешкод необхідно забезпечити самострахування і взаємне страхування. Серед таких перешкод – болота, круті схили, завали та буреломи, скельні виходи, водні потоки, яри, ущелини, льодовики, сніжники тощо.

Самострахування забезпечується уважністю, правильною ходою, а також використанням відповідних прийомів і способів долання перешкод. На маршруті добре мати при собі альпеншток як засіб самострахування.

Альпеншток – міцна палиця завтовшки 3-4 см і завдовжки 120-150 см із загостреним кінцем або металевим штирем на ньому, з петлею для руки, зробленою з широкої тасьми або шкіряного ременя. Замість альпенштока можна використати льодоруб або дюралюмінієву лижну палицю. Зрештою, для самострахування може згодитися звичайна лопата, геодезична рейка, легкий штатив тощо.

Альпеншток дозволяє уникнути тяжких травм, які можуть статися в разі падіння на крутих і слизьких схилах або осипах. Під час підйомів та спусків підстраховуються за допомогою альпенштока, його завжди тримають загостреним кінцем униз.

Нешироκі перешкоди перестрибують, опираючись на альпеншток, переходять по колоді, камінню. Широкі перешкоди долають при обов'язковому зовнішньому страхуванні.

На найскладніших ділянках маршруту при подоланні значних перешкод (глибоких ярів, рівчаків, струмків, невеликих річок, урвищ) організовують зовнішню страховку – взаємну страховку.

У польових умовах найкращим засобом страхування є універсальне альпіністське спорядження (основна і допоміжні мотузки, карабіни, обв'язки), яке має невелику вагу, достатній запас міцності та надійності. Для правильного користування таким спорядженням необхідно на практиці освоїти основні вузли та обв'язки, прийоми їх зав'язування і випадки застосування.

Зовнішнє страхування здійснюється за допомогою страхувальних обв'язок, які в'яжуться виходячи з анатомічної будови людського тіла, на двох основних групах кісток – грудній і тазовій, що забезпечують максимальний захист внутрішніх органів від можливих ушкоджень.

Мотузка повинна щільно, без провисання, охоплювати тулуб, щоб під час ривка недбало зав'язана страхувальна обв'язка не травмувала людину. При проходженні небезпечних ділянок, при доланні перешкод страхувальні обв'язки за допомогою альпіністських карабінів чіпляються за основну мотузку, що забезпечує пересування у зв'язці, здійснення навісної переправи, спуску, підйому тощо.

Для забезпечення зовнішнього страхування та самострахування необхідно навчитися в'язати вузли на мотузках однакової та різної товщини, а також вузли спеціального призначення. Не менш важливо вміти наводити переправи та навішувати поручні, володіти технікою підйому і спуску по мотузці, найпростішими прийомами страхування.

Долаючи лісові завали, що утворилися внаслідок буреломів і вітровалів, необхідно постійно намічати шлях на якомога більшу відстань, щоб не потрапити в пастку. Можна пересуватися по товстих повалених стовбурах дерев, постійно контролюючи напрямок руху і запобігаючи ушкодженню сучками та гілками.

На крутих трав’янистих схилах, особливо гірських, часто виникають серйозні труднощі – слизька трава, виходи ґрунтових вод, хитке каміння. Перш ніж розпочати підйом або спуск необхідно заздалегідь намітити маршрут. Слід уникати трав’янистих схилів над крутими та прямовисними скелями.

Виходити на круті мокрі схили взагалі не варто. Пересуватись ними можна лише у крайньому випадку, забезпечивши самострахування або зовнішнє страхування. Слід обирати такий шлях, де підйом чи спуск проходить по вибоїнах або стежках, протоптаних тваринами, обминаючи перешкоди.

На схилах крутістю 25-30° підіймаються і спускаються короткими зигзаґами («серпантином»). Йдучи схилом, не треба до нього притулятися – це створює додатковий кут для ковзання.

Для проходження маршруту в умовах засніжених схилів найбільш придатними є штормовий костюм, взуття на профільованій підошві, брезентові рукавиці, темні захисні окуляри.

Навіть незначні снігові схили та фірнові поля можуть бути небезпечними. Часто на них зустрічаються нагромадження каміння, яке іноді не видно з-під снігу. Не маючи засобів для затримання на схилах і необхідного страхування, при падінні вниз зі схилу можна отримати серйозні ушкодження, тому на сніговий схил не можна виходити без альпенштока.

Рухаючись схилом, вкритим м’яким снігом, легким натиском підошви поступово витоптують східці, намагаючись їх не зруйнувати. Якщо схил вкритий сніговим настом, приступки вибивають носком черевика, ущільнюючи сніг, у фірні східці також вибивають рантом черевика, вістрям альпенштока, льодорубом тощо.

При пересуванні засніженим схилом наявні дві точки опори, а на дуже крутих схилах і в глибокому снігу за допомогою альпенштока необхідно створити третю точку опори. Рухаючись схилом, необхідно підтримувати корпус у вертикальному положенні, що дозволяє не зруйнувати приступки. Всі учасники походу просуваються слід у слід. Ведучому групи знаходять заміну в інтервалі 5-7 хв, що забезпечує оптимальний режим руху і витрати сил. Увесь час слід пам’ятати про лавинну небезпеку, відшукуючи найбільш безпечний шлях.

Сніговими схилами незначної крутості підіймаються прямо вгору ялинкою, вибиваючи приступки внутрішніми рантами черевиків. На крутих схилах краще підійматися зигзаґами, вибиваючи рантами черевиків паралельні приступки трохи навскіс. Спускатися слід спиною до схилу, роблячи нешироκі кроки та приминаючи сніг підборами. Виходити на твердий фірн і льодові схили без спеціальної підготовки, спорядження і страхування забороняється.

Правила руху на пологих скельних ділянках є аналогічними правилам пересування трав’янистими схилами. При цьому слід враховувати особливості поверхні. Підійматися на круті та особливо прямовисні скелі не рекомендується без спеціального спорядження та відповідної підготовки. Легковажне ставлення до цих питань є дуже небезпечним і може призвести до тяжких наслідків.

Слід пам’ятати, що підійматися крутими скелястими схилами значно легше, ніж спускатися. Тому навіть в альпіністській практиці для спуску найчастіше користуються мотузками.

При подоланні скельних ділянок необхідні штормовий костюм, черевики з гумовою профільованою підошвою (або кросівки), брезентові рукавиці (щоб утримати мотузку), а на складних ділянках – захисний пластмасовий шолом (монтажна каска) для захисту від падіння каміння.

Під час пересування слід постійно опиратись на три точки. Перш ніж перенести ногу на наступний виступ, потрібно переконатися, що друга нога та обидві руки мають надійну опору. Просуватися вгору треба поступово, уникаючи ривків, широких кроків (а тим більше стрибків), підтримуючи рівновагу, і берегти сили.

Подолання таких досить небезпечних перешкод, як тріщини, промоїни, рівчаки, канави, струмки, річки, має свої особливості. Залежно від характеру перешкоди, конкретних умов місцевості, можливостей групи обирається вид переправи: перестрибування, перехід по камінню, через кладку, вбрід, за допомогою навісної переправи тощо.

5. Пересування по воді. Долання водних перешкод. При підготовці маршруту за картографічними матеріалами та в ході опитування місцевих жителів здійснюється збір необхідної інформації про всі мости, кладки, броди та їх придатність для переправи. Обираючи місце і спосіб переправи, слід брати до уваги ширину і глибину об’єкта, характер дна, швидкість течії, наявність місць, зручних для страхування.

Нешироκі перешкоди (промоїни, рівчаки, канави, струмки) можна просто перескочити, за необхідності спираючись на альпеншток або жердину.

Переправа по камінню найчастіше практикується на невеликих гірських річках. При цьому важливо, щоб ці камені, які виступають із води, знаходилися на відстані кроку чи невеликого стрибка один від одного і не були надто слизькими.

Гірські та невеликі рівнинні річки, лісові струмки іноді переходять через кладку, по стовбуру дерева, що перегородило річку, а також по колоді, спеціально перекинутій з одного берега на інший. Підстраховують таку переправу поручнями, натягнутими з основної мотузки або довгою жердиною, яку міцно тримають на обох берегах річки.

Переходити річку вбрід зручно в тих місцях, де вона ширша – тут, як правило, менша глибина і слабша течія. Зручне для переправи також річище, розгалужене на окремі рукави. Полегшує переправу дрібнокам’янисте або піщане дно. Гірські річки переходять, не роззуваючись.

Долаючи водну перешкоду через брід поодинці, самострахування забезпечують двометровою жердиною, на яку спираються і якою перевіряють глибину перед собою. На річках зі швидкою течією переправу здійснюють шеренгою. Цей спосіб передбачає одночасний перехід кількох осіб, які просуваються обличчям до протилежного берега, обійнявшись за плечі.

Для переправи над водою (навісна переправа, паралельно натягнені мотузки) необхідно мати спеціальне спорядження і володіти прийомами альпіністської техніки та страхування.

Болота, що утворилися в результаті підтоплення чи перезволоження низинних ділянок, переходять, переступаючи або перестрибуючи з купини на купину чи на клаптики твердого ґрунту, на яких ростуть поодинокі дерева і чагарники. Для самострахування користуються альпенштоком або довгою жердиною.

Болота, що утворилися у результаті заростання стоячих водойм, являють собою серйозну небезпеку. Під вкритим дерном хитким поверхневим шаром-сплавиною знаходиться вода або мул. Такі болота слід обминати, їх можна розпізнати за гойданням сплавини під ногами. Переходити таке болото можна лише в крайньому випадку м'якими плавними кроками завширшки 4-5 см із довгою жердиною в руках. Загрузнувши в трясовині, жердину слід покласти на сплавину і, спираючись на неї, спробувати вибратися на безпечне місце або ж чекати на допомогу товаришів.

Особливої уваги вимагає дотримання правил безпеки на водних об'єктах. Ще до початку подорожі необхідно засвоїти техніку безпеки поведінки на воді, правила, яких слід дотримуватися при купанні, відпрацювати способи порятунку потопельників.

Для участі у водних походах необхідно вміти плавати, користуватися плавучими засобами, рятувальним обладнанням.

6. Пересування транспортними засобами. При переїздах під час маршруту необхідно потурбуватися про забезпечення безаварійної роботи транспортних засобів і абсолютної безпеки для людей. Усі машини повинні бути в повному порядку. До керування ними допускаються особи, що мають необхідну кваліфікацію і досвід.

При винайманні транспортних засобів в автогосподарствах необхідно пересвідчитись у їх технічній справності в присутності відповідального представника підприємства.

Відповідальність за безаварійність роботи автомашини та виконання правил дорожнього руху покладається на водія.

Кожна автомашина повинна бути забезпечена протипожежними засобами. В розпорядженні водія мають бути сокира, лопата, відро. Ремонтний інструмент перевіряється перед кожним виїздом на маршрут. Виїзд на маршрут у польових умовах повинен забезпечуватися збільшеним запасом пального і мастила, а в засушливих районах – також запасом води для заправки радіатора. В пустельних, гірських і заболочених районах доцільно використовувати автомашини з двома мостами (повнопривідні).

Люди у транспорті повинні бути розміщені з максимальною зручністю. Під час руху автомашини забороняється сидіти на бортах, стояти в кузові, сідати в машину і зіскакувати на ходу, залишати не піднятими борти.

При переправленні автомашин на поромі, при роз'їзді на вузьких гірських дорогах, у дощову погоду чи в ожеледь на крутих схилах у машині може залишатися тільки водій.

Усі транспортні засоби повинні бути укомплектовані пристосуваннями для надійного закріплення вантажу, бочками з пальним і мастилом, водою, а також ящиками для інструментів, дрібного інвентарю, спорядження, харчових продуктів тощо. Вантаж у кузові повинен бути розміщений рівномірно. Не допускається перевантаження.

У важких подорожах, особливо у віддалених районах, іноді доводиться користуватись гужовим транспортом – перевезення вантажів на конях, ослах, верблюдах, оленях та ін. На коня не слід навантажувати понад 80 кг, на осла чи оленя – понад 40 кг. Верблюд здатен везти до 250 кг вантажу.

Використання тварин для перевезення людей і транспортування вантажів дозволяється за наявності ветеринарного свідоцтва, за яким також необхідно пересвідчитись у тому, що тварина витривала і не полохлива.

Нав'ючують тварин погоничі або люди, що мають досвід у цій справі. Для в'юків найкраще підходять мішки. Вантаж для в'юка розподіляється таким чином, щоб обидві частини були однакові за вагою, об'ємом і, бажано, за формою. При переході через відкриту місцевість габарити в'юка можуть бути довільними, не заважаючи при цьому пересуванню тварини. На лісових стежках, а також у горах необхідне більш компактне пакування вантажу. На складних ділянках маршруту треба передбачити можливість швидкого звільнення тварин від вантажу.

Пересуваючись гужовим транспортом, не слід допускати перевантаження возів. Вози будь-якого типу повинні мати гальмівні пристрої. Рухаючись незнайомими, особливо гірськими, дорогами, по бездоріжжю, в негоду, переправляючись через брід або ненадійний місток, при роз'їзді зі зустрічним автотранспортом необхідно вживати запобіжні заходи – зсаджувати людей, перевіряти переправи, містки тощо.

Забороняється проводити в'ючних тварин у зв'язці вузькими гірськими стежками, через ненадійні містки, болота, річкові переправи.

Питання для контролю

1. Поясніть особливості формування туристської групи.
2. Окресліть основні рекомендації до добору учасників групи.
3. Охарактеризуйте особливості психологічної сумісності учасників туристського походу.
4. Назвіть види психологічної підготовки до туристського походу.
5. У психології розрізняють чотири рівні прояву характеру. Опишіть їх.
6. Що таке темперамент?
7. Опишіть формальні та неформальні групи в туристському поході. Чим вони різняться?
8. Розкрийте основні аспекти психологічної безпеки в туризмі.

9. Визначено, що система відносин між членами туристського колективу, керівником і підлеглими, групою і сторонніми людьми, колективом і зовнішнім середовищем складається з певних елементів. Назвіть та опишіть їх.

10. Розкрити сутність і особливості пересування в польових умовах.

11. Які є особливості страхування та самострахування під час руху?

12. Розкрийте сутність та особливості пересування по воді.

13. Окресліть особливості долання водних перешкод.

14. Розкрийте сутність та особливості пересування транспортними засобами.

Тема № 4. Організація побуту, харчування, постачання в туристському поході

Мета вивчення теми: ознайомитися зі складом особистого та групового спорядження для походів; розглянути режим харчування і водоспоживання у поході; засвоїти особливості приготування їжі у поході; набути уявлення про різновиди багать; ознайомитися зі складом спорядження.

План

1. Особисте та групове спорядження для походів різної категорії складності.
2. Харчування в туристському поході.
3. Режим харчування і водоспоживання.
4. Приготування їжі. Похідний посуд.
5. Туристське кострове і кухонне спорядження. Багаття.

Ключові терміни та поняття: особисте спорядження, групове спорядження, режим харчування, режим водоспоживання, кострове спорядження, кухонне спорядження, багаття.

1. Особисте та групове спорядження для походів різної категорії складності. Матеріально-технічне забезпечення туристських походів здійснюється заздалегідь за участі всього складу групи. Туристське спорядження за призначенням поділяють на засоби пересування, засоби транспортування вантажів, бівачне спорядження, спеціальне і допоміжне спорядження. За характером використання спорядження розподіляється на особисте та групове.

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

До спеціального спорядження відносять різноманітні засоби забезпечення безпеки: мотузки, карабіни, альпенштоки, льодоруби, скельні та льодові

молотки, кішки, крюки, затискачі, рукавиці для роботи з мотузкою, захисні окуляри, каски тощо.

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

Залежно від виду туризму і складності походів перелік і характер спорядження буде різним. Нижче розглянемо особливості групового та особистого спорядження для пішохідного походу першої категорії складності, який проводиться в умовах весна-осінь.

Добір особистого і групового спорядження для походу чи подорожі залежить від природних умов, регіону, тривалості походу, сезону, чисельності групи, мети та завдань походу і т. ін.

Основний принцип добору і комплектування туристського спорядження – брати із собою тільки те, без чого не можна обійтись, і нічого зайвого.

Головні вимоги до туристського спорядження – його міцність, легкість, надійність, пристосування до похідного укладу, здатність створити максимально безпечні умови для подолання маршруту і збереження здоров'я учасників подорожі.

Особисте спорядження підбирається і готується кожним туристом самостійно, залежно від особистих вподобань та бажаного рівня комфорту. Але при цьому необхідно виходити з умов походу, враховувати особливості маршруту, району, погоди тощо.

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

Особисте спорядження має складатися з мінімуму необхідних речей. Укомплектовувати рюкзак бажано за списком, щоб не забути якусь необхідну річ. Оскільки вміст рюкзака складають речі різні за призначенням, масою, формою, міцністю, їх слід розмістити найбільш раціонально. При цьому необхідно пам'ятати, де що лежить. Речі повсякденного користування повинні бути завжди під рукою. Крихкі та ламкі предмети треба вкладати у спеціальні чохли.

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

При виборі верхнього одягу теж треба керуватися умовами походу. Для весняних та осінніх походів беруть футболки або просторі бавовняні сорочки. Для зручності на біваку вдягають спортивний костюм. Не зайвим буде светр, довжина якого дозволяє при нахилі вперед не оголювати спину. Штормівка або вітрозахисна куртка дозволяють відчувати себе більш комфортно у вітряну погоду. Зручно для руху мати просторі штани з цупкої тканини (краще з тонкого брезенту – менше намокає і швидше висихає). В крайньому випадку можливе застосування джинсів або вітрових штанів. Використання

трикотажних штанів не бажане: за них весь час чіпляються різні гілки та колючки, при намоканні вони погано тримаються на стегнах. Не зайвими у поході будуть шорти та футболки з коротким рукавом, хоча, як було вказано вище, треба бути обережним на весняному сонці. В умовах теплої погоди та наявності водних об'єктів доцільним буде передбачити купальний костюм.

Найбільш зручним взуттям для походу вважаються туристські черевики – вібри (*Vibram*). Завдяки глибокому протектору вони тримають вагу людини 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, бо ті, що є у продажу малі (не накривають туриста з рюкзаком) та тонкі (дуже швидко рвуться).

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

Групове спорядження включає все те, що використовується всіма членами групи. Оскільки умови пішохідного походу першої категорії складності не вимагають використання спеціального спорядження під час подолання природних перешкод, то до групового буде відноситись, переважно, бівуачне спорядження.

Останнім часом у продажу з'явилася велика кількість різноманітних наметів. Головні характеристики, 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 м) і висота (1,4-1,5 м);
- міцність матеріалу та окремих елементів намету (стійок, кілочків, мотузок, петель, застібок тощо).

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

Намети, зроблені із сучасних матеріалів, мають переваги перед брезентовими внаслідок невеликої ваги, невеликого об'єму, задовільних водозахисних властивостей. Негативним є те, що їх вартість перевищує брезентові у 2-4 рази.

За формами сучасні намети розподіляються на такі: двоскатний будиночок, напівбочка, напівсфера.

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

Важливою складовою бівачного спорядження, без якого неможливий багатоденний похід, є груповий посуд, нагрівальні пристрої (туристські примуси та пальники) та пристосування для вогнища.

Список групового спорядження буде не повним, якщо не внести до нього ліхтарики (по одному на намет), ремонтний набір, аптечку, кінофотоапаратуру, карти та схеми маршруту, компаси, прилади для метеорологічних і краєзнавчих спостережень тощо.

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

Пакування рюкзака – дуже відповідальна та не проста справа. Перш за все треба пам'ятати, що всі речі повинні бути в рюкзаку. 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 пласким і високим, щоб прилягав до спини і не відтягував плечі назад. Отже, рюкзак повинен бути частиною тіла туриста і не викликати жодних незручностей.

2. Харчування в туристському поході. Успіх походу істотно залежить від ефективності системи життєзабезпечення в польових умовах, складовою частиною якої є харчування. Якісне і повноцінне харчування є запорукою працездатності, гарного самопочуття всіх учасників походу, а отже, і злагодженості, оперативності та безконфліктності в діяльності всієї групи. Тому необхідно подбати про збалансованість, різноманітність і харчову повноцінність похідного раціону. При цьому треба пам'ятати, що розрахунки, купівля та пакування харчових продуктів – все це повинно бути зроблено 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.

При цьому слід пам'ятати про властивості окремих продуктів, що визначають особливості їх зберігання, транспортування, приготування в польових умовах. Неможливість тривалого зберігання, обмежені можливості транспортування, особливості термічної обробки продуктів у нестаціонарних умовах у поєднанні з необхідністю швидкого приготування їжі обумовлюють переважне використання консервованих, концентрованих і сушених продуктів, що за своїми поживними смаковими якостями дещо відрізняються від свіжих.

Тому забезпечення нормального харчування має бути постійною турботою керівника та осіб, відповідальних за цю частину роботи.

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

1) висока калорійність (приблизно 2500-3000 ккал на одну особу на день для пішохідних походів першої категорії складності);

2) правильне співвідношення білків, жирів і вуглеводів – приблизно 1:1:4 (для категорійних походів із гірського туризму – 1:1,5:4,5);

3) наявність різноманітних вітамінів;

4) стійкість до псування при тривалому зберіганні;

5) різноманітність (досягається шляхом застосування різних приправ, соусів, спецій тощо);

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 упакуванні).

Різноманітні форми фізичної діяльності, їх інтенсивність і тривалість суттєво впливають на витрати енергії. Проте ці витрати відповідно до обставин можуть значно збільшуватися або зменшуватися. Зміни інтенсивності обміну речовин і енергії відбуваються не тільки при виконанні фізичної роботи; вона змінюється і під впливом емоцій та метеорологічних чинників: температури та 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 тренованості, тобто чим вища тренованість організму, тим менше витрат енергії. Організм людини потребує дотримання енергетичного балансу – рівного співвідношення між величиною енерговитрат та кількістю енергії, що потрапляє в організм разом із харчовими продуктами. Основним джерелом енергії є вуглеводи, які дають 70-75% необхідної енергії. Білки та жири використовуються для процесів, завдяки яким відбувається формування нових клітин, утворення травних соків та інших нутрієнтів, що необхідні для правильного обміну речовин. Кількість білків та жирів у енергетичному балансі організму звичайно складає 25-30%.

В умовах походів, особливо в зимово-весняний період, вітамінів не вистачає. Це пояснюється не тільки тим, що овочі та фрукти, як правило, не беруть у походи, бо 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 їх призводить до надмірної втоми, слабкості, зниження працездатності та стійкості організму до простудних захворювань тощо.

При розробці меню походу складається добовий раціон. З урахуванням вказаних вимог складати меню зручно на 3-4 дні (відповідно до кількості днів походу) і надалі повторювати його. Переважно, для пішохідних і гірських походів встановлюється дворазове гаряче харчування на добу – сніданок і

вечеря, на обід планується сухий пайок. Для приготування перших страв традиційно використовуються сублімовані (зневоднені) концентрати супів у пакетах або брикетах. Для забезпечення різноманітності один раз на 3-4 дні готують молочні супи. Другі страви – це каші та страви з різних макаронних виробів. Не обов'язково другі страви планувати з м'ясом, тим більше що тушковане м'ясо має низьку калорійність, а велику вагу. Добре зарекомендували себе в походах такі страви, як рис із сухофруктами, рисова каша зі згущеним молоком, пшенична чи гречана каша із засмаженим салом, манка з родзинками та, якщо є – з полуницями, макарони з голландським чи іншим твердим сиром, вареники тощо.

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

Треті страви – це традиційний чай, компот із сухофруктів, какао на молоці, киселі фруктові, молоко тощо. Для приготування молочних страв використовують згущене і сухе молоко або молочні суміші для дитячого харчування, які 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 та ін.; для різноманітності додають небагато рибних чи овочевих консервів. Часто використовують халву, овочеві та фруктові концентровані соки.

Окрім продуктів, необхідних для організації триразового харчування, ще планують і готують до походу так зване кишенькове харчування. Сюди входять родзинки, сухофрукти, чорнослив, горіхи волоські чи лісові без шкірки, льодяники, карамельки, полівітаміни тощо. Ці продукти відповідальний за харчування видає невеликими порціями на малих привалах або зранку кожному туристу, який самостійно визначає коли й скільки з'їсти.

Дуже важливий етап підготовки харчування до походу – проведення розрахунків кількості продуктів.

Важливим етапом підготовки харчування є правильне його пакування і транспортування. Якщо концентрати супів, консерви, молочні суміші не вимагають додаткового упакування, то крупи та макаронні вироби необхідно зберігати в поході в полотняних мішечках і додатково в поліетиленових пакетах – на випадок дощу. Сало і сир зазвичай упаковують у пергамент і, також як і крупи, в поліетиленові пакети. Копчену ковбасу бажано купувати задовго до походу, щоб вона встигла трохи підсохнути. Транспортувати її зручно в полотняних мішечках. Сіль і цукор вимагають обов'язкового герметичного упакування, тому що вони мають високу гігроскопічність. Сіль зручно зберігати в поході в бляшаних банках. У цих же банках можна зберігати засмажування для супів, приготоване до походу. Цукор у похід доцільно брати рафінований пресований, додатково упакувавши коробки в поліетиленові пакети. Якщо береться цукор-пісок, то зручно його пакувати в поліетиленові банки з герметичною кришкою, бо пакети, зазвичай, дуже швидко рвуться.

Масло вершкове перед походом необхідно перетопити, а для пакування використовують добре очищені пластмасові коробки із закруткою. Хліб традиційно береться на перші три дні походу, тому що при більш тривалому зберіганні він сильно черствіє і ламається. Якщо на маршруті немає можливості докупити хліб, то готують сухарі. Готові сухарі комплектують на блоки разового користування, щільно упаковують у папір і скріплюють липкою стрічкою.

3. Режим харчування і водоспоживання. Основою режиму харчування є його регулярність, тобто сталий ритм. Одна й та сама за якісним складом і калорійністю їжа засвоюється по-різному залежно від того, як її споживання розподілене впродовж дня.

При переході від домашніх до похідних умов не рекомендується різко змінювати режим харчування і характер їжі. Триразове гаряче харчування не лише зберігає звичний режим, а й дозволяє ефективніше компенсувати енергетичні витрати, пов'язані з постійними фізичними навантаженнями та інтенсивним рухом.

Сніданок дозволяє створити енергетичний запас організму, що дає можливість підтримувати працездатність протягом першої половини дня, на яку припадають максимальні фізичні навантаження в умовах походу. Тому сніданок має бути висококалорійним (близько 30% добової норми калорій), невеликим за об'ємом, легко засвоюваним, багатим на вуглеводи, вітаміни, тонізуючі речовини.

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

Вечеря має компенсувати витрачену енергію і підготувати організм до наступного робочого дня. Набір продуктів повинен бути розрахований на відновлення білків у тканинах організму, поповнення запасів вуглеводів. Під час вечері не рекомендується споживати продукти, що збуджують нервову систему і активізують діяльність травних органів. Калорійність вечері має сягати 25% добової норми.

Решту добової норми калорій (10-15%) організм одержує з продуктами, які споживають під час привалів.

Раціональний режим харчування передбачає також його різноманітність, яка забезпечується правильним добором страв на основі заздалегідь продуманого меню. Проте на практиці не завжди вдається забезпечити триразове гаряче харчування, особливо у складних гірських умовах і в зимовий період, через малу тривалість світлового дня і з міркувань економії часу. Такі умови диктують вимушений перехід на дворазове гаряче харчування, а відновлення енергетичних витрат досягається шляхом калорійного і, по

можливості, збалансованого харчування у вигляді сухого пайка під час довгих привалів.

Якщо без їжі людина може прожити кілька тижнів, то без води – всього кілька діб. Вода необхідна для підтримання життєдіяльності організму. Саме її наявність у тканинах живого організму забезпечують необхідні хімічні перетворення. Така роль води визначається її хімічними та фізичними властивостями: вона забезпечує надходження поживних речовин до тканин і органів.

Вода складає 65% загальної ваги тіла людини. В організмі вона наявна у вільному та у зв'язаному стані (у складі клітин). Для людини однаково небажаним є як надмірне, так і недостатнє споживання води. При надмірному її споживанні зростає навантаження на серце і нирки, посилюється вимивання з організму необхідних йому солей. Зневоднення може викликати важкі розлади в роботі серця, шлунка та інших життєво важливих органів.

Добова потреба людського організму у воді, що складає в середньому 2,5 л, задовольняється не лише шляхом випитої рідини, й внаслідок її вмісту в рідких і твердих харчових продуктах, а також води, що утворюється в самому організмі в результаті хімічних реакцій.

Загальна витрата води організмом у стані спокою досягає 50-60 мл/год. При середньому фізичному навантаженні в умовах помірного клімату витрата води збільшується до 2,8-3,5 л/добу. Напружена м'язова діяльність при підвищенні температури повітря викликає інтенсивне виділення води через шкіру і шляхом посилення легеневої вентиляції, і ця цифра зростає до 10 л/добу. Витрачена організмом вода вимагає обов'язкової компенсації.

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

На маршруті під час коротких зупинок можна випити два-три ковтки підкисленої рідини чи прополоскати ротову порожнину. Для втамування спраги краще використовувати мінеральну або звичайну підсолену воду. Людям із посиленим потовиділенням рекомендується до сніданку проковтнути 5-10 г солі, запивши чаєм або водою. Позбутися відчуття сухості в роті допоможе кисла або м'ятна цукерка чи таблетка аскорбінової кислоти з глюкозою. Для цього придатна також тала снігова або джерельна вода з додаванням лимонного або журавлинного екстракту, лимонної чи яблучної кислоти, яблучного оцту. У спеку добре втамовує спрагу зелений чай із м'ятою, материнкою, смородиновим листям тощо.

У польових умовах необхідно вміти відшукувати та використовувати природні джерела води, серед яких відкриті водойми (ріки, озера, струмки), ґрунтові води (джерела, колодязі), атмосферна волога (дощ, сніг, лід, роса), а також рослини-водоноси (водорості, бамбук, кактуси).

Проточну воду із джерел, струмків, гірських і лісових річок можна пити сирою (хоча краще прокип'ятити). Водою зі стоячих водоймищ (озер, ставків)

слід користуватися з обережністю. Не можна використовувати для пиття воду з канав, калюж, ям. Небезпечно пити сиру воду з водойм, розташованих поблизу промислових підприємств, населених пунктів, пасовищ.

Якщо викликає сумнів якість води в районі подорожі чи виконання робіт, потрібно взяти із собою необхідний запас, який найкраще тримати у спеціальних флягах.

У безвихідному становищі перед вживанням води сумнівної якості її необхідно прокип'ятити протягом 15-20 хв або знезаразити за допомогою спеціальних засобів (одна таблетка пантоциду на 0,5-1,0 л води). У випадку їх відсутності з цією метою можна використати настойку йоду (5-10 крапель на 1 л води) або марганцевокислий калій (3-5 кристаликів на 1 л води).

Очистити каламутну воду можна, профільтрувавши та пропустивши через посудину (відро, казанок, поліетиленовий мішок, флягу), в якій чергуються шари піску і деревного вугілля. Воду з болота, озера, річки можна профільтрувати, викопавши біля берега ямку, в якій невдовзі назбирається і відстоїться вода.

Солона озерна і морська вода абсолютно непридатна для пиття. В таких умовах прісну воду можна видобути з водоростей, відтискаючи їх до виділення соку. В зимовий період солону воду можна опріснити шляхом її заморожування у відрі або казанку. Заморожувати воду треба тільки до половини об'єму. Після цього лід виймають, розтоплюють і знову заморожують до половини об'єму. Після дво-, триразового заморожування вода стає майже зовсім прісною.

Взимку воду можна отримати також розтоплюванням снігу або льоду в казанку над вогнищем.

4. Приготування їжі. Похідний посуд. Залежно від особливостей приготування їжі (на стаціонарній плиті, на портативній газовій чи бензиновій плиті або примусі, на вогнищі) добирають посуд, який повинен мати відповідну місткість, бути транспортабельним, легким і зручним у користуванні.

Місткість посуду визначається з розрахунку 1 л рідини на кожного. При цьому найкраще використовувати алюмінієві або виготовлені з тонкої нержавіючої сталі казанки, каструлі з кришкою, їх треба мати не менше 3-х (для перших, других страв і напоїв). Оптимальні розмір і форма посуду повинні дозволяти поставити його один в інший.

Для приготування їжі на вогнищі підходять каструлі з металічними дужками, щоб можна було їх підвісити. Для приготування їжі може бути використаний також посуд типу скороварки. Необхідно також мати сковороду, один-два ополоники, кухонну дошку, гачки для підвішування каструль над багаттям. Ще одна обов'язкова умова: посуд повинен легко чиститися і митися.

Для запобігання пошкодженню посуду при його транспортуванні слід подбати про брезентові чохли для нього.

5. Туристське кострове і кухонне спорядження. Багаття. Облаштування похідної кухні для приготування їжі в польових умовах багато в чому залежить від природних умов регіону і завдань туристської групи.

Оптимальним є використання бензинових примусів і портативних газових плит, як і в спелеотуризмі та гірському туризмі, незалежно від району подорожі.

Традиційним у похідних умовах є приготування їжі на вогнищі. Для його розпалювання використовують сухі гілки живих дерев і сухі стовбури дерев, повалених вітром чи розщеплених блискавкою, а також сухостій. У лісовій і лісостеповій зонах, у лісі та в річкових заплавах завжди можна назбирати достатню кількість сухих гілок для забезпечення потреб групи.

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

У негоду для розпалювання багаття використовують дрібні нижні гілки ялини, сосни, сухий луб, щепу із сухого дерева, сухий чагарник, мох тощо. З цією метою застосовують сухий спирт, свічки, обрізки плексигласу, спеціальні мисливські або туристські сірники.

Кожний учасник походу повинен мати із собою індивідуальний недоторканний запас сірників або запальничку чи кресало з кременем. Сірники мають бути загорнуті у водонепроникну обгортку – поліетиленовий пакетик або пластмасовий балончик з-під фотоплівки.

За відсутності сірників, запальнички, кресала вогонь можна видобути тертям за допомогою палички з твердого дерева, пластини м’якого дерева і лука з мотузяною тятивою. Обкрутивши тятиву навколо палички та розкручуючи її за допомогою лука, можна досить швидко видобути вогонь.

Підтримувати багаття і доглядати за ним доручається спеціально призначеному черговому – костровому.

Розрізняють типи вогнищ залежно від потреб їх призначення: для зігрівання і сушіння одягу; для приготування їжі; для ночівлі в зимових умовах; сигнальні вогнища та ін.

За способом укладання дров виділяють такі основні типи вогнища:

1) курінь – найпростіше багаття: гілки розташовуються по колу і в центрі спираються одна на одну верхівками у вигляді куреня. У міру згоряння гілки підкладаються у вогнище в такий самий спосіб. Курінь дає високе яскраве жарке полум’я. Використовується переважно для сигналізації та для зігрівання. Недоліком його є те, що курінь дуже швидко перегорає;

2) двосхилий курінь – вогнище, в якому гілки розташовуються у двох площинах, спираючись одна на одну верхівками у вигляді двосхилого куреня. У міру згорання гілки підкладаються в такий самий спосіб. Двосхилий курінь дає більш рівномірне полум’я і використовується для зігрівання і сушіння одягу.

3) колодязь – у такому вогнищі гілки складаються у вигляді прямокутника (колодязя), при чому кожний наступний шар є перпендикулярним до попереднього. Колодязь можна складати суцільним шаром і лише каркасом. При горінні колодязь дає рівномірне жарке полум’я. Це найкращий з усіх видів багаття для приготування їжі;

4) зірка – вогнище, в якому гілки розташовуються у вигляді променів зірки, що розходяться від центру. У міру згорання гілки підсуваються до центру, що забезпечує економне витрачання палива і досить рівномірне

полум’я. Такий вид багаття використовується переважно в місцях, де бракує палива, для зігрівання і приготування їжі;

5) тайгове – один із найбільш економних видів багаття, в якому кілька гілок (або колода) складаються під кутом до іншої, товщої, верхівкою на неї. У міру згорання гілки підсуваються уздовж колоди, що забезпечує рівномірне полум’я і поступове згорання гілок і колоди. Як і зірка, тайгове багаття використовується переважно в місцях, де не вистачає палива, для зігрівання і приготування їжі;

6) нодья – складається із трьох колод. Відомі два варіанти нодьї: при першому на дві паралельні колоди кладуть третю; при другому кожну колоду кладуть, опираючи її на попередню у вигляді стінки. При цьому необхідно прилаштувати додаткові жердини-стойки. Цей вид багаття дає тривале рівномірне полум’я і використовується при облаштуванні ночівлі в зимових умовах;

7) полінезійський – для нього викопується яма глибиною не менше половини довжини дров, а частіше на її дві третини. Товщі гілки ставляться вертикально і не дуже щільно попід стінками ями для забезпечення доступу повітря. Вони створюють зовнішній шар. Тонші гілки, що вже палають, кидають в яму полум’ям донизу. Це забезпечує рівномірне і дуже жарке полум’я, а після перегорання в ямі довго тримається жар. Використовується полінезійський тип багаття переважно для приготування їжі та випалювання деревного вугілля;

8) дров’яний примус – спеціальний тип вогнища для районів із дефіцитом природного палива. Виготовляється із сухого стовбура дерева, переважно хвойних порід (найкраще з сосни), завдовжки 35-50 см. Стовбур розколюється навпіл, серцевина видовбується, після чого обидві половини з’єднуються за допомогою міцного дроту. Для зручності його встановлення з боків до нього прикручуються три стійки, що виступають угорі та внизу на 3-5 см. В отвір на місці серцевини вертикально, полум’ям донизу, вкидають тонкі трісочки. Таке вогнище забезпечує протягом 2-3 год стовп рівномірного жаркого полум’я. Цього цілком достатньо для приготування їжі та зігрівання.

В умовах походу використовують, як правило, комбінації різних типів багаття. Так, для швидкого одержання полум’я необхідної висоти спочатку розкладають багаття типу курінь із невеличких, найбільш сухих гілок або тонко наколотих дров. Після його розгорання підкладанням дров його перетворюють, (наприклад, на колодязь).

Для збереження вогню під час дощу доцільно закрити вогнище двома широкими шматками кори або влаштувати навіс.

Обов’язковою умовою безпечного і зручного розпалювання багаття є використання спеціальних кострових пристосувань, які захищають навколишнє природне середовище. Найпростішим з них є дюралюмінієві стійки-рогачики, телескопічні перекладини, дротяні 5-подібні гачки для посуду, металевий тросик замість перекладини, стійка-триніг та ін. Обов’язковим атрибутом, необхідним для розпалювання вогнища, є спеціальні брезентові рукавиці.

Приготування їжі на вогнищі вимагає дотримування відповідних правил безпеки. Так, відро чи казанок, що висить над полум'ям, можна пересувати та знімати тільки у брезентових рукавицях. Забороняється чергування біля багаття без одягу, здатного захистити тіло від опіків (оптимальним варіантом є брезентовий штормовий костюм). Не можна ставити посуд із гарячими стравами на землю поруч із людьми, особливо в темну пору доби: це може стати причиною нещасного випадку із серйозними наслідками. Посуд із готовою їжею має висіти на стійці поруч із вогнищем або стояти біля нього на добре освітленому місці.

Питання для контролю

1. Охарактеризуйте особисте спорядження. Що до нього відноситься?
2. Охарактеризувати групове спорядження. Що до нього відноситься?
3. Назвіть особливості харчування в туристському поході.
4. Опишіть режим харчування і водоспоживання в поході.
5. Яким чином відбувається приготування їжі в туристському поході?
6. Який посуд доцільно використовувати для приготування їжі під час походу?
7. Охарактеризувати туристське кострове і кухонне спорядження.
8. Які є основні типи вогнищ?

Тема № 5. Організація і методика проведення туристських змагань

Мета вивчення теми: ознайомитися із класифікацією масових туристичних заходів; розглянути особливості змагань з окремих видів туризму.

План

1. Класифікація масових туристичних заходів.
2. Змагання з окремих видів туризму.

Ключові терміни та поняття: туристичні заходи, туристські злети, туристські змагання.

1. Класифікація масових туристичних заходів. Змагання зі спортивного туризму поєднують всі функції класичного активного туризму і змагальний чинник, адреналінові викиди, напруження спортивної боротьби, тобто все, що притаманне спорту.

Змагальна діяльність туриста виводить його на якісно вищий рівень. Як і в процесі занять окремими видами спорту природні рухи вдосконалюються до недосяжного для звичайної людини рівня, так турист-спортсмен відрізняється від звичайного туриста. В процесі підготовки до змагань турист вдосконалює набуті вміння і навички у специфічних, іноді стресових умовах і готує себе до дій у кризових ситуаціях походів.

Участь у змаганнях потребує не тільки фізичної, але й тактично-технічної підготовки, що викликає невгамовний інтерес до нововведень, удосконалень як спорядження, так і тактичних дій. Турист-спортсмен постійно в пошуках нових технічних рішень, тактичних дій, що дадуть змогу виграти дорогоцінні секунди. Такі новації постійно беруться до уваги фірмами, що виготовляють спорядження, та туристами-аматорами.

Проведення змагань і злетів є надзвичайно ефективним засобом реклами туризму. Висвітлення таких заходів різного рівня у ЗМІ підвищить зацікавленість людей заняттями туризмом і надалі сприятиме покращенню здоров'я нації в цілому і здоров'я окремого індивіда. Заняття туризмом можуть стати одним зі шляхів розв'язання проблеми зайнятості молоді.

Отже, зрозуміло, що збільшення кількості змагань різного рівня сприятиме активізації розвитку туризму, допоможе знайти альтернативні шляхи розвитку технічного і тактичного забезпечення видів туризму, розв'язати проблеми підготовки туристів.

Злети в структурі підготовки туристів відіграють не менш важливу роль, ніж змагання. Злети – комплексні товариське змагання, до програми яких включено конкурси, зустрічі та ін., від чого змагання не стають менш принциповими. Часто злети є підсумком сезону, що закінчується, або його початком. Конкурси, що проводяться в межах зльоту, це найчастіше: конкурс фотографій, слайдів, пісень, візитних карток, емблем тощо та змагання з видів туризму.

У злетах беруть участь не тільки спортсмени-туристи, а й просто охочі подивитися, що дає значний поштовх залучення все більшої кількості новачків до туристської спільноти.

З'їзди, зльоти передбачають проведення зборів, нарад людей, об'єднаних спільною метою, членів тієї чи іншої масової організації.

Головне завдання туристських злетів – популяризація туризму, спілкування однодумців, обмін досвідом, ідеями, демонстрація нових зразків спорядження тощо.

Але, не принижуючи значення цих заходів, слід сказати, що зльоти та змагання не повинні підміняти основну форму діяльності в туризмі – організацію і проведення походів.

Різноманітність масових туристських заходів обумовлює необхідність їх класифікації, яка здійснюється за трьома основними параметрами: формою, масштабом, класом.

Серед форм масових туристських заходів можна назвати першості, відбіркові змагання, товариські зустрічі. Зльоти найчастіше проводяться у вигляді конкурсів, виставок, семінарів, вечорів тощо.

Масштабність зльотів і змагань визначається широтою участі в них команд чи окремих представників різних регіонів або організацій. Ці заходи можуть відбуватися на міжнародному, міжобласному, обласному, районному рівні або в межах окремого трудового колективу, турбази, школи, секції та ін.

Клас змагань за їх складністю визначається в діапазоні – змінюється від I до IV і залежить від характеру і кількості етапів, довжини, складності перешкод, перепаду висот, використовуваних технічних прийомів та ін.

Практика здійснення туристичних заходів засвідчує доцільність проведення змагань (окрім лижних) навесні, до початку туристичного сезону, з метою перевірки готовності груп до походів, а зльотів – восени, після закінчення походів, що дозволяє підбивати підсумки та визначити завдання і плани на наступний сезон.

Цікавою формою проведення злетів є поєднання в їх програмі кількох видів туризму.

Організація конкурсів, вимоги до конкурсних матеріалів і виступів та їхня оцінка регламентуються «умовами проведення конкурсів у програмі злету», що є складовою частиною в Положенні про зліт.

На злетах рекомендується проводити конкурси в таких групах:

1) конкурси, що характеризують рівень розвитку туризму і різних форм туристичної діяльності, а також постановку пропаганди туризму в адміністративній одиниці, на підприємстві або в ДСО (на кращу організацію туристичної роботи, на кращу організацію військово-патріотичної роботи туристів, пропаганди туризму засобами масової інформації, пропаганди туризму засобами організаційно-масової роботи, на кращу туристичну роботу з вивчення рідного краю тощо);

2) конкурси спортивно-похідної тематики (на кращий звіт, на кращий табір, саморобне туристське спорядження, кухарів тощо);

3) конкурси художньо-винахідницькі (фотографії, фотографії про похід, слайд-фільмів, кінофільмів тощо);

4) конкурси художні (художньої самодіяльності та виконувачів пісень, туристських значків і емблем, малюнків і карикатур, віршів і творів про туризм тощо).

Найбільш важливими питаннями, з якими майже завжди доводиться зустрічатися при підготовці злетів, є:

- вибір місця;
- прийом заявок на участь в злеті;
- організація прибуття на зліт його учасників;
- склад робочого сценарію зльоту, сценарій параду;
- пропаганда зльоту;
- підбір конкурсних комісій;
- розробка умов конкурсів;
- підбір комендантської групи;
- матеріальне забезпечення зльоту;
- побудова та оформлення поляни, підходів;
- забезпечення зльоту медичним обслуговуванням;
- підготовка туристських змагань;
- підготовка спортивних ігор, зустрічей;

– організація вечора;
– узгодження з лісництвом місця проведення зльоту;
– забезпечення зльоту дровами;
– влаштування загальної ватри;
– організація роботи «зеленого патруля»;
– радіофікація зльоту;
– організація обміну досвідом роботи;
– організація зустрічей, бесід;
– підготовка і проведення нарад представників колективів;
– підготовка виставки туристського спорядження;
– побудова місць загального користування;
– забезпечення роботи буфету;
– підготовка нагород;
– проведення зльоту;
– складання звіту.

Загалом керівництво злетами здійснюють органи фактично тотожні суддівським на змаганнях. Оскільки злети як осібна форма перестали існувати, а набули рис художнього придатка до змагань, функції організаторів злету можуть бути покладені на організаторів змагань.

У туризмі існує незвичний вид змагань – заочний. При проведенні таких змагань групи туристів і не підозрюють, хто є або стане їх суперниками. Протягом року проводяться спортивні походи, про проведення яких керівники груп звітуються МКК. Такі звіти містять фотографії, описи, відомості про район проведення маршруту. Коли група подає заявку на участь у заочних змаганнях і звітну документацію, вони стають учасниками заочних змагань. Як правило, подаються звіти про найскладніші походи й досить часто з першим проходженням маршруту. Суддівська колегія розглядає подані документи та визначає переможця.

Для власної та планомірної підготовки змагань їх організатор (Державний комітет України з туризму, Управління туризму ОДА, Федерація спортивного туризму України чи області, туристичний клуб та ін.) створює оргкомітет з 7-15 осіб. Рекомендують формувати його з двох груп – керівної та туристського активу. На змаганнях невеликого масштабу вказані обов’язки виконує головна суддівська колегія (ГСК), яка залучає штатних працівників шкіл, клубів, інструкторів з туризму та ін.

Оргкомітет повинен починати роботу за 3-4 місяці до змагань по плану.

Правильний вибір місця проведення змагань залежить від виду чи видів спортивного туризму, які входять до програми змагань, завдань, які ставлять перед собою організатори та кількості учасників.

Вид спортивного туризму, з якого проводяться змагання, вимагає від організаторів змагань особливої уваги до вибору місця, адже змагання з водного туризму не можуть проводитись без необхідних гідрографічних умов. Окрім того, велике значення має клас змагань. Змагання першого класу не

можуть проводитися на річках третьої та вище категорії, крім визначених і класифікованих ділянок.

Така необхідність виникає через систему допуску до змагань. Кожен учасник змагань повинен представити на розгляд ГСК документи, що підтверджують участь у походах та змаганнях із виду туризму, страховий поліс та документ, що посвідчує особу. Така система допуску допомагає запобігти виникненню надзвичайних ситуацій, спрощує роботу рятувальників, не допускає появи випадкових людей серед числа учасників змагань.

Велика кількість учасників створює проблему в розміщенні учасників, ГСК, глядачів. Специфіка спортивного туризму полягає ще й у проживанні, в більшості випадків, всіх активних і пасивних учасників змагань на відкритому повітрі у наметах. Іноді умови дозволяють розміщення у колибах, туркомплексах. При проведенні зльотів та олімпіад або змагань із кількох видів туризму місце проведення повинно відповідати вимогам усіх видів спортивного туризму, завданням і класам змагань. Тому в таких випадках клас змагань визначають після їх проведення. Правильний вибір місця проведення змагань значно полегшує власне їх проведення, суддівство та організацію їх обслуговування. Основними документами для роботи оргкомітету є: Положення про змагання, кошторис і програма змагань.

Положення про змагання розробляє комісія (комісії) з видів туризму і затверджує організація, що проводить змагання. При проведенні змагань невисокого рангу Положення може розроблятися й організацією, що проводить змагання за типовим зразком комісії з виду туризму. Зміст Положення повинен відповідати Правилам організації та проведення самодіяльних походів та Правилам змагань із видів туризму. Положення є основним документом, яким повинні керуватися як суддівська колегія, так і учасники змагань. Воно слугує підставою для відрядження команди на змагання. Вказаний документ рекомендують скеровувати організаціям не пізніше, ніж за місяць до початку змагань, зльотів.

У Положенні повинні бути чітко і коротко сформульовані основні організаційні питання. Підбір класу дистанції проводиться відповідно до рівня змагань та спортивної кваліфікації учасників. Якщо команди розбиваються на групи, то ставиться кілька дистанцій різного класу. Таку особливість слід врахувати при виборі місця для проведення змагань. Клас змагань визначається кількісний (числом дистанцій і команд учасників) і якісний (кутом нахилу скельного і льодового рельєфів, характером опор, гірськими породами схилів, швидкістю течії, рельєфом дна річки, кількістю слаломних воріт, перешкод тощо). Дані для визначення класу містяться у спеціальних таблицях.

Умови організації та проведення злетів і змагань є схожими, що водночас не робить тотожними їх цілі. Широке застосування цих форм туристичної роботи сприяє розвитку туристичного руху, підвищенню рівня його безпеки, обміну досвіду в галузі конструювання.

Одним із важливих аспектів здійснення масових заходів є організація вільного часу їх учасників. Необхідно передбачити проведення виставок туристського спорядження, фоторобіт, а також цікавих зустрічей, підготувати

програми вечорів пісні тощо. Для школярів до програми зльоту, крім змагань, включають різні конкурси та спортивні ігри.

2. Змагання з окремих видів туризму. Змагання з різних видів туризму можуть бути складовою частиною програми зльоту або проводитись у вигляді окремих заходів. Широко практикується проведення змагань із пішохідного, гірського, водного, лижного, велосипедного туризму, а також із туристичного орієнтування. Клас їх складності може варіюватися в межах від I до IV.

Пішохідний туризм. Серед подібних заходів найбільшого поширення набули змагання з пішого туризму. Вони приваблюють своєю яскравістю, доступністю для всіх охочих. Їх проведення не вимагає створення спеціальних умов навіть у межах міста або передмістя. Програма змагань може включати дистанцію крос-походу, дистанцію смуги перешкод, а також виконання спеціальних завдань.

Технічна складність етапів змагання адаптується до рельєфу місцевості та умов, у яких вони проходять.

Умовно ці етапи можна розподілити на групи:

– технічно складні (навісна переправа, підйом або спуск по вертикалі, переправа по колоді тощо);

– технічно нескладні (переправа на плавучих засобах, підйом або спуск по схилу, траверсування схилу, пересування по купинах, транспортування потерпілих тощо);

– без фізичного навантаження (зав’язування вузлів і обв’язок, надання першої допомоги, спортивне орієнтування тощо);

– закріплення туристських навичок (встановлення намету, розпалювання багаття, пакування рюкзака тощо).

При постановці дистанції важлива логічна послідовність етапів. Це досягається дотриманням загальних правил:

– доцільне паралельне розміщення 2-3 ниток маршруту;

– долання етапів дистанції бажано здійснювати в природних умовах (навісна переправа – над струмом або яром, загата або купина – на заболоченій ділянці);

– визначити місце для старту і фінішу;

– технічно складні етапи зручніше долати на початковому відрізку дистанції;

– на складних етапах може бути долучена частина команди, а можна піти шляхом встановлення контрольного часу;

– якщо програмою змагань передбачено перехід водойми у брід, доцільно поставити його в кінці траси.

Важливо вдало обрати місце змагань. Наявність водних об’єктів, перетнутої місцевості, порослих лісом ділянок дозволяє розробити цікаву дистанцію.

Гірський туризм. Змагання з техніки гірського туризму складається з командного та індивідуального подолання дистанцій, що пролягають через

ділянки гірського або розчленованого рельєфу, а також виконання спеціальних технічних прийомів. Окремі елементи змагань із техніки гірського туризму входять до програми змагань із пішого туризму.

У процесі змагань передбачено подолання дистанцій на заданому або самостійно обраному маршруті. Допускається використання різних спеціальних прийомів на одній дистанції або з'єднання кількох дистанцій в одну трасу.

Переважно змагання проводяться на висотах, що не потребують акліматизації.

Дистанція передбачає наявність різних видів перешкод, характерних для гірської місцевості – скельних масивів, крутих трав'янистих, снігових і льодових схилів, водних перепон. На рівній території траси для цього виду змагань маршрути прокладають крутими схилами річкових долин, через вироблені кар'єри, цегляні чи бетоні стіни споруд тощо.

Набір етапів різного ступеня складності може бути таким: підйом і спуск по крутому схилу (трав'янистому, сніговому, льодовому), подолання прямовисних скельних ділянок (підйом по скелі, спуск на мотузці), водних перешкод.

Підготовка до змагань із техніки гірського туризму вимагає спеціальних засобів безпеки. Ділянки скельних виходів очищаються від каміння, піску, землі. Підходи до траси, а також місцеперебування суддів і глядачів повинні розташовуватися на безпечній ділянці. Учасникам змагань необхідно мати засоби страхування.

Водний туризм. Змагання туристів-водників приваблюють великим і різноманітним набором перешкод, технічними способами плавання і плавучими засобами. Змагання можуть проводитися на байдарках, плотах, катамаранах. У водному туризмі ширше, ніж в інших видах, використовується саморобне спорядження. Змагання туристів-водників проводяться в особистому, особисто-командному і командному заліку.

Умови змагань можуть бути різними, хоча найбільш часто вони проводяться в таких видах: коротка траса, довга траса, змагання з безпеки плавання, естафета.

Довжина короткої траси не перевищує 800 м, а кількість перешкод (воріт) може досягати 25 одиниць. В основному це штучно створені перешкоди, подолання яких передбачає використання різних прийомів. Зокрема, вздовж траси практикується навішування воріт, утворених двома жердинами. Завдання учасників – подолання на плавучих засобах траси з послідовним проходженням крізь усі ворота.

Довга траса (ралі) може простягатись на відстань від 5 до 100 км. Дистанція включає окремі технічно складні ділянки та може бути подолана за один або кілька днів.

Змагання проводяться в умовах максимально наближених до похідних і передбачають участь усіх видів суден.

Змагання з безпеки плавання вимагають участь команд. У своїй переважній більшості вони розгортаються навколо імітованого перекидання

судна або падіння учасників у воду і проведення рятувальних робіт на обмеженій ділянці.

Естафетна траса має довжину від 5 до 20 км. Її окремі ділянки розраховані на різні типи суден: байдарки, плоти, катамарани.

При виборі траси для змагань із водного туризму необхідно перевірити, щоб на ній не було перешкод, які можуть становити загрозу для життя їх учасників. Після лінії фінішу повинна бути ділянка відносно спокійної води для причалювання і надання надійного страхування у разі виникнення аварійної ситуації.

Лижний туризм. Змагання з лижного туризму за своєю програмою близькі до пішохідного. Вони здебільшого мають ті самі етапи, тільки доповнені елементами з лижної техніки. З огляду на природні умови, в яких проводяться ці змагання, проблема безпеки учасників доповнюється турботою про здоров'я туристів, що обумовлена можливістю обмороження.

Велотуризм. Останнім часом широко практикуються змагання з велосипедного туризму. Велотуристи змагаються в техніці їзди на велосипеді, подоланні крос-траси, велосипедного ралі.

Орієнтування. Спортивне орієнтування виокремилося в самостійний вид спорту з туристських змагань. Але етапи орієнтування на місцевості традиційно включаються до програми зльотів. Вони дають змогу з'ясувати рівень опанування навичками орієнтування, необхідними кожному туристу, і сприяють їх удосконаленню.

Змагання з орієнтування проводяться в таких видах: рух у заданому напрямку, рух за вибором, рух по маркованій трасі.

Кожний їх учасник на старті отримує топографічну карту і повинен забезпечити проходження маршруту через контрольні пункти (КП) в певному порядку або на вибір. На маркованій трасі основним завданням учасників є точне нанесення на карту лінії маршруту і місцеперебування КП.

Довжина дистанції в цих змаганнях для чоловіків складає 6-15 км, для жінок – 4-9 км. Значно коротша вона у змаганнях школярів.

При проходженні траси рекомендується встановлювати контрольний час.

Район для проведення змагань обирають із таким розрахунком, щоб на місцевості були чіткі обмежувальні об'єкти – шосе, річка, поле тощо. Попередньо учасників необхідно проінформувати про вимушені дії на той випадок, якщо їм доведеться зійти з траси, або в разі втрати орієнтування. Необхідно попередити їх також про всі небезпечні об'єкти на трасі (болота, урвища тощо) і позначити ці місця на карті.

Тільки професійно підготовлені та вміло проведені змагання дозволяють розв'язати всі поставлені завдання.

Питання для контролю

1. Які існують різновиди туристичних заходів?
2. Опишіть загальні принципи організації туристських змагань і злетів. Чим вони відрізняються?

3. Окресліть основне завдання туристських злетів.
4. За якими параметрами здійснюється класифікація туристичних заходів?
5. За якими групами рекомендується проводити конкурси на туристських злетах?
6. Розв'язання яких питань є найважливішим при підготовці туристських злетів?
7. Охарактеризуйте особливості проведення змагань із різних видів туризму.

Тема № 6. Охорона здоров'я в туристському поході. Критичні ситуації в туристському поході та їх подолання

Мета вивчення теми: ознайомитися з медичними вимогами до учасника туристського походу; засвоїти принципи надання першої домедичної допомоги в туристському поході; розглянути обов'язки санінструктора в туристському поході; засвоїти правила поведінки туриста в екстремальних ситуаціях.

План

1. Медичні вимоги до учасника туристського походу.
2. Перша домедична допомога в туристському поході.
3. Обов'язки санінструктора в туристському поході.
4. Похідна аптечка.
5. Екстремальні ситуації: поняття, загальна характеристика.
6. Основні правила поведінки туриста в екстремальних ситуаціях.
7. Чинники небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході.
8. Психологічний аспект екстремальних ситуацій і катастроф.
9. Медичний аспект екстремальних ситуацій і катастроф.
10. Втрата продуктів і води.
11. Втрата спорядження. Укриття.
12. Аварійне спорядження. Сигнали лиха.

Ключові терміни та поняття: медичні вимоги, перша домедична допомога, санінструктор, похідна аптечка, екстремальні ситуації, аварійне спорядження, сигнали лиха.

1. Медичні вимоги до учасника туристського походу. Туристські походи, особливо висококатегорійні, передбачають умови, далекі від комфортних, пов'язані з відчутним збільшенням фізичних навантажень. Ця обставина обумовлює підвищення вимог до загального стану організму людини, що значною мірою забезпечує безаварійність при подоланні маршрутів.

Медичний контроль і добір учасників походу за відповідними критеріями здійснюються фахівцями фізкультурних диспансерів і кабінетів лікарського контролю при районних і міських поліклініках.

Їх завдання – виявити захворювання, які не дозволяють людині брати участь у походах або займатися складними видами туризму.

Перелік таких захворювань визначено і затверджено Державним комітетом з фізкультури та спорту спільно з Міністерством охорони здоров'я. До них належать: вроджені вади серця, гіпертонія, захворювання серцевого м'яза, туберкульоз легенів у активній стадії, гострі захворювання легенів, бронхів, носоглотки, хронічний гастрит, виразка шлунка і дванадцятипалої кишки, холецистит у стадії загострення, камені в жовчному міхурі, геморой із частими кровотечами, випадіння прямої кишки, запалення нирок, ниркових мисок і сечового міхура, камені в нирках, гостре запалення середнього вуха, кон'юнктивіт (гнійне запалення слізної залози), інфекційні захворювання шкіри, деякі захворювання жіночих статевих органів, злоякісні пухлини, грижі, ревматизм суглобів.

Це також захворювання травми опорно-рухового апарату, отримані незадовго до експедиції, і струс головного мозку, наслідком якого є періодичні головні болі. Не можуть брати участь у поході особи, що перенесли протягом попереднього місяця затяжний грип, тяжку форму ангіни, скарлатину чи інші інфекційні захворювання. Психічні захворювання, в тому числі епілепсія, є протипоказанням навіть для одноденних походів і маршрутів. Виключена участь у туристських походах і подорожах людей з вираженим порушенням слуху і зору. Загострення будь-якої хронічної хвороби в похідних умовах при відсутності кваліфікованої медичної допомоги може спричинити тяжкі наслідки.

Перш ніж вирушити в похід, кожний з його учасників повинен здійснити комплекс профілактичних заходів:

1) необхідно санувати ротову порожнину (полікувати зуби);

2) людям, схильним до захворювання на ангіну і запалення носогорла, треба пройти профілактичний курс;

3) обов'язково слід позбавитися мозолів на ногах;

4) при підвищеному потінні ніг доцільно провести курс профілактичного лікування шляхом обробки проміжків між пальцями впродовж чотирьох днів присипкою у складі борної кислоти та уротропіну (по 4,5 г), магнезії та тальку (по 0,5 г).

До початку експедиції на вимогу санітарно-епідеміологічної служби необхідно зробити профілактичні щеплення проти низки інфекційних і особливо небезпечних захворювань. Так, обов'язковій вакцинації підлягають усі члени експедиції, якщо проведення польових робіт передбачається в місцях, де наявні природні вогнища кліщового енцефаліту.

Окрім медичного контролю, важлива роль під час туристського походу належить самоконтролю, який полягає у щоденному спостереженні за своїм самопочуттям з обов'язковим записом його результатів у польовому щоденнику і його подальшим аналізом.

Слід пам’ятати, що 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 та рослинами тощо.

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

Мета першої домедичної допомоги – полегшити біль і перебіг процесів, пов’язаних із травмуванням, а при інших захворюваннях – запобігти їх подальшому розвитку.

При цьому важливо своєчасно евакуювати потерпілого до лікарні. Якщо маршрут пролягає у важкодоступних місцях, віддалених від населених пунктів, і ситуація ускладнюється метеорологічними умовами, потерпілий протягом кількох годин і навіть діб може розраховувати виключно на допомогу товаришів і життєві сили власного організму. Тому кожен учасник походу повинен володіти методикою надання першої домедичної допомоги собі та своїм товаришам, знати послідовність здійснення необхідних заходів незалежно від наявності чи відсутності у нього медичної освіти.

Завдання першої домедичної допомоги в надзвичайних ситуаціях (травми, гострі захворювання тощо) полягає у здійсненні таких заходів:

– припинення дії травмувальних чинників, які містять загрозу для здоров’я і життя людей;

– відновлення дихання і серцевої діяльності у потерпілого (первинні реанімаційні дії);

– зупинка кровотечі;

– перев’язка ран стерильними матеріалами;

– знеболення;

– іммобілізація (фіксація) травмованих ділянок тіла за допомогою підручних засобів;

– надання тілу потерпілого найбільш зручного положення відповідно до характеру ушкодження;

– забезпечення по можливості швидкого та обережного транспортування потерпілого до лікувального закладу або виклик медичної допомоги на місце нещасного випадку.

При наданні першої домедичної допомоги слід виходити перш за все з міркувань безпеки, доцільності тих чи інших заходів, виконувати всі необхідні маніпуляції швидко, обережно і впевнено, з дотриманням усіх належних вимог, зберігаючи при цьому спокій і рівновагу.

Приступаючи до надання першої домедичної допомоги, необхідно оперативно та адекватно оцінити стан потерпілого і супутні зовнішні

обставини, дотримуватись певної послідовності дій, по можливості врахувати та усунути загрозливі чинники чи скоригувати свої дії відповідно до їх впливу.

Перш за все необхідно переконатися, що у потерпілого зберігається дихання і йому ніщо не перешкоджає. Ясність свідомості потерпілого неважко з'ясувати вже з перших його відповідей на поставлені запитання.

Тривожними симптомами є: сповільнена реакція, адинамія, втрата свідомості.

Ознаками тяжкої травми та критичного стану потерпілого є: раптова блідість, сірий колір шкірного покриву, знижена (менш як 15 на хвилину) або прискорена (понад 30 на хвилину) частота дихання, слабкий пульс або його повна відсутність (із частотою менш як 40 і понад 120 ударів на хвилину).

При травмуванні без втрати свідомості потерпілий здатен сам оцінити свій стан і цим сприяти ефективному лікуванню.

Необхідно ретельно оглянути голову, тулуб, кінцівки потерпілого, порівняти праву і ліву сторони. Так легше відшукати місце ушкодження та оцінити загрозу втрати крові травмованим, виявити переломи кісток та інші ушкодження.

Важче діагностувати травми тазових кісток, хребта, грудної клітки, живота.

Часто для надання першої домедичної допомоги доводиться повністю або частково роздягати та роззувати потерпілого. При цьому з метою запобігання додатковому травмуванню і небажаному ускладненню його стану, необхідно дотримуватись таких правил:

– одяг треба знімати, починаючи з неушкодженої частини тіла; якщо одяг приклеївся до рани, то не можна відривати від неї тканину, треба просто обрізати її навколо рани;

– у разі кровотечі одяг треба швидко розрізати уздовж рани та, відгорнувши його, звільнити відповідну ділянку тіла для перев'язки;

– при тяжких травмах гомілки або стопи (при підозрі на перелом) необхідно розрізати задник взуття по шву гострим ножем, після чого знімати його поступово, звільняючи в першу чергу п'ятку;

– звільняючи травмовану кінцівку від одягу чи взуття необхідно додатково її притримувати;

– роздягати потерпілого без крайньої потреби, особливо в холодну пору року, небажано; в таких випадках звільняють лише ту частину тіла, яка потребує відповідної медичної обробки, для цього цілком достатньо зробити проріз таким чином, щоб після накладання пов'язки та зупинки кровотечі можна було опустити відрізаний клапоть одягу, закривши ним оголену частину тіла.

При всіх видах поранення перша допомога полягає у визначенні його тяжкості, виявленні можливих внутрішніх ушкоджень, оцінці загального стану потерпілого, можливості шоку внаслідок втрати крові, припиненні кровотечі, запобіганні інфікування рани.

Найчастіше поверхневі рани не викликають сильної кровотечі, тому перша допомога обмежується переважно перев'язуванням рани. Її краї обробляють ватним тампоном, змоченим у йодній настойці так, щоб йод не потрапив у саму рану. Потім її збризкують пантенолом, накривають стерильною серветкою з індивідуального пакета і забинтовують. Якщо краї рани сильно розійшлися, перед бинтуванням їх необхідно зблизити (але не до повного змикання) і в такому положенні зафіксувати кількома смужками лейкопластиру.

Рану забороняється промивати й водою (що пов'язано небезпекою зараження), і спиртом або йодною настойкою, які викликають сильний біль. Безпосередньо на рану не можна класти також ніяких мазей і вати. Якщо в результаті поранення виступають на поверхню будь-які внутрішні органи чи тканини, то їх прикривають стерильною марлею і ні в якому разі не вправляють усередину.

Обробка будь-якої рани спрямована перш за все на припинення кровотечі. При цьому всі дії повинні бути швидкими та точними, оскільки значна втрата крові знесилює потерпілого і може містити в собі загрозу його життю. Запобігання цій небезпеці набагато полегшує і прискорює подальше лікування потерпілого, а також знижує можливість тяжких наслідків поранення. Венозну і капілярну кровотечу найлегше зупинити за допомогою пов'язки.

До основних прийомів реанімації відносять штучне дихання (рот у рот, рот у ніс) і закритий масаж серця. Вони використовуються для порятунку життя потерпілого, який перебуває у критичному стані (шок, відсутність дихання, зупинка серця, втрата свідомості).

Шок – це небезпечний для життя стан, викликаний впливом якогось сильного подразника, тяжкої травми, поранення, значної втрати крові. Відразу після серйозного травмування може виникнути загальне мовне і рухове збудження, прискорення дихання (еректильний шок). Потерпілий, попри тяжкі ушкодження, намагається рухатись. Він збуджений, багато і голосно говорить. Через 5-10 хв цей стан починає змінюватися пригніченістю, що супроводжується послабленою реакцією на оточення, нерухомістю, збліднення. З'являється липкий холодний піт, часте і поверхневе дихання, прискорення пульсу до 140-200 ударів на хвилину з подальшим його послабленням (торпедний шок).

Реанімаційні заходи треба здійснювати в такій послідовності:

1) обережно покласти потерпілого на спину (при блюванні повернути голову набік);

2) перевірити наявність дихання і серцебиття;

3) при відсутності дихання і серцебиття приступити до реанімаційних заходів – штучного дихання і закритого масажу серця;

4) при наявності кровотечі якомога швидше її зупинити;

5) при переломах здійснити іммобілізацію ушкоджених кінцівок;

6) активізувати кровопостачання мозку і серця наданням вищого положення ногам у разі відсутності їх ушкодження. Для цього достатньо підняти їх, підклавши рюкзак, спальний мішок, згорнутий одяг тощо;

7) не давати пити, оскільки не виключена небезпека ушкодження внутрішніх органів, що може супроводжуватися блювотою. Категорично забороняється давати потерпілому спиртне;

8) негайно відрядити когось із членів групи за медичною допомогою.

Транспортувати потерпілого в шоковому стані можна лише в крайньому випадку – щоб винести до проїжджого шляху, до посадкового майданчика у випадку виклику гелікоптера, а також при повній неможливості прибуття лікаря до місця нещасного випадку.

3. Обов'язки санінструктора в туристському поході. Під час проведення масових спортивно-оздоровчих заходів надання медичної допомогти потерпілим покладається на дипломованого фахівця з вищою медичною освітою. В туристичних подорожах медичне забезпечення є функцією санінструктора, якого призначають з-поміж учасників походу і який не завжди має медичну освіту, але пройшов відповідну підготовку в одному з медичних закладів, організації цивільного захисту або Червоного Хреста.

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

До переліку захворювань і травм, основи діагностики та лікування яких повинен знати санінструктор, входять:

1) простудні захворювання (гострі респіраторні інфекції, грип, ангіна, запалення легень);

2) шлунково-кишкові захворювання (дизентерія, черевний тиф, гострий живіт, харчові отруєння);

3) укуси отруйних змій і комах;

4) гірська хвороба;

5) снігова сліпота;

6) тепловий і сонячний удар;

7) обмороження, загальне замерзання (переохолодження);

8) асфіксія при потраплянні в лавину, воду або дим;

9) внутрішні кровотечі;

10) ураження блискавкою, електричним струмом;

11) струс головного мозку;

12) гнійничкові захворювання шкіри;

13) опіки;

14) удари, розтягування і розриви зв'язок;

15) вивихи та переломи кісток.

4. Похідна аптечка. Вирушаючи в похід, кожна група незалежно від дальності маршруту, повинна обов'язково мати із собою похідну аптечку, упаковану надійно, але з тим розрахунком, щоб у разі потреби її можна було

швидко розпакувати. Герметичність упаковки бажана в будь-яких походах, для водних маршрутів вона є обов'язковою.

Виокремлюють два основних типи похідних аптечок: групову та індивідуальну.

Групова аптечка повинна включати повний набір медикаментів для надання допомоги на випадок можливих захворювань і травм, які найбільш часто трапляються на маршруті.

До індивідуальної аптечки, крім необхідного мінімуму медичних препаратів і перев'язувальних матеріалів, повинні входити індивідуальні ліки, необхідні при наявності у людини алергічних реакцій, а також хронічних захворювань, при яких дозволено брати участь в експедиціях.

5. Екстремальні ситуації: поняття, загальна характеристика. Екстремальна ситуація – будь-яка подія, що спричиняє різку зміну нормальних умов життєдіяльності людини. Серед екстремальних ситуацій виділяють позаштатні ситуації, аварії, нещасні випадки та катастрофи.

Позаштатна ситуація – будь-яка пригода, що містить у собі загрозу для здоров'я людей, призводить до виникнення аварії, значно ускладнює виконання програми походу. Іноді для її означення використовується аналогічний за змістом термін надзвичайна пригода.

Аварійна ситуація, аварія – вихід з ладу будь-якого механізму, пристрою, спорядження в ході його використання, під час пересування на маршруті.

Нещасний випадок – пригода, що завдала шкоди здоров'ю людини та трапилася з незалежних від неї причин.

Катастрофа – подія природного або техногенного походження, що призвела до загибелі людей і завдала збитків в особливо великих масштабах.

Походи та подорожі безпосередньо пов'язані з небезпекою виникнення екстремальних ситуацій. Крім того, тут наявна багатофакторність ризику. Змінюваність метеорологічних умов, можливість стихійного лиха, травмування, інших захворювань, виведення з ладу спорядження і багато інших обставин можуть значною мірою ускладнити ситуацію під час подорожі, експедиції.

Учасники походів і подорожей протягом тривалого часу перебувають в умовах, що різко відрізняються від звичних, повсякденних. Уже сама ця обставина є екстремальним чинником, що обумовлює підвищену небезпеку виникнення нещасних випадків і аварійних ситуацій, які вимагають значного фізичного напруження і психологічної мобілізації.

6. Основні правила поведінки туриста в екстремальних ситуаціях. Попри найретельнішу підготовку до туристського походу і високу ймовірність сприятливого прогнозу для збереження здоров'я туристів, всі учасники походу повинні вміти добре орієнтуватися в екстремальних умовах.

Якщо виникає стихійне лихо (обвал, землетрус, повінь, ураган тощо), один або декілька учасників походу можуть бути відрізані від групи, втратити з нею зв'язок. У цих умовах для збереження життя і здоров'я туристу необхідно прийняти правильне рішення про свої подальші дії.

А рішень може бути тільки два: або залишатися в тому районі, де було втрачено зв’язок з групою, або піти з цього місця і самостійно виходити до туристської бази, до найближчого населеного пункту тощо.

Вибір рішення робиться залежно від обставин.

1. Рішення залишатися на місці приймається в тому випадку, якщо:

– на базі відомо, де ви знаходитеся;

– пересування неможливе за станом здоров’я;

– місцевість вам незнайома, маршрут вам невідомий;

– місце вашого перебування може бути виявлено і можна використовувати засоби сигналізації;

– ви не маєте у своєму розпорядженні запасів води та харчів, які дозволили б вам дійти до бази, а можливості добути їх в дорозі у вас немає.

Якщо ви прийняли рішення залишитися на місці, вам слід дотримуватися таких дій:

а) встановити спостереження (за наявності в групі двох і більше осіб спостереження ведуться позмінно, протягом доби) за повітрям і місцевістю, для того, щоб виявити рятувальні групи;

б) за допомогою різних засобів подати сигнали про своє перебування: запалити багаття з застосуванням засобів, що викликають дим – свіжа трава, гілки з листям, мох;

в) змінити навколишню місцевість за допомогою вирубки кущів та іншої рослинності у вигляді кіл, квадратів;

г) використовувати різні засоби, що відображають сонячні промені;

д) спорудити укриття;

е) вжити заходів щодо надання першої допомоги людям, що отримали травму;

є) організувати пошук води та їжі з місцевих джерел.

2. Рішення йти приймається в тому випадку, якщо:

– відоме місцеперебування бази та шлях повернення до неї;

– із базою і групою втрачено зв’язок, відновити її неможливо;

– немає впевненості в тому, що ваше місцеперебування може бути виявлено;

– усі здорові та в змозі продовжувати шлях;

– є запаси їжі та води й вони можуть бути легко поповнені.

Якщо ви прийняли рішення рухатися, вам необхідно:

а) уточнити своє місцеперебування, визначити маршрут;

б) підготувати засоби сигналізації;

в) на місці, звідки йдете, залишити знак (знак зробити у вигляді стріли, яка буде вказувати напрямок вашого руху), записку.

Існує низка рекомендацій для дій в екстремальних умовах.

1. Економити сили, не доводити себе до знемоги перед сном.
2. Припинити рух, якщо погіршилася видимість.
3. Не пересуватися і не перебувати в мокрому одязі. Не сушити одяг на собі.

4. Берегти ноги та руки від ушкоджень. Не ходити без взуття; працювати в рукавичках. Не знімати взуття на морозі.

5. Якщо необхідно вибирати, що нести – воду або їжу, перевагу віддати воді.

6. Якщо мало води, не їсти.

7. При будь-якій жаркій погоді не слід викидати одяг.

8. Не можна спати на землі чи снігу, нічого не підстеливши. Не можна розташовуватися під крутими схилами, в річищах пересохлих струмків і річок.

9. Перш ніж почати їсти невідомий продукт у великій кількості, треба визначити його смак, запах, для чого потримати маленький шматочок у роті протягом 5 хв, якщо смак неприємний – краще не їсти.

10. Не вживати добуту їжу тваринного або рослинного походження в сирому вигляді, не їсти нутрощі риби та тварин, не куштувати рослини, які виділяють молочний сік при розломі або при дотику до них.

11. Якщо немає нічого, в чому можна було б зварити або запарити здобуті харчові продукти, приготувати їжу «під багаттям».

12. Незалежно від наявності запасів води завжди вести пошук води на місці. Здобуту воду слід звільнити від каламуті, профільтрувати через пісок, тканину, прокип’ятити.

13. У всіх випадках, коли в групі дві людини та більше, один повинен бути черговим при зупинці на відпочинок або нічліг. Рухатися слід один за одним, а не поруч. Ніхто не повинен відриватися від групи.

14. У будь-яких складних умовах необхідно дотримуватися правил особистої гігієни. За відсутності мила користуйтеся золою, піском або глиною.

15. Необхідно бути обережним із вогнем у лісі. Не розкладати багаття під деревом. На місці майбутнього багаття насипати шар землі, гравію, піску, а потім вже розводити багаття. Після відходу з місця стоянки треба ретельно загасити вогнище.

16. Опинившись у воді, не скидати одяг, рукавички та взуття; не робити швидких і безладних рухів, намагатися якомога швидше вийти з води, перебратися на плавучі предмети або прикріпитися до них. Перебуваючи на плавучих предметах, не залишати їх до того, як вони сядуть на мілину. Вийшовши з води, при першій же можливості перевдягнутися в сухий одяг або зняти мокру, відтиснути її, а потім знову одягнутися. Намагатися обрати місце, захищене від вітру. Зігріватися рухом.

17. Перед зупинкою в одноманітній місцевості або при поганій видимості зробити два штучних орієнтири в напрямку майбутнього руху.

7. Чинники небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході. Дати вичерпні рекомендації на випадок усіх екстремальних ситуацій, які трапляються, практично неможливо. Крім виключно суб’єктивних чинників підвищеного ризику (непорозуміння у стосунках між членами групи, незгода з керівником, порушення дисципліни, вживання спиртного, перевтома), існують ще й тактико-технічні чинники:

– помилки в орієнтуванні на місцевості;

– недооцінка перешкод і переоцінка власних сил;

– недостатній нічний відпочинок через невдалий вибір місця базування;

– поспіх, порушення графіка, темпу, ритму і тривалості руху, неправильний розподіл вантажу тощо.

Не варто ігнорувати також природні чинники, які в разі неправильних дій учасників походу являють собою підвищену небезпеку. Основні з них такі:

– круті ділянки скельних, снігових, осипних і трав'яних схилів, льодовиків;

– камінні обвали, снігові карнизи, лід, фірн;

– снігові лавини (з сухого, вологого або мокрого снігу);

– гірські річки зі швидкою течією;

– селеві потоки;

– блискавка;

– шквальний вітер, бурі, урагани, смерчі, тайфуни, торнадо;

– низька температура повітря;

– сонячна радіація;

– розрідженість повітря на великих висотах;

– пороги, шевери, гряди, завали, коловороти, ополонки на водоймах;

– темрява, обмежена видимість;

– загазованість підземних порожнин;

– сифони та звуження в печерах, швидке несподіване затоплення підземних порожнин;

– болотиста місцевість;

– отруйні тварини та рослини;

– неправильні дії учасників походу, які здатні призвести до нещасних випадків, (кидання камінням один в одного при пересуванні по схилу; підрізання снігу при траверсуванні схилу, що може стати причиною лавини);

– перебування на снігових схилах без сонцезахисних окулярів (опік очей – снігова сліпота);

– купання в гірській річці на не облаштованій для цього ділянці тощо.

Під час походів і подорожей, пов'язаних з перебуванням (особливо тривалим) у природному середовищі, чинник ризику наявний завжди. Найбільш імовірними в природних умовах є аварійні ситуації, пов'язані з помилками в орієнтуванні; втратою групового та індивідуального спорядження внаслідок пожежі, сходу лавини, хуртовини, переправи через водні об'єкти та з подібних причин; відставанням від групи одного або кількох учасників; непередбаченим поділом групи; різким погіршенням погодних умов і виведенням із ладу спорядження, неможливістю його подальшої експлуатації; передчасним витраченням або псуванням харчових продуктів, що викликає загрозу голоду; втратою або виходом із ладу транспортних засобів (машини, човна, плота тощо).

Статистика аварійних ситуацій і нещасних випадків під час туристських походів і подорожей свідчить, що в більшості випадків вони є наслідком

неправильних дій самих учасників у період підготовки до походу (необґрунтоване завищення можливостей груп, невдало обраний маршрут або час походу, випадковий склад учасників чи їх психологічна несумісність, недостатнє екіпірування або використання неякісного групового та індивідуального спорядження тощо), а також помилок безпосередньо на маршруті. І лише незначна частина аварій виникає з об'єктивних причин, які не залежать від учасників походу (наприклад, коли група потрапляє в зону стихійного лиха – пожежі, повені, урагану, землетрусу тощо).

Від нещасного випадку аварійна ситуація відрізняється тим, що в критичних умовах, які містять у собі загрозу для життя, опиняються не один або кілька людей, а вся група.

8. Психологічний аспект екстремальних ситуацій і катастроф. Ті, хто хоч раз потрапляв у екстремальну ситуацію, акцентують на своєму незвичайному психічному стані. У одних він може виявлятися в загальній мобілізації, припливі енергії та готовності протистояти обставинам, в інших у пригніченому стані, депресії, відчутті страху й паніці. Таке сприйняття ситуації призводить до алогічної поведінки людей, яка суперечить здоровому глузду.

Страх є нормальною реакцією людини на небезпеку і важливим чинником самозбереження. Межа подразнення, яка викликає страх, залежить від знання і ступеня адаптації людини до чинників, які його викликають (висота, сила водного потоку на гірських порогах, гроза, дикі звірі тощо).

Найсильнішим проявом страху є паніка. Панічний стан виявляється в сум'ятті, переляку, розгубленості, втраті контролю над своїми думками та діями. Форми його прояву можуть бути різними.

Трапляються випадки, коли страх паралізує свідомість, і замість того, щоб тікати від небезпеки, людина залишається в стані заціпеніння і не здатна зробити ані кроку. Потерпілий не реагує на кинутий йому рятувальний круг, мотузку. За своїм виявом до сильної паніки подібний когнітивний дисонанс, при якому людина, не контролюючи від страху своїх дій і свідомості, біжить у бік небезпеки, тобто найсильнішого подразника.

Ще одна форма вияву паніки – активна паніка. Вона полягає в інстинктивних діях, спрямованих на самозахист: швидка втеча, стрибок у бік, крик тощо. Інстинктивне бажання пливти до берега від перекинутого човна суперечить міркуванням безпеки: раціональним є рішення не покидати човна, а спокійно гребти за течією до мілини. В зимовий період уявна небезпека може призвести до того, що люди в паніці кидають рюкзаки, одяг, спальні мішки, попри небезпеку обмороження і навіть загибелі. Активна паніка може виявлятися також у формі неконтрольованої агресії. Це один із найнебезпечніших виявів паніки, адже найчастіше вона трапляється у фізично сильних людей, які звикли покладатись на свої м'язи, в такому стані вони самі можуть стати непередбачуваним екстремальним чинником.

Третій вид – тиха паніка – виявляється в повній безпорадності, відчутті безвихідності, приреченості. Людина втрачає волю і віру в порятунок і припиняє боротьбу за життя. В цьому випадку потерпілий не обов'язково

перебуває у стані повної бездіяльності. Він може продовжувати автоматично виконувати якусь роботу. Такий стан дуже часто стає причиною трагічних випадків на воді – значно частіше, ніж невміння плавати, травмування чи переохолодження.

Панічний стан може виявлятись і в інших формах, а також у послідовній зміні тих, що були розглянуті вище.

Особлива небезпечність паніки полягає в її соціальному характері – вона досить швидко передається від однієї людини до іншої та зрештою може вразити весь колектив.

9. Медичний аспект екстремальних ситуацій і катастроф.

Для аварійних умов та екстремальних ситуацій характерні п’ять категорій захворювань і ушкоджень.

1. Травмування. Воно є найбільш поширеним в аварійних ситуаціях і під час стихійного лиха. До цієї категорії відносяться різні поранення, переломи, вивихи, опіки тощо. Травмування у звичайних умовах може стати причиною припинення або передчасного завершення маршруту, тоді як в екстремальній ситуації воно може призвести до загибелі потерпілого і навіть усієї групи.

2. Захворювання, характерні для географічної зони, в якій сталася аварія. В пустелі та напівпустелі в літню пору це можуть бути теплові та сонячні удари, зневоднення організму, опіки шкіри тощо; в гірській місцевості в зимовий період – загальне переохолодження, обмороження, «снігова сліпота», гірська хвороба. В подібних випадках основна допомога полягає в усуненні та припиненні впливу на організм хвороботворних чинників.

3. Отруєння. Неякісними або зіпсованими продуктами, наслідки укусів отруйних змій, павуків, комах; отруєння чадними газами внаслідок горіння примусів, саморобних жирових ламп тощо, в наметах і укриттях; паразитарні та інфекційні захворювання, викликані контактом із хворими тваринами, носіями чи збудниками цих хвороб. Єдиний надійний засіб уникнути подібних захворювань – уміння відрізнити придатні для вживання продукти від зіпсованих, їстівні види рослин і тварин – від отруйних.

4. Раптові гострі захворювання та загострення хронічних хвороб. Хворому необхідно по можливості забезпечити індивідуальний режим і відповідне харчування для запобігання подальшому розвитку хвороби. В тяжких випадках слід негайно транспортувати хворого до найближчого медичного закладу.

5. Різні нервово-психічні розлади та гострі психічні захворювання, викликані екстремальними умовами, травмами, невпевненістю в найближчому майбутньому, постійним відчуттям страху та іншими причинами. Ці захворювання дуже часто не усвідомлюються потерпілими та тому дуже небезпечні як для хворого, так і для всієї групи. В екстремальній ситуації виключної важливості набуває постійний контроль за своїм станом: фізичним та психічним. Категорично неприпустимо приховувати від керівника групи та товаришів наявність болю, травми тощо – все це поглиблює кризовий стан потерпілого і, відповідно, всієї групи, яке може призвести до трагічних

наслідків. Контакт такого хворого з іншими членами групи необхідно звести до мінімуму, доручивши йому виконання нескладної роботи.

Ліки, що входять до аварійного комплекту, слід витрачати дуже економно, максимально використовуючи підручні засоби та матеріали, щоб зберегти необхідні медикаменти для складніших випадків.

Небезпеки, можливі в походах, можна звести до двох груп: небезпеки, пов'язані з явищами об'єктивного характеру та небезпеки, пов'язані з неправильними діями туристів.

До першої групи відносять особливості рельєфу місцевості (підйоми, спуски різної крутості та характер ґрунту) та кліматичні умови (вітер, температура і вологість повітря, опади).

До другої групи входять небезпеки, 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 та захворювання. Тому одним із завдань медичного забезпечення походів є запобігання захворюванням і травмам, а також безпосереднє надання своєчасної та повноцінної медичної допомоги.

Відомо, що в походах трапляються травми. Травма – це ушкодження з порушенням чи без порушення цілісності шкіри, чи м'язової тканини, викликане певним зовнішнім впливом. У туристському поході трапляється спортивний і побутовий травматизм. Травми розрізняють за наявністю або відсутністю ушкоджень зовнішнього покриву (відкриті та закриті), за площею ушкодження (макро- і мікротравми), за важкістю перебігу і впливу на організм. Основна ознака травми – біль. При мікротравмі він з'являється лише під час сильних напружень або великих за амплітудою рухів. Легкими вважаються травми, як не викликають значних порушень в організмі та втрати загальної та спортивної працездатності.

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

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

Поряд із травмами та захворюваннями у походах необхідно пам'ятати про можливість фізичних перевантажень, тому що не всі туристи однаково треновані та фізично розвинені. 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 для забезпечення високої рухової активності й адаптація його до умов зовнішнього середовища, яке змінюються.

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 тривалої дії високої температури навколишнього середовища.

Ознаками сонячного або теплового ударів є втома, головний біль, слабкість, біль у ногах, спині, нудота. Згодом підіймається 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 зону 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 у положенні лежачи.

При укусі змії (та інших отруйних комах) намагаються витиснути 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.

Щоб обрати спосіб надання першої допомоги на воді, 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 роблять штучного дихання.

Не тільки в категорійних походах, а також в походах вихідного дня можливі простудні захворювання, захворювання травної системи чи серцево-судинної системи.

Переохолодження, пиття холодної води при розігрітому організмі, вологий одяг та взуття можуть викликати запалення системи дихання.

При цьому з'являються нудота, нежить, підвищення температури тіла. Для лікування хворого необхідно організувати днювання, або хоч би зменшення фізичного навантаження. Важливе загальне зігрівання тіла, гарячі напої, полоскання горла.

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.

Серед захворювань серцево-судинної системи у походах найчастіше зустрічається гостра судинна та гостра серцева недостатність.

Під час подорожі в горах через недостачу кисню та низький тиск у туристів може розвинутися гірська хвороба. Вона необов'язково пов'язана з великою висотою. Її ознаки – задишка, серцебиття, запаморочення, головний біль, шум у вухах, нудота, сонливість, м'язова слабість, кровотеча з носа, зміна психічних реакцій – можуть з'являтися вже на висоті 2 000-2 500 м.

Кращий спосіб запобігти гірській хворобі – правильно проведена активна акліматизація, достатня тренованість організму в передпохідному періоді, раціональне харчування і повноцінний нічний відпочинок під час подорожі. Гірська хвороба зазвичай вражає тих, хто стомився або замерз, переніс

незадовго до подорожі гострі інфекції та захворювання. Запобігти гірській хворобі допомагає вживання в їжу кислих продуктів (наприклад, лимонної кислоти), вітаміну С.

Перша допомога при гірській хворобі – дати потерпілому відпочити, забезпечити спокій, напоїти солодким міцним чаєм. У разі погіршення стану рекомендується спуск на меншу висоту. При слабких ознаках гірської хвороби зазвичай досить розвантажити потерпілого і зменшити темп руху.

10. Втрата продуктів і води. Дуже часто екстремальні ситуації виникають у зв'язку з частковою або повною втратою продуктів і води. В густонаселеній місцевості відновлення запасів обмежується в основному матеріальними витратами та не забирає багато часу. В умовах автономного функціонування групи у віддалених районах повна втрата продуктів розглядається як надзвичайна подія, що виключає можливість продовження подорожі чи роботи в нормальному режимі та вимагає термінового виходу до населених пунктів найкоротшим та найбезпечнішим шляхом. Спроба прохарчуватися шляхом полювання на дичину, риболовлі чи збирання їстівних грибів, чи рослин обернеться невиправданою витратою часу і перетворить експедицію на експеримент із виживання.

При аналізі шляхів виходу з екстремальної ситуації необхідно реально оцінити відстань, швидкість пересування, енерговитрати та супутні труднощі. В таких умовах необхідно перейти на режим повного або часткового голодування.

Позбавлений харчування, що надходить іззовні, організм після відповідної перебудови починає витрачати свої внутрішні жирові запаси. В людей з нормальною статурою вони є досить великими.

Голод найбільш відчутний протягом перших 3-5 днів. Поступово відчуття голоду послаблюються, самопочуття покращується, відновлюється працездатність.

Розрізняють чотири типи голодування: абсолютне – коли відсутні їжа і вода; повне – коли відсутня їжа, але є вода; неповне – коли їжа вживається в обмеженій кількості, якої не вистачає для відновлення енерговитрат; часткове – коли за відсутності достатньої кількості їжі та води людина не отримує окремих необхідних речовин (вітамінів, білків тощо).

При абсолютному голодуванні людина гине через кілька днів, при повному у сприятливих кліматичних умовах може прожити 60-65 діб. Термін «безпечне голодування» коливається в досить широких межах і залежить від віку людини, статі, комплекції, індивідуальних особливостей організму, психічного стану на момент голодування. Помітно знижують його безпечність чинники, що спричиняють посилення обміну речовин: несприятливі кліматичні умови (холод, дощ, сніг, сильний вітер тощо), фізична активність, підвищена емоційність, відповідність одягу погодним умовам тощо.

При недостатньому запасі продуктів протягом перших 2-3 днів від вживання їжі краще утриматися. Треба зберегти всі предмети з натуральної шкіри. У скрутному становищі їх розрізають на дрібні шматочки, розмочують у воді або проварюють і вживають у їжу.

Людям, які потрапили в екстремальну ситуацію, необхідно вжити негайних заходів для забезпечення себе їжею шляхом збирання дикорослих їстівних рослин, полювання, риболовлі. Можна також збирати водорості, молюсків, ракоподібних, жаб, черепах, пташині яйця. Їстівними є всі види ящірок, а також змії (без голови). В їжу вживаються також водяні жуки, гладкошкіра гусінь (без волосяного і хітинового покрову), дощові черв'яки, личинки мурах, інших комах. Їх можна їсти сирими, але краще зварити.

Якщо точно відомий напрямок руху, краще йти голодним маршем, щоб не витрачати сил на збирання плодів і полювання, якомога швидше дістатися до населеного пункту. Рухаючись у режимі голодного маршу 5-6 год на день, за 10-12 днів можна подолати 200-250 км.

Тривале голодування вимагає довгого періоду відновлення організму. Тривалість відновлення повинна дорівнювати тривалості голодування. Після виходу до населеного пункту не менше 5-7 днів треба послідовно дотримуватися соко-овочевої, кисломолочно-овочевої безсольової дієти. На третій-четвертий день можна включити до раціону різні каші. Їжу і напої вживають невеликими порціями 5-6 разів на день.

Найбільшу небезпеку для життя людини становлять спека і спрага в пустелях, напівпустелях і в степах.

Вплив високих температур на організм людини визначаються їх сумарною дією (до 45-50º С), інтенсивним сонячним ультрафіолетовим випромінюванням (до 70% тепла, яке отримує людина); низькою вологістю повітря (2-20% удень, 20-60% уночі); високою температурою на поверхні ґрунту (він може нагріватись до 65-70º С).

У пустелі людина отримує величезну кількість тепла – 300 ккал за годину і понад. У таких умовах можливий швидкий перегрів організму і, як наслідок, тепловий або сонячний удар.

Початковим симптомом зневоднення є відчуття спраги, що виникає при втраті організмом 2% вологи коли цей показник досягає 10% виникають порушення зору і слуху, утруднення мови. Слизові оболонки висихають, твердіють, на них з'являються тріщини. Шкіра втрачає еластичність, стає в'ялою. Порушується координація рухів, настає непритомність, марення. При температурі вище 30º С 15% зневоднення може стати причиною загибелі.

Уже в перші хвилини після аварії в пустелі необхідно встановити тіньове укриття. В разі втрати води, необхідно вжити енергійних засобів для її пошуку, орієнтуючись за місцевими ознаками наявності води (наприклад, рослинні індикатори).

Якщо пошуки виявилися безрезультатними, невелику кількість води можна добути за допомогою сонячного конденсатора з поліетиленової плівки. Для цього треба вирити в ґрунті яму діаметром 0,8-1,0 м і глибиною 50-60 см. На дно поставити ємність, призначену для збору води. Зверху яму прикрити шматком поліетиленової плівки, краї якої закріпити, щільно присипавши по периметру шаром піску або землі. У центр плівки, щоб надати їй конусоподібну форму, необхідно укласти камінчик. Сонячні промені, вільно проникаючи крізь поліетилен, «випаровують» з ґрунту вологу, яка із-за різниці температур у ямі

та на вулиці осідає на плівці. Краплі стікають у центр воронки та капають в ємність.

Виживання в пустелі можна визначити як оптимальне балансування між двома смертельними загрозами – перегріванням і зневодненням.

Лінія маршруту в степу чи в пустелі не повинна відхилятися від населених пунктів більше як на 30-40 км.

Необхідну для подорожі воду треба брати із собою. Від випадково виявленого на маршруті джерела не слід дуже віддалятися. Пересуватися бажано лише в прохолодний час доби (вечір, ніч, ранок), орієнтуючись за зорями, сходом і заходом сонця.

11. Втрата спорядження. Укриття. Втрата чи вихід із ладу спорядження – найбільш поширені випадки, що трапляються в аварійних ситуаціях. Особливу небезпеку втрата спорядження становить узимку.

Підготовка до походу в зимових умовах вимагає особливої ретельності та відповідальності. Конструкція наметів, одягу, спорядження має відповідати вимогам подвійного запасу. Намети, паливо, продукти необхідно рівномірно розподілити між членами групи. Неприпустимо, щоб 2-3 намети або всі продукти знаходилися в одному рюкзаку: у разі його втрати вся група залишиться в критичному становищі.

Тривалість виживання в умовах холоду залежить від температури повітря, сили вітру, вологості, стану одягу і взуття на момент аварії, запасів палива, якості бівачного спорядження, надійності укриття, кількості продуктів, морального і фізичного стану учасників походу.

Необхідно пам’ятати: в усіх випадках (втрати орієнтування, погіршення погоди, втрати спорядження, травмування учасника групи тощо) першочерговим заходом для досягнення безпеки є спорудження укриття!

Найбільш придатними в аварійних ситуаціях у зимовий період є снігові укриття. Укриття з поліетилену, тканини, дерева, а також намети мають внутрішню температуру, яка не набагато відрізняється від зовнішньої, тому перебування в них доцільне лише за наявності значних запасів палива, продуктів і теплого спорядження.

Не слід будувати великі укриття для всієї групи. Краще побудувати кілька малих – це вимагає значно менше зусиль. І це технологічно простіше, вони значно тепліші та стійкіші.

Кілька простих правил дозволить уникнути критичних ситуацій:

1) небезпечно будувати укриття біля підніжжя крутих схилів, на снігових і скелястих карнизах і під ними;

2) найбільші теплоощадні властивості мають снігові укриття закритого типу: печери, барлоги, іглу;

3) у гірській і гірсько-тайговій місцевості, де бувають великі снігові замети, слід надавати перевагу печерам;

4) у тайзі, де сніговий покрив має середню щільність і практично позбавлений насту, викопують траншеї та барлоги;

5) у безлісих зонах (тундра, степ) та інших місцевостях, де сніг неглибокий, а на його поверхні утворюється міцний наст, із нього можна вирізати для побудови блоки – для стінок, хаток, іглу;

6) найбільш універсальними сніговими укриттями є іглу (хатинка ескімосів) і снігова печера. Слід пам'ятати, що чим менший є внутрішній об'єм снігового укриття, тим воно тепліше;

7) улітку за необхідності можна жити й без намету, будуючи прості укриття від вітру та дощу. Окремі елементи основи (рами) зв'язують тонкими корінням ялини, гілками верби, мотузкою, сплетеною з трави та вкривають гілками з листям або травою. Укриття можуть бути у вигляді куреня або навісу.

Для обігріву можна використовувати багаття на зразок нодья.

У разі втрати посуду замість кухля, миски, казанка можуть прислужитися консервні банки різної форми та розміру, пластмасові фляги та банки з-під харчових продуктів і напоїв. Із березового лубу можна зробити миску у вигляді широкого кулька чи коробки. Ложку легко вирізати з м'якої деревини (липи, берези, клена, верби).

12. Аварійне спорядження. Сигнали лиха. Туристська група та кожний її учасник повинні мати в умовах походу аварійне спорядження, недоторканий запас продуктів та індивідуальні аптечки. Все це в комплекті забезпечує виживання. Аварійний набір готують завчасно, виходячи з характеру конкретного маршруту, умов даної місцевості, пори року, кількості учасників походу.

Усе спорядження, що входить до набору, має бути випробуване на практиці, багаторазово перевірене, а за необхідності – продубльоване. Кожний з цих предметів повинен бути багатофункціональним. Наприклад, за допомогою шматка поліетиленової плівки можна добути воду в пустелі, захиститися від вітру та опадів, побудувати намет, обгорнути ним спальний мішок під час переправи.

До комплекту обов'язково повинні входити предмети, що можуть знадобитись у відповідній географічній зоні: в пустелі – сонцезахисний тент і поліетиленова плавка; в тайзі – поліетиленовий бівачний мішок, сухе паливо (в зимову пору), лучкова або десантна пилки; в тундрі – пилка-ножівка тощо.

У будь-якому поході, в будь-якій географічній зоні в аварійному комплекті повинні бути такі предмети:

1) подвійне сигнальне дзеркало;
2) кілька сигнальних патронів подвійної дії для подання нічного («малинове полум'я») і денного («помаранчевий дим») сигналів лиха;
3) мисливські сірники з бічною стінкою від звичайної сірникової коробки, доповнені кресалом або кількома кременевими камінцями від запальнички;
4) свічка або кілька таблеток сухого палива;
5) свисток для аварійної та міжгрупової сигналізації;
6) великий ніж (мачете) в жорстких шкіряних піхвах;
7) польовий ніж із міцної нержавіючої сталі;

8) компас;

9) шматок міцної фольги, за допомогою якої можна надіслати сигнал лиха, засмажити дичину, використати замість посуду;

10) гумова стрічка або гумовий амортизатор, з якого можна зробити рогатку;

11) кілька металевих гарпунів, з яких можна виготовити остроги та стріли для мисливських луків;

12) тонкий дріт та волосінь для риболовлі;

13) із десяток яскраво-червоних повітряних кульок, що можуть знадобитися для герметизації речей, транспортування води, організації переправ, подання сигналів лиха;

14) рибальський набір;

15) швейний набір;

16) аварійний набір медикаментів.

Усі предмети аварійного комплекту мають бути герметично запаковані. Рюкзаки, чохли повинні бути яскраві за кольором, водонепроникні. Бажано, щоб набір мав самостійну плавучість, був компактним і важив не більше 1 кг.

Переносити аварійний рюкзак треба всередині групи, а в деяких випадках доцільно продублювати комплект і розмістити його у двох рюкзаках, що транспортуються на деякій відстані один від одного. В разі виникнення екстремальної ситуації аварійний рюкзак рятують і евакуюють із небезпечної зони в першу чергу.

Окрім загального аварійного комплекту, кожний учасник повинен мати індивідуальний аварійний набір, який бажано зашити у внутрішню кишеню штормівки.

Кожний учасник туристського походу повинен знати міжнародні звукові та візуальні сигнали лиха, що використовуються потерпілими та рятівниками в ході пошуково-рятувальних робіт. Сигнали подаються будь-якими способами: голосом, свистом, ліхтарем, дзеркалом, маханням світлим предметом на темному тлі або, навпаки, темним на світлому тлі. У ясну погоду добре помітний білий дим багаття (виходить від додавання у вогонь зелених гілок, мохів), у похмуру – чорний дим (смолисті гілки).

Сигнал лиха – сигнал або комбінація сигналів, які вказують, що передавач (судно, борт, особа, група осіб) терпить лихо і потребує допомоги.

Сигнал лиха у горах.

1. Звуковий (наприклад, свистком, у крайньому випадку голосом) або світловий (наприклад, ліхтарем) сигнал, який повторюється 6 разів на хвилину з приблизно рівним інтервалом. Звукопередача у повітрі залежить від рельєфу місцевості та від погодних умов.

2. Лавинний передавач – передавач, що працює на частотах SARSAT (Search And Rescue Satellite Aided Tracking / Міжнародної супутникової системи пошуку та рятування).

3. Відкритий вогонь у нічний час.

4. Сигнали SOS та MayDay, які можуть бути викладені або витоптані на ґрунті або снігу.

Не слід залишати місце, з якого подано сигнал лиха. У разі крайньої потреби залишити це місце треба, чітко позначивши напрям свого руху.

Наступні сигнали, які використовуються разом або роздільно, вказують, що судно терпить лихо і потребує допомоги:

– гарматні постріли або інші створювані шляхом вибуху сигнали з проміжками близько 1 хв;

– безперервний звук будь-яким апаратом, призначеним для подачі туманних сигналів;

– ракети або гранати, що викидають червоні зірки, які випускаються поодинці через короткі проміжки часу;

– сигнал, переданий по радіотелеграфу або за допомогою будь-якої іншої сигнальної системи, що складаються з поєднання звуків «...---...» (SOS) за азбукою Морзе;

– сигнал, переданий по радіотелефону, що складається з висловленого голосно слова «Мейдей» (May Day);

– сигнал лиха за Міжнародним зводом сигналів – NC;

– сигнал, що складається з квадратного прапора з кулею, що знаходиться над ним або під ним або будь-чим схожим на кулю;

– червоне світло ракети з парашутом або фальшфеєр червоного кольору;

– димовий сигнал – випуск клубів диму оранжевого кольору;

– повільне і повторне підняття та опускання рук, витягнутих у сторони;

– радіотелеграфний сигнал тривоги;

– радіотелефонний сигнал тривоги;

– сигнали, що передаються аварійними радіобуями для вказівки положення;

– полотнище оранжевого кольору з чорним квадратом або колом, або іншим відповідним символом (для впізнання з повітря);

– кольорова пляма на воді.

Окрім того, важливо знати, що в екстремальній ситуації в разі необхідності виклику допомоги відряджають мобільну групу у складі не менше 2-3 осіб. Посильні повинні бути належним чином екіпіровані, мати із собою маршрутні документи та картографічні матеріали й добре знати:

– точне місце нещасного випадку (координати на карті, назву місцевості, перевалу, ущелини, порогу, річки тощо);

– час, коли сталася трагедія;

– характер травм потерпілого чи потерпілих, а також пошкодження (втрати) спорядження, обладнання;

– потребу в тих чи інших медикаментах для потерпілих (інсулін, плазма, кров тощо).

Досвід роботи рятівних служб свідчить, що таку інформацію слід не запам’ятовувати, а записувати.

Група, відряджена на допомогу, повинна продумати свій шлях, підраховувати кількість кроків, робити зарубки на деревах, кольорові позначки на камінних, скелях із метою полегшення і прискорення прибуття рятівників.

Після відповідного звернення (заяви) в контрольно-рятівну службу, поліцію, державні адміністративні органи тощо група не повертається на місце аварії, а виконує вказівки рятівників або іншої організації, що здійснюватиме рятувальні роботи.

Питання для контролю

1. Перерахуйте медичні вимоги до учасників туристського походу.
2. Який комплекс профілактичних заходів повинен здійснити кожен учасник перш ніж вирушити в туристський похід?
3. Що включає в себе домедична допомога? Яка її мета?
4. Перелічіть обов’язки санінструктора в туристському поході.
5. Охарактеризуйте вміст похідної аптечки. Які є основні її типи?
6. Розкрийте сутність поняття «екстремальна ситуація».
7. Перерахуйте основні правила поведінки туриста в екстремальних ситуаціях.
8. Які виділяють чинники небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході?
9. Які психологічні та медичні аспекти екстремальних ситуацій і катастроф виокремлюють?
10. Опишіть алгоритм дій при втраті їжі та води у туристському поході.
11. Опишіть алгоритм дій при втраті чи пошкодженні спорядження у туристському поході.
12. Що таке укриття? Опишіть особливості підготовки укриття при різних екстремальних ситуаціях.
13. Для чого використовується аварійне спорядження? Що до нього входить?
14. Які існують сигнали лиха?

УЗАГАЛЬНЕННЯ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ

Протягом кількох останніх десятиліть у всьому світі спостерігається швидке зростання популярності туризму. В засобах масової інформації увійшли в обіг і стали звичними заголовки на кшталт: «Туристичний бум», «Туристичний феномен» і навіть «Туристична революція».

Стрімке зростання питомої ваги міського населення і процеси урбанізації збільшують потребу в активному відпочинку, у зміні умов життя для зняття фізичної перевтоми та нервових перевантажень. Дослідження медиків та урбоекологів дають підстави говорити про певну генетичну обумовленість туризму як «поклику генів» урбанізованої людини до хоча б тимчасового повернення до умов первинної природної екологічної ніші.

Тяжіння до подорожей є нині прикметою часу. В сучасному сенсі туризм постає не тільки як активна форма відпочинку, але і як ефективний засіб пізнання, підвищення освітнього і культурного рівня людини. Ця обставина підносить туризм на одне з провідних місць серед найбільш масових і ефективних форм організації відпочинку, що сприяють фізичному й духовному розвитку людини.

З економічного погляду туризм є окремою галуззю господарства, специфічним видом створення і споживання туристами матеріальних і духовних благ, послуг, товарів, природних ресурсів певних територій. У більшості країн світу туризм стає все більш вагомою статтею державного доходу і входить до числа найбільш перспективних галузей національної економіки.

Україна з її вигідним географічним положенням у центрі Європи та багатим туристично-рекреаційним потенціалом може і повинна увійти до числа найбільш розвинених туристичних держав світу.

У розвитку національного туризму помітну роль відіграє спортивно-оздоровчий туризм. Він є найбільш доступною і масовою формою активного відпочинку, пізнання і вивчення навколишнього світу. Мандруючи далекими та не дуже дорогами, ми пізнаємо красу рідної природи, знайомимося з її багатствами, історичними та культурними пам’ятками.

Мандрівки – це завжди відкриття. Але вони ще й загартовують, розвивають витривалість, силу, спритність, виховують мужність, наполегливість, колективізм. Вони сприяють гармонійному розвитку людини, підвищують рівень її загальної та спеціальної фізичної підготовки, збагачують емоційно, розвивають морально-вольові якості, допомагають підтримувати високу працездатність і творчу активність.

Щоб похід чи подорож стали джерелом справжньої радості та принесли якомога більше користі, необхідно систематично вдосконалювати фізичну і спеціальну туристську підготовку, загартовувати свій організм, добре знати правила організації походів, пересування, відпочинку і поведінки під час походів і мандрівок.

ЧАСТИНА ІІ. ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

Практичне заняття №1

Тема: Основи організації та проведення одноденного пішохідного походу як навчально-оздоровчої форми для різних груп населення.

Мета: Набуття вмінь і навичок планування і проведення одноденного пішохідного походу з освітньою спрямованістю; засвоєння базових техніко-тактичних прийомів, основ безпеки та методики організації навчально-оздоровчої туристичної діяльності для різних груп населення.

Очікувані результати навчання

Студент, який успішно виконає завдання, повинен:

1. Пояснити ознаки спортивно-оздоровчого туризму та його види.
2. Скласти план одноденного походу з урахуванням рівня підготовки учасників і безпеки.
3. Продемонструвати базові навички орієнтування на місцевості, укладання рюкзака, прості технічні прийоми та прийоми надання першої допомоги.
4. Розробити короткий навчально-оздоровчий сценарій (заняття/тематичний захід/тренінг) з елементами одноденного походу для однієї з груп населення (на вибір): школярі / підлітки, студентська молодь, працююче доросле населення, сім'ї з дітьми, особи середнього або старшого віку, туристи-початківці.
5. Проаналізувати власну діяльність групи та надати пропозиції щодо покращення організації.

Завдання заняття:

1. Ознайомитися з теоретичною частиною.
2. Провести Інструктаж із безпеки та розподіл обов'язків у групі.
3. Відпрацювати практичні навички на 4-х навчальних станціях.
4. Провести одноденний маршрут (пішохідна нитка 6-10 км, залежно від місцевості).
5. Виконати підсумкове завдання: написати звіт + розробити конспект навчально-оздоровчого туристського заходу для обраної групи населення.

Теоретична підготовка

Короткий огляд базових понять і положень із лекції: визначення «спортивно-оздоровчий туризм», класифікація за видами (пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний), типи туристичних рухів, функції туризму (оздоровча, спортивна, виховна, естетична). Особлива увага – вимоги до безпеки, теоретична підготовка (географія, топографія, медична підготовка).

Матеріали та обладнання:

- компас, карта місцевості (масштаб 1:25 000 або 1:50 000), секундомір/годинник, гума/маркери для трасування;
- рюкзаки, дощовики, фляги/питна вода; аптечка на групу + індивідуальні; місце для збору спорядження;
- засоби зв'язку (мобільні телефони, рації), блокноти для нотаток;

– маркери для станцій (конуси, стрічки), інвентар для завдань (мотузки, карабіни навчальні, палички для орієнтування).

Інструктаж із безпеки:

– оцінка стану учасників (здоров'я, фізична готовність);

– правила руху групи, поведінка на перешкодах, правила поводження з вогнем, питний режим;

– алгоритм дій при отриманні травми (перша допомога, виклик рятувальної служби);

– обов'язкове погодження маршруту з викладачем/інструктором, визначення місць збору та евакуації.

Хід практичного заняття

1. Організаційна частина (20-30 хв)

Оголошення мети та завдань; перевірка спорядження; розподіл ролей (ведучий, навігатор, зв'язковий, відповідальний за медичну допомогу).

Короткий тест/опитування на знання термінів (5 питань із теорії) – для стимулювання навчання.

2. Навчальні станції (кожна 20-25 хв; групи по 4-6 осіб)

Станція А – Орієнтування та карта

Вправи: читання карти, визначення азимута, розрахунок відстані, вихід на задану точку.

Навчальний результат: студент пояснює послідовність визначення азимута і демонструє вихід до контрольної точки.

Станція В – Пакування і розподіл вантажу

Вправа: демонстрація правильного укладання рюкзака; розподіл вантажу, формування екіпіровки на 2-х варіантах маршруту (рівнинний/гірський).

Навчальний результат: студент аргументує вибір спорядження для конкретних умов з огляду на безпеку та педагогічну мету.

Станція С – Технічні прийоми та вузли

Вправа: базові туристські вузли, елементарні прийоми самострахування (демонстраційно), транспортування потерпілого на імпровізованих ношах.

Навчальний результат: демонстрація 3-х вузлів та пояснення їх використання в навчальному поході.

Станція D – Перша допомога та поведінка в екстрених ситуаціях

Вправа: алгоритм серцево-легеневої реанімації (теорія + швидка демонстрація), зупинка кровотечі, імпровізована іммобілізація.

Навчальний результат: відпрацювання студентами послідовності першочергових дій при отриманні травми.

3. Виконання короткого маршруту (3-5 год або одноденна нитка 6-10 км)

Групи застосовують набуті навички (орієнтування, темп ведучого, дозування навантаження).

На маршруті виконують 3 навчальні завдання (див. нижче).

Інструктор слідкує за безпекою, фіксує помилки для розбору.

4. Дебрифінг (45-60 хв)

Самооцінка та взаємооцінка групи: що вдалося/які помилки і в чому допущено.

Обговорення рішень, аналіз тактичних і організаційних помилок.

Написання коротких висновків для звіту.

Практичні завдання під час маршруту

1. **Навігаційне завдання:** за картою дістатися 3-х контрольних пунктів (серед них – точка з перешкодою: струмок або крутий підйом).
2. **Організаційне завдання:** організувати коротку навчальну зупинку для умовно змодельованої групи учасників (обрана група населення; 10-15 хв навчального блоку з елементами командної взаємодії).
3. **Екстрене завдання:** відпрацювати сценарій надання першої допомоги (імітація легкого/середнього ушкодження), опрацювати алгоритм евакуації.

Індивідуальні та групові завдання

Групове

1. Підготувати маршрутну картку (форма: мета, тривалість, довжина, категорія складності, місця ночівлі/стоянок, джерела води, ризики, заходи безпеки).
2. Скласти короткий сценарій (30 хв) навчально-оздоровчого заняття з елементами пішохідного походу для обраної групи населення, визначивши: мету, етапи, види активності, заходи безпеки.

Індивідуальне

1. Звіт (1-2 сторінки): опис ролі студента у групі, прийняті рішення, аналіз помилок та план саморозвитку.
2. Творче завдання: інфографіка «Пакування рюкзака для одноденного походу» або коротка відеодемонстрація (2-3 хв).

Самостійна робота

Прочитати розділ лекції про види туризму. Підготувати конспект (300-400 слів) з представленням характеристики двох видів туризму – пішохідного і водного.

Надати письмові відповіді на запропоновані нижче контрольні питання.

Контрольні питання

1. Розтлумачте сутність поняття «спортивно-оздоровчий туризм» і поясніть, як це використовувати в освітньому процесі.
2. Які види спортивно-оздоровчого туризму можуть бути використані в освітній та позаосвітній діяльності для різних груп населення? Чому?
3. Які основні критерії безпеки при плануванні одноденного походу?
4. Як обґрунтувати вибір спорядження та харчових продуктів для навчальної групи?
5. Опишіть алгоритм дій при діагностиці та наданні першої допомоги в умовах походу.
6. Які виховні та педагогічні можливості використання походу в системі фізичного виховання?

7. За якими критеріями можна оцінити ефективність туристського заняття або заходу з елементами туризму для різних груп населення? Наведіть щонайменше три критерії.

Практичне заняття №2

Тема: Основи орієнтування, читання карти, вимірювання азимута і визначення відстаней.

Мета: Набуття уміння роботи з топографічною картою та компасом; визначення азимута й відстані; набуття навичок запобігання втраті орієнтування та алгоритмів дій у разі її виникнення у різних груп населення.

Очікувані результати навчання

Студент, який успішно виконає завдання, повинен:

1. Правильно читати топографічну карту та інтерпретувати умовні знаки, з урахуванням рівня підготовленості різних груп населення.
2. Вимірювати та будувати азимут на карті й на місцевості з допомогою компаса, адаптуючи пояснення для різних вікових категорій.
3. Оцінювати відстань окоміром і методом кроків; переводити кількість кроків у метри з урахуванням фізичних можливостей учасників.
4. Складати та відпрацьовувати алгоритм дій при втраті орієнтування в умовно змодельованих ситуаціях для різних категорій учасників туристської діяльності.
5. Розробити короткий навчальний блок (10-15 хв) з елементами орієнтування для однієї з визначених груп населення двох різних груп населення (на вибір) та обґрунтувати відмінності у методиці: школярі, студентська молодь, працююче доросле населення, сім'ї з дітьми, особи середнього або старшого віку, туристи-початківці без спеціальної підготовки.

Завдання заняття:

1. Оновити теоретичні знання (короткий конспект).
2. Відпрацювати роботу з картою: читання масштабу, умовних знаків, вимірювання відстані.
3. Виміряти азимут на карті та пройти заданий відрізок за азимутом на місцевості.
4. Практично оцінити відстань окоміром і методом кроків.
5. Відпрацювати сценарій «втрата орієнтування» – аналіз та практичні дії.

Теоретична підготовка

Короткий повтор: поняття карти й масштабу; види карт (топографічна, оглядова, тематична); умовні топографічні знаки; азимут – визначення й вимірювання; способи визначення відстаней (візуально, кроки, крокомір); типи компасів (Адріанова, рідинний, електронний); GPS як допоміжний засіб і його обмеження.

Матеріали та обладнання:

- топографічні карти місцевості масштабу 1:25 000 або 1:50 000 (по одній на групу);
- компаси (по 1-2 на групу), секундоміри/годинники, нотатники;

– маркери/стрічки для контрольних пунктів, конуси;

– рулетка або крокомір (для калібрування кроку), смартфони/GPS як резерв;

– аптечка на групу, засоби зв’язку.

Інструктаж із безпеки:

– перевірка спорядження та фізичного стану учасників;

– правила поводження під час руху за азимутом (неможливість різких відхилень без повідомлення, підтримання зв’язку);

– поведінка при поганій видимості/блискавці/раптовому погіршенні погоди;

– алгоритм дій при травмі або втраті орієнтування.

Хід практичного заняття

1. Організаційна частина (15-20 хв)

Ознайомлення з метою, розподіл на групи по 4-6 осіб, визначення ролей (навігатор, ведучий, хронометрист, відповідальний за безпеку).

Короткий тест на знання умовних знаків і поняття масштабу (5 питань).

2. Практична частина – модулі / станції (по черзі, 25-30 хв на станцію)

Станція А – Читання карти та умовні знаки

Завдання: знайти на карті задані об’єкти (села, водотоки, пагорби), пояснити умовні знаки, виміряти пряму відстань між двома точками та перевести її в метри.

Навчальний результат: студент читає карту, знаходить координати та правильно використовує масштаб.

Станція В – Вимірювання азимута на карті та транспортування його на місцевість

Завдання: виміряти азимут від точки А до В на карті; з урахуванням деклінації (за потреби) скоригувати; прокласти курс на місцевості та пройти 150-300 м за заданим азимутом.

Навчальний результат: студент перевіряє відповідність пройденого напряму за картою і коригує похибки.

Станція С – Визначення відстані: окоміром і кроками

Завдання: оцінити відстань до видимого орієнтира окоміром; пройти відрізок, підрахувавши кроки (калібрування довжини кроку – індивідуально).

Навчальний результат: точність оцінки відстані в межах прийнятної похибки (наприклад ±10-15% для ока).

Станція D – Втрачено орієнтацію: алгоритм дій

Завдання: в умовно змодельованій ситуації «група заблукала» відпрацювати послідовність дій: зупинка, збір інформації, спроби відновлення маршруту, прийняття рішення про вихід до найближчого орієнтиру або виклик допомоги.

Навчальний результат: чіткий покроковий план дій і демонстрація практичних кроків (пеленгація звуку/світла, підйом на височину для огляду).

3. Польова практика – короткий маршрут (1-2 год)

Групи долають нитку 2-4 км, виконуючи такі завдання: пройти заданий відрізок по азимуту; досягти 3-х контрольних точок, використовуючи карту; оцінити одну ділянку кроками і звірити з показником на карті.

Інструктор фіксує типові помилки (неправильна робота з лімбом компаса, неправильна інтерпретація масштабу тощо).

4. Дебрифінг і аналіз (30-45 хв)

Взаємооцінка: кожна група коротко звітує (5 хв): що зроблено, допущені помилки, рекомендації.

Викладач узагальнює типові помилки, дає рекомендації щодо самонавчання.

Практичні завдання

Групове

1. Підготувати карту-маршрут (картка) для короткого навчального походу (3-5 км) для однієї з визначених груп населення (на вибір): школярі, студентська молодь, працююче доросле населення, сім'ї з дітьми, особи середнього або старшого віку, туристи-початківці без спеціальної підготовки. Маршрут повинен містити: контрольні пункти, азимути між пунктами, джерела води, потенційні ризики та заходи безпеки (форма додається.)
2. Розробити 10-хвилинний навчальний блок з основ орієнтування для обраної групи населення, визначивши: мету, основні етапи, методи та засоби оцінювання результатів навчання.

Індивідуальне

1. Калібрування власного кроку: провести експеримент (100 пар кроків) і подати розрахунок довжини свого кроку та пояснити можливість адаптації цього методу для різних груп населення.
2. Звіт (1-2 сторінки): опис типових похибок під час вимірювання азимута і відстані, причини їх виникнення, способи мінімізації похибок під час роботи з різними віковими групами.

Самостійна робота

Прочитати відповідний розділ лекції. Підготувати конспект (300-400 слів), використовуючи такі ключові поняття: масштаб, умовні знаки, азимут, крокове вимірювання, пеленгація.

Надати письмові відповіді на запропоновані нижче контрольні питання.

Контрольні питання

1. Що таке масштаб карти? Як ним користуватися при вимірюванні відстаней?
2. Які розрізняють типи умовних знаків? Як їх інтерпретувати на топографічній карті?
3. Дайте визначення азимута. Як його вимірювати на карті та на місцевості?
4. Які є методи визначення відстані? Яка їх приблизна точність?
5. Опишіть алгоритм дій при втраті орієнтування.

Практичне заняття № 3

Тема: Соціально-психологічні основи організації туристського походу.

Мета: Набуття навичок свідомого аналізу соціально-психологічних аспектів формування туристської групи; розвиток здатності оцінювання психологічної сумісності, безпеки в екстремальних умовах; набуття навичок безпечного пересування в природному середовищі.

Очікувані результати навчання:

1. Аналізувати чинники успішного функціонування туристської групи.
2. Оцінювати рівень психологічної сумісності між учасниками походу.
3. Виявляти потенційні конфліктні ситуації в групі та пропонувати шляхи їх запобігання.
4. Застосовувати правила безпечного пересування в складних природних умовах.
5. Приймати обґрунтовані рішення щодо розподілу ролей у туристській групі.
6. Самостійно аналізувати свою поведінку в команді та рефлексувати щодо особистих якостей.

Завдання заняття:

1. Проаналізувати чинники успішного функціонування туристської групи.
2. Оцінити роль психологічної сумісності та особистісних якостей учасників походу.
3. Набути навичок безпечного руху в польових умовах (пішки, на воді).
4. Розробити алгоритм дій у складних ситуаціях (падіння, занурення, втрата орієнтації).
5. Набути навичок самооцінки та рефлексії щодо власної поведінки в групі.

Теоретична підготовка

Перед початком виконання завдань практичної роботи студенти самостійно опрацьовують матеріал лекції № 3 та здійснюють короткий письмовий аналіз за окремими пунктами.

1. Характер і темперамент:
- які риси характеру найбільш важливі для учасника походу?
- як темперамент впливає на взаємодію в групі?
2. Психологічна сумісність:
- чому вона важлива в умовах ізоляції?
- які ознаки низької сумісності можуть виникнути в поході?
3. Безпека в поході:
- які психологічні чинники впливають на безпеку?
- чому керівник не повинен брати на себе всі обов’язки?
4. Правила руху та страхування:
- як правильно організувати колону під час руху?
- у чому різниця між самострахуванням та взаємострахуванням?

Інструктаж із безпеки

Під час інструктажу викладач проводить коротке опитування, уточнює ключові поняття (туристська група, самострахування, темперамент, мікрогрупа), демонструє елементи спорядження (альпеншток, мотузка, карабін) та акцентує увагу на правилах безпеки.

Хід практичного заняття

Етап 1. Моделювання туристської групи (робота в малих групах)

Студенти об'єднуються в групи по 5-6 осіб. Кожна група отримує картку з описом уявних учасників походу (з різними характерами, темпераментами, досвідом).

Завдання:

– обрати склад групи (3-4 учасники);
– обґрунтувати вибір з погляду психологічної сумісності;
– призначити ролі: керівник, замикаючий, медик, відповідальний за техніку;
– скласти короткий «кодекс групи» (3-5 правил взаємодії).

Етап 2. Тренування безпечного руху (на вулиці або на полігоні)

Організовується імітація руху по складному рельєфі (схил, болото, водна перешкода – за наявності).

Вправи:

1. Рух колоною:
– дотримання дистанції, сигналізація про перешкоди;
– заміна ведучого кожні 5 хв.
2. Самострахування альпенштоком:
– правильне тримання, використання при підйомі/спуску;
– відпрацювання падіння та затримки.
3. Переправа через уявну річку:
– перехід вбрід шеренгою (обійнятися, рух обличчям проти течії);
– організація «поручня» з мотузки.
4. Подолання «болота» (по купинах):
– рух по маркованих точках (конуси, дошки), використання жердини.

Етап 3. Сценарій надзвичайної ситуації

Кожній групі пропонується сценарій:

– один з учасників втратив орієнтацію;
– учасник підвернув ногу під час спуску;
– виник конфлікт між двома учасниками.

Завдання:

– швидко прийняти рішення;
– розподілити ролі;
– продемонструвати приклади взаємодопомоги.

Самостійна робота

1. Написати рефлексивний звіт (1 сторінка):
– які мої сильні сторони в командній роботі?
– що в мені потребує поліпшення?
– як я відчував себе в ролі керівника/замикаючого/звичайного учасника?

2. Підготувати особистий план психологічної підготовки до походу:

– самоаналіз характеру (за чотирма рівнями);

– план подолання стресу в екстремальних умовах;

– перелік навичок, які потрібно вдосконалити.

3. Створити інфографіку (на аркуші формату А4 або в цифровому вигляді):

– «Безпечний рух у поході: основні правила»;

– включити схеми руху колоною, види страхування, правила переходу річки.

Контрольні питання

1. Чому психологічна сумісність важливіша за технічний досвід у деяких випадках?
2. Як темперамент впливає на прийняття рішень в екстремальній ситуації?
3. Чому замикаючий повинен бути найбільш досвідченим учасником?
4. Як правильно організувати зовнішнє страхування за допомогою мотузки?
5. У чому різниця між формальною та неформальною групою в поході?
6. Які три головні правила безпеки при пересуванні по воді?
7. Чому не можна ігнорувати самострахування навіть на, здавалося б, легких ділянках маршруту?

Практичне заняття № 4

Тема: Організація побуту, харчування в туристському поході.

Мета: Набуття навичок планування, організації та забезпечення життєдіяльності туристської групи в польових умовах; розвиток здатності до аналізу потреб, раціонального добору спорядження, складання харчового раціону та безпечного обладнання місця стоянки.

Очікувані результати навчання:

1. Систематизувати особисте та групове спорядження для пішого походу.
2. Розраховувати калорійність добового раціону та складати збалансований харчовий план на 3-5 днів.
3. Правильно пакувати туристський рюкзак з урахуванням ваги, доступності та балансу.
4. Облаштовувати похідну кухню та розпалювати багаття різних типів.
5. Дотримуватися правил безпеки при роботі з вогнем і харчуванням у поході.
6. Рефлексувати щодо своєї готовності до автономного існування в польових умовах.

Завдання заняття:

1. Проаналізувати склад індивідуального та групового спорядження для пішого походу.

2. Розрахувати та скласти збалансований харчовий раціон на 3-5 днів.
3. Набути навичок пакування рюкзака.
4. Відпрацювати техніку облаштування біваку та розпалювання багать.
5. Розвинути навички самооцінки щодо своєї готовності до походу.

Теоретична підготовка

Перед початком виконання завдань практичної роботи студенти самостійно опрацьовують матеріал лекцій №3 та №4 і здійснюють короткий письмовий аналіз за такими пунктами:

1. Індивідуальне та групове спорядження:
- які речі належать до індивідуального спорядження?
- що входить до групового?
- які вимоги до спорядження (легкість, міцність, функціональність)?

2. Харчування в поході:
- яка калорійність добового раціону для пішого походу?
- яке співвідношення білків, жирів, вуглеводів?
- чому важливо враховувати вагу та об'єм продуктів?

3. Режим харчування та водопостачання:
- коли та що краще їсти (сніданок, обід, вечеря)?
- як правильно поповнювати водний баланс у поході?

4. Багаття та приготування їжі:
- які типи багать найбільш ефективні для приготування їжі?
- як безпечно поводитися біля вогню?

Інструктаж із безпеки

Під час інструктажу викладач проводить коротке опитування, демонструє зразки спорядження (рюкзак, намет, примус, казанок), ознайомлює з правилами безпеки під час роботи з вогнем, із правильним пакуванням рюкзака та раціональним розподілом обов'язків у групі.

Хід практичного заняття

Етап 1. Моделювання туристської групи та добір спорядження (робота в малих групах)

Студенти об'єднуються в групи по 4-5 осіб. Кожна група отримує картку з умовним маршрутом (тривалість, клімат, рельєф, сезон).

Завдання:

- скласти список індивідуального спорядження кожного учасника;
- скласти список групового спорядження (намет, примус, посуд, аптечка тощо);
- обґрунтувати вибір засобів пересування, одягу, взуття;
- розподілити вагу групового спорядження між учасниками.

Етап 2. Розрахунок харчового раціону

На основі маршрутної картки кожна група складає добовий харчовий раціон на 3 дні.

Завдання:

- визначити добову норму калорій (2500-3000 ккал);
- скласти меню: сніданок, обід (сухий пайок), вечеря;
- додати «кишенькове харчування» (сухофрукти, горіхи, цукерки);

– розрахувати загальну вагу продуктів на одну людину на день (~800-900 г);
– запропонувати способи упакування (поліетилен, банки, мішки).

Приклад:

– сніданок: гречана каша, чай + зі згущеним молоком;
– обід: сало, сир, хліб/сухарі, ковбаса;
– вечеря: суп-концентрат + макарони із сиром;
– кишенькове: родзинки, горіхи, полівітаміни.

Етап 3. Пакування рюкзака (практика)

Кожен студент отримує порожній туристський рюкзак і набір імітованих речей (одяг, посуд, продукти, спальник).

Завдання:

– запакувати рюкзак за принципом: важке – ближче до спини, легке – зверху, часто потрібне – у верхній кишені або зовні;
– перевірити, чи зручно нести рюкзак, чи вільні руки;
– пройти 5-10 м, оцінюючи баланс і комфорт.

Етап 4. Облаштування біваку та розпалювання багать

Організовується тренувальний майданчик (на вулиці або в спортзалі з моделями).

Вправи:

1. Наметування:
– швидко і якісно встановити намет (2-3 особи);
– перевірити надійність кілочків, натяг мотузок.
2. Облаштування похідної кухні:
– встановити стійку для посуду;
– розмістити груповий посуд.
3. Розпалювання багать (імітація):
– скласти багаття «Колодязь» (найбільш оптимальне для приготування їжі);
– альтернатива: «Зірка» або «Дров'яний примус»;
– продемонструвати техніку розпалювання (від сірників до тертя).
4. Безпека біля вогню:
– відстань від намету – не менше 5 м;
– наявність води або лопати для гасіння;
– не залишати вогонь без нагляду.

Самостійна робота

1. Скласти список індивідуального спорядження на 5-денний піший похід (весна/осінь):
– включити все: від одягу до індивідуальної аптечки;
– указати вагу кожного предмета.
2. Розробити інфографіку:
– «Як правильно запакувати туристський рюкзак»;
– використовувати малюнки або фото з позначенням зон.
3. Написати рефлексію (1 сторінка):
– що нового я дізнався про організацію побуту в поході?

- які мої слабкі місця в плануванні?
- чи готовий я до реального походу та що потребує поліпшення?

Контрольні питання

1. Чому важливо мінімізувати вагу спорядження в поході?
2. Яке співвідношення білків, жирів і вуглеводів у похідному раціоні?
3. Чому сніданок має бути висококалорійним?
4. Як правильно розподілити вагу групового спорядження між учасниками?
5. Які типи багать найкраще підходять для приготування їжі?
6. Чому не можна ставити казанок із гарячою їжею просто на землю?
7. Як визначити, чи готовий рюкзак до тривалого переходу?
8. Що таке «кишенькове харчування»? Навіщо воно потрібне?
9. Як безпечно зберігати сіль і цукор в поході?
10. Чому перед походом треба перевіряти справність усього спорядження?

Практичне заняття № 5

Тема: Організація і методика проведення туристських змагань і масових заходів

Мета: Набути навичок планування, організації та участі в масових туристських заходах; розвинути здатність до аналізу форм проведення туристських подій, розуміння їх мети, структури та безпечного проведення.

Очікувані результати навчання:

1. Розрізняти види туристських заходів (змагання, зльоти, заочні змагання).
2. Класифікувати туристські заходи за формою, масштабом та класом складності.
3. Проєктувати маршрут туристської дистанції з урахуванням рельєфу та безпеки.
4. Розробляти етапи змагань (технічні, медичні, орієнтування тощо).
5. Складати Положення про туристські змагання згідно з нормативними вимогами.
6. Організовувати конкурси на зльотах та аналізувати їх значення для популяризації туризму.

Завдання:

1. Проаналізувати види масових туристських заходів.
2. Розрізняти цілі змагань і злетів.
3. Набути навичок планування етапів туристської дистанції.
4. Відпрацювати правила безпеки під час проведення туристських заходів.
5. Розвинути навички самооцінки щодо готовності до організації туристських подій.

Теоретична підготовка

Перед початком практичної роботи студенти самостійно опрацьовують матеріал лекції №5 і здійснюють короткий письмовий аналіз за окремими пунктами.

1. Види туристських заходів:
- що таке змагання, зліт, заочні змагання?
- чим вони відрізняються?

2. Класифікація заходів:
- за якими параметрами класифікують туристські заходи (форма, масштаб, клас)?
- як визначається клас складності?

3. Організація змагань:
- хто входить до складу оргкомітету?
- які документи необхідні для проведення заходу?

4. Етапи туристських змагань:
- які бувають етапи (технічні, медичні, орієнтування тощо)?
- як забезпечити безпеку під час проходження?

Інструктаж із безпеки

Під час інструктажу викладач проводить коротке опитування, демонструє приклади Положення про змагання, схеми трас, наголошує на важливості підготовки, безпеки та ролі кожного учасника.

Хід практичного заняття

Етап 1. Аналіз форм туристських заходів (робота в малих групах)

Студенти об'єднуються в групи по 4-5 осіб. Кожна група отримує картку з описом уявного туристського заходу (змагання, зліт, заочні змагання).

Завдання:
- визначити тип заходу (змагання, зліт тощо);
- указати мету, масштаб, форму проведення;
- перерахувати ключові елементи програми (етапи, конкурси, суддівство);
- обґрунтувати, чому саме цей формат підходить для заданих умов.

Приклад завдання: у вашому місті планується проведення туристського заходу для різних груп населення (школярів, студентів, працюючої молоді, сімей з дітьми, осіб середнього та старшого віку). Розробіть концепцію заходу з урахуванням вікових, фізичних та мотиваційних особливостей учасників, потреб кожної групи. Мета – популяризація туризму, обмін досвідом, виявлення найкращих команд. Участь – декілька команд із різних районів.

Етап 2. Розробка етапів туристської дистанції (практика)

Кожна група отримує карту місцевості (спрощену або умовну) з водними об'єктами, схилами, лісовими ділянками.

Завдання:
- спроєктувати маршрут довжиною 3-5 км;
- запропонувати 4-5 етапів;
- технічно складний (навісна переправа, спуск по схилу);

– технічно нескладний (переправа вбрід, траверс болота);
– без фізичного навантаження (вузли, орієнтування, надання допомоги);
– закріплення навичок (встановлення намету, пакування рюкзака);
– указати місце старту, фінішу, контрольний час;
– додати пункти страхування та медичного забезпечення.

Етап 3. Моделювання конкурсів на зльоті

Кожна група обирає одну з категорій конкурсів, рекомендованих на зльотах.

1. Конкурс на кращу організацію туристичної роботи.
2. Конкурс на найкращий похідний звіт.
3. Конкурс фотографій/слайдів.
4. Конкурс туристських пісень або значків.

Завдання:

– розробити умови конкурсу (тема, вимоги, критерії оцінювання);
– скласти короткий сценарій презентації;
– придумати символічну нагороду.

Етап 4. Практичне відпрацювання етапів (на майданчику)

Організовується тренувальний майданчик (на вулиці або в спортзалі).

Вправи:

1. Навісна переправа:
– пройти по мотузці (імітованій) з використанням карабіна;
– забезпечити страхування напарника.
2. Переправа вбрід:
– подолати «річку» шеренгою, обійнявшись;
– використати жердину для балансу.
3. Орієнтування на місцевості:
– за топографічною картою знайти 3 контрольні пункти;
– відмітити маршрут олівцем.
4. Встановлення намету:
– швидко і якісно встановити намет (2 особи);
– перевірити міцність кілочків.
5. Зав’язування вузлів:
– відпрацювати «вісімку», «прямий», «грейпвайн», «булінь»;
– пояснити призначення кожного.

Самостійна робота

1. Скласти проєкт Положення про туристські змагання:
– назва, мета, завдання;
– умови участі;
– програма (етапи, контрольний час);
– вимоги до безпеки;
– склад оргкомітету та суддів.
2. Розробити інфографіку:
– «Основні типи туристських заходів: порівняльна таблиця»;
– включити: мету, форми, масштаб, приклади.

3. Письмова рефлексія (1 сторінка):

– що нового я дізнався про організацію туристських заходів?
– чи готовий я брати участь у підготовці змагань?
– які мої сильні сторони та що потребує поліпшення?

Контрольні питання

1. Чим змагання відрізняються від злетів?
2. Які три основні параметри класифікації туристських заходів?
3. Що таке заочні змагання? Як визначається переможець?
4. Хто входить до складу оргкомітету? Коли він починає роботу?
5. Які документи є основними для організації змагань?
6. Як правильно обрати місце для проведення змагань?
7. Які етапи можуть бути на дистанції пішого туризму?
8. Чому технічно складні етапи краще розташовувати на початку?
9. Як забезпечується безпека під час водних змагань?
10. Які конкурси проводяться на туристських злетах?

Практичне заняття № 6

Тема: Охорона здоров'я в туристському поході. Перша домедична допомога та поведінка в екстремальних ситуаціях.

Мета: Засвоєння системи знань і набуття навичок зі збереження здоров'я в поході; розвиток здатності до самоконтролю, правильного оцінювання стану свого організму та товаришів; набуття навичок надання першої домедичної допомоги та прийняття рішень у критичних ситуаціях.

Очікувані результати навчання

1. Аналізувати медичні протипоказання для участі в туристському поході.
2. Комплектувати похідну аптечку (індивідуальну та групову) згідно з рекомендаціями.
3. Надавати першу домедичну допомогу при найпоширеніших травмах (кровотеча, перелом, шок).
4. Виконувати штучне дихання та закритий масаж серця.
5. Приймати обґрунтовані рішення в екстремальних ситуаціях (втрата продуктів, води, спорядження).
6. Готувати укриття та подавати сигнали лиха в умовах виживання.

Завдання заняття:

1. Проаналізувати медичні вимоги до учасників туристського походу.
2. Набути навичок комплектування та використання похідної аптечки.
3. Відпрацювати алгоритм надання першої домедичної допомоги при поширених травмах.
4. Розробити стратегію поведінки в умовах втрати продуктів, води чи спорядження.
5. Розвинути навички самооцінки щодо готовності до аварійних ситуацій.

Теоретична підготовка

Перед початком виконання завдань практичної роботи студенти самостійно опрацьовують матеріал лекції № 6 і здійснюють короткий письмовий аналіз за такими пунктами:

1. Медичні вимоги:
- які захворювання є протипоказаннями для участі в поході?
- які профілактичні заходи необхідно провести перед походом?

2. Похідна аптечка:
- чим відрізняється групова аптечка від індивідуальної?
- які ліки обов'язково мають бути в аптечці?

3. Перша домедична допомога:
- які основні дії при шоковому стані, кровотечі, переломі?
- чи можна давати пити потерпілому?

4. Екстремальні ситуації:
- у яких випадках краще залишатися на місці, а в яких – рухатися?
- як правильно подавати сигнали лиха?

Інструктаж із безпеки

Під час інструктажу викладач проводить коротке опитування, демонструє зразки похідних аптечок, симулятори (манекен для реанімації), акцентує увагу на важливості збереження спокою, послідовності дій та взаємодопомоги.

Хід практичного заняття

Етап 1. Аналіз особистої готовності до походу (робота в парах)

Студенти працюють у парах, заповнюючи чек-лист здоров'я туриста:
- чи пройшов медичний огляд?
- чи лікував зуби перед походом?
- чи позбувся мозолів?
- чи має хронічні захворювання, які можуть загостритися?
- чи має індивідуальну аптечку?

Завдання:
- обговорити результати з викладачем;
- надати один одному рекомендації щодо підготовки;
- записати три найважливіші кроки для поліпшення своєї готовності.

Етап 2. Комплектування похідної аптечки (робота в малих групах)

Кожна група отримує порожню сумку та набір символічних лікарських засобів (картки з назвами).

Завдання:
- скласти групову аптечку на 5 осіб на 7-денний похід;
- визначити, що має бути в індивідуальній аптечці кожного учасника;
- обґрунтувати вибір ліків (навіщо потрібні, як застосовувати);
- упакувати аптечку герметично, забезпечити швидкий доступ до ключових засобів.

Етап 3. Відпрацювання першої домедичної допомоги (практика на манекенах/партнерах)

Організовується тренувальний майданчик із моделями травм.

Вправи:

1. Оцінка стану потерпілого:

- перевірка свідомості, дихання, пульсу;
- виявлення ознак шоку (блідість, піт, прискорений пульс).

2. Зупинка кровотечі:
- накладання тугої пов’язки, що тисне;
- накладання джгута (на манекені) при артеріальній кровотечі.

3. Іммобілізація перелому ноги:
- використання жердин, мотузки, шарфу;
- фіксація з двох сторін, не менше двох суглобів.

4. Штучне дихання та масаж серця:
- правильне положення рук, глибина та частота натисків;
- співвідношення 30:2.

5. Надання допомоги при тепловому ударі:
- перенесення в тінь, охолодження, напування.

Викладач контролює правильність виконання, дає зворотний зв’язок.

Етап 4. Моделювання екстремальної ситуації (рольова гра)

Кожній групі пропонується сценарій:

1. Група втратила весь продовольчий запас через пожежу.
2. Один учасник втратив орієнтацію в горах.
3. Учасник отримав перелом ноги на далекому маршруті.
4. Група залишилася без наметів після сходу лавини.

Завдання:
- прийняти рішення: залишатися чи рухатися?
- розробити план дій (укриття, пошук води, сигнали лиха);
- продемонструвати навички створення простого укриття (навіс, печера зі снігу – за наявності);
- показати способи подання сигналів (дзеркало, свисток, багаття, SOS).

Самостійна робота

1. Написати рефлексивний звіт (1 сторінка):
- що нового я дізнався про свою фізичну та психологічну готовність до походу?
- які мої слабкі місця в наданні першої допомоги?
- чи змінилася моя поведінка після цього заняття?

2. Розробити інфографіку:
- «Алгоритм дій при втраті орієнтації»;
- включити схему: оцінка ситуації → рішення (залишитися/йти) → сигнали → укриття → пошук води.

3. Скласти список аварійного спорядження:
- на одну людину;
- на групу з 5 осіб;
- пояснити, чому кожен предмет необхідний.

Контрольні питання

1. Чому психічні захворювання є протипоказанням для участі в поході?
2. Чому заборонено давати пити потерпілому в шоковому стані?
3. Які ознаки теплового удару? Яка перша допомога?

4. Чому при втраті продуктів краще переходити на режим голодування?
5. Як правильно накласти джгут при артеріальній кровотечі?
6. Чому не можна сушити мокрий одяг на собі біля вогню?
7. Які сигнали лиха можна подати вдень і вночі?
8. Чому при втраті орієнтації часто краще залишатися на місці?
9. Як визначити, чи людина знаходиться в шоковому стані?
10. Чому важливо рівномірно розподіляти спорядження між учасниками групи?

ГЛОСАРІЙ

Аварійна ситуація, аварія – це вихід із ладу будь-якого механізму, пристрою, спорядження в ході його використання, під час пересування на маршруті.

Аграрний туризм – це вид туризму, який спрямований на вивчення або оздоровлення аграрної сфери.

Азимут – це кут, утворений напрямком на північ (перший промінь) і напрямком на орієнтир – ціль (другий промінь).

Активна паніка – це інстинктивні дії, спрямовані на самозахист (швидка втеча, стрибок у бік, крик тощо).

Альпеншток – це міцна палиця завтовшки 3-4 см і завдовжки 120-150 см із загостреним кінцем або металевим штирем на ньому, з петлею для руки, зробленою з широкої тасьми або шкіряного ременя.

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

Двосхилий курінь – це вогнище, в якому гілки розташовуються у двох площинах, спираючись одна на одну верхівками у вигляді двосхилого куреня.

Дров'яний примус – це спеціальний тип вогнища для районів із дефіцитом природного палива.

ДСАРСТ – Державна спеціалізована аварійно-рятівнича служба пошуку і рятування туристів.

Екстремальна ситуація – це будь-яка подія, що спричиняє різку зміну нормальних умов життєдіяльності людини.

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

Зелений туризм – це подорожі або табори, спрямовані на вивчення екосистеми чи її оздоровлення.

Зірка – це вогнище, в якому гілки розташовуються у вигляді променів зірки, що розходяться від центру.

Інтеграція – це поведінка в групі, яка базується на розумінні спільних завдань в умовах спільної діяльності, на відповідальному ставленні до справи.

Карта – це зменшене, узагальнене зображення на площині земної поверхні або її частин.

Катастрофа – це подія природного, або техногенного походження, що призвела до загибелі людей і завдала збитків в особливо великих масштабах.

Категорійність маршруту – це ступінь складності туристського маршруту, прийнята ФСТУ на підставі висновків МКК.

Колодязь – це вид вогнища, у якому гілки складаються у вигляді прямокутника (колодязя), при чому кожний наступний шар є перпендикулярним до попереднього.

Компас – це кутомірний прилад, який використовується для вимірювання магнітних азимутів на місцевості (не на папері, карті, а в просторі).

Координація – це адекватність реакції одних людей на поведінку інших при спілкуванні в умовах групи.

Кореляція – це стосунки, що виникають між різними людьми через випадкові обставини, зустрічні взаємодії, сукупність причин.

Краєзнавчий туризм – це вид туризму, який передбачає ознайомлення і вивчення історико-культурних особливостей краю.

КРС – це контрольно-рятувальна служба (громадська організація, що здійснює контроль за проходженням маршруту туристських колективів, а також надає необхідну допомогу потерпілим туристським колективам).

Курінь – це найпростіше багаття, в якому гілки розташовуються по колу і в центрі спираються одна на одну верхівками у вигляді куреня.

Лавинний передавач – це передавач, що працює на частотах SARSAT (Search And Rescue Satellite Aided Tracking / Міжнародної супутникової системи пошуку та рятування).

Масштаб – це величина (ступінь) зменшення місцевості на карті.

Міжнародний туризм – це обмін культурним досвідом, ознайомлення з традиціями інших народів і етносів.

МКК – маршрутно-кваліфікаційна комісія (структурна одиниця туристичного руху, покликана здійснювати керівництво підготовкою до проведення походів і виховання кадрів для сфери туризму).

Молодіжний туризм – це вид туризму, метою якого є налагодження соціально-культурних зав'язків у молодіжному товаристві.

Нещасний випадок – це пригода, що завдала шкоди здоров'ю людини та трапилася з незалежних від неї причин.

Нодья – це вид вогнища, яке складається із трьох колод.

Оглядова карта – це загальногеографічна карта дрібного масштабу, з маленькою кількістю деталей, яка призначена для загального орієнтування.

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

Пелентувати – це визначати місцеперебування чого-небудь шляхом визначення пеленга, азимута.

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

План – це зображення на папері невеликих ділянок чи об'єктів місцевості.

Позаштатна ситуація – це будь-яка пригода, що становить загрозу для здоров'я людей, призводить до виникнення аварії, значно ускладнює виконання програми походу.

Релігійний туризм – це вид туризму, який ставить за мету відвідування релігійних святинь або проведення інших акцій з метою задоволення культових потреб.

Садно – це поверхнева ранка, що виникає в результаті різкого тертя шкіри об твердий предмет (дерево, камінь, земля).

Сигнал лиха – це сигнал або комбінація сигналів, які вказують, що передавач (судно, борт, особа, група осіб) терпить лихо і потребує допомоги.

Сонячний удар – це стан, який виникає при тривалій дії сонячних променів на оголену голову або тіло.

Спеціальна витривалість – це здатність витримувати багаторазове повторення навантажень без зниження її якості.

Спеціальна фізична підготовка – це вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму.

Спортивно-оздоровчий туризм – це вид туризму, який передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання механічних транспортних засобів, покладаючись лише на свої власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді тощо.

Тайгове – це один із найбільш економних видів багаття, в якому кілька гілок (або колода) складаються під кутом до іншої, товщої, верхівкою на неї.

Темперамент – це вияв типу нервової діяльності людини, індивідуальних психологічних особливостей особистості, що відрізняється силою, врівноваженістю і рухливістю протікання нервових процесів.

Тепловий удар – це хворобливий стан, що гостро розвивається, обумовлений перегріванням організму в результаті дії високої температури навколишнього середовища.

Тиха паніка – це прояв повної безпорадності, відчуття безвихідності, приреченості.

Топографічна карта – це загальногеографічна карта великого масштабу, яка відображає елементи природного та культурного ландшафту місцевості найбільш детально.

Топографія – це наука, яка займається вивченням місцевості з метою складання її карт та планів.

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

Туризм – це прогулянка, поїздки, різноманітні за формою змістом і тривалістю подорожі, здійсненні у вільний від основної діяльності час, з метою активного відпочинку, ознайомлення з тими чи іншими районами Батьківщини або інших країн, а також виконання спортивних розрядів. *Туризмом* називають також тимчасовий виїзд людини з місця проживання в оздоровчих, пізнавальних або професійно-ділових цілях без зайняття оплачуваною діяльністю.

Турист (мандрівник) – це особа, яка здійснює подорож Україною або іншою державою, з різною, не забороненою законодавством країни перебування, метою на термін від 24 годин до 6 місяців без здійснення будь-якої оплачуваної діяльності та із зобов’язанням залишити країну або місце перебування у зазначений термін.

Туристична діяльність – це діяльність з надання різноманітних послуг відповідно до Закону України «Про туризм» та інших актів законодавства України.

Туристська секція – це осередок туристів, створений з метою заняття активним туризмом.

Туристський зліт **–** це комплексні товариські змагання, до програми яких включено конкурси, зустрічі тощо.

Умовні знаки – це азбука, знання якої необхідне для читання карти.

Федерація спортивного туризму (ФСТУ) – це орган, що здійснює основну координаційну та керівну діяльність серед спортивних товариств і туристичних структур в Україні.

Шок – це небезпечний для життя стан, викликаний впливом якогось сильного подразника, тяжкої травми, поранення, значної втрати крові.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Васкан І., Медвідь А. Організація спортивно-оздоровчого туризму : навчально-методичний посібник. Чернівці : Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 164 с.
2. Галасюк С. С. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2017. 178 с.
3. Конох А. П., Товстопятко Ф. Ф., Некрасов С. А. Екологічний туризм. Запоріжжя : ЗНУ, 2005. 68 с.
4. Мальська М.П. Міжнародний туризм і сфера послуг : підручник. Київ : Знання, 2018. 661 с.
5. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2012. Ч. 1. 148 с.
6. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.

Додаткова:

1. Бадіон О. П. Стежками Північного Приазов'я. Путівник. Запоріжжя : Поліграф, 2002. 247 с.
2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навчальний посібник. Київ : Науковий світ, 2003. 203 с.
3. Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навчальний посібник. Луцьк : Редакційно-видавничий відділ «Вежа» Державного університету ім. Лесі Українки, 2000. 233 с.
4. Мальська М. П. Економіка туризму : теорія та практика : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 544 с.
5. Матвієнко А. С. Спортивний туризм : інформаційно-методичний збірник. Київ : Собор, 2002. 67 с.
6. Туризм в Україні. Київ : Державний комітет статистики України, 2018. 223 с.
7. Шаховалов М. М. Інтернет-технології в туризмі : навчальний посібник, 2017. 251 с.
8. Щур Ю. В., Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник. Київ : Альтерпрес, 2003. 232 с.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бадіон О. П. Стежками Північного Приазов'я. Путівник. Запоріжжя : Поліграф, 2002. 247 с.
2. Васкан І., Медвідь А. Організація спортивно-оздоровчого туризму : навчально-методичний посібник. Чернівці : Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 164 с.

3. Галасюк С. С. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2017. 178 с.

4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навчальний посібник. Київ : Науковий світ, 2003. 203 с.

5. Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навчальний посібник. Луцьк : Редакційно-видавничий відділ «Вежа» Державного університету ім. Лесі Українки, 2000. 233 с.

6. Конох А. П., Товстопятко Ф. Ф., Некрасов С. А. Екологічний туризм. Запоріжжя : ЗНУ, 2005. 68 с.

7. Мальська М. П. Економіка туризму : теорія та практика : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 544 с.

8. Мальська М. П. Міжнародний туризм і сфера послуг : підручник. Київ : Знання, 2018. 661 с.

9. Матвієнко А. С. Спортивний туризм : інформаційно-методичний збірник. Київ : Собор, 2002. 67 с.

10. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2012. Ч. 1. 148 с.

11. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.

12. Туризм в Україні. Київ : Державний комітет статистики України, 2018. 223 с.

13. Шаховалов М. М. Інтернет-технології в туризмі : навчальний посібник, 2017. 251 с.

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

Інформаційні джерела:

1. Свістельник І. Велосипедний туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4775

2. Свістельник І. Водний туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4795

3. Свістельник І. Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5238

4. Свістельник І. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6146

5. Свістельник І. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6149

Навчально-методичне видання
(*українською мовою*)

Товстоп’ятко Федір Федорович
Парій Світлана Борисівна
Коваленко Юлія Олексіївна

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ

Навчально-методичний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»

Рецензент *Д. А. Люта*
Відповідальний за випуск *А. П. Конох*
Коректор *А. А. Орлов*