

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Кафедра фізичної культури та спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Організація туристичної роботи

Тіхоміров А.І., Усатюк Г.Ф.

Миколаїв-2017

УДК 37.014

*Рекомендовано до друку рішенням кафедри фізичної культури та спорту
Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
Факультетом фізичної культури і спорту
(Протокол № 3 від 24.11.16)*

Рецензенти:

Тупєєв Ю.В. – доцент, к.н.фіз.вих і спорту

Пільненький В.В. – доцент кафедри фізичної культури та спорту

Навчально-методичний посібник

Організація туристичної роботи

За редакцією Тіхомірова А.І., Усатюка Г.Ф.

Навчально-методичний посібник містить навчальний матеріал з курсу «Організація туристичної роботи» та методичні вказівки і рекомендації щодо викладання дисципліни, а саме: теоретичний матеріал, програму курсу, завдання для практичних занять з основних розділів програми курсу, завдання для індивідуальної та самостійної робіт студентів, приклади тестових завдань для перевірки знань, додатки.

Призначено для студентів факультету фізичної культури і спорту денної та заочної форм навчання.

© Тіхоміров А.І., Усатюка Г.Ф.

© МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2017

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ТУРИЗМ ЯК ЯВИЩЕ ГРОМАДСЬКОГО ЖИТТЯ.....	5
<i>Становлення і розвиток туризму, передумови виникнення та початку розвитку туризму як масової та доступної форми фізичного виховання</i>	5
<i>Туризм як частина системи виховання</i>	8
<i>Основні напрями та етапи розвитку туризму</i>	11
<i>Види туризму</i>	28
<i>Основні форми туристичної роботи</i>	34
<i>Основні поняття з техніки і тактики туризму</i>	38
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ.....	45
ТЕХНІКА В'ЯЗАННЯ ТУРИСТИЧНИХ ВУЗЛІВ ТА ЇХ ПРИЗНАЧЕННЯ.....	48
ПОДОЛАННЯ ПРИРОДНИХ ПЕРЕШКОД ТА ЗМАГАННЯ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	57
<i>Загальні положення щодо проведення змагань зі спортивного туризму</i>	88
<i>Комплектування туристичної групи</i>	99
<i>Безпека в туристичних походах</i>	106
<i>Звіт про туристський похід</i>	109
<i>Перша медична допомога</i>	115
ДОДАТКИ.....	168

ВСТУП

Дисципліна «Організація туристичної роботи» є базовою дисципліною з курсу «Туризм та методика викладання» фахового спрямування підготовки спеціалістів у сфері туризму.

Мета вивчення предмету полягає в комплексному ознайомленні студентів з теорією і практикою проведення спортивних походів, що дозволить їм правильно оцінити практичну доцільність організації й проведення даного заходу в обраному районі з урахуванням рекреаційної та пізнавальної цінності, дотримання вимог безпеки, що є однією із найголовніших складових масових та спортивних туристських походів. Даний курс пояснює основні вимоги до підготовки та організації походу, розкриває методичні та організаційні заходи його проведення в залежності від виду туризму, складності маршруту з урахуванням пори року та географічного району.

Важливість цього предмету полягає ще і в тому, що в сучасній туристській індустрії, особливо на Заході, все більше набувають популярність такі види туризму, як пригодницький, екстремальний та екзотичний, в яких великою мірою присутні елементи спортивного та масового туризму.

Необхідною умовою успішного засвоєння навчального матеріалу дисципліни є самостійна робота студентів з навчальною літературою з питань менеджменту туризму, нормативних документів з питань державного регулювання туристської діяльності.

У процесі навчання студенти отримують необхідні знання під час проведення аудиторних занять: лекційних, практичних (семінарських). На лекціях розглядаються основні питання курсу. Найбільш важливі і складні питання винесено на розгляд та обговорення під час семінарських занять. Поглиблене вивчення окремих питань і закріплення знань здійснюються при виконанні самостійної роботи, якій приділяється значна увага.

В цілому зміст посібника спрямовано на те, щоб майбутні фахівці фізичної культури змогли ознайомитися з основами методики навчання тим чи іншим прийомам туризму, навчилися передавати знання своїм вихованцям, досконало оволоділи вміннями та навичками самостійної організації масових туристських заходів на досить високому рівні з людьми різного віку і різної ступеня фізичної підготовленості.

Враховуючи, що туризм на відміну від багатьох інших коштів системи фізичного виховання пов'язаний з необхідністю забезпечення безпеки учасників походів і подорожей, у посібнику знайшли відображення відповідні знання, правила і прийоми, оволодіння якими дозволить максимально убезпечити туристські заходи.

ТУРИЗМ ЯК ЯВИЩЕ ГРОМАДСЬКОГО ЖИТТЯ

«... А ще життя чудове тому,
що можна мандрувати»

М. Пржевальський

Становлення і розвиток туризму, передумови виникнення та початку розвитку туризму як масової та доступної форми фізичного виховання

Прагнення до подорожей, які є основою туризму, вивчення рідного краю, далеких країн, дослідження природи, історії, культури різних народів – супроводить людство протягом усієї історії його існування. Згадаємо великі географічні відкриття європейських мандрівників:

- відкриття Америки Колумбом;
- відкриття морського шляху з Європи в Індію Васко да Гамою;
- перше кругосвітнє плавання Магелана;
- досягнення Північного полюсу Р. Амундсенем;
- вивчення світового океану Жак- Ів -Кустом;
- подолання Атлантичного океану Туром Хейердалом;
- дослідження Центральної Азії Н. М. Пржевальським;
- підкорення всіх 14-ти восьми тисячників світу Р. Месснером;
- підкорення наших семи тисячників альпіністом Е. Абалаковим;
- дослідження Далекого Сходу письменником В. К. Арсеньєвим.

Організовані подорожі з метою знайомства з культурою і природою інших народів існували ще в стародавньому світі. Так, в VI ст. до н.е. стародавні греки і римляни здійснювали подорожі в Єгипет, де їх цікавили стародавня історія, культура, незвичайна природа, чудові єгипетські споруди. Першим грецьким туристом, про якого є достовірні дані, є „батько історії” Геродот, який описав свої багато численні подорожі в дев’яти книгах.

Ще Аристотель, Демокріт, Квінтіліан в своїх трактатах про виховання рекомендували пізнавати природу в безпосередньому спілкуванні з нею.

Цілеспрямований розвиток туризму як засобу фізичного розвитку почав здійснюватися в епоху Відродження (XV-XVI ст.). Так, представники західноєвропейського Відродження М. Монтель, Т. Мор, Ф. Рабле, Э. Ротердамський говорили про необхідність введення організованого процесу фізичного виховання молоді, відводячи особливе місце використанню походів.

В епоху Просвітництва (XVIII ст.) Ж.Ж. Руссо, Г. Ліблі та інші бачили в туристських походах засіб патріотичного виховання молоді та зміцнення її здоров’я, а їх вчення «Познание природы и стремление к выработке норм естественного поведения» сприяло розвитку туризму.

У другій половині ХУІІІ в Західній Європі почали створюватися своєрідні центри туризму.

Передумови для подальшого розвитку туризму були пов'язані з необхідністю організації та проведення довготривалих подорожей для вирішення пізнавальних завдань з вивчення окремих важкодоступних куточків земної кулі. З метою вдосконалення рухових вмінь та навиків учасників таких подорожей проводиться попередня підготовка, перевіряється соціально-психологічна відповідність і узгодженість, випробується необхідне для подорожі спорядження. Таким чином виникають своєрідні методичні прийоми і правила підготовки учасників подорожей та експедицій, йде накопичення та узагальнення досвіду складних походів та подорожей у виховних цілях. Враховуючи прикладне значення туризму у формуванні життєво необхідних людині рухових умінь та навиків, їх можливість всебічно та гармонійно впливати на функціональні системи та органи людини, туризм був включений у програму фізичної підготовки у багатьох школах.

Перші самостійні туристські організації виникали в різних країнах приблизно в один і той же час (у другій половині ХІХ ст.) у вигляді альпійських клубів та товариств.

Туристські союзи та клуби в ряді країн розробляють маршрути туристських походів, визначають критерії їх оцінки, тобто створюється туристська кваліфікація. Поступово виробляються та встановлюються єдині правила проходження маршрутів, виникає наукове обґрунтування туристських вправ як засобів воєнно-прикладної підготовки людей.

В 1919 році в Москві створюється Центральне бюро шкільних екскурсій, яке в тридцяті роки було реорганізовано у Центральну дитячу екскурсійно-туристську станцію, яка зіграла велику роль в розвитку шкільного туризму.

З 1972 р. почала свою роботу Всесоюзна туристсько-краєзнавча експедиція піонерів та школярів «Моя Батьківщина – СРСР», яка була складовою частиною Всесоюзного походу по місцях революційної, бойової і трудової слави радянського народу.

Подорожі – це багатогранна практика життя, відкриття і вивчення, спілкування і пізнання.

А що таке туризм?

У «Кишеньковому довіднику туриста» (упор. Ю. Штюрмер) написано: «Туризм – найбільш масова форма активного відпочинку й оздоровлення трудящих, один із важливих засобів виховання людей. Під час подорожей туристи знайомляться з минулим і сьогоденням нашої Батьківщини, її природними багатствами, пам'ятками історії і культури, виконують суспільно-корисну роботу, проводять спостереження за природою, охороняють її».

А хто такий турист?

В одній із книжок серії «Туризм для всіх» (А.А. Булгаков і Г.Я. Рижавський) – зазначено так: «Турист – людина різнобічно і гармонійно розвинена. ...великі, але рівномірно розподілені в часі фізичні навантаження сприяють зміцненню здоров'я туриста, а життя на природі дозволяє набути корисних навичок і вмінь: швидко розкласти багаття, приготувати їжу, правильно орієнтуватися, рухатися в глухому лісі, бездоріжжям, плисти на човні по порожистих річках, ночувати взимку в лісі, успішно протистояти негоді. У туристському поході виробляються свідомі дисципліна і наполегливість, уміння переборювати труднощі в колективній роботі – якості надзвичайно необхідні в суспільному житті. Туризм, як ніщо інше, задовольняє прагнення новизни, незвичайності, пошуків, романтики».

Виходячи із цих двох визначень можна зробити такий висновок або загальне уявлення про туризм: *туризм* – це спорт, відпочинок, здоров'я, задоволення, хобі, розвага, робота, форма самоствердження, спілкування, спосіб пізнання навколишнього світу.

Туризм поділяється на *активний або самодіяльний та пасивний або плановий*.

Самодіяльний – це активний туризм, із самостійною організацією туристських груп, вибором маршруту, спорядження, способом пересування.

Основні види спортивного туризму це: пішохідний, гірський, водний, лижний.

Але є ще спеціальні види туризму: велосипедний, спелеотуризм, автмототуризм, водний на плотах, човнах, байдарках, катамаранах.

Дуже близькими до туризму видами спорту є: альпінізм, скелелазіння, льодолазіння. За останні роки популярними серед туристів є екстрем-марафон, куди входять такі види, як пішохідний, водний, велосипедний.

Пасивний або плановий туризм це поїздки у будинки відпочинку, санаторії, на турбази, відпочинок у готелях, кемпінгах, круїзах з наданням різноманітних послуг.

Туризм використовують як різноплановий виховний засіб, що допомагає людині розвивати духовні, інтелектуальні і фізичні сили, сформувати характер, опанувати життєво необхідними навичками й уміннями.

Дитячий і молодіжний туризм має своє призначення:

- виховання поваги і любові до своєї Вітчизни;
- поглиблення і розширення знань, які отримані в школі;
- використання знань на практиці, профорієнтація, фізичний розвиток і оздоровлення;
- виховання позитивних рис характеру (витривалість, відповідальність, мужність, взаємодопомога, наполегливість, повага до людей);

Основа досягнення цих цілей і задач – це туристська подорож, походи по рідному краю, навчання в гуртках туристсько-краєзнавчого та туристсько-спортивного напрямків.

Сьогодні в школах, в позашкільних навчально-виховних закладах працюють туристські секції спортивного та краєзнавчого напрямку, спортивного орієнтування під керівництвом учителів-ентузіастів, досвідчених інструкторів з туризму та тренерів.

Школярі можуть подорожувати по-різному:

- екскурсії по цікавих місцях свого краю та в інші міста;
- нескладні одно - і дводенні походи (пізнавальні, навчальні, тренувальні);
- багатоденні походи і експедиції (спортивні, наукові, спелеологічні, археологічні);

Що таке краєзнавство?

Краєзнавство – це сукупність знань про той або інший край, його природу, історію, культуру, господарство і побут населення.

Краєзнавство і туризм не можуть існувати окремо. Не можна вивчати свій рідний край, сидячи в класі. Тому потрібно використати всі види і форми туризму. Йдучи в похід, група повинна ставити перед собою краєзнавчі завдання відповідно до віку дітей. Шкільне краєзнавство поділяється на такі типи: історичне, географічне, літературне, мистецьке, фольклорне та етнографічне.

Зараз основною державною програмою вивчення свого рідного краю є рух учнівської молоді за збереження і примноження звичаїв, обрядів і традицій українського народу «Моя земля – земля моїх батьків». В рамках цього руху діють різні учнівські експедиції, акції тощо.

Туристсько-краєзнавче спрямування в рамках руху мають дві експедиції: Всеукраїнська туристсько-краєзнавча експедиція учнівської молоді «Краса і біль України» та Всеукраїнська історико-географічна експедиція учнівської молоді «Історія міст і сіл України».

Колись письменник К. Паустовський сказав: «Якщо хочете бути справжніми синами своєї країни і всієї Землі – будьте вірними музі далеких мандрівок і подорожей у міру своїх сил і вільного часу, тому що кожна подорож – це проникнення у сферу значного і прекрасного».

Туризм як частина системи виховання

Туристична діяльність, на основі ознайомлення з історичним минулим і сьогоденням рідного краю і батьківщини, сприяє патріотичному вихованню. Крім того, туризм дозволяє прилучити до культурних цінностей, традицій народу. Особливо важливе виховне значення туризму полягає в організації дозвілля для молоді, формуванні здорового способу життя. Туризм складає

частину фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявом здорового способу життя, розвитку, вдосконалення і збереження фізичної працездатності і всебічної підготовки.

Основними формами туризму є подорожі, екскурсії, походи, змагання. Найбільший виховний вплив здійснюється в процесі походів, оскільки вони проводяться здебільшого колективом, коли кожний залежить від решти членів колективу в обов'язковому порядку вимагається тактовність, толерантність, уважне ставлення один до одного, коли особисті інтереси не можна ставити вище інтересів колективу. Все це сприяє формуванню таких рис характеру як воля, витримка, самостійність, рішучість і готовність прийти на допомогу. Успіх виховання залежить від того, наскільки глибокими були переживання і наскільки велика ступінь складності в даному туристському поході.

Під час подорожей і походів, як по рідній землі, так і в інших країнах, туристи знайомляться з країною, її людьми, їх життям і національною культурою. Вони розширюють і поглиблюють свої знання в області ботаніки, зоології, географії, геології, метеорології і астрономії, сільського і лісного господарства, історії і культури. Правильно організована подорож або похід вносить важливий внесок в розвиток загальноосвітньої підготовки. Завдяки постійному переміщенню по місцевості, вмінню користуватися картою і компасом, активній участі в різного роду іграх на місцевості і туристичних змаганнях розширюється кругозір кожного учасника змагань. Туризм надає велику допомогу у вивченні історії і формуванні світогляду, веде до поваги і активного захисту природних багатств.

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

В Україні також є чималі можливостей для природокористування в області рекреації. Південні береги України (Одеська, Херсонська області, Крим), Карпатський край, басейн Дніпра та Дністра, Полісся – чимале поле для розвитку і використання рекреаційних ресурсів.

Однак, говорячи про економічну сторону такого природокористування, не варто забувати про екологічні питання, які неминуче пов'язані з туристичною галуззю.

Швидкий розвиток туризму поставив уряди багатьох держав перед проблемою планування та регулювання туристичної діяльності, щоб запобігти негативному впливу туризму на довкілля. Тільки комплексний підхід до цього

питання як зі сторони державних органів, так і зі сторони самих громадян, може дозволити розумно використовувати природні ресурси в цілях оздоровлення, активного відпочинку та пізнавальної діяльності.

Надзвичайної важливості набув сталий розвиток туризму, що задовольняє соціальні, естетичні, економічні потреби туристів і одночасно сприяє формуванню екологічної культури особистості. Всесвітня туристична організація (ВТО) і Всесвітня рада з туризму та подорожей (WTTC) підтримали ідею сталого розвитку туризму. Запропоновано комплекс заходів: розширення географії туризму, включення нових об'єктів показу, обмеження в'їзду та зменшення рівня навантаження, забруднення територій.

Так, наприклад, уряди таких екологічно чутливих областей як Галапагоські острови (Еквадор), Непал, Беліз, Коста Ріка почали розробляти спеціальні концепції розвитку туризму, щоб гарантувати захист довкілля від забруднення та взагалі руйнації екосистем внаслідок туристичної діяльності. Інший приклад: у Гімалаях шлях на Еверест, Аннапурну так добре освоєний, що у 1989 р. була створена спеціальна експедиція, з метою прибрати сміття поблизу базового табору, (особливості цієї місцевості створюють проблеми з утилізацією відходів).

У туристичних центрах існує проблема візуального забруднення, яка пов'язана з їх забудовою, що не відповідає існуючій архітектурі. Уряди деяких країн почали вводити обмеження на використання типових проєктів, вимагати, щоб готелі будувалися з місцевих матеріалів і відповідали традиційним стилям архітектури та не перевищували визначеної висоти. Наприклад, уряд Тунісу обмежує висоту готелів середньою висотою пальм, що його оточують; уряд Маврікія контролює архітектурний стиль та будівельні матеріали; відділ туризму на о.Лансероте (Іспанія) контролює стиль будинку та їх кольори - дозволені лише білий, синій та зелений.

Формою візуального забруднення території є написи на стінах давніх пам'яток. Проблема не нова, ще римляни дві тисячі років тому залишали власні імена на грецьких монументах. Засоби боротьби з цим явищем різноманітні. Іноді уряд вдається до обмеження доступу, як у випадку із Стоунхенджем – відвідувачам більше не дозволяється вільно гуляти серед валунів, вони мають можливість дивитися на пам'ятку.

Проблема перевантаження об'єкту або певної території існує на психологічному та фізичному рівні. Психологічна місткість об'єкту – це рівень навантаження після якого об'єкт починає втрачати свою атрактивність для туристів. Одна з перших спроб виміру психологічної місткості пляжу була здійснена у Brittas Bay (Ірландія) на початку 70-х років. Опитування засвідчило, пляж не вважався переповненим відвідувачами якщо присутні 1000 осіб на

гектар (десять квадратних метрів на людину). Фізичне навантаження визначається здатністю природних об'єктів постійно відновлюватися при відвідуванні їх туристами. Національні парки, заповідники дикої природи, сільська місцевість, пляжі, видатні пам'ятки архітектури чуттєві до перевантаження та мають норму кількості туристів, яких приймають без порушення балансу.

Нижче наведені пропозиції експертів ВТО, щодо оптимальної кількості туристів у день на один гектар площі:

Таблиця 1

Оптимальна кількість туристів для відвідання території протягом дня

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

Туризм – це можливість наблизити сучасну людину до природного довкілля, це унікальна можливість мирного взаємозбагачення.

Програма «Туризм 2002-2010», яка почала впроваджуватися на Україні, яскравий приклад того, в якому напрямку потрібно рухатися рекреаційній галузі України.

Туризм можна сміло визнати одним із способів природокористування, оскільки перебуваючи на природі, людина так чи інакше використовує навколишнє середовище, його ресурси. У даному випадку йде мова про використання рекреаційних ресурсів довкілля: природні ландшафти, мінеральні води, ріки, моря, озера, ліси, чисте повітря, сонячна радіація, тощо.

Основні напрями та етапи розвитку туризму

Початкова фаза туристичного руху припадає на період, коли Західна Україна була у складі Австро-Угорської імперії, а Східна Україна – у складі Російської імперії.

У міжвоєнні роки (фаза розвитку) Західна Україна була поділена між Польщею (Галичина і Волинь), Чехословаччиною (Закарпаття) і Румунією (Буковина).

Фаза масового туризму у нас припадає на період з 1949 р. (коли туризм було включено в Єдину всесоюзну спортивну класифікацію СРСР).

Тож історія розвитку туризму в Україні тісно зв'язана з історією туристичного руху тих країн, у складі яких на той час була Україна.

Туристичний рух на Західній Україні. Початкова фаза туристичного руху

У середині ХІХ ст. значну частину Європи займала імперія австрійських Габсбургів, яка простягалась між Швейцарією, Пруссією, Італією та Османською імперією і з 1867 р. стала називатись Австро-Угорською. Імперія традиційно мала добре налагоджені економічні та культурні зв'язки, розвинену систему освіти. Через її територію протікала зручна для судноплавства ріка Дунай.

З середини ХІХ ст. почався видобуток нафти у Бориславі та Східниці (званих тоді Галицькою Каліфорнією). У Дрогобичі збудовано два на той час найбільші в Європі нафтопереробні заводи.

У другій половині ХІХ ст. в імперії було побудовано велику, найбільшу в Європі, залізничну мережу (у тому числі й по Галичині). Підвищення комфортності, значне зменшення витрат часу на переїзди активізувало заможні верстви населення до мандрівок Європою та екзотичними країнами Азії та Африки. Видавництво «Фрейтаг і Берндт» (Відень) друкувало карти, в яких яскравими кольорами зображувалися туристичні маршрути – пішохідні, а також кінними екіпажами.

Видавництво «STEYRERUHL» (Відень) друкувало путівники для подорожей австро–угорською залізницею.

Випускали їх окремими зошитами по основних ділянках залізничного сполучення. У зошиті №30 описано та проілюстровано шлях Тарнув – Ряшів – Перемишль; Ряшів – Ясло; Хирів – Дрогобич – Стрий, Дрогобич – Борислав.

Для прикладу, опис Дрогобича з екскурсіями до Борислава, Трускавця і Стебника займає 10 сторінок і подає 6 світлин.

На західноукраїнських землях, що перебували у складі Австро-Угорщини, впродовж ХІХ століття спостерігалось національно-культурне відродження, яке сприяло зростанню інтересу освіченої частини населення до історії свого народу, його мови та культурної спадщини.

Краєзнавчий рух у Галичині зародився на початку ХІХ ст. завдяки членам Руської трійці: Маркіяну Шашкевичу, Івану Вагилевичу та Якову Головацькому.

У 1832 році *Яків Головацький*, навчаючись у Львівському університеті, разом з Іваном Вагилевичем здійснив мандрівку до Дикова, села Гарнобжезького повіту (тепер Республіка Польща), на запрошення графа Яна Тарновського.

У бібліотеці графа вони досліджували слов'янські, зокрема українські рукописи. Влітку 1834 р. Я. Головацький здійснив пішу подорож зі Львова до Миколаєва і Стрия, і далі – через міста Прикарпаття аж до Буковини. Повернувся до Львова Я. Головацький кіньми через Чортків та Бучач. Того ж 1834 року він через Городок, Перемишль і Дуклю пішки прибув до Кошицької академії. З Кошице ходив пішки до Пешту, де навчався в університеті. Повертаючись додому у 1835 році, Я. Головацький пройшов через Карпатські гори, відвідавши по дорозі Манявський скит. Під час своїх мандрівок Я. Головацький вивчав історію рідного краю, побут та звичаї народу, пам'ятки писемності, збирав фольклорні, етнографічні матеріали, які стали основою його публікацій.

Багато подорожував Галичиною *Іван Вагилевич* (1811-1866) – визнаний авторитет у галузі дослідження української історії. На основі матеріалів, зібраних під час численних мандрівок Карпатами, І. Вагилевич вивчав життя корінних мешканців Українських Карпат: бойків, гуцулів і лемків.

Про свої подорожі рідним краєм розповідав на сторінках свого часопису «Газета шкільна» етнограф *Омелян Партицький* (1840-1895). У 1878 р. зі шпальт цього видання він закликав краян, зокрема мешканців Львова, зайнятися вивченням рідного краю, наголошував на необхідності створення місць для прогулянок, прокладення нових маршрутів для відпочинку. Партицький пропонував наслідувати досвід Відня та Кракова, де для відпочинку використовувалися міські околиці. Вчений розробив маршрут для подорожі околицями Львова: Рава–Руська – Домажир – Страдч – Шкло – Верещиця – Крехівський монастир – Глинське – Завадів. Матеріал, зібраний О. Партицьким у численних краєзнавчо-етнографічних та археологічних мандрівках, став основою серії науково-популярних статей «Образи Русі Галицької».

Визначна роль в історії вітчизняного туризму належить *Іванові Франку* (1856-1916), який, будучи учнем Дрогобицької гімназії, а згодом студентом Львівського університету, здійснював подорожі («прогульки») прикарпатським краєм та Карпатами.

Франко відзначав велику роль подорожей у науково-пізнавальному й патріотичному вихованні молоді. У 1883 р. він організував «Кружок етнографічно-статистичний для студювання життя і світогляду народу», а згодом – «Гурток для влаштування подорожей по рідному краю». І вже влітку 1883 року група студентів з різних міст Галичини (20 чоловік) здійснили похід за маршрутом: Станіслав – Манявський скит – Надвірна – Делятин – Микуличин – Коломия.

У 1884 році І. Франко разом з членами «Гурток для влаштування подорожей по рідному краю» організував другу подорож. Комітет, на пропозицію І. Франка, уклав план мандрівки:

...Починаючи від Дрогобича, через гірські місцевості Урич, Корчин і Бубнище, підгірські міста Болехів, Калуш, Станіславів, Коломию і Вижницю до Устерік. У головних точках мандрівки, а власне в згаданих містах, мали відбуватись музикально-декламаційні вечірki з танцями, які крім товариської забави, мали метою знайомити молодіж із різними кругами руської провінціальної інтелігенції, так як сама мандрівка мала метою познайомити учасників із значною частиною нашого краю, його мальовничими місцевостями та його населенням.

У цілому мета мандрівки полягала в ознайомленні зі стрийсько-коломийським Підгір'ям. У часописах було опубліковано відозву й інформацію про підготовку подорожі, а також видано гумористичну програму походу, складену І. Франком. Оргкомітетом було створено низку місцевих комітетів, які мали зустрічати туристів.

У період 1883–1888 рр. за участю І. Франка було проведено шість мандрівок по західноукраїнських землях. Таким чином, у розвитку туризму на західноукраїнських землях на той час був пріоритетним народознавчий напрямок.

У 1894 р. у Львові засновано *гімнастичне товариство «Сокіл»*, одним із напрямків роботи якого була організація туристичних подорожей.

У 1896 році з ініціативи віденської газети «*Arbeiterzeitung*» («Робітнича газета») створюється *туристське товариство «Die Naturfreunde»* («Друзі природи»). Основним завданням товариства було повернення робітникам права на відпочинок і доступ до природи. До цього часу дозволити собі подорожувати могли лише вищі верстви населення. Члени клубу та добровольці будували спеціальні бараки, у яких давався притулок пішим подорожнім-робітникам. Товариство дало поштовх виникненню туристських гуртків по всій Австро-Угорщині.

На теренах Галичини до розвитку туристичного руху значною мірою долучилися поляки. У 1874 році створено *Татранське товариство*, а згодом його філії у Станіславі, Коломиї та, дещо пізніше, у Львові. Коломийська філія під полониною Гаджина збудувала перше туристичне схронисько (притулок).

Організатором Коломийської філії та активним її діячем був професор цісарсько-королівської гімназії *Леопольд Вайгель*. У 1884 році він вперше в історії польського і українського туризму відзначив та оформив у вигляді табличок туристичний шлях Ільці – Красний Луг – Говерла (інформація на табличках подавалася двома мовами: польською та українською). Професор Вайгель – автор першого путівника Східними Карпатами.

Видатним діячем Коломийської філії товариства був *Генрік Гонсьоровський*. На підставі відомостей, зібраних у численних мандрівках, він

видав двотомний путівник для подорожей Східними Карпатами, де ретельно описав туристичні стежки та краєзнавчі особливості краю.

Г. Гонсьоровський випустив сотні поштівок із власними світлинами Східних Карпат. Видавались вони зшитками (по 10 шт.) та окремими листівками.

Небувалому зацікавленню Гуцульщиною в усій імперії сприяла краєзнавча та туристична діяльність *Польського товариства туристичного (ПТТ)*. Особливо популярною стала Гуцульщина після організованої товариством у 1880 році великої етнографічної виставки Гуцульщини і Покуття, яку відвідав цісар Франц-Йосиф. Після цієї виставки Гуцульщина потрапила під його особистий патронат.

На початок ХХ століття припало значне піднесення туристично-краєзнавчого руху у Східній Галичині. Це сприяло не тільки збиранню та виданню наукових матеріалів, а також і фізичному вихованню молоді.

У Кракові 12 липня 1905 р. відбулась конференція, присвячена утворенню *Галицького туристичного товариства*. На конференції розглянуто 2 проекти Статуту. Організатори розіслали проекти ще до конференції в усі магістрати Галичини. Один з проектів був прийнятий, але з певних політичних причин товариство так і не утворилося.

Як уже зазначалося, значну роль у розвитку туристичного руху відіграла розбудова залізниці на теренах Галичини. З прокладенням колії Станіслав – Вороненка в найвіддаленіших мальовничих куточках Карпат почали будувати притулки для туристів. У Ворохті, Яремчі, Ямні, Микуличині будуються сотні вілл, пансіонатів для відпочивальників та туристів. Щороку цей куточок Карпат відвідувало до 10 тисяч людей. Тут, у Східних Карпатах, відпочивали І. Франко, Леся Українка, О. Кобилянська, М. Коцюбинський, В. Стефаник.

У 1910 р. у Станіславі створюється *туристичне товариство «Чорногора»*. Товариство мало свій Статут, який затверджувався загальними зборами і Виділом (Радою). У червні 1910 р. Статут товариства був затверджений рішенням австрійського намісника на Галичині – графа Бобжинського. За статутом планувалась активна участь українського населення у користуванні бібліотекою, науковим та картографічним матеріалом, безкоштовною ночівлею в туристичних притулках у горах та пільговим проїздом залізницею. (З початком Першої світової війни товариство «Чорногора» припинило, а з 1922 року знову відновило свою діяльність.)

Значною подією в розвитку спортивного туризму стало виникнення на ґрунті туристської практики системи патріотичного виховання. У липні 1907 року полковник англійської армії Роберт Баден-Пауел організовує біля Лондону експериментальний скаутський табір для 20–ти хлопчиків із різних соціальних прошарків.

В англійській мові назва *скаутінг* походить від особливих військових розвідницьких підрозділів.

У програму першого табору для юних розвідників входили бесіди про армію, військове життя, різноманітні фізичні вправи, ігри та змагання. Значне місце за програмою відводилося релігійному вихованню.

На основі отриманого досвіду Баден-Пауел у 1908 р. видав книгу – посібник «Скаутінг для хлопчиків», яка стала настільною книгою для кожного скаута.

У 1909 році розроблено програму для дівчаток-герлскаутів. Очолила дівочу організацію сестра Баден-Пауела – Агнеса.

Романтика табірної життя, воєнізовані естафети та походи, можливість набутти корисні для життя вміння та навички завжди імпонують дітям та підліткам. Саме тому ідеї скаутінгу почали поширюватися у світі. На початку 1912 року скаутські організації діяли в Австралії, Канаді, США, на Цейлоні, в Росії, Франції, Німеччині, Італії, Японії та інших країнах.

У Західній Україні 1910 року на Станіславщині створено *спортивно-пожежне товариство «Січ»* (засновник К. Трильовський). У діяльності товариства значне місце відводилося похідному туризму. Товариство організовувало екскурсії та походи, під час яких молодь навчалась орієнтуватись на місцевості на основі картосхем, складати намети, будувати курені, розпалювати вогнища.

1911 року у м. Дрогобичі створили скаутську організацію серед польської гімназійної молоді.

Опікувалися ним (гуртком скавтів – авт.) поляки – гімназійні професори, – споминає дрогобичанин Михайло Мінчак. Вони придбали собі однострої і ходили в суботи і свята «скавтувати». Мали вони підручник кишенькового формату, сторінок може на 500, в якому були докладно описані цілі скавтіну, таборування, теренознавство, в'язання вузлів, перша поміч в наглих випадках і все, що було потрібне до скавтіну.

Цю книжку «Скавт» я купив у товариша поляка і докладно перестудіював... Зміст книжки я переповідав товаришам українцям і багато з них захопилися, – як і я, – скавтськими ідеями. Ми, українці, учні польської гімназії, ентузіаста скавтіну, не повідомляли нікого з дирекції гімназії, зійшлися в бурсі Івана Хрестителя і заклали в 1912 році український скавт... Було нас понад 30 скавтів (три гуртки)

У 1913 р. був перший з'їзд впорядників–пластунів у Львові, На цьому з'їзді, – як один з наймолодших впорядників був я, як представник Дрогобича".

У 1910-1911 рр. у Львові – в найбільшому культурному осередку Західної України – виникли *спортивні товариства «Січ» та «Пласт»*. Члени названих

товариств під час туристських походів та прогулянок на кшталт скаутів вивчали природу, історію та звичаї рідного краю, виробляли навички в таборванні та в наданні першої допомоги у разі нещасних випадків.

В українській мові назва *пласт* з'явилася від назви українських розвідників Кубанського козацтва. їх називали «пластунами», оскільки їм не раз доводилося пластатися в прикордонних болотах, щоб підглянути ворога. А для цього потрібна була відвага, фізичний гарт та багато вмінь, які згодом культивував Пласт.

Восени 1911 р. перші пластові гуртки організуються при Академічній гімназії, її філіях та в учительській семінарії, а також при руханково-спортивному товаристві «Сокіл» у Львові. Ініціатором та організатором першого пластового гуртка був д-р Олександр Тисовський. Дванадцятого квітня 1912 р. він прийняв першу пластову присягу від гуртка, який заснував у головному відділі Першої академічної гімназії м. Львова.

З початків заснування Пласту велику організаторську роботу проводили Петро Франко (син І. Франка) та Іван Чмола – студенти вищих львівських шкіл.

Тисовський (псевдо-Дрот); Іван Чмола (псевдо – Чмоль); Петро Франко.

Членами пластового гуртка, який організував І. Чмола, були учасники таємного драгоманівського львівського гуртка «Самоосвіта». Перші пластові сходи, на які приїхало понад 50 учнів та учениць львівських шкіл, відбулися в товаристві «Січ» по вул. Коперніка, 16. Гурток Івана Чмоли належав до так званого «тайного» Пласту і мав характер більш мілітаризований та стрілецький.

Окрім Львова, пластові гуртки виникали по всій Східній Галичині: у Самборі, Бориславі, Дрогобичі, Стрию, Яворові.

Фаза розвитку туристичного руху

Під час Першої світової війни організатори Пласту і пластуни воювали в лавах легіону Українських січових стрільців. А після війни почався другий етап у діяльності Пласту. Вже у 1920-1921 рр. Пласт повністю відновив свою роботу – спершу під власною назвою, а згодом як секція визнаного польською владою «Українського товариства охорони дітей та опіки над молоддю» (УТОДОМ). Майже при кожній українській середній школі Львова та інших міст Галичини діяли хлоп'ячі та дівочі відділи цього товариства.

У 1922 р. існувало 20 пластових частин, які були під опікою УТОДОМ. Свою діяльність вони проводили за пластовою програмою, виробленою доктором О. Тисовським.

Видаються пластові підручники д-ра О. Тисовського «Життя в Пласті» та П. Франка "Як закладати пластові дружини". У «Житті в Пласті» О. Тисовський дещо уточнює мету та завдання організації:

Пласт – це організація української молоді для патріотичного всебічного самовиховання... Згуртовані у спільноту молоді люди, свідомі, жертвенні й оживлені любов'ю до власного народу і його культури, зможуть здобути для нього добре ім'я і значення серед народів світу. Свідомі відповідальності за долю рідної спільноти, раніше чи пізніше здобудуть і запевнять вільний розвиток усіх її духовних сил.

Другий період розвитку Пласту вирізнявся тим, що пластова ідея почала поширюватися за межі Галичини. У 20-х роках створюються перші відділи українських пластунів на Закарпатті: у жовтні 1921 р. професор Андрій Дідик заснував відділ пластунів у м. Берегове. Згодом, 25 вересня 1922 р., д-р Володимир Комарницький заснував пластовий відділ в Хусті. А вже у 1931 році на Закарпатті існувало 88 українських пластових відділів, які налічували 3200 членів.

З 1921 р. постають пластові частини поза межами українських земель: у Польщі (Ланьцут, Тарнув, Каліш) та в Чехословаччині (Прага та Подебради).

Характерною ознакою міжвоєнної діяльності Пласту було завершення організаційного оформлення пластового життя та формування ясної і чіткої пластової ідеології. Основним і важливим завданням виховання в Пласті виступає національне, естетичне і моральне. Важливою формою виховання в пластовій методиці стає табірництво та мандрівництво.

Під час складання ступеневих проб пластуни повинні оволодіти конкретними вміннями та навичками: в'язати вузли, розкласти багаття (використовуючи тільки матеріли, що є під руками, маючи тільки 2 сірники), ставити намети, орієнтуватися на місцевості за топографічними картами. Пластун першого класу повинен орієнтуватися за сторонами світу (за компасом, годинником, сонцем, місяцем) і вміти читати карти, плани різних видів, побудувати курінь. Він повинен "відбути триденну подорож (пішки, конем, колесом, човном), під час якої пройти денно 25 км і вести в дорозі виключно табірний засіб життя". Перелічені навички сьогодні ми виховуємо у туристів–спортсменів.

Не менш значне місце у виховній пластовій роботі відводилось теренознавству.

Поряд із Пластом у міжвоєнні роки на Галичині створюються інші туристичні організації.

У 1923 році професор Дрогобицької гімназії Микола Байрак створив і очолив *туристично-спортивне товариство «Підгір'я»*. Назва товариства окреслює природно-географічне розташування міста Дрогобича. Товариство послідовно розбудовувало свою структуру, збільшувало кількість членів. Основним напрямком спортивно–туристичного життя були туристичні

«прогульки» до Борислава, Трускавця, Урича, розвиток окремих видів спорту: копаний м'яч (футбол), відбиванка (волейбол), легка атлетика, шахи.

У 1932 році товариство налічувало понад 250 активних учасників. Рік 1935-й став перехідним для товариства. Відбулася зміна Статуту – частина активу товариства перейшла у новостворене *товариство «Ватра»*. На деяких турнірах ці команди змагалися між собою. У 1944 році «Підгір'я» та «Ватра» припинили свою діяльність.

У міжвоєнні роки активну участь у роботі туристичних і спортивних товариств Дрогобича брав професор Дрогобицької української гімназії ім. І. Франка Іван Чмола – один із засновників Українського Пласту, будівничий пластової оселі "Сокіл", співторець легендарної Маківки (у 1941 р. заарештований у Дрогобичі службою НКВС; час і місце загибелі невідомі).

Навесні 1927 року у Бориславі *Антін Максимович* разом з товаришами створив *туристичне товариство «Ропник»*. Від 1925 року – з часу створення у Бориславі політичної організації УНДО (Українське національно-демократичне об'єднання) – Антін Максимович був його головою. Від УНДО він був вибраний у 1928 році до Варшавського сейму. Згодом, у 1935 році, А. Максимович із сім'єю переїздить до Дрогобича, де одразу стає активним учасником громадсько-політичного життя і очолює *руханково-спортивне товариство "Сокіл"*.

Коротка польсько-німецька війна 1939 року перервала активну національно-відроджувальну роботу в Галичині.

На початку Другої світової війни (22 червня 1941 р.) Максимовича заарештовано службою НКВС (цього ж дня було заарештовано й Івана Чмолу). Подальша доля А. Максимовича невідома.

Українське краєзнавчо-туристичне товариство «Плаю» розпочало свою діяльність 1924 р. Програмними завданнями, визначеними у Статуті, були:

- підтримка краєзнавства, пропагування і організація туризму;
- збирання і опрацювання біографічних, етнографічних, антропологічних і археологічних матеріалів;
- організація з'їздів і конференцій; будова схрониськ і знакування шляхів;
- видавництво наукових праць і путівників.

Це була перша туристична організація, яка мала таку широку сферу діяльності. Першим президентом товариства обрано Дмитра Корінця, а перед Другою світовою війною товариство очолив Кость Паньківський.

Фундаторами «Плаю» стали відомі краєзнавці й історики: І. Крип'якевич, В. Януш, Є. Пеленський та Ю. Полянський. Діяльність товариства значно полегшувалась тим, що всі вони вже мали досвід спільної роботи. У 1922-1923 рр. організатори «Плаю» співпрацювали у рамках Кружка любителів Львова, організованого І. Крип'якевичем.

«Плай» організовував подорожі і лекції, табори відпочинку та фотографічні виставки. На полонині Плісце (Горгани, під Грофою) товариство збудувало та утримувало схронисько – першу українську турбазу. (У 2008 році цей притулок для туристів був відновлений групою ентузіастів.)

У 1932 р. відкрито філію «Плаю» в Самборі. Самбірське краєзнавче товариство сформувало три секції: спортивну, туристичну та лекційну. Того ж року «Плай» почав видавати власний часопис «Наша Батьківщина».

Після приходу на західноукраїнські землі радянської влади діяльність краєзнавчо-туристичного товариства «Плай» припинилася.

Після Першої світової війни на теренах Львівщини відновило свою діяльність *Польське товариство туристичне (ПТТ)*. І якщо у Львові воно працювало досить кволо, то утворений у 1930 р. Дрогобицький відділ ПТТ відігравав значну роль у розвитку туризму на Східній Галичині. Почавши з нуля, до 1939 року Дрогобицький відділ розробив і промаркував велику мережу стежок, збудував багато схрониськ – як нових, так і в обладнаних незагосподарованих хатах.

Прокладені через Карпати залізничні лінії, з'єднавши столицю Австрійської імперії з Галичиною, дали поштовх розвитку туристичних шляхів у Карпатах, зокрема у Східній Галичині. Карпати стали доступніші для всіх верств населення. Було видано 2 путівники, які детально описували подорожі по Дрогобиччині. Дирекція залізниці впровадила систему пільг і знижок для туристів, що сприяло більшому напливу людей у гори.

Фірма «Годуля» та «Гредель і Шмідт», займаючись вирубкою лісу та переробкою деревини, розвинули розгалужену сітку вузькоколієк. З часом вони організували та відкрили туристичні потяги. Переїзди від Турки до Сколе мальовничими долинами Стрия та Опору стали популярними через доступні ціни. Мережа вузькоколієк на Львівщині працювала до 50-х рр. минулого століття.

У міжвоєнний період дрогобичанами збудовано 11 туристичних схрониськ та схронів. Польське товариство туристичне на 1939 рік збудувало та мало у власності:

Об'єкти	Всього	У Східних Карпатах
Знаковані маршрути	2291	1909
Схрониська	54	23
Схрони	78	47
Незагосподаровані хати	10	–

На жаль, цей прекрасний туристичний доробок було знищено війною та політикою радянської влади. Після Другої світової війни вживати назви

схронисько та схрон було заборонено, оскільки ці назви в радянської влади асоціювалися з бандерівським рухом.

Варто згадати про діяльність у передвоєнні роки *Карпатського лещатарського клубу (КЛК)*, заснованого 1924 року у Львові. Взагалі, на Галичині слово *клуб* як назва місця спілкування або організації, що об'єднує людей певного кола для спільного відпочинку чи занять спортом, вимовлялася «*клуб*». Бо *клубами* тоді називали стегна. Тож повна назва буквально звучала так – «Карпатський лещатарський клуб».

Перед війною Товариство карпатських лещатарів налічувало понад 600 членів та мало своє схронисько у Славському. У ті часи Славське стало центром здійснення лещатарських подорожей по Львівщині.

У 1935 р. патріарх української етно-географічної фотографіки *Микола Іванович Сеньковський* вперше в українській фотографії видав фотометричну панораму Чорногорського хребта.

Уродженець Полтавщини, родовий шляхтич, він у час Першої світової війни як військовий фотометрист вперше побував у Карпатах й захопився Гуцульщиною. Емігрувавши зі Східної України в 1920 році, Сеньковський поселився в гуцульському краю та одружився з учителькою в селі Жаб'є (нині смт Верховина Івано-Франківської обл.).

Видатний фотомайстер та художник створив декілька тисяч документальних та художніх світлин пам'яток природи й культури, гірських краєвидів, антропологічних типів гуцулів, їх побуту, ритуалів та народної архітектури.

Праці фотомайстра експонувалися на престижних європейських виставках. Микола Сеньковський – лауреат Гран-прі Міжнародної виставки в Парижі 1931 року. Місце і дата смерті М. Сеньковського невідомі – з 1939 року слід фотомайстра загубився у вирі Другої світової війни.

Фаза масового туризму

У 1962 р. створено Львівський міський клуб туристів «Карпати». У 1963 році (7–8 листопада) клуб організував перше масове сходження на найвищу вершину Львівщини – гору Пікуй (1408 м).

А перше в Україні масове сходження на найвищу вершину Українських Карпат – гору Говерлу (2061 м) проведено навесні 1964 року.

З 1966 року до масових обласних сходжень долучилися дрогобицькі туристи, а вже з 1967 дрогобицький клуб туристів «Бескид» проводив масові сходження на г. Говерлу та г. Пікуй (до 700 учасників) самостійно.

У Дрогобичі спортивний туризм почав розвиватися з 1965 року, з часу утворення міського клубу туристів «Бескид». Клуб об'єднав поодиноких туристів і вже через декілька років став методичним центром організації

оздоровчої, туристичної та спортивної діяльності у Дрогобичі та регіоні. Були створені туристичні секції практично в усіх підприємствах міста. Найбільшими секціями були – «Меридіан» заводу автомобільних кранів, «Горизонт» заводу газової апаратури, «Кристал» стебниківського калійного комбінату, «Пілігрим» Дрогобицького державного педагогічного інституту ім. І. Франка і секції долотного, нафтопереробного заводу, бориславського НГДУ, УБР.

При клубі «Бескид» працювала секція гірського туризму «Опришки» (голова – Орест Малиновський) та пішохідного туризму (голова – Зенон Філіпов).

Значну увагу клуб приділяв розвитку дитячого туризму в регіоні. У всіх школах Дрогобича, Трускавця, Борислава та Стебника створювалися туристичні гуртки. Учні шкіл та ПТУ брали активну участь у масових сходженнях на вершини: Говерлу, Пікуй, Парашку. Щорічно проводилися змагання з туризму серед школярів міста та району.

Беручи участь в обласних туристичних заходах, клуб «Бескид» започаткував та зробив традиційними з 1969 року весняний зліт туристів «Дрогобичанка» та осінній зліт туристів «Осінь Прикарпаття». Завершувало туристичний та спортивний сезон масове сходження на г. Пікуй (найвищу вершину Львівської області) 6-8 листопада щороку.

У грудні проводився щорічний «Вечір туриста», на якому підбивали підсумки спортивного року та визначали кращі туристичні досягнення.

Щороку відбувалися семінари з підготовки та підвищення кваліфікації інструкторів пішохідного та гірського туризму із заліковими походами на Кавказі. Дрогобичани пройшли маршрутами найвищої категорії складності по Центральному та Західному Кавказу, Приполярному Уралу, Кодару, Алтаю, Західному, Центральному та Східному Саянах, Паміру, Тянь-Шаню, Хребту Черського (Якутія), Сіхоте-Аліню.

Планомірне та масове захоплення спортивним туризмом дало і спортивні досягнення. У 1976 році першим майстром спорту СРСР з туризму на Львівщині став дрогобичанин Зенон Філіпов (спортивне товариство «Авангард»). У 1982 році таке ж звання було присвоєно дрогобичанам Людмилі Філіповій ("Авангард") та Якову Гольбергу («Авангард»). Нормативи кандидатів у майстри спорту з туризму виконали дрогобичани Орест Малиновський, Юрій Мороз, Олег Стеценко-Чепешинський, Володимир Лесков, Юліан Ступак, Олександр Шаблігін та новороздолець Андрій Добушовський.

У 1969 та 1976 рр. клуб «Бескид» здобув III місце у Всесоюзному конкурсі на кращий туристичний клуб країни. Чотири рази клуб виборював I місце у республіканських конкурсах. Гахова К.М. (голова правління клубу «Бескид» з 1966 по 1973 р.) та Філіпов З.І. (голова правління клубу «Бескид» з 1975 по 1985

р.) були нагороджені відзнаками Центральної ради з туризму та екскурсій «За активну роботу з розвитку туризму».

Історія розвитку туризму на теренах України. Розвиток туризму в Росії та в підросійській Україні за часів імперії

У Російській імперії основними видами туризму були: пізнавальний, релігійний та спортивний (велосипедний, гірський, водний).

Екскурсійна та спортивно-туристична діяльність почала розвиватися з другої половини ХІХ століття. Тоді почали проводитися перші гірські подорожі. У 1877 році організовано перший в країні альпійський клуб при Кавказькому товаристві природознавства в Тифлісі.

В Одесі у 1901 році створюється Кримський гірський клуб, який згодом відкриває свої філії у Севастополі та Ялті. Стають популярними сходження на кримські вершини Роман-Кош та Ай-Петрі.

У кінці ХІХ та на початок ХХ ст. розвиткові туризму стали приділяти увагу наукові та аматорські товариства: Російське географічне товариство, Товариство шанувальників природи та інші.

Поширення екскурсій, сходжень на вершини, велосипедних подорожей та піших походів створили передумови для об'єднання любителів подорожувати у спеціалізовані організації.

Першочергово слід виокремити Російське товариство велосипедистів-туристів (РТВТ), яке виникло у 1895 р. у Санкт-Петербурзі. РТВТ організовувало перші велосипедні та пішохідні мандрівки, активно працювало протягом п'яти років. (У 1911-1913 рр. колишній член РТВТ Онисим Панкратов здійснив першу кругосвітню подорож на велосипеді.)

У 1901 році на основі РТВТ у Росії створюється Російське товариство туристів. РТТ мало свої відділення у Москві, Києві, Одесі, Черкасах, Катеринославі (нині Дніпропетровськ), Владикавказі, Сочі. Основний напрямок роботи РТТ – розвиток подорожей місцевого характеру. Проводились переважно велосипедні та піші мандрівки.

У 1901 р. утворилося Російське гірське товариство. Російське товариство туристів та Російське гірське товариство ще не були масовими організаціями, але вони дали поштовх розвитку спортивних подорожей.

На початку ХХ ст. по всій підросійській Україні виникають екскурсійні бюро при навчальних і наукових закладах. В Одесі почали друкуватися часописи «Школьные экскурсии» і «Школьный музей».

Туризм часів СРСР

Радянський уряд приділяв велику увагу екскурсійній справі – одному із засобів ідеологічної роботи серед населення.

За часів радянської влади однією з перших організацій, що займалися туризмом та екскурсіями, був створений у 1917 р. позашкільний відділ Народного комісаріату просвіти (Наркомпросу).

У 1920 р. при Наркомпросі створюється Об'єднане лекційно-екскурсійне бюро для пропаганди пролетарського туризму. Науково–дослідний екскурсійний інститут, створений у 1920 році в Петрограді, з 1922 р. почав видавати «Екскурсійний вісник». Журнали «Всесвітній турист» та «Турист-активіст» сприяли популяризації туризму серед населення, підвищенню кваліфікації туристичних кадрів. У журналах публікувалися статті про пішохідні, гірські та водні подорожі по Кавказу, Алтаю, Сіхоте-Аліню, ріках Східного та Західного Сибіру, словом, описувалися подорожі по найвіддаленіших куточках країни. Тут же давалися поради бувалих туристів, картосхеми та списки літератури туристської тематики.

У 1928 р. за рішенням Наркомпросу створюється акціонерне товариство «Советский турист» (Совтур). Совтур заснував мережу власних турбаз та будинків відпочинку і став першою організацією, яка почала реалізацію ідеї планового туризму. Попрацювавши один рік на ринку туризму, Совтур пропонує планові путівки на 25 маршрутів по всій країні, аж до Алтаю і Паміру.

У часи НЕПу відновило свою роботу Російське товариство туристів. Була створена розгалужена мережа філій РТТ у Москві, Ленінграді, Астрахані, Владивостоці, Ростові-на-Дону та Севастополі.

У 1927 р. РТТ було перейменовано на Товариство пролетарського туризму РРФСР. Головою ТПТ призначено Миколу Васильовича Криленка (1885-1938). Микола Криленко очолював Федерацію шахів, а також був першокласним альпіністом. Він здійснив ряд сходжень на найвищі вершини країни, а в 1929 р. першим з радянських альпіністів спробував здійснити сходження на семитисячник Паміру, згодом названий піком Леніна. Без досвіду сходження на такі вершини та без відповідного спорядження М. Криленку не вдалося піднятися на пік – негода примусила припинити сходження. Іменем М. Криленка названо складний перевал (5820 м) у Заалайському хребті на Памірі.

На відміну від Совтура, який здійснював обслуговування туристів за наперед встановленим маршрутом, діяльність ТПТ спрямовувалась на організацію самодіяльних спортивних походів.

1929 рік, рік створення ТПТ, прийнято вважати роком народження спортивного туризму в СРСР.

У 1930 році ТПТ було реорганізовано у Всесоюзне добровільне товариство пролетарського туризму та екскурсій (ТПТЕ).

У квітні 1932 р. у Москві відбувся I Всесоюзний з'їзд Товариства пролетарського туризму та екскурсій. Важливим напрямком роботи було

визнано розвиток спортивного туризму – найбільш цінної форми туристичної подорожі. Акцентувалося й на недоліках в роботі ТПТЕ – відрив його від рад фізичної культури і недостатня робота на місцях.

Рішенням Ради народних комісарів у 1936 р. ТПТЕ ліквідоване (в середині 1930 рр. в СРСР було ліквідовано всі масові добровільні туристичні товариства), а туризм переданий у відомство Всесоюзного комітету в справах фізичної культури та спорту при РНК СРСР та Туристично–екскурсійного управління (ТЕУ) ВЦРПСЗ.

У 1932 р. створена Всесоюзна секція туризму, яка розробила норматив значка «Турист СРСР» (Значок «Турист СРСР» та ін. нагороди).

Того ж 1932 року у Москві відкрито перший туристичний технікум.

Восени 1939 року у Підмосков'ї відбувся зліт туристів, присвячений десятиріччю радянського туризму.

З 1940 року в туризмі вводяться інструкторські туристичні звання.

У часи Великої Вітчизняної війни туристичні навички, отримані у мирний час, та фізичне загартування допомагали колишнім туристам на фронті. Наприклад, всім відомий подвиг групи туристів і альпіністів, які через перевал Бечо (3375 м) з відрізаного фронтом шахтарського поселення Тирнауз (Кабардино–Балкарія, Приельбрусся) евакуювали в безпечне місце півтори тисячі мешканців: жінок, дітей та людей похилого віку. При чому зробили це, не маючи достатньої кількості спеціального спорядження, користуючись шахтарським знаряддям, а замість альпіністського мотузка – електричним дротом.

У час війни на тимчасово окупованій території країни туристичне господарство було знищене. Але вже під кінець війни Туристично-екскурсійне управління почало відновлювати діяльність та відбудовувати турбази.

У 1949 р. туризм включено в Єдину всесоюзну спортивну класифікацію.

У 1954 р. Бюро ВЛКСМ (Всесоюзний ленинський комуністичний союз молоді) затвердило Положення про значок «Юний турист».

У 1962 році туризм, плановий і самодіяльний, повністю переданий радам профспілок. Центральним органом управління та розвитку туризму стала створена при ВЦРПС Центральна рада з туризму (згодом – з туризму та екскурсій – ЦРТЕ). Такі ради невдовзі створені у всіх республіках, краях, областях та в деяких містах. Нарівні із туристично-екскурсійним обслуговуванням населення радам доручено організацію та розвиток спортивного туризму в країні. При радах усіх рівнів почали працювати секції з видів туризму та комісії з розділів роботи: маршрутно-кваліфікаційна, кадрова комісія, комісія зі зльотів та змагань.

На місцях – в обласних центрах, містах та при колективах фізичної культури навчальних закладів, підприємств та організацій – створюються клуби туристів та туристичні секції.

ЦРТЕ виділяє кошти на оренду та утримання приміщень для клубів туристів, оплату роботи штатних працівників. Централізованим порядком забезпечує спеціальним туристичним спорядженням туристичні клуби, які мають можливість проводити масові спортивні заходи та навчальні семінари з підготовки туристського активу.

Центральне рекламно-інформаційне бюро «Турист» щороку випускає десятки найменувань методичної літератури та направляє її у туристичні клуби.

У 1972 р. в системі Центральної ради з туризму та екскурсій створено Контрольно-рятувальну службу (КРС) та Контрольно-рятувальні загони (КРЗ). Ці служби працюють і досі в Карпатах та в Криму.

У 1976 р. Секретаріат ВЦРПС прийняв Постанову про створення єдиного громадського туристичного органу – Федерації туризму ЦРТЕ та про створення відповідних органів на місцях. З кінця 1985 року федерація стала називатися Всесоюзною, а федерації на місцях – республіканськими, крайовими та обласними.

Ради федерацій та їх президії обиралися самими туристами, а діяльність їх будувалася на принципах широкої демократії.

Основними напрямками роботи федерації були такі: об'єднання зусиль усіх громадських комісій та секцій для подальшого розвитку й удосконалення масового спортивного туризму, його планування, активізація діючих та створення нових туристичних секцій, колективів фізкультури.

Безпосередньою організацією та проведенням спортивних походів займалися туристичні клуби; колективи фізкультури підприємств, установ та навчальних закладів; станції юних туристів, загальноосвітні школи.

У системі рад з туризму та екскурсій у всіх республіках, краях, обласних центрах та в містах з населенням до 50 тис. було створено 950 міських та районних туристичних клубів, які мали свої приміщення, прокат спорядження, бібліотеки, штатних інструкторів та об'єднували кваліфікований туристський громадський актив.

На основі звітності та інформації маршрутно-кваліфікаційних комісій наприкінці 80-х років минулого століття в зареєстрованих спортивних походах щорічно брали участь близько 200 тисяч туристів (більш як 20 тисяч туристичних груп).

Туризм у сучасній Україні

З часу проголошення України незалежною державою і з початком формування ринкової економіки настав новий етап у розвитку рекреаційно-

туристичного господарства. Відсутність важелів державного впливу на розвиток туристичної індустрії (Закон України про туризм, введений в дію Постановою ВР №325/95–ВР від 15.09.1995, а з 01.01.2004 року – нова редакція Закону України про туризм) привела до руйнування важливих складових частин галузі, розпаду соціально–орієнтованого внутрішнього туризму, в тому числі і спортивно-оздоровчого. Було зруйновано систему напрацьованих зв'язків і турів, підготовки і використання досвідчених кадрів. Більшість керівників туристичних підприємств, прийшовши в той час до управління туристичними об'єктами, через невміння організувати роботу (а де – і навмисне) сприяли занепаду туристичних підприємств, допустивши до повної зупинки їх діяльності, що давало надалі можливість приватизувати ці об'єкти за безцінь.

Та економічні закони невблаганні: більшість штучно повалених туристичних об'єктів так і не функціонує. Повністю загублений туристичний комплекс «Гуцульщина» (Яремче, Івано-Франківська обл.) – взірць дерев'яної архітектури гуцульського краю другої половини ХХ ст., флагман туристичної індустрії колишнього Радянського Союзу. Вижив у цій економічній війні тільки ресторан «Гуцульщина». У Дрогобичі вже понад 10 років не діє зруйнований туристичний комплекс «Дрогобич», хоча розташований на віддалі 3 км від м. Трускавця в надзвичайно мальовничій місцевості. І таких об'єктів по Україні сотні.

З відродженням спортивного туризму теж виникають деякі проблеми. Відомо, що спортивний туризм – це колективний вид спорту. Раніше, за чітко організованої системи спортивного туризму, на маршрути випускалися групи, очолювані інструкторами та керівниками, які з огляду на свій попередній досвід мали право виходити на маршрути відповідної категорії складності. Сьогодні ж стихійність, неорганізованість туристських груп і мандрівників-індивідуалів, ігнорування туристами реєстрації та контролю з боку контрольно-рятивних загонів призводять до нещасних випадків та травматизму на маршрутах, які обирають туристи, переоцінивши свої сили та можливості.

Через зростання кількості випадків травматизму виникла потреба у відновленні чіткої системи організації туристичних мандрівок.

Тож у січні 2001 року відновила свою роботу Федерація туризму України, а згодом усі обласні федерації туризму. У квітні 2001 року туристський актив Львівської області обрав обласну федерацію туризму. Цього ж 2001 року поновили повноваження обласні маршрутно-кваліфікаційні комісії.

Майбутнє кожної країни – це молодь, яка прийде на зміну трудовому поколінню. А це приблизно 10 мільйонів чоловік. Сьогодні постає першочергове завдання – розробити та ввести системний підхід до проведення молодіжної політики, виховання патріотизму, сприяння духовному та фізичному розвитку

молодого покоління. Універсальним інструментом для втілення в життя зазначених завдань ще з часів Відродження та Просвітництва вважалися мандрівки по рідному краю. Туризм як вид діяльності, що здійснюється у тісному контакті з природним оточенням, є дієвим засобом не тільки природоохоронного виховання, розвитку любові до рідного краю та Батьківщини, а й загартовування та фізичного вдосконалення школярів та студентства.

Шкільний туризм, краєзнавча й екскурсійна робота, будучи взаємозалежними елементами позакласної та позашкільної роботи, служать однією з важливих ланок виховання молоді. Шкільний туризм усе ширше використовується як засіб активного відпочинку, що сприяє гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, підвищенню культурного розвитку та соціальної адаптації кожного члена суспільства. Крім цього, участь школяра в туристських подорожах позитивно впливає на підвищення його працездатності.

Туризм для дітей – це не лише активний відпочинок на природі, а й наповнений романтикою незвичайний спосіб життя, відмінний від буденного, побутового. У кожному класі кожної школи є певна кількість дітей, які мають підвищений інтерес до туризму. І тому школа повинна задовольнити цей інтерес, створюючи гуртки та клуби юних мандрівників.

Зміст туристської діяльності учнів полягає у формуванні суспільної спрямованості особистості школяра, її соціальної активності, наслідком якої є усвідомлене ставлення учнів до праці, навчання, суспільнозначливої громадської роботи.

Сьогодні для підняття рівня розвитку шкільного, молодіжного та спортивного туризму в школу повинен прийти вчитель (в першу чергу вчитель фізичної культури), який вміє, а основне, має право здійснювати туристичну, спортивну, краєзнавчу та оздоровчу роботу на високому професійному рівні.

Уведення в навчальні плани усіх вишів, що готують майбутніх учителів, навчального курсу з туризму і краєзнавства дасть можливість вивченню туристської та краєзнавчої діяльності посісти належне місце у структурі загальноосвітньої та вищої школи.

Види туризму

На сьогоднішній день існує багато підходів щодо класифікації туризму. Це пояснюється неоднозначністю поняття туризм. Згідно до Закону України «Про туризм» туризм класифікується за організаційними формами та видами (стаття 4).

Так, в залежності від місця проведення подорожі туризм поділяється на міжнародний і внутрішній. До міжнародного туризму належать: в'їзний туризм-подорожі в межах України осіб, які постійно не проживають на її території, та

виїзний туризм – подорожі громадян України та осіб, які постійно проживають на території України, до іншої країни.

Внутрішнім туризмом є подорожі в межах території України громадян України та осіб, які постійно проживають на її території. Як і у міжнародному туризмі, мета та категорія учасників можуть бути різноманітними.

Залежно від категорій осіб, які здійснюють туристичні подорожі існують такі види туризму: дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для інвалідів.

Зрозуміло, що мета таких подорожей буде різною. Так, для дитячого туризму найбільш доцільними мають бути подорожі з культурно-освітньою, оздоровчо-лікувальною або спортивною метою. Що стосується молодіжного туризму, то найбільш часто подорожі проводять з спортивною та культурно-освітньою метою. Мета сімейного туризму – оздоровчо-лікувальна, культурно-пізнавальна, релігійна та спортивна. Особи похилого віку здійснюють, в основному, подорожі оздоровчо-лікувальні, релігійні, культурно-пізнавальні.

Залежно від мети подорожі туризм поділяють на такі види: спортивний; пізнавальний (екскурсійний); діловий, любительський (мисливський, рибальський), релігійний, рекреаційний, реабілітаційний, професійно-прикладний, учбовий, краєзнавчий, пригодницький, експедиційний, комерційний, комбінований, культурно-освітній, лікувально-оздоровчий, екологічний (зелений), тощо.

Запропоновані підходи до класифікації туризму, на наш погляд, безперечно заслуговують уваги, але деякі позиції не мають чіткості та викликають певні питання. Так, не зрозуміло, чим відрізняються такі види туризму, як: діловий від комерційного, лікувально-оздоровчий від реабілітаційного (класифікація в залежності від мети подорожі); чому вид туризму «водний» віднесено у групу «за характером туристичного маршруту» та у групу «залежно від засобів пересування» тощо. Тому пропонуємо наступну класифікацію туризму.

В залежності від мети туризм може бути: культурно-освітнім, оздоровчо-лікувальним, релігійним та спортивним.

Так, спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини по місцевості. Для реалізації спортивної мети здійснюють подорожі, насичені природними перешкодами, що дає змогу класифікувати їх як спортивні походи. За участь у спортивних походах можуть присуджуватися спортивні розряди і звання. Детальнішу класифікацію спортивного туризму розглянемо нижче.

Пізнавальний туризм проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток соціального та природного змісту.

Діловий туризм передбачає здійснення турів, в процесі яких вирішуються комерційні справи: подорожі на конференції, симпозіуми, виставки тощо.

Релігійний туризм це здійснення подорожі віруючими по святих місцях.

Реалізація *культурно-освітньої* мети здійснюється при подорожах по містах, регіонах, країнах в процесі яких туристи знайомляться з архітектурою, пам'ятниками, музеями, опановуючи історію, культуру, звичаї та традиції різних народів.

Лікувально-оздоровча мета здійснюється в процесі рекреаційного, реабілітаційного та зеленого туризму.

Зелений туризм має на меті прилучити жителів міст до відпочинку у екологічно-чистому районі сільської місцевості. Такі подорожі в основному здійснюються сім'ями. Позитивні сторони цих подорожей: чисте повітря, екологічно-чисте харчування, розміреність та неспішність життя тощо.

Рекреаційний туризм це відновлення фізичних й психічних сил людини засобами туризму. Це туризм активного відпочинку й оздоровлень, тому його часто називають оздоровчим.

Реабілітаційний туризм має цільову функцію - лікування визначених захворювань засобами туризму. При цьому використовуються необхідні кліматичні умови різних місць перебування туристів, цілющі джерела, дозоване навантаження на прогулянках, тощо.

Професійно-прикладний туризм має за мету удосконалення професійних знань, умінь, навичок засобами туризму. Наприклад, для геологів, географів, військових певних спеціальностей й інших професій удосконалення в подоланні природних перешкод в умовах професійної діяльності досягається спеціальним тренуванням в туристичних походах.

Учбовий туризм це здійснення подорожі з метою отримання певних знань.

Велика різноманітність видів туризму та форм його проведення зумовлює необхідність виділення груп, за якими зручно його класифікувати:

- за *характером туристичного маршруту* існують такі види туризму: рівнинний, гірський, водний, спелео, повітряний, космічний, змішаний;

- *залежно від засобів пересування*: пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований;

- *за місцем проведення подорожі* розрізняють туризм внутрішній (національний) та зовнішній (міжнародний);

- за діяльністю – туризм з активними (веслові судна, плоти, катамарани, велосипеди та інші) і пасивними (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах, яхтах, тощо) засобами пересування;

- за способом організації подорожі (організований і неорганізований, плановий та самодіяльний);

- за туристичною програмою (традиційний, екзотичний та екологічний);

- за сезонністю (літній, зимовий та міжсезонний туризм);

- за рівнем доступності й соціальної значимості в житті суспільства туризм ділиться на соціальний, що має масовий характер у зв'язку з його доступністю широким колам населення, й елітарний, доступний з тих або інших причин (за ціною, за фізичним навантаженням тощо) обмеженому контингенту.

В залежності від місця проведення подорожі туризм ділять на міжнародний та внутрішній, який може бути далеким й близьким в залежності від відстані. Міжнародний туризм в свою чергу поділяється на в'їзний (іноземці на Україну) та виїзний (громадяни України – за кордон). Внутрішній туризм передбачає подорожі громадян в межах своєї держави. Як міжнародні, так і внутрішні подорожі можуть проводитися з культурно-освітньою, оздоровчо-лікувальною, релігійною та спортивною метою, що організуються для дітей, молоді, сімей тощо.

За організаційними основами туризм ділиться на організований і неорганізований. Організований туризм за формами організації ділиться на плановий й самодіяльний.

При плановому туризмі учасники подорожують на автобусах, літаках, теплоходах, у поїздах по наперед намічених маршрутах, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм надається ночівля, харчування й екскурсивод. У плановому туризмі туристичні послуги надаються певними організаціями (туристичними фірмами й приватними особами, що мають патенти на право туристичної діяльності та ін.) у визначеному (плановому) порядку за путівками. Туристичні послуги можуть бути комплексними та приватними, наприклад: розробка маршрутів, комплектування груп, матеріально-технічне забезпечення (транспорт, харчування, проживання, супроводження, туристичне спорядження, забезпечення безпеки, екскурсії тощо). У плановому туризмі існують закономірні вимоги до туристичної діяльності (ліцензування, сертифікація та ін.).

У самодіяльному туризмі туристичні послуги забезпечуються на основі самодіяльності туристів. Туристи самі обирають маршрути і спосіб пересування, забезпечують собі харчування, нічліг і місце відпочинку, намічають і здійснюють екскурсії.

Словом «самодіяльність» називають прояв особистого почину в будь-якій справі. Самодіяльність є високою формою соціальної активності та її варто розуміти як внутрішнє детерміноване самовираження особистості або групи. Тому самодіяльний туризм є соціально-значущим явищем. Самодіяльний туризм, як сфера масової самодіяльності містить у собі все різноманіття аматорських туристичних заходів, які проводяться відповідно до нормативної бази організації туризму в країні. Низка документів а також ряд державних та громадських організацій, що контролюють їх дотримання, створюють керовану систему самодіяльного туризму. Цим самодіяльний туризм і відрізняється від неорганізованого туризму, де випадки порушення правил охорони навколишнього середовища й інших нормативних актів не є поодинокими. Чітка організація, продумана розробка маршруту, правильне проведення подорожі й дотримання дисципліни-без всього цього неможливе виконання туристичних завдань туристичними засобами. Виконання функцій керівника туристичної групи пов'язано з наявністю у особи певних якостей: організаторських, комунікативних, креативних тощо. Крім цього, керівник та члени туристичної групи повинні володіти знаннями та вміннями з географії, гідрології, біології, метеорології, історії, етнографії, медицини, кулінарії та ін., що забезпечує безпечне здійснення подорожі.

За складом учасників туризм ділиться на *індивідуальний* і *груповий*. При цьому в залежності від категорії осіб туризм може бути: шкільний, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку.

Розглянемо більш докладно *класифікацію спортивного туризму*. Спортивний туризм є: соціальним (за рівнем доступності й соціальної значимості), самодіяльним (в залежності від організаційних основ), активним (за фізичним навантаженням), і, як правило, груповим (за складом учасників).

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

Існують різні види спортивного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний, спелео, вітрильний, автомобільний та мотоциклетний. Всі вони в основному відрізняються засобами пересування (лижний – на лижах; водний – на туристичних байдарках, плотах, катамаранах; велосипедний – на велосипеді тощо). Але є три види, де пересування здійснюється пішки по

місцевості різного характеру. Так, пішохідні походи можуть здійснюватись в будь-якій місцевості: ліси, болота, пустелі, тайга, гори тощо. Гірські походи здійснюються тільки у відносно молодих, високих (більше 3500-4000 метрів над рівнем моря) горах. При подоланні таких перешкод потрібні навички скелелазіння та альпінізму. На жаль, на території України таких гір бракує. Райони для походів з гірського туризму високих категорій складності – Кавказ, Алтай, Памір тощо. Що стосується спелеотуризму, то він полягає у здійсненні походів по природних печерах. У Кримських горах та на Тернопіллі є велика кількість таких об'єктів, що дає змогу здійснювати походи різної складності.

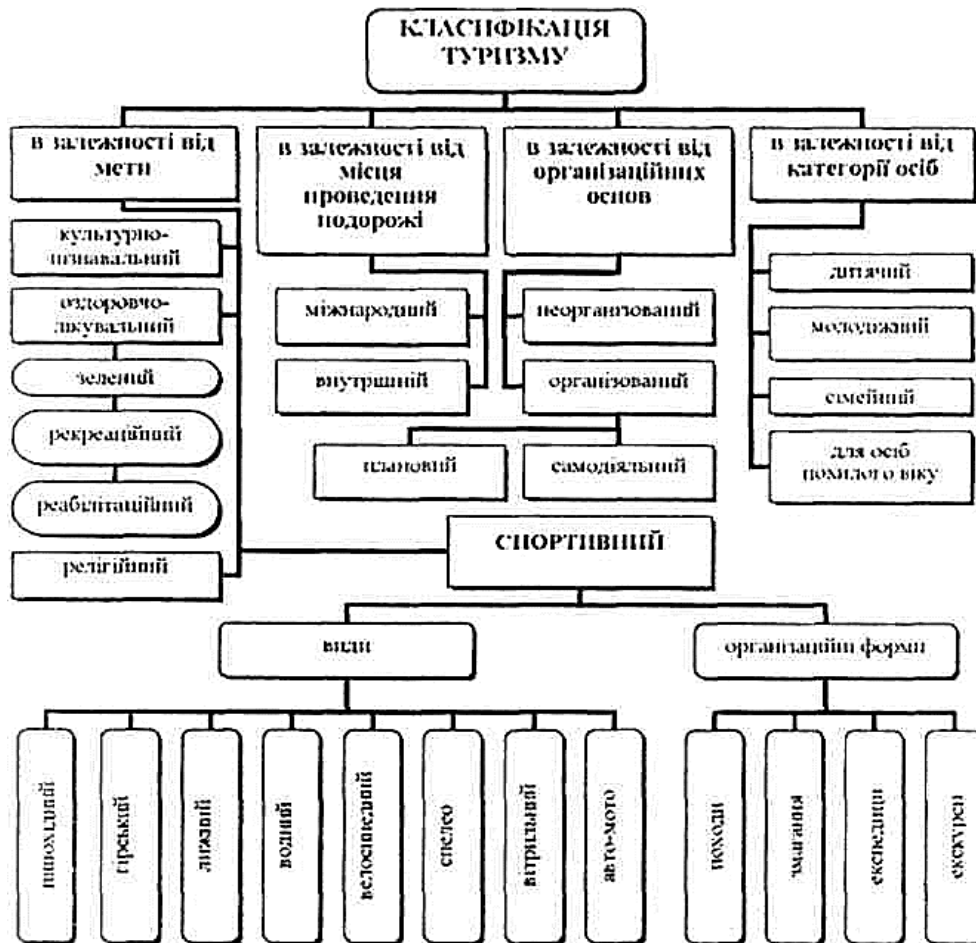


Рис. 1. Класифікація туризму

Організаційними формами спортивного туризму є: походи, змагання, експедиції, екскурсії, характеристику яких розглянуто в наступному розділі.

Види активного туризму, що не включенні в спортивну класифікацію, різноманітні. До найбільш відомих із них відносяться: гірськолижний, водомоторний, кінний та інші.

З розвитком суспільства з'являються й розвиваються нові види туризму. При цьому частина з них відокремлюється від туризму в якості окремих видів спорту, таких, як альпінізм, скелелазіння, спортивне орієнтування, водний слалом та ін. У той же час і туризм вбирає в себе елементи інших видів спорту, удосконалюючи техніку туристичних походів і подорожей.

Різні форми туризму мають характерні ознаки. До таких ознак відносяться: рівень доступності й соціальної значимості туризму, місце занять туризмом, організаційні основи туризму, туристична програма, фізичне навантаження на туристичному маршруті, сезонність туристичних маршрутів, склад учасників.

Наведені класифікації розроблені для реалізації певних завдань: визначення суб'єктів та об'єктів туристичної діяльності, визначення шляхів здійснення туристичної діяльності, узагальнення досвіду роботи тощо. Кожній підхід до розгляду тих чи інших видів та форм туризму має своє використання.

Основні форми туристичної роботи

Основними формами туристичної роботи є: туристичні прогулянки, екскурсії, експедиції, походи, змагання.

Туристична прогулянка – найпростіша короткочасна форма туристичної роботи, яка доступна для широких мас (пересування пішки, на лижах, на велосипедах, човнах) з метою оздоровлення та загартування організму, яка має елементи техніки туризму (подолання нескладних природних перешкод, елементи орієнтування на місцевості, елементи туристичного побуту). Туристичні прогулянки спрямовані на формування туристичних навичок, що необхідно при підготовці спортивних походів.

Туристичні прогулянки організовують у ліс, на річку, в гори і т. д. Вони не потребують особливих витрат і спеціального туристичного спорядження. Туристичні прогулянки проводять навіть з учнями молодших класів.

Екскурсії – колективні відвідування будь-якого об'єкту з науковою чи навчальною метою, для загального культурного розвитку.

Екскурсія є одним з основних засобів вивчення рідного краю під час одно- і багатоденних туристичних подорожей. При проведенні спортивних походів екскурсії, як правило, здійснюються перед виходом на маршрут або по його завершенню. Інколи можливе проведення екскурсій під час днювань.

Екскурсії, що проводяться для школярів, вимагають від керівників та екскурсіводів ретельної попередньої підготовки і вмілого проведення. Вони мають великі дидактичні переваги над класними заняттями і відзначаються високою педагогічною ефективністю. Багаторічний досвід організації та проведення екскурсій у школі засвідчує їх величезну роль у навчальному процесі. На екскурсіях учителі разом із своїми вихованцями мають справу з такими об'єктами, явищами і процесами, які наочно можна показати тільки в природі. Екскурсії у природу і на виробництво мають велике значення для виховання в учнів почуття патріотизму: тут у всій повноті розкривається чарівність та різноманіття рідної України. Отже, екскурсії є важливою формою патріотичної роботи серед шкільної молоді. Сьогодні, коли питання

раціонального природокористування та охорони природи набули першорядного значення, роль екскурсій у природу ще більше зростає.

Екскурсія, як і урок, має свою мету, тему, план і свої методи роботи. Мета екскурсії визначається змістом матеріалу, що вивчається, а саме: попереднє накопичення уявлень; збирання ілюстративного матеріалу; закріплення матеріалу; вироблення умінь і навичок самостійної роботи на місцевості. Основними методами роботи на екскурсіях є групові спостереження; їх поєднують із самостійною роботою учнів.

Експедиції з учнівською та студентською молоддю (подорожі пошукового, дослідницького характеру) проводяться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них. Залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитись туристично-спортивні, краєзнавчі, наукові експедиції тощо.

Ділянки маршрутів експедицій, що відповідають вимогам до походів з певного виду туризму або ж під час проходження яких долаються локальні перешкоди, характерні для походів, розглядаються . як маршрути з активними способами пересування. Категорія складності для таких маршрутів встановлюється як і для походів. Туристичний досвід та вік керівників, заступників керівників та учасників таких експедицій повинні відповідати вимогам, що висуваються до відповідних категорій учасників походів. Оформлення документів і випуск групи на маршрут відбуваються за тих самих умов, що й у похід відповідної складності.

Походи – організовані групові пересування пішки, на пихах, велосипедах, човнах тощо, з метою фізичного вдосконалення, пізнання краю, суспільно-корисної діяльності.

В залежності від мети використовуються кілька різновидів туристичних походів. Серед них слід розрізняти агітаційно-масові, підготовчі та спортивні походи.

Агітаційно-масові походи проводяться на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і мають за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом. Прикладом таких походів можуть бути щорічні підйоми на г. Говерла на честь Дня Незалежності України чи прощі у с.Зарваниця що на Тернопільщині.

Підготовчі походи головним чином використовуються для формування та розвитку спеціальних рухів, що здійснюються у походах, а також для поступової підготовки організму до великих і тривалих навантажень в майбутніх спортивних походах. Основним змістом підготовчих походів є ознайомлення з туристичним екіпіруванням, режимом дня у поході; вдосконалення в техніці

пересування; навчання спеціальним діям, пов'язаним з розвідкою шляху, вибором і підготовкою місця розташування табору, організацією нічлігу, розведенням багаття тощо; виховання витривалості, сили, швидкості й інших якостей, необхідних для участі в складних і тривалих походах. За тривалістю підготовчі походи класифікуються як походи вихідного дня.

Спортивні туристичні походи – це групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту певної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної складності за нормативний час. Походи можуть бути організовані з таких видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, спелео, вітрильного, автомобільного, мотоциклетного. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму, наприклад: пішохідна частина доповнюється водним сплавом.

Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості походи поділяються на категорійні – з I до VI категорії складності та некатегорійні. До некатегорійних походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість, меншу від установленої для маршрутів I категорії складності, – 1-3-денні походи (походи вихідного дня) та походи 1,2, 3 ступеня складності (табл. 2).

Таблиця 2

Основні нормативи спортивних туристичних походів

Вид туризму та характеристика походів	Категорійні походи (категорія складності - к.с.)						Некатегорійні походи (ступінь складності-ст.с)			
	I к.с.	II к.с.	III к.с.	IV к.с.	V к.с.	VI к.с.	1-3 денні	1 ст.с.	2 ст.с.	3 ст.с.
Тривалість походів у днях* (не менше – для ступеневих та категорійних походів)	6	8	10	13	16	20	1-3	3-4	4-6	6-8
Протяжність походів у кілометрах										
пішохідних	130	160	190	220	250	300	до 30	30	50	75

лижних	130	160	200	250	300	300	до 30	30	50	75
гірських**	100	120	140	150	160	160	до 25	25	50	60
водних (на гребних судах та плотах)	150	175	200	225	250	250	до 25	25	40	60
велосипедних	250- 300	400- 500	600- 700	750- 800	900- 1000	-	до 50	50	80	120
на мотоциклах	1000	1500	2000	2500	3000	-	-	-	-	-
на автомобілях	1500	2000	2500	3000	3500	-	-	-	-	-
спелеопоходів (кількість печер)	5	4-5	1-2	1-2	1	-	до 3	3-4	2-3	1

Категорія складності походу визначається відповідно до класифікації маршрутів (переліку класифікованих туристичних спортивних маршрутів), перевалів, печер тощо.

За участь у спортивних походах та керівництво ними присуджуються спортивні розряди і звання (табл. 3.)

Таблиця 3

Класифікаційна таблиця туристичних спортивних походів

ЗВАННЯ ТА РОЗРЯДИ	Категорія (ступінь) складності												
	I к.с.		II к.с.		III к.с.		IV к.с.		V к.с.		VI к.с.		
	У	К	У	К	У	К	У	К	У	К	У	К	
МСМК чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
МСМК жінки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	-
МС чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-
МС жінки	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-	-	-	-
КМС чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
КМС жінки	1	1	1	1	1	1	-	-	1	-	-	-	-
I розряд чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
I розряд жінки	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-
II розряд	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
III розряд	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
I юнацький розряд	Здійснити один похід III ступеня складності												
II юнацький розряд	Здійснити один похід II ступеня складності												
III юнацький розряд	Здійснити один похід I ступеня складності												

Змагання зі спортивного туризму – це виявлення та уніфіковане порівняння досягнень туристів з техніки спортивного туризму або в проведенні спортивних туристичних походів. Тобто, згідно з «Єдиною спортивною класифікацією України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор» порівняння досягнень здійснюється у вигляді: заочної першості зі спортивних туристичних походів та змагань з техніки спортивного туризму. Заочна першість та змагання проводяться з кожного виду туризму.

Заочна першість зі спортивних туристичних походів полягає у плануванні та здійсненні туристичними групами спортивного туристичного походу певної складності, складання звіту про похід, які оцінює суддівська колегія.

Змагання з техніки спортивного туризму полягають в проходженні дистанції, що містить природні та штучні перешкоди, виконанні спеціальних завдань з використанням спорядження, що полегшує та прискорює пересування, забезпечує безпеку при виконанні технічних і тактичних завдань. Основними характеристиками змагань є масштаб, клас дистанцій і ранг.

За масштабом змагання поділяються на міжнародні, всеукраїнські, зональні, обласні, міські, районні, клубні, навчальних закладів тощо. Клас дистанцій змагань характеризується їх складністю та додатковими вимогами, окремими для кожного виду туризму. Відповідно до зростання складності розрізняють I-II-III-IV класи дистанцій. Ранг змагань визначають кваліфікацією команд (учасників), що посіли перші шість місць у даних змаганнях, і підраховується у балах за оцінкою спортивних розрядів і звань. Змагання з техніки спортивного туризму можуть бути особисті, особисто-командні, командні.

Основні поняття з техніки і тактики туризму

Визначення поняття «техніка туризму»? Техніко-тактична підготовка туристів – одне з найважливіших доданків туристської діяльності. Що розуміємо під поняттям туристської техніки, володіння, які види туристської техніки необхідне ефективного і безаварійного подолання маршруту походу чи дистанцій туристських змагань? Техніка туризму – багатогранне поняття. У найпростішому визначенні – *це сукупність технічних прийомів і коштів, що використовуються розв'язання туристських завдань.* У цьому стосовно рекреаційному (оздоровчому, розважального, пізнавального) туризму характерними завданнями є: подолання найпростіших природних перешкод маршрутах походу – й дистанціях змагань, організація польового табору відпочинку та гарячого харчування для групи туристів; безпомилкове орієнтування на місцевості. Стосовно спортивному туризму характерними завданнями, крім перелічених вище, є: подолання класифікованих ділянок

маршруту різної категорії труднощі (зокрема організація страховки), ефективне життєзабезпечення туристів у різних умовах довкілля. Рішення даних завдань власне і жадає від учасників туристських заходів володіння певним обсягом туристської техніки. Рівень володіння різноманітною туристською технікою, серед інших якостей, свідчить про рівень професіоналізму туристів. Техніка туризму різноманітна і ознайомлення з ній варто розпочинати з її класифікації. Класифікація, звісно ж, допоможе нам систематизувати знання про досліджуваному розділі предмета, у разі – знання техніку туризму.

Класифікація техніки туризму. Розглянемо три найважливіші на наш погляд підстави для класифікації техніки туризму. *По-перше*, ця мета (*призначення*) застосовуваної туристської техніки. Зрозуміло, прийоми і кошти, застосовувані в туристських походах і дистанціях змагань специфічні стосовно вирішуваним завданням. Наприклад, технічні прийоми і кошти, застосовувані для орієнтування на маршруті, відмінні від прийомів і коштів організації страховки при переправі через гірську річку. У першому випадку туристи використовують прийоми орієнтування по небесним світилам, визначення точки стояння зворотної засечкой, руху від читанням картки тощо. Як коштів орієнтування на місцевості служать топографічна карта, компас, прилад системи глобального позиціонування GPS тощо. буд. У другий випадок як прийому страховки туристів на переправі використовується самостраховка туристів рухається по горизонтальним бильцях. Як коштів страховки на переправі використовують основну мотузку, індивідуальну страховочну систему, вус самостраховки з карабіном тощо. Отже, за призначенням, техніку туризму прийнято класифікувати ми такі різновиду.

- техніка пересування природним перешкодам (техніка подолання природних перешкод);
- техніка страховки;
- техніка бивачних робіт;
- техніка орієнтування на місцевості;
- техніка пошуково-рятувальних робіт.

Зазначимо далі, що техніка туризму досить специфічна і ворожість до видів туризму. Наведемо приклад із галузі водного і лижного туризму. Техніка пересування маршруту водного походу – й лижного походу, очевидно, буде різної (різняться як технічні прийоми, і засобів пересування). При ідентичності низки прийомів і коштів орієнтування на місцевості, техніка орієнтування у водному і лижному поході як і має свої особливості. У водному поході коло орієнтирів багато в чому обмежений прибережній (видимої з судна) зоною. Загальна лінія руху (ріка) є очевидною і першому плані виступає визначення свого місцезнаходження річці у кожний час, місцезнаходження природних

перешкод (порогів, обмілин тощо.), траса ефективного подолання природних перешкод. У зв'язку з цим у водному туризмі основа техніки орієнтування – рух щодо перебігу річки з читанням карта народження і опознаванням видимих з річки орієнтирів. Як коштів орієнтування (крім звичайній топографічної карти) туристи використовують специфічне засіб – туристську лоцію. Лоція – це *керівництво для плавання на гребних судах за визначеною річці з докладним описом її навігаційних особливостей (складних ділянок течії річки з докладним зазначенням характеру берегів; орієнтирів річці; перешкод у руслі річки й способів подолання)*. У лижному туризмі, навпаки, лінія маршруту на місцевості часто вже не очевидна. Туристи використовують сув'язь прийомів і коштів орієнтування, доступний набір істотних орієнтирів місцевості для точного руху маршрутом. Специфічні для аналізованих видів туризму й інші «техніки» (страховки, бивачних і пошуково-рятувальних робіт). Отже, *по-друге*, виходячи з *виду туризму* ми можемо підрозділити техніку туризму ми такі різновиду:

- техніка водного туризму;
- техніка пішохідного туризму;
- техніка лижного туризму;
- техніка велосипедного туризму й т. буд.

І, нарешті, *по-третьє*, будь-яку туристську техніку ми сміливо можемо розділити на чи два різновиди виходячи з *числа суб'єктів* (туристів), які його використовують:

- техніка індивідуальна
- техніка групова (командна).

Надалі у нашій курсі ми окремо розглянемо теоретичні і практичні основи всіх різновидів туристської техніки різного призначення. Причому увагу сконцентруємо на індивідуальній приватизації та груповий техніці піших і лижних походів. Тому давати докладні пояснення всім зазначеним видам техніки туризму у даної лекції втрачає сенс. Зазначимо лише особливості і обсяг застосування туристської техніки в рекреаційно-оздоровчих і спортивних походах.

Відзначимо, що у будь-яких по метою і змістом походах техніка пошуково-рятувальних робіт застосовується в разі потреби (у разі аварії на маршруті) чи ролі елемента навчання на маршруті. Зрозуміло, ймовірність використання техніки на спортивному туризмі (як у виді спорту з підвищеним ризиком) вище, ніж у туризмі рекреаційному. Інші різновиду «технік» за призначенням застосовуються завжди, як і рекреаційних, і у спортивних походах.

Специфіка застосування техніки орієнтування в рекреаційних і спортивних походах. Сама техніка орієнтування на місцевості (за змістом використовуваних прийомів, застосовуваним засобам орієнтування) навряд чи

істотно різна освіта у рекреаційних і спортивних походах (див. як і матеріали лекції «Основи техніки орієнтування на місцевості»). Дане твердження (не підтвержене якими або дослідженнями) ми створюємо у тому, які самі завдання орієнтування (визначення точки стояння, визначення напрямки руху, і спрямування заданому напрямку) ідентичні у різних за змістом походах. Інша річ, що складність орієнтування в рекреаційних і спортивних походах щодо одного й тому самому вигляді туризму може різнитися. Вочевидь, наприклад, що орієнтування на частопосещаемом рекреаційному маршруті загалом простіше, ніж орієнтування на щодо унікальному маршруті спортивного походу. Понад те, складність орієнтування на маршруті спортивного походу становить, серед інших ознак, основу їхнього класифікації за категоріями складності. Тобто рішення з визначенню складність орієнтування загалом зростає зі підвищенням категорії складності спортивного походу. Така закономірність диктується характером району походу – що стоїть категорія складності походу, тим менше щільність населення районі походу; рідше мережу простих для читання і рух орієнтирів (населених пунктів, доріг, просік, залізниць та ін.), вірогідніша можливість застосування техніки орієнтування в несприятливих погодні умови. Навпаки, рівень складності орієнтування на маршрутах рекреаційних походів прагнуть мінімізувати, навіщо, зокрема, розробляють і прокладають *маркіровані* траси маршрутів (зазначені на місцевості траси руху). У результаті, вища складність орієнтування у спортивних походах визначає цілому більшу різноманітність і обсяг застосування що використовуються орієнтування прийомів, чому це властиво рекреаційним походам.

Специфіка застосування техніки бівачних робіт у рекреаційних і спортивних походах. Ті ж міркування, що і стосовно приводу орієнтування на місцевості, ми можемо висловити стосовно техніці бівачних робіт. З одного боку, техніка бівачних робіт, як і в багатоденному рекреаційному поході, і у спортивному поході використовується протягом усього маршруту. Інша річ, що відсотковий вміст і обсяг яка у спортивних і рекреаційних походах техніки бівачних робіт, зазвичай, різняться. Складність життєзабезпечення туристів у спортивних походах, загалом, значно вища, ніж у походах рекреаційних (що, крім іншого, визначається навмисним ускладненням характеру маршруту на спортивному туризмі). Відповідно й *набір застосовуваних спортивному туризмі прийомів і коштів організації нічлігу в польових умовах, приготування гарячого харчування* значно ширше, ніж у рекреаційному туризмі. Наприклад, окремі застосовувані на спортивному поході способи організації нічлігу в екстремальних умовах середовища (нічліг у снігових печерах і сніжних хатинах, нічліг в лижному поході в шатрової наметі з вітрозахисної сніжної стінкою, у тимчасових укриттях тощо.) Рідко використовують у оздоровчому туризмі.

Навпаки, в рекреаційному поході туристам створюються найбільш комфортні умови для польового нічлігу (а про нічлігу у спеціальних приміщеннях). Місця нічлігів на відвідуваних рекреаційних маршрутах спеціальним чином обладнуються: заздалегідь готуються майданчики для установки наметів, туристи використовують заготовлені дрова, використовують щодо комфортні типи наметів тощо.

Специфіка застосування техніки подолання природних перешкод і страховки в рекреаційних і спортивних походах. Техніка подолання природних перешкод і страховки може застосовуватися на маршрутах рекреаційних походів (на противагу спортивним походам) в обмежений обсяг і тільки в разі потреби. У рекреаційному поході взагалі переносити завдання долати будь-які класифіковані природні перешкоди, проте маршрут може їх, тим щонайменше, включати (наприклад, маршрут рекреаційно-пізнавального екологічного походу із єдиною метою ознайомлення з екосистемами боліт; маршрут рекреаційного (пригодницького) походу гірську місцевість тощо.). Якщо рекреаційному поході доводиться застосовувати техніку пересування природним перешкодам і техніку страховки, то зазвичай воно охоплює використання найпростіших за змістом (легкодоступних до швидшого навчання) індивідуальних прийомів і коштів. Навпаки, подолання природних перешкод маршруті є основним змістом спортивних походів. Відповідно на маршрутах спортивних походів техніка руху із природничих перешкодам і страховки застосовують у всім їх різноманітті та у відповідність із конкретними класифікованими ділянками маршруту.

З вищевикладених особливостей застосування туристської техніки у різних за програмними цілями і національним завданням походах треба ще одне суттєва відмінність між рекреаційними і спортивними походами. У рекреаційних походах найчастіше досить, щоб добре технічно підготовленим був лише керівник групи (гід-провідник, інструктор). Інші учасники набувають початкові навички та вміння у техніці туризму у процесі подолання маршруту і це факт ні зашкодити їхньої безпечності (рівень ризику на маршруті рекреаційного походу може бути зведений до допустимому мінімуму з допомогою грамотної підготовки маршруту, плану походу, добору спорядження та інших організаційних заходів). Навпаки, все, без винятку, учасники (Не тільки керівник) спортивних походів повинен мати базового рівня технічної підготовки достатній реалізації походу заявленої категорії складності. Отже, учасники рекреаційної і спортивної туристської діяльності кардинально різняться і до технічною відсталістю та тактичної підготовці, які ми розглядали на спеціальних заняттях.

Визначення поняття «тактика туризму». У спорті тактику визначають, як мистецтво ведення спортивної боротьби. За аналогією у туризмі тактику як і

можна з'ясувати, як мистецтво проведення ходів і змагань. Але ми дамо більш інформативне визначення тактики туризму. У туризмі під визначенням «тактика» усвідомимо *вибір оптимальних технічних засобів, способів їх використання коштів і дій для ефективного й екологічно безпечного досягнення поставленої мети і рішення необхідних завдань*. Як (як) з найменшими матеріальними, фізичними, психічними витратами досягнути мету походу, подолати маршрут чи виконати завдання змагань? Це і основне питання туристської тактики, рішення якого передбачає розв'язання цілої низки окремих тактичних завдань.

Класифікація тактики туризму. Часто у спеціальній літературі поняття тактики нерозривно пов'язують із поняттям туристської техніки і паралельно ведуть промову про рішення техніко-тактичних завдань. Справді туристська тактика часто втілюється як *вибору підхожих технічних прийомів і технічних засобів* із тих, якими володіють туристи на вирішення конкретної ситуаційною завдання. Відповідно, що більше освоєних технічних прийомів і коштів, то більше вписувалося простір тактичних рішень. І навпаки, якщо турист володіє одним-єдиним прийомом на вирішення даного завдання, казати про будь-якої тактиці годі й говорити. У відповідність до класифікацією туристської техніки ми можемо уявити й класифікацію тактики:

- тактика страховки;
- тактика подолання природних перешкод;
- тактика бівачних робіт тощо.

Проте розуміння тактики, як вибору оптимальної техніки на вирішення конкретних завдань й гарантована відповідна їй класифікація є надто вузьким і передає дійсного значення тактики у туризмі. Насправді поняття «тактика» треба використовувати всім аспектам організації та проведення ходів і змагань. Хіба оптимізація етапу підготовки байдужа задля досягнення цілей туристського заходу? Приміром, визначення головних рекреаційних і пізнавальних об'єктів із числа присутніх у цьому районі; розробка нитки маршруту, що дозволяє найкраще виконати пізнавальні завдання походу, відпочити на вибраних рекреаційних об'єктах – це, безсумнівно, тактичні завдання підготовчого періоду до здійснення оздоровчого походу. Тоді ми можемо розділити тактику туризму виходячи з періоду прийняття тактичних рішень на:

- тактику організації ходів і змагань;
- тактику їх проведення.

Крім вищезгаданої класифікації, у тактиці туризму розрізняють тактику *індивідуальну і групову*. Індивідуальна тактика залежить від оптимізації рішення *особистих* ситуаційних і загальнотуристських завдань як-от: вибір особистого спорядження, розподіл сил на денному переході, вибір способу

подолання тієї чи іншої перешкоди, визначення часу затрачуваного до сну тощо. Групова (командна) тактика, відповідно спрямовано ефективне рішення різноманітних загальнокомандних завдань, притаманних підготовчого і похідного періоду.

Які тактичні завдання вирішують туристи під час підготовки до туристському походу? У організаційний період тактика залежить від розробці *оптимального плану* походу. У цьому характерними тактичними завданнями для підготовки рекреаційного походу є такі.

- Вибір цільових рекреаційних і пізнавальних об'єктів; визначення протяжності маршруту і тривалості походу.

- Вибір оптимальної тактичної схеми маршруту (кільцевої, лінійної, комбінованої).

- Визначення місць організації біваків.

- Розробка графіка походу, включаючи визначення протяжності денних переходів, кількості й визначити місця днювань, полуденок, термінів проведення екскурсій, і розважальних змагань.

- Вибір оптимального варіанта матеріально-технічного забезпечення і комплектування групи.

- Вибір похідного режиму руху, навантажувального режиму.

- Вибір режиму похідного харчування і оптимального раціону харчування.

Всі перелічені питання тактики передпохідного періоду обговорювалися нами у темі «організація походу».

Пояснимо лише, що вік, фізичні можливості (рівень тренуваності), туристський досвід учасників мають обов'язково до розрахунку при тактичному плануванні оздоровчого походу – визначенні тривалості походу - й його протяжності, типу біваків (намети, сільські «готелю», мотелі тощо.), виборі тактичної схеми маршруту тощо.

Які тактичні завдання вирішують туристи під час проведення туристського походу? До тактичним питанням, що розв'язуються у період здійснення походу, можемо сміливо віднести перелічені вище питання вибору техніки на вирішення конкретних ситуаційних завдань.

- Вибір техніки подолання природних перешкод.

- Вибір технічних прийомів і коштів орієнтування на місцевості.

- Вибір техніки бівачу.

- Вибір техніки страховки.

Крім, того, до тактичним рішенням під час проведення походу віднесемо всі, уточнюючі, які змінюють намічений план походу. До їх числа ставляться, наприклад, зміни у запланованому часовому режимі руху; коригування графіка походу, навантажувального режиму походу – й ін. Дані зміни можуть

знадобитися або через невдалих тактичних рішень на підготовчий період, або внаслідок непередбачених обставин (наприклад, внаслідок погіршення погодних умов, захворювання учасника тощо.). До тактиці похідного періоду віднесемо й уміння прийняти правильне рішення, у нестандартній (аварійній) ситуації.

Які критерії, якими можна будувати висновки про правильності обраної техніки і тактики? Зазначимо, що, невірні техніко-тактичні рішення на підготовчий і похідний періоди можуть у кращому разі знизити ефективність походу, призвести до неповного досягнення цілей рекреації, викликати негативні емоції учасників (наприклад, унаслідок їх перевтоми). У разі, невірні рішення може бути причиною травм і захворювань учасників (реалізація суб'єктивного чинника ризику). Зазначимо два визначальних критерію для вибору оптимальної туристської техніки і тактики. *По-перше*, це ефективність рішення головних та ситуаційних цілей і завдань туристського заходу (наприклад, мети відпочинку і оздоровлення учасників рекреаційного походу). *По-друге*, це безпеку учасників походу – й змагань.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ

Нормативна база. Для здійснення туристських походів, подорожей з учнівською молоддю слід всім учасникам походу знати «Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України» (далі «Правила»), затверджені наказом Міністерства освіти і науки України № 237 від 24.03.2006 року та державним Міністерством юстиції України.

До туристичних подорожей з учнівською і студентською молоддю належать спортивні туристські походи, експедиції і екскурсії. Розглянемо правила і нормативи спортивних походів, які складаються з таких розділів:

- види походів;
- категорія складності маршрутів і їх протяжність;
- тривалість походів;
- допуск учнів до участі в походах;
- права і обов'язки учасників походу.

Види походів: пішохідний похід, пішохідний в горах; лижний; гірський; водний, який розподіляється за видами суден (на байдарках і надувних човнах); велосипедний; автомобільний; мотоциклетний; спелеологічний (спелео), який теж розділяється за видами печер (горизонтальні і вертикальні печери); вітрильний.

Категорія складності маршрутів і їх протяжність.

Всі туристські походи проводяться на певній території і місцевості (на рівнинній місцевості, в горах, по воді, пустелі, під землею), в різних кліматичних умовах, за різним заданим часом. В залежності від названих факторів всі

туристські походи поділяються на категорії складності, де особливу роль відіграє пройдена віддаль в кілометрах та складності переходів.

Походи поділяються на:

- походи вихідного дня (одноденні, до 20 км);
- ступеневі походи (I ступеню, II ступеню, III ступеню складності);
- категорійні походи (I категорія, II категорія, III категорія, IV категорія, V категорія, VI категорія складності і дослідницька експедиція).

Таблиця 4

Розподіл за категоріями складності

Вид туризму та характеристика походів	Категорійні походи (категорія складності – к.с.)						Некатегорійні походи (ступінь складності)			
	1 к.с	II к.с	III к.с	IV к.с	V к.с	VI к.с	1-3 денні	1 ст.с	2 ст.с	3 ст.с
Протяжність походів км:										
<i>Пішохідний</i>	130									75
<i>Лижний</i>	130	160	190	220	250-300	300	до 30	30	50	75
<i>Гірський</i>	100	160	200	250	160	300	до 30	30	50	60
<i>Водний</i>	150	120	140	150	190	160	до 25	25	50	60
<i>Велосипедний</i>	250	160	170	180	1000	190	до 25	25	40	120
<i>На</i>	1000	450	650	800	3000	-	до 50	50	80	-
<i>мотоциклах</i>	1500	1500	2000	2500	3500	-	-	-	-	-
<i>Автомобілях</i>	150	2000	2500	3000	-	-	-	-	-	-
<i>Вітрильний</i>		200	300	400		-	-	-	-	-
<i>Спелеопоходи (кількість печер)</i>	5	4-5	1-2	1-2	1-2	-	до 3	3-4	2-3	1

Тривалість походів. Походи в залежності від території, по якій вони проводяться, поділяються на місцеві і дальні.

До місцевих належать походи, що проводяться в межах області, в якій проживають учасники подорожі. Усі інші походи та експедиції відносяться до дальніх.

Таблиця 5

За тривалістю у днях походи відповідають таким нормативним вимогам

Вид туризму та характеристика походів	Категорійні походи (категорія складності – к.с.)	Некатегорійні походи (ступінь складності)
---------------------------------------	---	--

	1	II	III	IV	V	V I	1-3 денні	1	2	3
<i>Тривалість походів у днях</i>	6	8	10	13	16	20	1-3	3-4	4-6	6-8

Тривалість активної частини походу збільшується за рахунок краєзнавчої роботи на маршруті, або 1 дня відпочинку (днівки). При проведенні краєзнавчої роботи на маршруті правила дозволяють тривалість активної частини збільшити до 3 (трьох) днів.

Це підраховується так:

1 варіант

тривалість активної частини походу I к. с. = 6 днів
день відпочинку в поході = 1 день
Всього: 7 днів

2 варіант

тривалість активної частини поход II к. с. = 8 днів
тривалість краєзнавчої роботи в поході = 2 дні
Всього: 10 днів

Допуск учнів до участі в походах. Для того щоб прийняти участь у туристському спортивному поході різних категорій складності учні досягти певного віку. Крім цього правилами передбачено різні вікові категорії з видів туризму.

Учнівські групи, які підібрані з учнів молодших за 18 років, мають право приймати участь у спортивних походах не вище III категорії складності.

Таблиця 6

Основні вимоги щодо віку та кількісного складу учасників

Ступінь складності	Вік учасників походу										Мінімальний та максимальний склад групи
	пішохідний, пішохідний в горах	лижний	гірський	водний		велосипедний	мотоциклетний	автомобільний	спелео		
				байдарки	надувні човни				горизонтал ьні печери	вертикальн і печери	
1 ст. с.	10	10	-	11	10	14	-	-	12	-	6-25
2 ст. с.	11	11	-	12	11	14	-	-	12	-	6-20
3 ст. с.	12	12	13	13	12	14	-	-	12	-	6-20

І к. с.	13	14	14	14	13	14	16	18	13	14	6-15
ІІ к. с.	14	15	15	15	14	15	17	19	14	15	6-12
ІІІ к. с.	15	16	16	16	15	16	18	20	15	16	6-12

Для проходження всіх туристських походів необхідно мати маршрутний лист або маршрутну книжку, завірену печаткою організації, яка відряджає і дозволом МКК (маршрутно-кваліфікаційною комісією).

Відповідальність за збереження життя і здоров'я дітей покладається на керівника походу та його заступника наказом установи, яка відряджає групу у похід.

ТЕХНІКА В'ЯЗАННЯ ТУРИСТИЧНИХ ВУЗЛІВ ТА ЇХ ПРИЗНАЧЕННЯ

Вузли для зв'язування мотузок. Потреба в цих вузлах виникає, коли є необхідність доточити коротку мотузку, зав'язати петлю навколо опори, зв'язати два кінці мотузки, щоб не заважали тощо. Майже всі вузли для того, щоб не розв'язувалися (мотузки не вислизнули), застосовуються разом з контрольними вузлами, які в'яжуть по обидва боки від основного. Згідно з Правилами змагань з спортивного туризму контрольні вузли треба в'язати не далі як 5 см від основного вузла, вільний кінець мотузки не повинен бути коротшим 5 см.

Прямий вузол

в'яжеться дуже швидко та не потребує особливих зусиль, але коли мотузки навантажуються, то він сильно затягується і потребує багато часу для розв'язання. Тому для мотузок, які підлягають великому навантаженню його використовувати недоцільно.

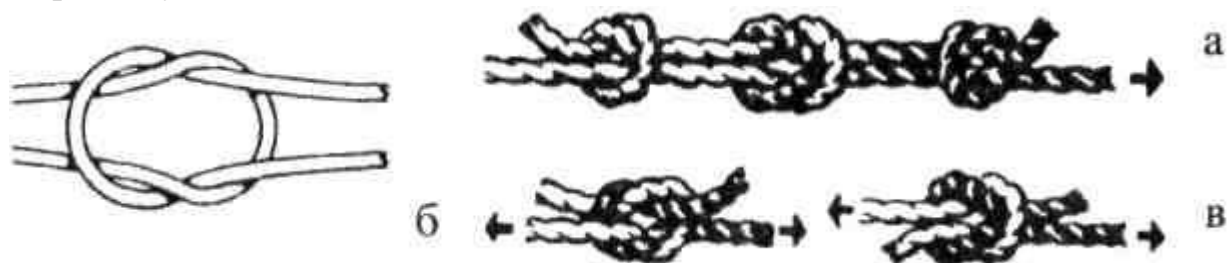


Рис. 2. Прямий вузол: а – прямий вузол з контрольними вузлами, б, в – неправильно зв'язаний вузол

Деякі туристи пропонують всередину вузла встромляти палицю, щоб потім, зламавши її, легше розв'язати вузол, але не завжди цей захід допомагає, крім того, палиця може заважати виконувати певні дії (просмикнути вузол через карабін).

Для зав'язування прямого вузла необхідно два кінці мотузок схрестити (припустимо правий на лівий) і зав'язати; знову схрестити вільні кінці (тепер

лівий на правий) і зав'язати. Правильно зав'язаний прямий вузол нагадує дві петлі, що утримують одна одну.

Ткацький вузол

також використовується для зв'язування мотузок однакової товщини, на які не діють великі навантаження. Школярі інколи називають цей вузол «чотири контрольні». Так, зав'язавши два контрольні вузли однією мотузкою навколо іншої і навпаки – ми отримаємо ткацький вузол.

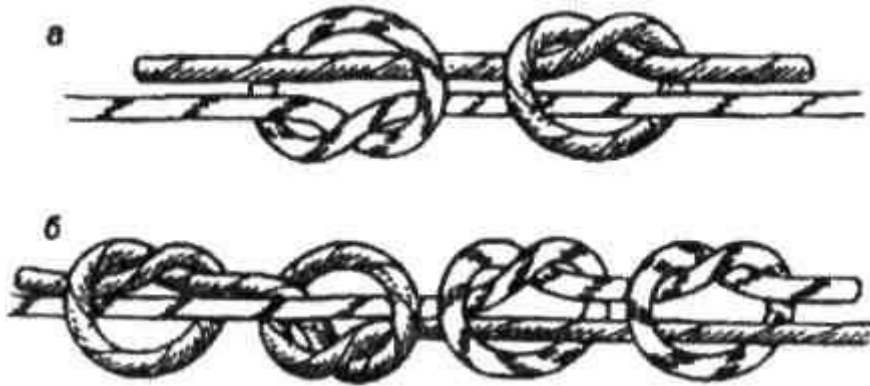


Рис. 3. Ткацький вузол а, б – етапи в'язання

Зустрічний вузол

за своєю формою нагадує звичайний контрольний вузол, виконаний здвоєною мотузкою. Але різниця в тому, що навантаження діє на кінці мотузки, що «виходять» з різних сторін від основного вузла. Для того, щоб зав'язати зустрічний вузол, треба спочатку зав'язати контрольний вузол на одній мотузці. Потім кінець другої мотузки просмикується через контрольний немов назустріч кінцю першої, повністю повторюючи всі його вигини і укладається паралельно один одному.

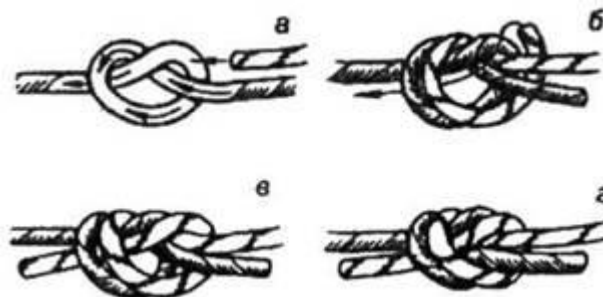


Рис. 4. Зустрічний вузол

Грейпвайн

подібний до ткацького і відрізняється лише тим, що при в'язанні контрольних вузлів мотузка двічі обвиває одна одну, а не один, раз як у ткацькому, і кількість цих вузлів лише 2.

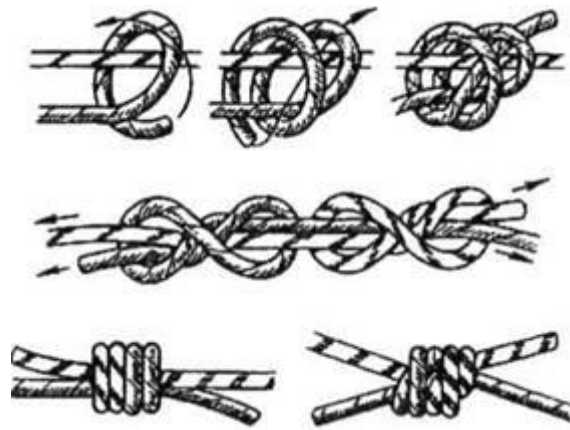


Рис. 5. Вузол «грейпвайн»

В умовах походу виникає необхідність перекинути мотузку через перешкоду-річку, прірву, глибокий яр тощо. Звичайно, це зробити легше допоміжною мотузкою, а потім, прив'язавши до неї основну, організувати переправу. Для зв'язування мотузок різної товщини, як вже вказувалося, застосовуються **вузли брамшкотовий**. б) та **академічний**. Ці вузли надійні, добре тримають мотузки і легко розв'язуються. При в'язанні цих вузлів петля формується із товстішої мотузки і обв'язується тоншою, правильно формуючи малюнок вузла.

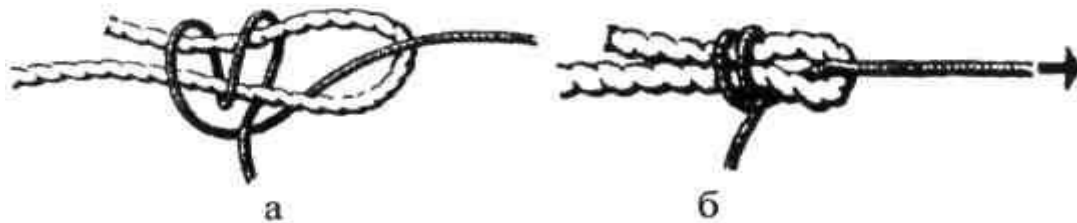


Рис. 6. Брамшкотовий вузол: а – в'язання вузла, б – навантажений вузол

Для в'язання **брамшкотового** вузла необхідно зробити петлю з основної мотузки. Допоміжну мотузку продівають через цю петлю, утворюють невелику петлю, через яку двічі просмикується її кінець, накручений навколо петлі основної мотузки (рис. 3.12 а). Для запобігання розв'язування на кінцях обох мотузок в'язуються контрольні вузли.

Техніка в'язання **академічного** вузла нагадує техніку в'язання прямого одним кінцем. Основна мотузка утворює петлю, а допоміжна просмикується через неї, двічі обкручується і виймається з петлі основної мотузки. Треба слідкувати за тим, щоб кінці допоміжної мотузки виходили з однієї сторони петлі основної мотузки.

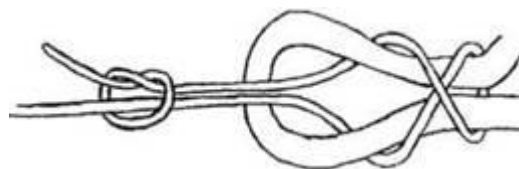


Рис. 7. Академічний вузол

Вузли петель.

Призначення цих вузлів – утворення петлі, яку можна використовувати для прикріплення карабіну. Усі петлі, крім серединного провідника, використовуються при навантаженні петля – мотузка, і тому не можна навантажувати обидва кінці мотузки в різні сторони, що виходять з вузла.

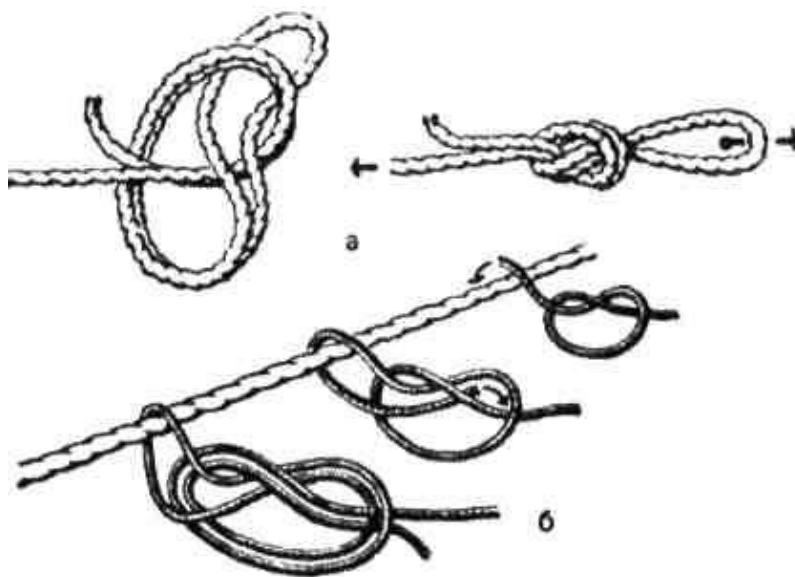


Рис. 8. Вузол «провідник»: а – в’язання петлею, б – в’язання одним кінцем

Вузол «**провідник**» в’яжеться двома способами – петлею та одним кінцем. Зав’язати петлею дуже просто: достатньо скласти петлею кінець мотузки і нею зав’язується звичайний вузол як «контрольний». Найбільша складність при в’язанні таким способом полягає у дотриманні умови, щоб мотузки у вузлів не перехрещувалися.

В’язання вузла «провідник» одним кінцем нагадує в’язання зустрічного вузла. Для цього зав’язується контрольний вузол, кінець мотузки перекидається навколо опори і просмикується через вузол назустріч, паралельно дублюючи всі вигини контрольного. Незалежно від способу в’язання, вузол «провідник» обов’язково потребує наявності контрольного вузла на короткому кінці мотузки.

Для підвищення безпеки та надійності, коли здійснюється підйом або спуск по крутому схилу, при транспортуванні потерпілого, при організації пункту страхування окремих ділянок (підйом + траверс) тощо застосовується вузол «**подвійний провідник**», або «заячі вушка». Техніка в’язання його полягає у наступному. Мотузка складається петлею та на відстані від краю петлі не менше 20 см починаємо в’язати контрольний вузол, але не просмикуємо саму петлю через вузол. Отримуємо вузол «обманка» (якщо потягнути за петлю – він розв’яжеться), яка складається з подвійної петлі з одного боку від вузла та одинарної петлі й двох кінців мотузки з іншого. Розправляємо витки мотузки у вузлів і трохи затягуємо його. Одинарну петлю накидаємо на подвійну так, щоб

вона опинилася нижче контрольного вузла, і за допомогою подвійної петлі зтягуємо вузол. В результаті отримуємо вузол «подвійний провідник».

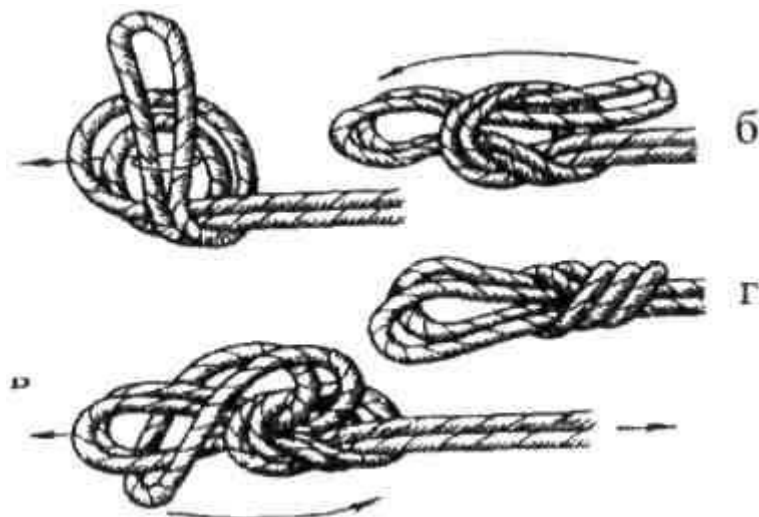


Рис. 9. Подвійний провідник, а-г – етапи в'язання

Вузол «серединний провідник» (австрійський провідник) застосовується в тому випадку, коли необхідно жорстко приєднати середню частину мотузки, яка навантажується з двох боків. Для зав'язування цього вузла необхідно петлю мотузки двічі обкрутити навколо себе. Розкладаємо на площині мотузку так, щоб отримати рисунок, що нагадує цифру «8» в стороні від кінців мотузки, що навантажуються в різні боки. Потім кінець петлі обгортаємо навколо дальнього перехрестя і зтягуємо вузол.

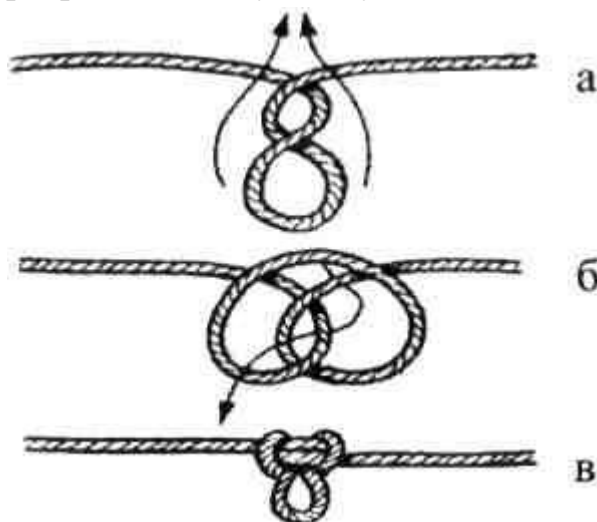


Рис. 10. Серединний провідник (австрійський провідник)

Призначення вузла «провідник вісімка» таке саме, як і вузла провідник. Різниця полягає у тому, що він менше зтягується і не потребує контрольного вузла на кінцях мотузки. При зав'язуванні вузла «вісімка» треба складену петлю обкрутити навколо обох кінців та, зробивши повний оберт, просмикнути через утворену подвійну петлю. Коли вузол правильно зав'язаний, він своєю формою нагадує цифру «8».

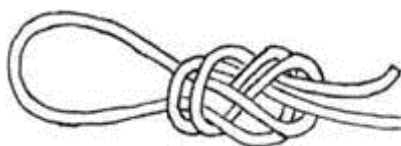


Рис. 11. Провідник «вісімка»

Вузли для прив'язування до опори.

Ці вузли використовуються, щоб прикріпити мотузку до опори (дерева, каменю, скелі). Петлі, отримані ними, на відміну від вузлів петель затягуються. Тому їх ні в якому разі не можна використовувати для обв'язки людини. Виняток складає вузол «булінь», який не затягується, легко розв'язується і може використовуватися для створення грудної обв'язки.

Для зав'язування вузла «удавка» кінець мотузки обмотують навколо опори, перекидають через кінець, що буде навантажуватися, і не менше трьох разів обмотують навколо самої мотузки. При навантаженні мотузка сама себе притискує до опори і за рахунок тертя не має змоги розпуститися. Щоб уникнути вислизування, на вільному кінці мотузки в'яжеться контрольний вузол.

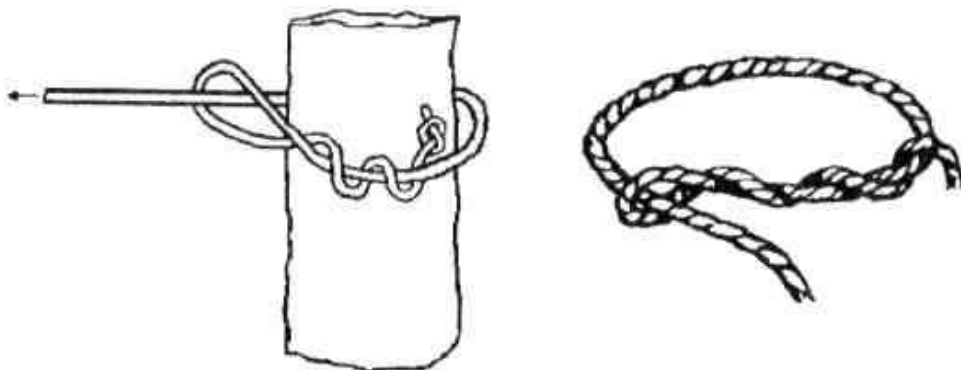


Рис. 12. Вузол «удавка»

Перед зав'язуванням **карабінної «удавки»** необхідно зав'язати петлю «провідника» (краще «вісімку»), пристебнути до неї карабін і, обвівши цю систему навколо опори, знов пристебнути карабін до мотузки, яка навантажуватиметься.

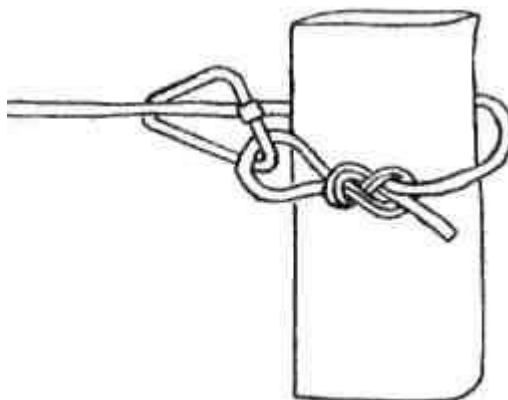


Рис. 13. Карабінна «удавка»

Вузол «кренцеля»

має аналогічне застосування, як вузли «удавка» та «карабінна удавка». Але цей вузол може бути розв'язаний навіть при навантаженій мотузці на відміну від попередніх. При зав'язуванні вузла необхідно обвести мотузку навколо опори, перекинути через кінець мотузки, що буде навантажуватися, знов обвести навколо опори, тільки тепер у зворотному напрямку, і зав'язати контрольний вузол навколо кінця мотузки, що навантажуються.

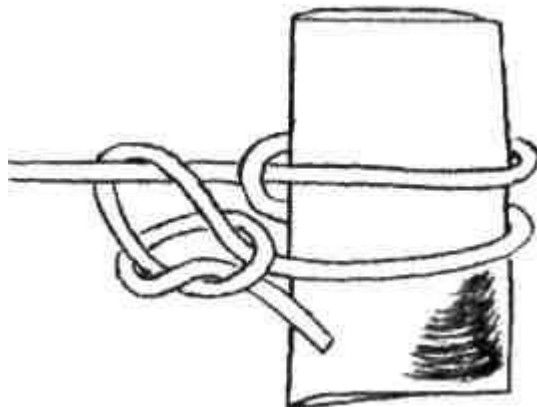


Рис. 14. Вузол «кренцель»

Назва «король вузлів» не дарма присвоєна вузлу «булінь». Відносна простота його в'язання та можливість розв'язання, як би він не був затягнутим, підтверджує таку назву. Крім того, якщо величина петлі, отримана іншими вузлами, не може регулюватися, то при в'язанні буліня ми можемо відрегулювати величину петлі, що дозволяє використовувати цей вузол при створенні грудної обв'язки (за браком альпіністського поясу).

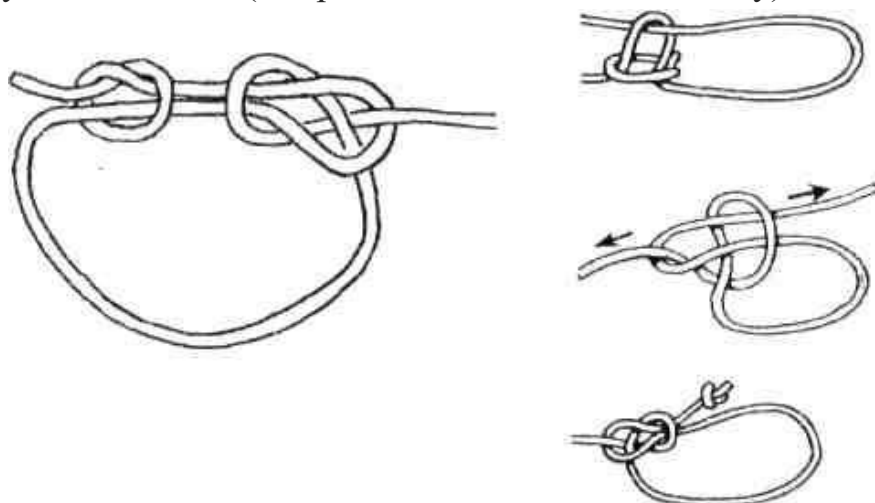


Рис. 15. Вузол «булінь»

При в'язанні буліня необхідно визначити приблизну величину петлі, що нам потрібна. На кінці мотузки, який буде навантажуватися, в'яжеться «обманка» таким чином, щоб цим кінцем вона висмикувалась. В утворену петлю просмикується короткий кінець мотузки настільки, наскільки потрібно залишити величину петлі. Потім навантажуються довгий кінець мотузки так, щоб

«обманка» вивернулася. Після цього коротким кінцем зав'язуємо контрольний вузол.

Допоміжні вузли.

Кожен з цих вузлів має своє призначення і особливості, але в основному вони допомагають прикріпити мотузку до опори, и самої мотузки.

Вузол «стремено»

застосовується для в'язання транспортувальних пристроїв, якщо треба підніматися по мотузці, яка вільно звисає. У цьому разі утворюють петлю з вузлом «стремено», яке надягається на ногу, інший край якої закріплюється у пристрої «кулачки», «жумари» тощо.

Місце, де треба зав'язати стремено, беруть обома руками на відстані 30-35 см так, щоб між руками мотузка була горизонтальна, а кінці її вільно звисали донизу. Починаємо повертати мотузку в обох руках в одну сторону (за або проти руху годинникової стрілки). Отримаємо дві петлі, створені горизонтальною частиною мотузки і звисаючими кінцями. Тепер ці петлі треба сполучити (не розвертаючи) таким чином, як показано на рисунку. При навантаженні на петлю вона не повинна зтягуватися.



Рис. 16. Вузол «стремено»

При підйомах та спусках по схилах крутістю 30°-40° організовується страхування за допомогою закріпленої зверху мотузки, до якої кожен турист прикріплюється за допомогою допоміжної мотузки, якою в'яжеться вузол «схоплюючий». Цей вузол, коли не навантажений, легко переміщується вздовж основної мотузки, але при зриві (падінні) людини він зтягується і не рухається відносно основної (рис. 3.23). Рекомендується для в'язання схоплюючого вузла використовувати петлю «прусика» з допоміжної мотузки діаметром 6 мм, основна мотузка повинна бути нежорсткою (зледенілою).



Рис. 17.

Вузол «схоплюючий»

можна зав'язувати двома способами: петлею та одним кінцем. При зав'язуванні вузла першим способом кінець допоміжної мотузки перекидається через основну мотузку, двічі обкручується, заводиться навколо відтяжки, створюючи петлю, знову двічі обкручується навколо основної мотузки з іншої сторони через створену петлю.

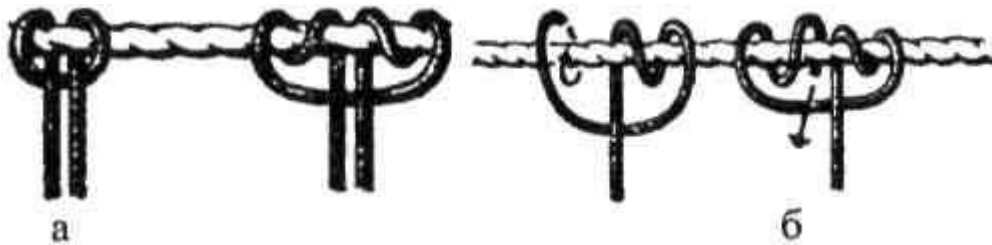


Рис. 18. Вузол «схоплюючий». В'язання вузла: а – петлею, б – одним кінцем

Другий спосіб, як правило, застосовується при використанні петлі «прусика». **Прусик** – це допоміжна мотузка довжиною 2-2,5 м, кінці якої зв'язані вузлом зустрічний і збоку від зустрічного зав'язаний подвійний провідник. Частиною петлі, що проти подвійного провідника, робимо два оберти навколо основної мотузки, кожного разу пропускаючи через створену петлю весь «прусик». При в'язанні вузла необхідно дотримуватися наступних вимог: витки допоміжної мотузки навколо основної повинні бути паралельними, не перехрещувати один одного; обидва кінці петлі, що виходять з вузла, повинні мати однакову довжину, тобто навантажуватися рівномірно.

Вузол «австрійський схоплюючий»,

або несиметричний схоплюючий, в'яжеться наступним чином: петля «прусика» обмотується навколо основної мотузки не менше трьох разів і після цього пропускається через початкову петельку.

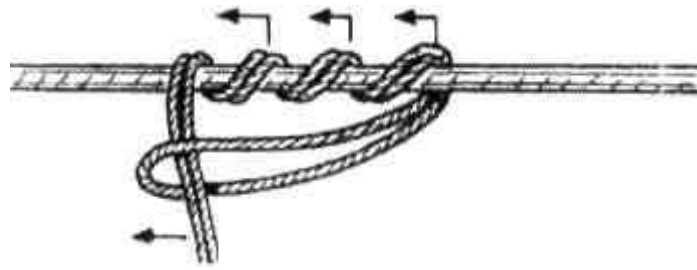


Рис. 19. Вузол «австрійський схоплюючий»

Що стосується вузла «Бахмана»,

то технікою в'язання він нагадує «австрійський схоплюючий». Пристібається у карабін петля «прусика», яка обмотується не менше трьох разів навколо основної мотузки і через карабін. Останні вузли застосовуються на жорстких, мокрих, зледенілих мотузках.

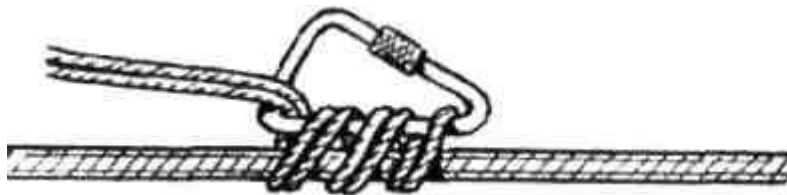


Рис. 20. Вузол «Бахмана»

ПОДОЛАННЯ ПРИРОДНИХ ПЕРЕШКОД ТА ЗМАГАННЯ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Складність туристичних категорійних походів визначається наявністю та характеристикою перешкод, що долають на своєму шляху туристи. Тому головною метою змагань є перевірка знань, вмій та навичок туристів долати природних перешкод. Щоправда, інколи, коли бракує різноманіття природних перешкод, туристам пропонується імітація перешкод (умовні «річка», «болото», «стрімки скелі» тощо). Але їх подолання проводиться з дотриманням усіх правил безпеки та страхування туристів, тобто так само, якщо б вони долали природні перешкоди.

Страховка – це організація засобів безпеки для учасників, які знаходяться в потенційно небезпечній зоні або рухаються по поручнях за допомогою спеціального спорядження (карабіни, мотузки).

Залежно від того, хто забезпечує страховку учасника на березі чи безпосередньо під час переправи, страховки розрізняють: а) самостраховку; б) командну страховку; в) суддівську страховку.

Самостраховка застосовується у випадках, коли учасник, зачепившись за допомогою індивідуальних засобів до перильних мотузок чи пунктів самостраховки, страхує себе сам від можливих зривів, падінь та їх негативних наслідків. Самостраховка виконується з основної мотузки або стрічки, міцність якої рівноцінна міцності основної мотузки і підтверджена сертифікатом

виробника. Під час руху учасника по поручнях самостраховка повинна забезпечувати йому вільний рух і не перевищувати довжини витягнутої вгору руки.

Самостраховка на горизонтальних поручнях здійснюється «вусом» із ковзаючим карабіном, на похилих поручнях – схоплюючою петлею або спеціальними засобами, допущеними технічною комісією. Схоплюючі петлі самостраховки кріпляться карабіном в перехрестя грудної обв'язки. Діаметр мотузки схоплюючої петлі – 6 мм.

Перебування у небезпечній (робочій) зоні етапу на подвійних суддівських поручнях чи організація скельної командної страховки дозволяється із страховкою довжиною до 2 м.

Командна страховка – організовується тоді, коли учаснику команди необхідно подолати небезпечну ділянку, а самостраховка не гарантує достатньої безпеки. В цьому випадку учасника страхує його команда.

Для організації командної страховки використовується: основна мотузка, яка прикріплена до учасника; гальмівні пристрої; карабіни, рукавиці, тощо. В залежності від виду перешкоди командна страховка здійснюється по-різному, про що йтиметься мова далі.

Суддівська страховка. Під час роботи команд на складних технічних етапах судді зобов'язані створити найсприятливіші умови для їх безпечного подолання, щоб запобігти будь-якій можливості виникнення травмонебезпечної або аварійної ситуації (зрив учасника, обрив основної командної мотузки тощо). У таких випадках учасника, крім команди, страхують ще й судді своєю мотузкою або забезпечують йому можливість самому зачепитись до суддівської страховки. Діаметр мотузок – не менше 10 мм.

Усі природні перешкоди умовно поділяються на водні (через воду) і гірські (скельні). До водних переправ відносяться наступні: навісна переправа через річку, переправа через річку по колоді, переправа через річку вбхід із використанням перил, переправа через річку вбхід, переправа по мотузці з перилами, переправа на плавзасобах, рух по жердинах, рух по купинах. До гірських етапів відносяться: навісна переправа через яр (скельна), крутопохила переправа, підйом по скельній ділянці або схилу, траверс скельної ділянки або схилу, траверс схилу з альпенштоком, спуск по вертикальних перилах, спуск по схилу (в т.ч. спортивним способом), переправа через яр по колоді, транспортування «потерпілого», подолання яру, струмка, рову, скельного прижиму з використанням підвішеної мотузки (маятником). При проведенні змагань суддівство (начальники дистанцій) визначає кількість та послідовність етапів, їх складність та довжину.

4.1. Водні переправи

Жоден туристичний похід не обходиться без подолання на маршруті струмків та річок: по поваленому через русло стовбуру дерева, по камінню, вбрід, нарешті, за допомогою мотузок по навісній переправі, яка застосовується тільки в дуже складних походах досвідченими туристами.

Водні перешкоди – ті, що утворенні водними об'єктами: річками, струмками, каналами, болотами. В залежності від типу і складності перешкод застосовуються різні способи їх подолання (див. табл. 7).

Зрозуміло, що можна використовувати більш складні способи при подоланні річок меншої складності. При переправах забезпечення безпеки учасників здійснюється різними прийомами: за допомогою самостраховки або застосовуючи командну страховку.

Таблиця 7

Способи подолання водних перешкод

Характеристика перешкод	Раціональні способи подолання
Струмки, невеликі неглибокі річки з малою швидкістю течії, неглибокі канами з водою	Переправа вбрід або по каміннях, що виступають з води
Неглибокі гірські річки з великою швидкістю течії	Переправа вбрід з наведенням перил
Швидкі, неширокі глибокі річки	Переправа на плавзасобах, навісна переправа, переправа на колоді
Легко- і середньопрохідні болота	Подолання юолота по купинах, переправа по жердинах

Подолання водних перешкод є характерною і найскладнішою та небезпечною особливістю пішохідного туризму. Вміння форсувати річки досягається оволодінням різними технічними прийомами.

Для опису переправ використовується ряд термінів. *Долина річки* – витягнуте, часто звивисте заглиблення, по дну якого тече річка. *Бровка* – верхня границя долини. *Русло* – дно долини. *Корінний берег чи кряж* – борт долини, впритул до річки. *Яр* – високий, підмитий берег. *Пережат* – природні наноси, що тягнуться від одного берега річки до другого. На рівнинних, спокійних річках зазвичай між двома пережатами знаходиться *плес* – пряма ділянка річки, з однаковими глибинами і течією. *Поріг* – кам'яний (інколи ступінчатий) значний перепад русла на обмеженій ділянці, на якій часто накопичується окреме велике каміння.

Головними умовами, що визначають ступінь безпеки, є **швидкість течії, глибина і характер дна річки, температура води.**

Найнебезпечнішими факторами під час переправи є швидкість течії та потужність потоку.

Переправа *безпечна* при глибині 90 см, якщо швидкість течії не перевищує 2 м/с і *відносно безпечна* при швидкості течії до 3,2 м/с.

Швидкість течії визначається підрахунком швидкості переміщення кинутого або пропливаючого легкого предмету (тріска, шматок кори, тощо) по відміряній на березі відстані. Закидання такої речі повторюється кілька разів.

Глибина річки впливає на *потужність потоку*. До того ж зі збільшенням глибини зростає виштовхуюча сила, досягаючи для глибини 1,1 м приблизно 40 кг. Переправу вбхід можна рекомендувати (із врахуванням досвіду учасників) при швидкості течії до 1 -2 м/с і глибині, що не перевищує 1,1м.

За найпоширенішою класифікацією, залежно від середніх швидкостей руху води течія річок поділяється: для рівнинних рік – на слабку (до 0,5 м/с), середню (від 0,5 м/с до 1 м/с), швидку (від 1 м/с до 2 м/с), і дуже швидку (більше 2 м/с); для гірських і гірсько-рівнинних – на помірну (до 1 м/с), швидку (від 1 м/с до 2 м/с), дуже швидку (від 2 м/с до 4 м/с), і стрімку (понад 4 м/с).

Одна і та ж річка в різну пору року, а в горах і в різну пору дня, може змінювати рівень води. Основні стани річки: повноводдя – час весіннього найбільшого розливу річки, паводок – короткочасний підйом рівня, викликаний дощами чи бурхливим таненням льодовика, а також межень – низький рівень води, як правило в літньо-осінній період. Найбільша швидкість потоку, як правило, співпадає з лінією найбільших глибин – це стрижень.

У мутних гірських річках надійно визначити глибину можна лише замірами. Потужний потік у гірських річках часто переміщує каміння, яке може збити з ніг або травмувати.

Найкращий час для переправи – 6-7 година ранку.

Важливим фактором при переправі також є характер дна річки. Велике каміння утруднює рух, а утворені завихрення підвищують небезпеку втрати рівноваги. Тому місце переправи слід вибирати нижче каміння, перекатів, порогів. Найкращою є пряма ділянка, де річка розбивається на протоки. Здійснювати переправу на повороті річки небезпечно, оскільки вода підмиває зовнішній берег і там може бути велика глибина.

Круті береги із складним спуском у воду ускладнюють страхування і підвищують небезпеку.

При організації переправ необхідно враховувати вплив низької температури води, котра поблизу зони танення льодовиків не вище 2°C. Переправа глибиною по коліна при такій температурі може спричинити здерев'яніння м'язів ніг чи переохолодження всього організму. Саме тому

рекомендується проходити складні переправи вбхід в чоботях та вовняних шкарпетках.

Види переправ досить різноманітні. Умовно їх можна розділити на чотири великі групи:

1. Переправи вбхід: одиночна-без страхування і самострахування, з жердиною, з жердиною і страхуванням з берега, по перилах; групова – колоною, попарно, стінкою, таджицьким способом (в колі).

2. Переправи над водою (по нерухомих опорах): природні опори – колоди, каміння, купини, снігові та крижані мости; штучні – вкладена колода, навісна переправа.

3. Переправи по воді: на тваринах – конях, ослах, верблюдах; на плавзасобах – човнах, матрацах, камерах.

4. Переправа вправ – без допоміжних засобів і страхування, із страхуванням, з використанням допоміжних засобів-рятувальні жилети, колоди.

Техніка подолання водних перешкод

Організація складної переправи значно полегшується, якщо поблизу є місцеві жителі чи експедиція, які можуть організувати переправу на човні, на тваринах чи показати бхід. Якщо ж поблизу людей немає, то необхідно провести розвідку.

Вверх і вниз вздовж берега висилаються дві групи. Попередньо по карті робиться спроба визначити ділянку річки, перспективну для переправи – розділення русла, мілководдя, відсутність скель, порогів.

Учасники розвідки виконують ряд завдань:

– огляд місцевості з метою попереднього визначення виду переправи, починаючи із найпростіших - по нерухомих природних опорах (колодах, камінню тощо);

– визначення конкретної ділянки річки берега для переправи;

– визначення способу переправи першого, а при необхідності і останнього учасника;

– відпрацювання питань із організації страхування групи, включаючи організацію посту перехоплення.

Час, затрачений на розвідку, скуповується сторицею, оскільки знахідка колоди, каміння чи зручного місця для переправи не тільки економить час, але й підвищує безпеку.

Розвідку, підготовчі роботи і саму переправу не можна обмежувати часом. Поспих – поганий помічник у цій справі. Якщо є мінімальний сумнів у можливості безпечної переправи, варто шукати інше місце вниз і вгору за течією.

Знаходячись у середній течії ріки, іноді краще шукати переправу вверх за течією, ближче до джерел, де зменшується міць потоку. Якщо ж група вийшла

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

При організації переправи у поході враховують чисельний склад групи, фізичну підготовленість і досвід керівника й інших членів групи в організації переправ. Кожен учасник повинен вміти плавати. Керівник повинен вміти розпізнавати характер річки, безпомилково визначати можливий спосіб її подолання.

Аналогічним чином діють організатори змагань – характер, складність, вид переправи визначається в залежності від досвіду учасників, рівня їх підготовки, чисельного складу команди тощо.

При виборі місця для переправи беруть до уваги ширину і глибину річки, швидкість течії; наявність місць для організації страховки, спостереження і керування переправою; характер дна і наявність каменів, що котяться по ньому (звичайно вони дають про себе знати глухими ударами об дно).

Переправи вбхід

Бхід через річку – один із найрозповсюджениших способів переправи. Народна мудрість «не знаючи броду, не лїзь у воду» повинна бути туристичним законом. Перше завдання полягає у тому, щоб знайти на річці місце, де переправа вбхід для вашої групи цілком посильна, де об'єктивно є повна гарантія успіху. Та й тут у більшості випадків не можна обмежуватися тільки візуальною оцінкою ділянки річки, потрібна практична перевірка. Часто ознакою броду служать стежки, прокладені місцевими жителями, наприклад, стежка, яка йде до річки та обривається.

Рівнинні та гірські річки мають кожна свої особливості, але в цілому при організації бродів ми повинні оцінювати річку за її глибиною, температурою води, щільністю (швидкістю) течії, прозорістю, характером дна.

Треба пам'ятати, що одна і та ж сама річка на різних ділянках має різну глибину. Бхід можливий на ділянці, де глибина не більша, ніж по пояс найнижчому туристу, але бажано знайти якомога мільше місце. Треба враховувати і те, що глибина річок часто - величина змінна: впродовж години-двох, поки ви обїдали на березі, рівень води може значно піднятися або впасти.

Серйозне ускладнення для броду – погана прозорість води, що не дозволяє оцінити глибину та побачити небезпечні ділянки дна: каміння, ями, корчі, мул, водорості. Шукати місце броду завжди треба там, де русло розширюється, тому що у вузьких місцях глибина та щільність потоку великі.

Переходити річки вбхід завжди треба у взутті, щоб ступні були максимально захищені від ушкоджень.

У тих випадках, коли візуальна розвідка місця броду не дає результатів, треба випробувати бхід – пустити в річку найсильнішого та досвідченого туриста, обов'язково того, хто вмє добре плавати. Як правило, бхід робиться не по прямій лїнії (перпендикулярно до берегів), а навскїс, в обхїд поглиблень.

Рятувальний пост треба виставляти в тому випадку, коли переправляється декїлька груп. Для визначення місця рятувального посту, як правило, нижче по течїї рїки вїд місця переправи, одного досвідченого учасника пускають у воду зї страховкою за допомогою мотузки та перевїряють, чи зможуть рятувальники пїдхопити збитого течїєю туриста у тому або їншому мїсцї переправи.

При невеликій (до 1 м/с) швидкостї течїї ї глибинї (до 0,6 м) переходити рїчку можна колоною їз взаємним пїдстрахуванням. Попереду їде керївник чи досвідчений турист з жердиною для випробовування дна (ями, камїння), а потїм кожен фїзично сильний учасник їде за слабшим, пїдстраховуючи його в русї. При виникненнї в русї непередбачуваної ситуацїї, туристи можуть органїзувати взаємне пїдстрахування, взявшись за лямки рюкзака сусїда по колонї.

При складнїших умовах група повинна вибрати їнший спосїб переправи. Кожен їз способів (одиначний чи груповий) має свої переваги та недолїки. Одиначний дозволяє чїтко органїзувати страхування з берега, проте учасник, який рухається з жердиною, має набагато меншу стїйкїсть, нїж стїнка. Зате при русї стїнкою органїзувати надїйне страхування з берега практично неможливо. Правильний вибїр способу переправи вбхід може пїдказати лише досвїд, який дозволяє врахувати характер рїчки та пїдготовленїсть групи.

Одиначнї переправи

Одиначна переправа вбхід їз жердиною – дуже серйозний ї складний вид переправ, якї проводяться на змаганнях. Переправлятися треба в черевиках ї штормових штанах, щїльно обв'язавши штани шнуром навколо нїг, щоб зменшити опїр води.

Для стїйкостї користуються мїцною жердиною. Ставлячи ногу, обмацують дно, шукають надїйну опору. Жердина повинна знаходитися вище по течїї ї бути щїльно притиснутою до стегна. Рука зї сторони цього стегна розмїщена нижче на жердинї, нїж їнша. Рухаються боком до течїї, приставляючи ногу, дещо нахилившись проти течїї ї сильно тиснучи на жердину. Жердину при переставляннї необхідно трохи пїднїмати над дном. Рухатися треба на три такти: нога-нога-жердина. Якщо одночасно пїдняти ногу ї жердину дуже легко втратити рївновагу ї впасти.

При переправї вбхід страховка того, хто їде першим, особливо вїдповїдальна. Страхування учасника може вїдбуватися на вусах (рис.8) – так

називається система страхування, що складається із основної (страхувальної) і транспортувальної мотузки, що пристебнуті карабіном до перехрестя грудної обв'язки на спині. Обидві мотузки повинні мати діаметр не менше 10 мм. Страхувати рекомендується двом учасникам на основній мотузці, що стоять на березі на продовженні лінії переправи. При цьому мотузка повинна проходити через чотири руки і мати на кінці вузол. Транспортувальна мотузка може знаходитися в руках однієї людини. У випадку зриву за допомогою транспортувальної мотузки спортсмен підтягується до берега.



Рис. 8. Брід із жердиною на командній страхівці

Лінія руху вибирається під тупим кутом до течії для того, щоб зменшити силу тиску течії на людину. Мотузки на березі необхідно тримати якомога вище, оскільки, потрапляючи у воду, вони створюють додаткове обтяження, що діє на учасника.

Знесеного течією утримують на основній мотузці, одночасно підтягуючи до берега допоміжною. Тому страхувачі з допоміжною мотузкою розташовуються на березі нижче за течією від основної мотузки.

Страховка через плече і поперек при переправах не рекомендується, бо доводиться то швидко відпускати мотузку, то вибирати, тому два-три чоловіка просто тримають її в руках. Мотузку намагаються тримати так, щоб вона по можливості довше не торкалася води. Якщо є необхідність швидко видати мотузку тому, хто переправляється, частину намотаної кільцями мотузки викидають проти течії. Поки її натягне течією, той, що переправляється, встигне зробити стрибок або пропливти небезпечну ділянку.

При зриві того, хто переправляється, іноді доводиться бігом рухатися берегом, тому що туго натягнута основна мотузка може заважати триматися над водою. При цьому дуже важлива погодженість дій тих, хто страхує основною і допоміжною мотузками. Поки перші дають можливість плисти тому, хто переправляється по течії, другі повинні підтягувати його до берега.

Одиночна переправа вбхід по перилах. Перила робляться із основної мотузки, яка закріплена на двох берегах (рис. 9). Способи кріплення мотузки розглянемо у пункті «Навісна переправа». Для більшої стійкості перил можна на кожному березі біля точки фіксування перил зробити відтяжки з двох мотузок, що розходяться під кутом 60-90°.

Перший учасник переправи, який перейшов річку, закріплює на березі мотузку, яка буде для інших учасників служити перилами. Ті, що переправляються, обв'язуються грудною обв'язкою, прикріплюються карабіном до поручнів та, тримаючись за них руками, переходять річку стоячи обличчям до течії. Останній учасник переправи знімає поручні, обв'язується основною мотузкою і ті, що знаходяться на протилежній стороні, витягують його. Але краще, коли і він переправляється по перилах, які потім, так само як і навісна переправа, легко знімаються з іншого берега.



Рис. 9. Одиночна переправа вбхід по перилах

До спини того, хто переправляється, за допомогою карабіна прикріплюється страхувальна мотузка. Це робиться на випадок, якщо його зіб'є течія, він втратить рівновагу та впаде, щоб була можливість підтягнути потерпілого до берега. Після переправи першого страхувати можна з протилежного берега, але треба пам'ятати, що мотузка для страхування розташовується вище за течією по відношенню до перил.

При русі самостраховку потрібно кріпити до грудної обв'язки і кріпити карабіном до перил. Довжина її повинна дозволяти, у випадку зриву, схопитися руками за перильну мотузку (30-40 см). Рух здійснюється боком, приставним кроком, обличчям проти течії, нижче натягнутої мотузки. Руки розміщуються з двох сторін від карабіну і натягують на себе перила. Корпус відхиляється назад, при цьому ноги і тулуб не згинаються.

Групові переправи

При переправі стінкою, учасники стають на березі шеренгою, обличчям до води і рухаються перпендикулярно до течії. Лямки рюкзаків максимально

підтягують і туристи тримаються руками через плечі за дальні лямки рюкзаків сусідів. Кількість учасників в стінці переважно 3-4 особи. Рухаються лише по команді! (рис. 10).



Рис 10. Переправа «стінкою»

При переправі стінкою основне навантаження отримує учасник, що знаходиться вище всіх по течії. Він бореться із струменем води, а інші лише підпирають його. Цей спосіб переправи достатньо надійний і швидкий. Але учасник, що вийшов вперед або відстав із стінки (рис. 11), різко зменшує надійність стінки, оскільки він не тільки не підтримує сусідів, але й тягне їх вниз, збільшуючи площу, яка піддається дії струменя.

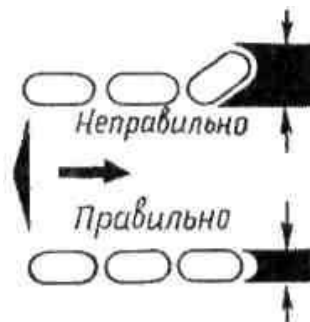


Рис. 11

Серйозним недоліком цього способу є неможливість застосувати надійні способи страхування. Спроби страхувати одночасно кількома мотузками можуть призвести тільки до їх заплутування. Страхування однією мотузкою не дозволить успішно витягти групу на берег.

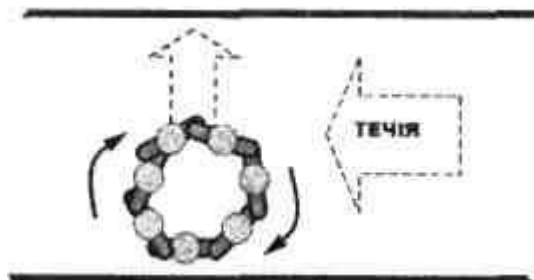


Рис. 12. Переправа «Таджицьким» способом

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

Переправа попарно застосовується при відносно невеликій ширині і глибині річки, але великій швидкості течії. Туристи стають лицем один до одного і боком до берега, поклавши руки на плечі напарника, (рис. 13).



Рис. 13. Переправа «Попарно»

Сильніший знаходиться нижче по течії. Після цього вони, спираючись один на одного, пересуваються дрібними приставними кроками. Страхування при цьому способі переправи, так як і при русі стінкою, ненадійне.

Відносно недавно з'явився новий, достатньо надійний для складних переправ **груповий метод**, який доповнює парний спосіб переправи. Вслід за туристом, який знаходиться нижче по течії в парі, за спину стають ще 3-4 чоловіки, впираючись руками в спину попереду стоячого і тримаючись за лямки його рюкзака. Опір учасників до струменю різко збільшується, хоча зростає складність організації синхронного руху.

На змаганнях при організації переправи вбхід зона переходу річки може бути обмеженою. Дно річки в місці переправи і ділянки берега ретельно перевіряються. На ділянці не повинно бути підводних ям, водоворотів. Переправа не організовується безпосередньо вище порогу, береги вибираються легко доступні для виходу з води. Глибина річки не перевищує 1,2 м. Швидкість течії і ширина річки не повинна бути більше для дистанції I-II класів – 1 м/с, 30 м; III клас – 2 м/с, 40 м; IV клас – 3 м/с, 50 м.

Переправи над водою

Переправа над водою по природних опорах

Переправа по колоді починається з детального її огляду. Перший учасник йде без рюкзака. Якщо колода тонка і слизька, то краще рухатися, сидячи на ній

верхи. Для першого організують страхування за допомогою основної мотузки, яка контролюється двома учасниками (рис. 14). Мотузка, за допомогою якої здійснюється страхування, повинна розташовуватися нижче за течією. Закріплюється мотузка так само, як при переправі вбхід – в перехрестя страхувальної системи на спині того, хто переправляється, а інший кінець не закріплюється зовсім.

На тренуваннях потрібно привчати в усіх аварійних ситуаціях падати з колоди вниз за течією.

Після переправи перший учасник натягує перила з основної мотузки. Страхувальні перила натягують нижче колоди по течії. Учасники кріпляться до перил ковзаючим карабіном на короткій самостраховці.

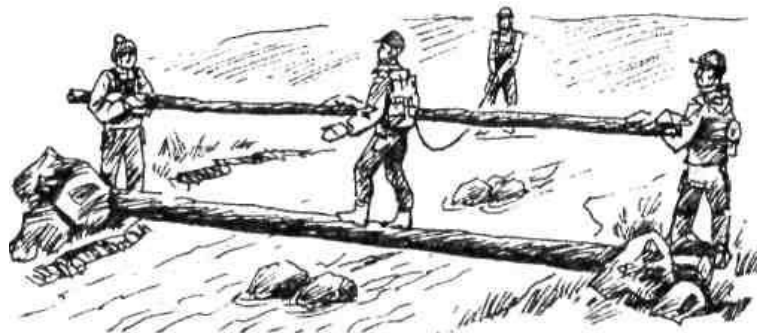


Рис.14. Переправа по колоді

По тонкій колоді потрібно рухатись боком, приставним кроком, тримаючи руки на перилах по обидві сторони від карабіну. Перший і останній учасник повинні мати добру рівновагу. При переправі через нешироку протоку перила можна зробити з довгих жердин. Жердини тримають в руках з двох сторін потоку.

Найсерйозніша помилка при цій переправі – відсутність страховки чи самостраховки. На тренуваннях особливо слід звернути увагу на розвиток рівноваги, включаючи в них багаторазове проходження тонких колод, що гойдаються, і організацію страхування на вусах.

Переправа по камінню зустрічається в походах на вузьких гірських річках. Місце стараються вибрати так, щоб каміння лежало на відстані кроку чи стрибка (до 1,5 м) один від одного, було стійким і не слизьким. Можлива організація комбінованої переправи по колоді і камінню.

При переправах по камінню через небезпечну річку необхідна страховка мотузкою. Для зручності певна частина мотузки, згорнута кільцями, знаходиться в руці того, хто переправляється. Від того, кого страхують, мотузка до берега йде нижче лінії каменів, щоб у випадку зриву вона не заважала йому плисти, і ті, що страхують, могли нею маневрувати (рис. 15).

Основним завданням першого учасника переправи є наведення перил, пристібаючись до яких переправляються інші учасники групи. Перила з основної

мотузки наводяться для переправи вбхід (дивись вище), по каменях, по колоді (кладці) на інший берег або для переходу по небезпечній ділянці, скельному карнизу, крутому схилу, що обривається до води.

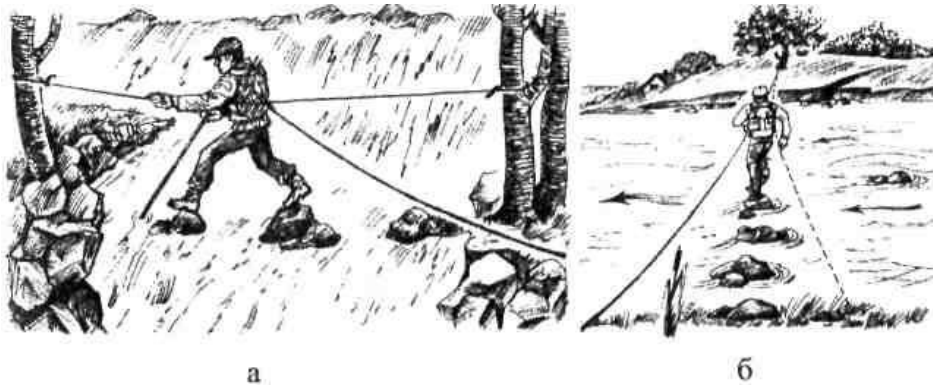


Рис. 15. Переправа по камінню: а – з використанням перил; б – положення страхувальної мотузки відносно каменів

Перила повинні бути максимально тугими, слабо натягнута мотузка може виявитися небезпечнішою, ніж якби її взагалі не було. Тому обидва кінці мотузки прив'язують до опор. Кращий варіант – дерева на обох берегах. Якщо дерево тонке, той же кінець мотузки прив'язують ще до одного дерева, опори, вбитої в землю і заваленої камінням. Для опори може бути використаний і великий чагарник: мотузку варто в'язати в його коріння і підстраховуватися так само, як при тонких деревах. Досить надійні скельні виступи, великі камені, вбиті в землю кілки або завалені камінням жердини. Надійність перил перевіряє, той, хто йде першим зі страховкою з берега.

При переправі по камінню зручно користуватися довгою жердиною: впираючись нею в дно, робити стрибок. Є два варіанти подолання річки по камінню без жердин. Перший – відновлюючи статичну рівновагу після кожного кроку чи стрибка, і другий – не зупиняючись.

Переправа по снігових мостах проходить зазвичай в місці перекриття річки конусом виносу лавини. Якщо можливо, бажано знизу з берега подивитися всередину снігового тунелю і знайти найбезпечніше місце для переправи. Перший турист без рюкзака повинен проходити міст на страховці, перевіряючи льодорубом або альпенштоком сніг.

Неміцний міст потрібно переповзати. Потім можна натягнути перила і переходити міст слід в слід.

Льодові мости утворюються над тріщинами на льодовику. Їх також потрібно проходити з попередньою розвідкою і страхуванням.

Переправи над водою по штучних опорах

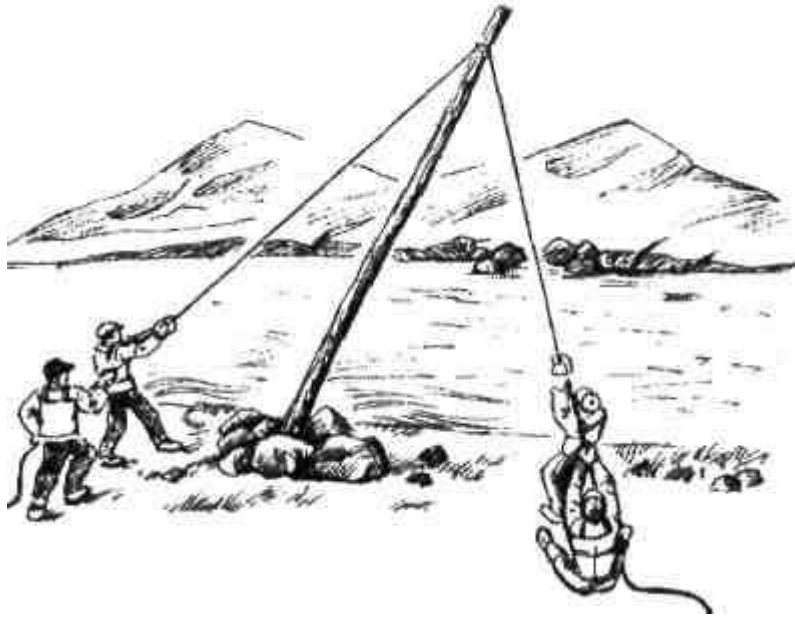


Рис. 16. Вкладання колоди способом опускання

При *переправі по вкладеній колоді* (дереву) застосовується спосіб опускання піднятої колоди (чи дерева) на другий берег (рис. 16). При цьому до вершини колоди, що лежить вздовж берега, прив'язується серединою складена вдвоє основна мотузка. За кожен кінець мотузки беруться не менше двох чоловік. Керівник повинен подавати команди і, в разі необхідності, направляти колоду жердиною. Тонкий кінець колоди відривається від землі, піднімається вгору, заводиться над річкою і опускається на протилежний берег. Піднявши кінець колоди, утримують його за допомогою мотузок, між якими повинен бути кут 45° - 90° . Оптимальний кут нахилу колоди до горизонту 40° - 45° . Збільшити кут нахилу небезпечно – колода може впасти, при меншому куті дуже важко її тримати і маневрувати нею. За допомогою зміни сили натягу однієї та іншої мотузок повертають колоду так, щоб вона опинилася над протилежним берегом річки (яру), після чого її обережно опускають.

Необхідно попередньо підготувати місце для спирання товстого кінця колоди в момент опускання, оскільки можливий її зсув назад, а це може призвести до травми і, крім того, верхня частина при цьому може впасти у воду. Найзручніше використовувати ямку з високою задньою стінкою із каменів, яка впирається в забиті кілки. Якщо колода лежить ненадійно (може відкотитися), то її кінець потрібно закріпити – вбити з двох сторін кілки чи підкласти камінь.

Рідше застосовується ще два способи вкладання колоди. Перший – насуванням, коли є дуже довга чи нарощена колода, і її на катках із колодок висувають над річкою, притискаючи до землі задній кінець для противаги. До середини прольоту прив'язується мотузка. Другий – сплавом, коли потік річки не дуже бурхливий, то можна використати течію річки для укладання колоди як

показано на рис. 17. Недоліком цього способу є те, що колода буде омиватися водою, а від цього – мокра і слизька.



Рис. 17. Укладання колоди з використанням течії

Переправа першого учасника по колоді здійснюється з обов'язковою командною страховкою однією мотузкою. Учасники, що здійснюють страховку, не повинні стояти нижче колоди. Для організації переправи інших учасників команди наводяться перила (основна мотузка), які організуються по відношенню до колоди нижче за течією. Кріплення учасників до перил за допомогою «вуса» самостраховки («вус» – основна мотузка з карабіном, прикріплена до переднього перехрестя заблокованої системи). Довжина «вуса» не повинна перевищувати довжини витягнутої вгору руки.

Навісна переправа є найскладнішим технічно і характерним для пішохідних походів елементом. Основна складність – в надійному і швидкому натягненні мотузки з урахуванням можливості її зняття з другого берега.

Натягнення мотузки може проводитися за допомогою системи з одним-двома блоками (карабінами) чи силами всієї групи без будь-яких систем. Ці способи розрізняються величиною зусиль, необхідних для натягнення, і доцільність застосування одного з них визначається кількістю людей, довжиною переправи і технічною підготовленістю.

Сила натягу мотузки повинна бути оптимальною: занадто сильне натягнення мотузки потребує додаткового часу і може привести до її обриву, а слабке - збільшує час переправи. Відчуття необхідної сили натягу з'являється тільки з досвідом, набутим на великій кількості переправ.

Доцільно якомога вище (якщо берег низький) кріпити робочу мотузку, а якщо вона слабо натягнута, підтримувати її плечем чи руками на одному чи двох берегах для виключення торкання води того, хто переправляється.

Для організації навісної переправи перший учасник переправляється на протилежний берег будь-яким можливим способом: вбід на командній страховці, на плавзасобах, тощо. Переправившись на протилежний берег, перший учасник закріплює вузлом «удавка» («кренцель») мотузку до опори (дерево, виступ скелі). Зняття мотузки буде відбуватися з того боку, де її закріпив перший учасник. Тому для кріплення недоцільно застосовувати вузол «карабінна удавка», хоча він легко і швидко в'яжеться. Адже, щоб його розв'язати, треба відстібнути карабін, що неможливо при натягнутій мотузці.

Після зав'язування мотузки на тому березі, де знаходиться вся команда, організовують систему блоків – «поліспа́ст». Існує багато різноманітних поліспа́стів, проте ми розглянемо лише чотири із них, які найчастіше застосовуються.

Спосіб 1. (поліспа́ст із двома прусиками) застосовується для наведення командних поручнів з вихідного берега. У ньому роль блоків виконують карабіни, а гальмівні пристрої – вузли «схоплюючий»(4), або «австрійський схоплюючий», або «бахмана», зав'язані петлями «прусика» (рис. 18). Опора – дерево або заглушений суддівський карабін.

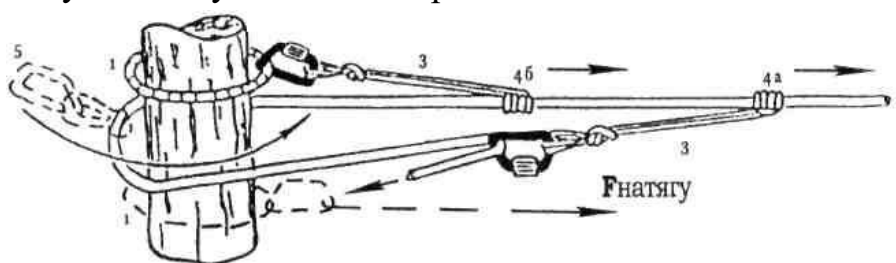


Рис. 18. Поліспа́ст із двома прусиками: 1 - петлі навколо дерева зав'язані «прямим вузлом», 2 - основна мотузка, 3 - прусики, 4 – «схоплюючі» вузли (а - натяжний, б - утримуючий)

При використанні дерева у якості опори на ньому, якомога вище, зав'язуються дві петлі (1) з основної мотузки, які повинні щонайменше двічі обв'язати дерево. Як правило, при цьому використовується «прямий» вузол, який повинен в'язатися з протилежної до напрямку переправи сторони.

Система поліспа́ст, за законами фізики, дозволяє виграти в силі, тобто з невеликими зусиллями добре натягнути мотузку, що, в свою чергу, полегшує переправу членів команди. Натягування проводиться силами всієї команди, або більшості її членів. Один із членів команди стоїть біля прусиків і постійно підтягує їх, поправляє (під час натягу схоплюючий (4.б) необхідно постійно відсувати від опори). Натягування повинно відбуватися плавно без ривків, бо у іншому випадку петлі прусика можуть порватися. Після натягування обов'язково треба зняти всі допоміжні пристрої, петлі, мотузки, карабіни та закріпити основну мотузку за допомогою вузла «карабінна удавка». Для цього треба

залишити систему петля «прусика» – карабін – петля на дереві; приблизно визначити довжину мотузки для зав'язування «карабінної удавки», і тільки після його зав'язування розв'язати вказану систему. Потрібно зауважити, що після зняття останньої допоміжної петлі з дерева сила натягу основної мотузки зменшиться, тому ретельний підбір довжини мотузки для організації «карабінної удавки» є дуже важливою частиною наведення переправи.

Спосіб 2. Поліспаст із трьома карабінами є одним із найпростіших та найпоширеніших способів натягу мотузки (рис. 19). Для його організації необхідно зав'язати лише одну петлю на дереві з прямим вузлом (як у способі 1) та прикріпити до неї карабін (7). На основній мотузці (2) схоплюючим вузлом (4) в'яжеться петля «прусік» (3). В петлю вкладають два карабіни (5). Натягування відбувається іншою мотузкою (2а), що не менша за діаметром від основної, або ж, якщо основна мотузка має достатній запас довжини – її кінцем.

Мотузка для натягування кріпиться вузлом «вісімка» (6) до одного з двох карабінів, що приєднані до петлі (3), повертається до петлі (1) на дереві, проходить крізь карабін (7), а потім знову до карабінів (5) на основній мотузці. Для збільшення ефективності сили натягу кількість карабінів на дереві і петлі можна збільшувати, збільшуючи кількість разів проходження мотузки для натягу між деревом і петлею. Фіксування натягнутої мотузки відбувається аналогічно до попереднього способу вузлом «карабінна удавка».

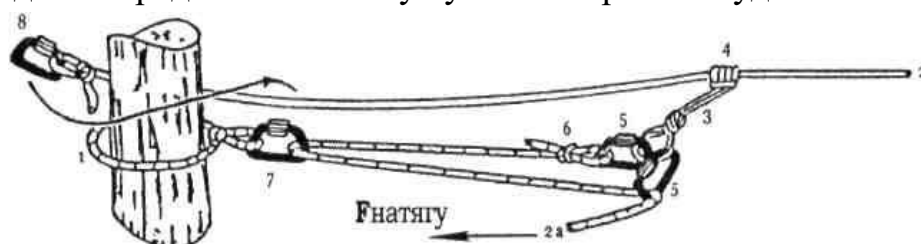


Рис. 19. Поліспаст трьома карабінами: 1 – петля навколо дерева зав'язана «прямим» вузлом, 2 – основна мотузка, 3 – петля «прусік», 4 – схоплюючий вузол (натяжний), 5 – карабіни, 6 – вузол «провідник вісімка», 7 – карабін.

Спосіб 3. Застосовується для натягу поручнів з вихідного берега (рис. 20). Опора - дерева. Під час натягу схоплюючий постійно підсувають до опори, і він забезпечує тимчасове утримання натягнутих поручнів. Достатньо натягнуту мотузку кріплять аналогічно способу 1.

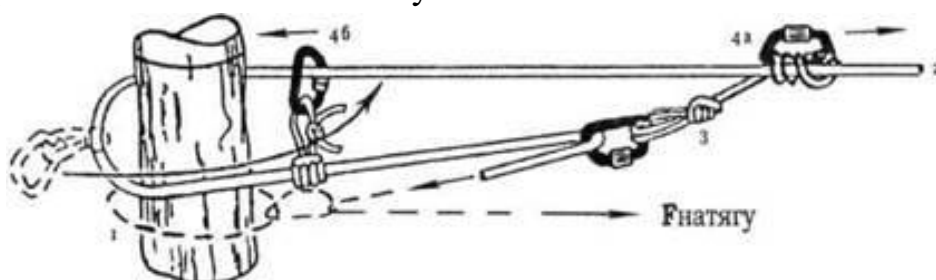


Рис. 20. 1 – петля навколо дерева зав'язана «прямим вузлом», 2 – основна мотузка, 3 – прусик, 4а – «схоплюючий» (натяжний) вузол, 4б – карабін (утримуючий) із петлею «прусік».

Спосіб 4. Застосовується при наведенні переправ з цільового берега у випадках кріплення мотузки як за дерево, так і за заглушений суддівський карабін (рис. 21). Натяжний карабін вставляється у напівсхоплюючий вузол, зав'язаний на основній мотузці. Спосіб дуже простий, проте вимагає значних фізичних зусиль від спортсмена, який натягує поручні. Жорстке блокування мотузки здійснюється вузлом "штик" (не менше трьох обертів і блокування контрольним вузлом чи карабіном).

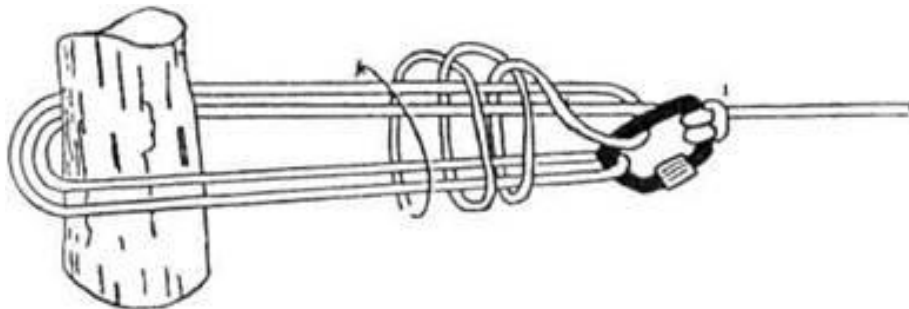


Рис. 21. 1 – «напівсхоплюючий» вузол, 2 – вузол «штик».

Кожен член команди повинен бути в страхувальній системі і, повернувшись спиною у напрямку переправи, прикріплюється до мотузки за допомогою карабіна на поясі страхувальної системи. Обов'язковою вимогою при цьому є блокування грудної і нижньої обв'язки, оскільки при невдалих діях учасника під час пристігання (відстігання) чи руху він може зависнути чи вивалитися із незаблокованого кріплення. Взятись руками за мотузку і закинувши за неї ноги, він прикріплює нижній карабін. При зблокованій страхувальній системі дозволяється до мотузки навісної переправи прикріплюватися одним карабіном.

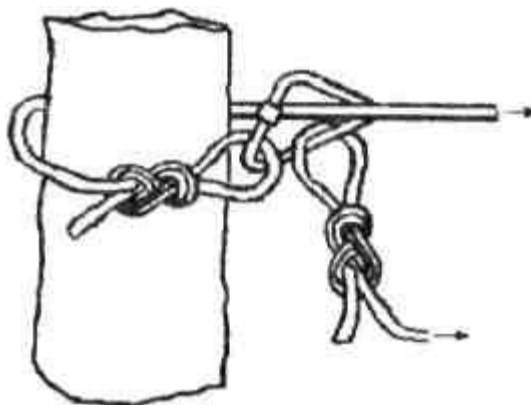


Рис. 22. Кріплення транспортної мотузки до карабінної удавки

Замикаючий закріплює мотузки так, щоб можна було після його переправи зняти їх з протилежного берега. Для цього необхідно транспортну мотузку кріпити до карабінної удавки, як показано на рис. 22. Після подолання всіма учасниками навісної переправи розв'язують вузол «удавка», або «кренцель» на тому боці, куди всі переправилися, і вибирають основну мотузку за допомогою транспортної.

Згідно з «Правилами змагань» довжина і кут нахилу переправи не повинні перевищувати: для дистанції I-II класів – 30 м і 10 градусів, III-IV – 60 м і 20 градусів. На дистанції I класу рекомендується переправу навішувати силами суддівської колегії.

На змаганнях при облаштуванні навісної переправи над робочою мотузкою, по якій переправляються команда і вантаж, навішують додаткову суддівську страхувальну мотузку (рис. 23).

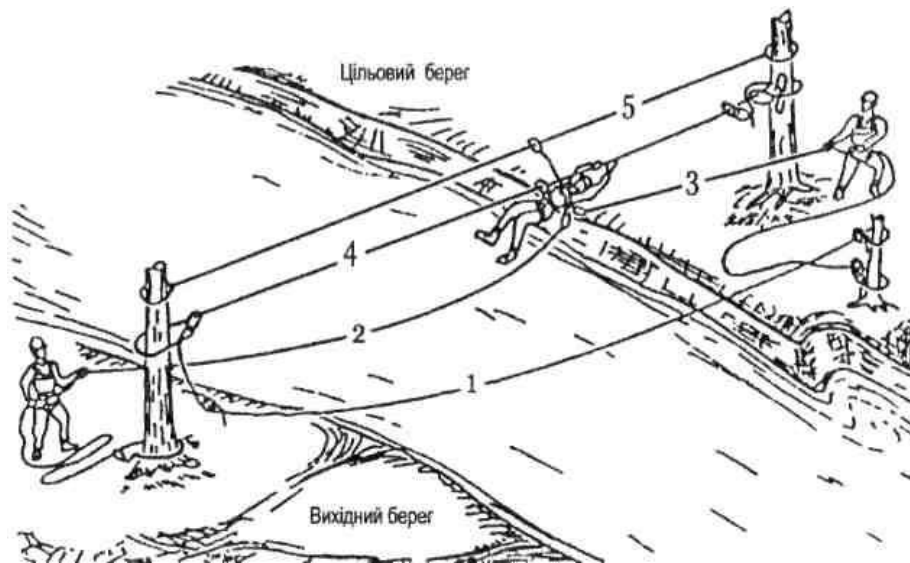


Рис. 23. Навісна переправа через річку

1 – допоміжна мотузка, 2 – супроводжуюча мотузка,
3 – транспортна мотузка, 4 – основна мотузка, 5 – суддівська страхівка

На змаганнях необхідно контролювати довжину «вуса» для прикріплення до суддівської мотузки, оскільки він часто в середині робочої мотузки, де прогин максимальний, починає гальмувати рух.

На не дуже крутій переправі рухатися потрібно головою вперед, енергійно підтягуючись на руках і допомагаючи ногами, які спираються на мотузку. При крутій переправі використовують додаткову страхівку чи організовується рух ногами вперед (при спуску).

Рух з рюкзаком по навісній переправі категорично забороняється. Рюкзаки переправляють по одному чи по кілька в залежності від ваги. При цьому сумарна вага рюкзаків не повинна перевищувати вагу людини. При вільному кріпленні за лямки рюкзаки можуть перевернутися і частина вантажу-випасти, тому доцільно

попередньо зробити у верхній частині лямок чи місцях їх кріплення спеціальні петлі з мотузки чи стропи.

Під час переправи людей і вантажу потрібно активно використовувати транспортну допоміжну мотузку, іноді закріплену між берегами. Безперервно працюючи нею, можна прискорити переправу. За вимогами безпеки на робочій мотузці може знаходитися лише одна людина чи відповідний вантаж.

У більшості випадків перший і останній учасник повинні бути найсильнішими в групі. Вантаж бажано переправляти, коли в початку і кінці переправи знаходяться не менше двох учасників. Допомога при причепленні і відчепленні необхідна навіть для досвідчених туристів - це економить сили і час.

При організації переправи визначальним є наявність чи відсутність у лідерів можливості підготувати заздалегідь переправу для команди. Якщо в умовах змагань не обумовлено, що переправа є пунктом збору команди (не можна починати готувати переправу, поки не збереться вся команда), то два найсильніших учасники, відірвавшись від команди, можуть підготувати навісну переправу.

На тренуваннях необхідно спочатку відпрацювати окремі деталі етапу при різних умовах проходження. Виконання прийомів в робочій зоні потрібно довести до повного автоматизму, добиваючись відсутності помилок, особливо в страхуванні і самострахуванні.

Переправа по мотузці з перилами (паралельні мотузки). В умовах змагань цей елемент використовується дуже часто. Суть його полягає у наступному: між двома деревами, що знаходяться на різних берегах річки, натягуються дві паралельні між собою мотузки. Нижня мотузка використовується у якості опори, по якій учасники переходять на протилежний берег, використовуючи самострахування так само, як при переправі по колод – «вусом» за верхню мотузку (рис. 24). Рухатись по мотузці дуже складно, як би вона не була натягнута. Досвідчені спортсмени для забезпечення стійкості роблять кроки, не втрачаючи контакту з мотузкою, - ковзаючи ногами по ній.

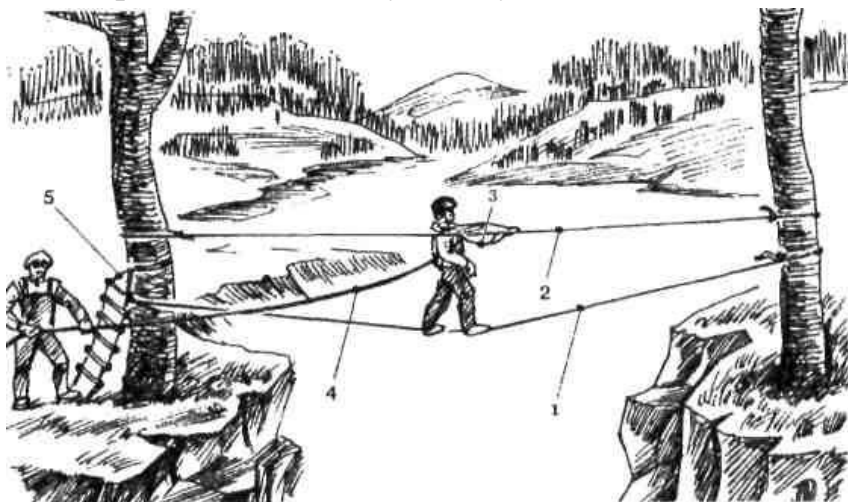


Рис. 24. Переправа по мотузці з перилами: 1 – основна мотузка, 2 – перила, 3 – петля із ковзаючим карабіном («вус»), 4 – командна страховка, 5 – драбинка для підйому

На змаганнях переправу по мотузці з перилами організують, як правило, судді, а учасникам змагань залишається тільки правильно, з дотриманням страховки, подолати етап. Командна страховка (якщо вимагають умови змагань) здійснюється так само, як і при переправі по колоді.

* * *

До водних перешкод відносяться болота. Під час змагань подолання болота здійснюється двома способами: за допомогою жердин та по купинах. Як правило, для цих етапів використовуються заболочені невеликі легкопрохідні ділянки, або проводиться імітація болота. Для цього на місцевості визначаються границі «болота» (контрольні лінії) і етап відповідно обладнується.

Переправа по жердинах. Судді готують гаті – колоди діаметром від 30 мм і довжиною не більше одного метра та жердини довжиною 2,5-3,5 м. Гаті закріплюють кілочками, або трохи прикопують, щоб вони не качалися. Розміщують гаті або паралельно, або під невеликим кутом одна до одної на відстані 2-3 м (рис. 25). Довжина етапу – 10-20 м. Кількість жердин дорівнює кількості учасників в команді. При переправі учасники укладають жердини на гаті і, утримуючи рівновагу, переходять з однієї на іншу. Використання жердини як опори не дозволяється. Не обмежується кількість членів команди на одній гаті. Тобто можна укласти дві-три жердини, притримати їх, поки один-два учасники перейдуть на другу гать і потім, допомагаючи один одному, перекласти жердини на наступну гать, після чого знову удвох перейти далі.

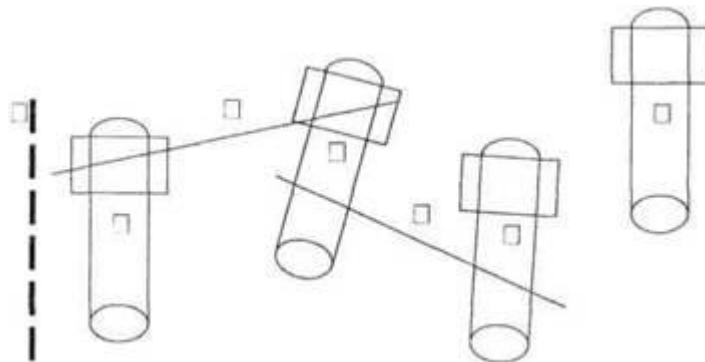


Рис. 25. Схема етапу «рух по жердинах»: а – контрольна лінія;
б – гаті; в – жердини

При організації етапу необхідно керуватися правилами, в яких вказано: довжина етапу – 10-20 м; відстань між опорами – 2-3 м, висота опор не менше 0,2 м; кількість жердин дорівнює кількості учасників команд.

Переправа по купинах. Імітацію купин (у зв'язку з безпекою реальне болото на змаганнях майже не використовується) виконують декількома способами: малюють на землі, притрушують піском, закопують автомобільні покришки або дерев'яні стовпчики з набитими на них частинами покришок тощо.

Незалежно від обраного способу імітації купин треба пам'ятати основні вимоги до організації етапу: а) купини повинні бути небезпечними; б) всі учасники повинні бути в рівних умовах; в) розташування купин повинно бути таке, щоб не можливо було пробігти весь етап, не знижуючи швидкості. Для виконання останньої вимоги купини розташовують асиметрично, як показано на рис. 26. Довжина ділянки з природними чи штучними купинами до 20 м. Етап рекомендується для дистанцій не вище I і II класів.

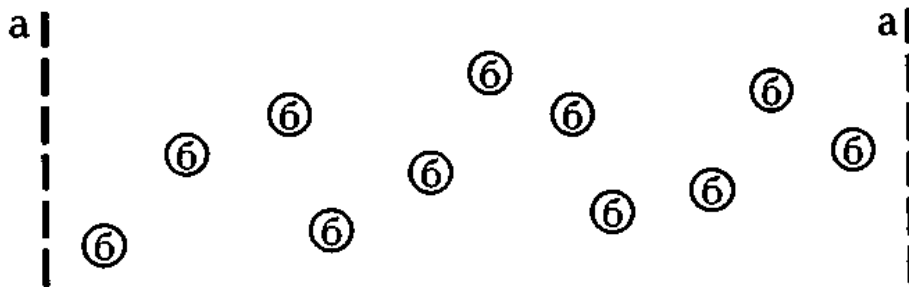


Рис. 26. Схема етапу «рух по купинах»: а – контрольні лінії; б – купини

Подолання ями, струмка, рову з використанням підвішеної мотузки (маятника). Інколи в умовах походу виникає необхідність подолати нешироку, але глибоку перешкоду. У цьому випадку найбільш доцільно скористатися підвішеною мотузкою – маятником. Мотузка підвішується до гіляк, перекладки тощо, на ній можуть бути зав'язані вузли. На змаганнях обирають перешкоду шириною до 4 м. На дистанції III і IV класу можлива організація маятника командою.

Переправи по воді

Переправа на тваринах в абсолютній більшості випадків здійснюється під керівництвом місцевих жителів. Але при цьому обов'язково знімайте рюкзаки і, зв'язавши їх попарно, нав'ючуйте на тварин.

Переправа на плавзасобах може розв'язуватися різноманітно: ві; дерев'яних човнів, плотів – до надувних камер, матраців. Для переправи групи часто буває раціонально організувати поромну переправу вздовж перильної мотузки.

Для переправи першого учасника (при організації перил чи навісної переправи), переправа вплавав застосовується при неможливості використовувати

інші види переправ. Для цього вибирається найсильніший турист, який вмiє добре плавати. Для страхування : наступної організації переправи він надягає петлю допомiжної мотузки яку в разi необхідності він може скинути у водi. Найбiльшою складнiстю у цьому випадку є те, що допомiжна мотузка намокає i створює вiдчутний опiр плавцю. Тому неприпустимо першим пускати учасника iз низькими показниками витривалостi, а завданням страхуючих є утримання мотузки так, щоб вона якомога довше залишалася сухою. Можливо для пiдвищення плавучостi використовувати невелику суху колоду чи наплiчник, захищений полiетиленовою плiвкою.

Подолання гiрських перешкод

Гiрські перешкоди – це перешкоди, утворенi рельєфом мiсцевостi. Це схили рiзної крутизни, яри, скелi, урвища. В залежності вiд характеру перешкоди пiдбираються способи її подолання. На змаганнях з пiшохiдного туризму найчастiше використовуються такі способи (вони ж технiчні етапи): навісна переправа через яр; крутопохила переправа; пiдйом по скельнiй дiлянцi або схилу; траверс скельної дiлянки або схилу; траверс схилу з альпенштоком; спуск по вертикальних перилах; спуск по схилу спортивним способом.

Навісна переправа через яр (скельна). На вiдмiнну вiд навісної переправи через рiчку, перший учасник переправляється на протилежний схил згiдно з умовами змагань: вiльне лазiння, спуск (пiдйом) по мотузцi в яр тощо. Усе це здiйснюється на команднiй страховцi. На вiдмiну вiд водних перешкод страховка здiйснюється однiєю мотузкою, яка пристiбається до грудної обв'язки спереду. Той, хто страхує, обов'язково пропускає мотузку через закрiплений карабiн (або iншу надiйну опору, наприклад, навколо дерева), кут мiж кiнцями мотузки повинен бути гострим. Наведення навісної переправи та переправа iнших учасникiв здiйснюється як i при переправi через рiчку.

Крутопохила переправа – це переправа по мотузцi, яка наведена пiд кутом до горизонту, який повинен перевищувати 20 градусiв. Наведення переправи здiйснюється аналогiчно навіснiй переправi. Перехiд першого учасника здiйснюється: спуск спортивним способом, дюльфером, вiльним лазiнням на команднiй страховцi або будь-яким iншим правильним способом.

Для забезпечення безпеки учасники переправляються ногами вниз, обов'язково на двох карабiнах (грудний та нижнiй), на верхнiй команднiй страховцi через гальмiвний пристрiй. Гальмiвний пристрiй складається з двох карабiнiв (рис. 27), або застосовується «вiсiмка».

При спуску учасник з мiркувань безпеки повинен користуватися брезентовими рукавицями.



Рис. 27. Гальмівний карабінний пристрій

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

Підйом по скельній ділянці або схилу. Складність цього етапу залежить від крутизни та характеру схилу. Так схили крутизною 30° - 35° здаються не складними, але якщо це скельний обсіпний схил та ще без стежки, то рухатися по ньому досить неприємно. Бажано для підйому обирати скельну ділянку, але якщо її бракує, то використовують трав'янистий відкритий (без підліску) схил (рис. 28). Для організації пунктів проміжної страховки на таких схилах використовують дерева; на скельних ділянках для цього забивають гаки. Завдання першого учасника підніматися на командній страховці без падінь, на кожному пункті проміжної страховки навішувати карабін, пропускаючи через нього ту мотузку, на якій його страхують.

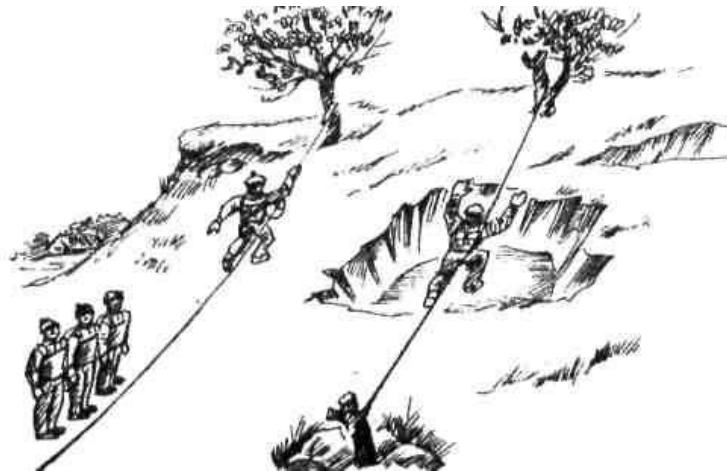


Рис. 28. Підйом по схилу

Піднявшись до верху, треба закріпити мотузку до опори вузлом «карабінна удавка» або будь-яким, який призначений для кріплення мотузки (удавка, кренцель, булінь). Після того, як мотузка закріплена, останні члени команди

піднімаються на самостраховці, використовуючи для цього петлю прусика, що прив'язується до основної мотузки вузлом схоплюючий. Другий учасник може зняти всі карабіни, що були закріплені першим на проміжних пунктах страховки.

Як правило, командна страховка організовується першим учасником зверху. Для цього йому необхідно мати ще одну мотузку, якою через гострий кут він «вибирає» всіх учасників.

Траверс скельної ділянки або схилу. Траверс – це рух поперек схилу (водоспаду). В залежності від крутизни схилу, траверс можна здійснювати на самостраховці або на командній страховці.

Якщо крутизна схилу невелика (до 30°), то траверс здійснюється на самостраховці за допомогою альпенштока. Для цього треба тримати альпеншток в обох руках і спирати його вище себе по схилу. Рух здійснюється, як правило, у три такти (нога-нога-альпеншток).

При більшій крутизни схилу необхідно використовувати командну страховку. Командна страховка здійснюється так само, як при підйомі. Але після наведення перил і організації руху інших членів команди, не дозволяється знімати карабіни з проміжних пунктів страховки, їх зніме останній учасник, якого вибирають на командній страховці.



Рис. 29. Траверс та спуск по схилу на самостраховці

Проходження учасниками по перилах здійснюється на самостраховці – вусом з карабіном (рис. 29). Коли учасник підходить до проміжного пункту страховки, то він спочатку другий вус пристібає до наступної ділянки перил, а потім знімає вус з попередньої ділянки.

Траверс схилу може включати в себе горизонтальні, похилі і вертикальні ділянки. Під час проходження учасниками горизонтальних перил здійснюється самостраховка «вусом», похилих і вертикальних перил – схоплюючим вузлом.

Переправа по паралельних перилах. На змаганнях, які проводяться на місцевості, де відсутні схили достатньої крутизни, для імітації траверсу схилу

використовують переправу по паралельних перилах. Це ускладнений елемент переправи по мотузці з перилами.

При переправі по паралельних перилах мотузки натягають таким чином, щоб відстань між ними була приблизно 1,5 м. Оскільки при траверсі схилу завжди є пункти проміжної страховки, то паралельні перила навішують між чотирма і більше деревами (див. рис. 30). Як правило, цей етап завжди готується суддями, командам залишається тільки виконати правильні дії при подоланні етапу, хоча інколи командам пропонується організувати самонаведення верхньої перильної мотузки. Це можливо здійснити наступним чином: в стороні від перил закріплюється мотузка, за яку тримається руками учасник, регулюючи таким чином свою рівновагу. Звичайно цей учасник обов'язково повинен бути на командній страховці.

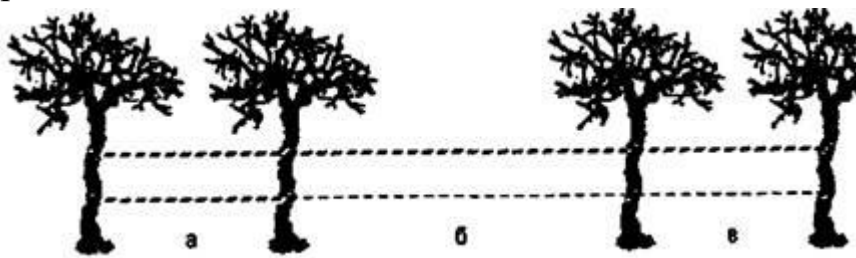


Рис. 30. Схема наведення паралельних перил

Прикріпивши за допомогою вуса з карабіном до верхньої мотузки і тримаючись за неї двома руками, учасники змагань йдуть по нижній боком. Підійшовши до опори, необхідно без втрати страховки перейти на наступний проліт. Для цього спочатку необхідно пристебнути інший вус карабіном до верхньої мотузки за опорою (проліт «б»), лише потім відстібнути перший вус (проліт «а»). Якщо за Умовами змагань всі мотузки закріплені жорстко, то одночасно на всьому етапі можуть знаходитись декілька учасників – по одному на проліт. Але при цьому не треба порушувати вимогу «один учасник на мотузці», тобто прикріплюватися до наступної мотузки можна тільки тоді, як її звільнив попередній учасник команди. Переправа цим способом можлива при досить сильному натягу мотузки як верхньої, так і нижньої.

Спуск по вертикальних перилах часто називають спуском способом «дюльфер». Він здійснюється на крутих схилах, середня крутизна яких не менше 60 градусів. Організація спуску вимагає закріплення мотузки за допомогою вузла "карабінна удавка" до надійної опори (вертикальні перила) і організації самостраховки та командної страховки.

Самостраховка здійснюється за допомогою петлі «прусика» і вузла «схоплюючий», який в'яжеться на вертикальних перилах. Для забезпечення безпеки спуску використовується пристрій «вісімка» або «рогатка» (рис. 31).

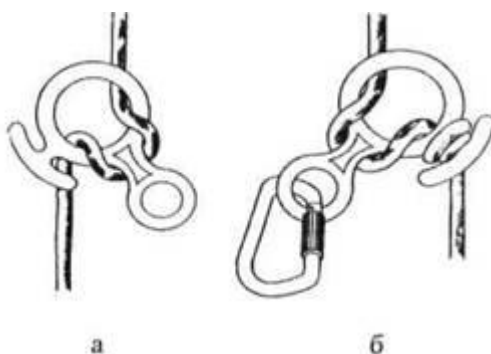


Рис. 31. Схема кріплення мотузки у «рогатці» (а),
і приєднання «рогатки» до карабіну (б)

Цей пристрій дозволяє набагато збільшити силу тертя, в порівнянні з тим, якщо мотузку пропускати тільки через карабін. Якщо мотузку накрутити на різьку «вісімки», то сила тертя збільшиться до такого значення, що той, хто спускається, зовсім зупиниться.

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

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

Спуск по схилу здійснюється з самостраховкою «схоплюючим» вузлом або з командною страховкою. Цей спосіб використовується при крутизні схилу менше 60° . Як правило, мотузку для спуску закріплюють за допомогою вузла «карабінна удавка», щоб можна було організувати її зняття. Не забувши зав'язати на іншому кінці довільний вузол, мотузку скидають униз так, щоб вона гарно розпустилася, не зачепилася за дерева, не утворила вузли. Закріпивши петлю прусика на основній мотузці за допомогою вузла «схоплюючий» і пристебнувши її до грудного карабіну, учасник рухається вниз. Обов'язкове використання рукавиць.

Найбільш раціональний спосіб руху під час спуску-приставні кроки. Положення основної мотузки відносно учасника – довільне.

Організація командної страховки, які на всіх гірських етапах, здійснюється за допомогою основної мотузки, пропущеної через карабін, щоб утворився гострий кут. Кінці цієї мотузки закріплені: один на учаснику, що спускається; другий до опори. Можливе закріплення мотузки на грудному карабіні того, що страхує. Але в цьому випадку він повинен бути на самостраховці.

Змагання зі спортивного туризму

Згідно з правилами проведення туристичних змагань, існують особливості у дистанціях, перешкодах та завданнях в залежності від виду туризму. Змагання

з пішохідного туризму проводяться на дистанціях: «Смуга перешкод», «Крос-похід», «Рятувальні роботи»; а також у вигляді спеціальних завдань.

Відповідно до правил змагань зі спортивного туризму, на змаганнях з пішохідного туризму вищезазначені етапи включаються до дистанції «Смуга перешкод», або «Крос-похід».

«Смуга перешкод» – коротка, динамічна дистанція, насичена технічними етапами, встановленими на природних та штучних перешкодах (схили різної крутизни та характеру, річки, болота, зарослі, завали тощо). Вона може включати виконання спеціальних завдань. Подолання технічних етапів вимагає від спортсменів чітких дій з дотриманням техніки безпеки подолання перешкод.

«Крос-похід» – довга дистанція, яка імітує похідні умови. Команда повинна пройти певний, позначений на карті (схемі) маршрут, насичений технічними етапами. При подоланні дистанції команда орієнтується по карті для визначення оптимального шляху, долає природні перешкоди, технічні етапи та виконує спеціальні завдання. Інколи вводяться швидкісні етапи. «Крос-похід» може проводитись в заданому напрямку – коли всі команди поступово проходять контрольні пункти (технічні етапи) в певній послідовності; а також за вибором – команди, використовуючи попередньо отриману інформацію, обирають певну кількість технічних етапів в залежності від складності. Хоча і на дистанції в заданому напрямку можливе застосування елемента вибору, технічний етап може бути різної складності, наприклад: повне самонаведення навісної переправи, самонаведення навісної переправи при переправі першого учасника по суддівських перилах; проходження по суддівській навісній переправі з організацією супроводження. Для забезпечення постійності інтервалу руху команд часто використовують систему ралі - командам визначено час прибуття на технічний етап і час відходу з нього.

Дистанція «Рятувальні роботи» передбачає надання силами команди першої долікарської допомоги «умовно потерпілому» та виготовлення засобу для транспортування потерпілого з послідовним його транспортуванням по маршруту, складеному з технічних етапів. Умовна травма або захворювання, перелік технічних етапів встановлюється Положенням або Умовами проведення змагань. На певних змаганнях «Рятувальні роботи» можуть бути включеними до складу дистанції «Смуга перешкод» та «Крос-похід», або до складу «Спеціальних завдань». Усі технічні етапи з транспортування потерпілого на дистанції «Рятувальні роботи» долаються командою з самонаведенням.

«Спеціальні завдання» передбачають виконання завдань, пов'язаних з туризмом, або подолання одного чи декількох технічних етапів.

У процесі проходження будь-яких дистанцій туристи долають різноманітні природні перешкоди різними способами. В залежності від способу подоланий

розрізняють різні технічні етапи. Правилами проведення змагань з туристичного багатоборства з виду пішохідний туризм передбачено перелік технічних етапів та «Спеціальних завдань», що включають у дистанції «Смуга перешкод» та «Крос-похід», які наведено нижче (табл. 21).

Положенням або умовами проведення змагань може бути запроваджена логічна комбінація етапів, а також інші етапи або спеціальні завдання.

На різних дистанціях проводяться командні та особисті (дистанція «Смуга перешкод» або «Спеціальні завдання») змагання. Кількісний склад команди повинен бути достатнім для технічно грамотного безаварійного проходження дистанції.

Вимоги до подолання усіх технічних етапів базуються на виконанні командою (учасником) усіх вимог по забезпеченню безпеки, які необхідні при проходженні аналогічних перешкод в спортивних туристичних походах. Це вимагає від учасників чіткого виконання певних прийомів роботи з засобами страхування.

До основних засобів страхування, що використовуються учасниками туристичних змагань і спортивних походів, відносяться: мотузка основна (діаметр якої від 10 мм і більше); мотузка допоміжна (діаметр якої від 6 до 10 мм); страхувальна система; карабіни різної конструкції; кулачки, жумари, гаки скельні та льодові; льодоруб, альпеншток тощо.

В залежності від підготовленості учасників і команд визначається клас дистанцій. Існує чотири класи дистанцій. Параметри дистанцій «Смуга перешкод» та «Крос-похід» різного класу наведені у табл. 22.

Таблиця 21

№ п/п	Технічні етапи
1.	Навісна переправа через річку.
2.	Навісна переправа через яр (скельна).
3.	Крутопохила переправа.
4.	Підйом по скельній ділянці або схилу.
5.	Траверс скельної ділянки або схилу.
6.	Траверс схилу з альпенштоком.
7.	Спуск по вертикальних перилах.
8.	Спуск по схилу (в т.ч. спортивним способом).
9.	Переправа через річку по колоді.
10.	Переправа через яр по колоді.
11.	Переправа через річку вбхід з використанням перил.
12.	Переправа через річку вбхід.

13.	Переправа по мотузці з перилами.
14.	Переправа на плавзасобах.
15.	Транспортування «потерпілого».
16.	Подолання канави, струмка, рову з використанням підвішеної мотузки (маятником).
17.	Рух по жердинах
18.	Рух по купинах.
19.	Орієнтування.
	Спеціальні завдання
20.	В'язання вузлів.
21.	Надання долікарської допомоги.
22.	Залік з топографії та геодезії.
23.	Визначення відстані або висоти.
24.	Встановлення намету.
25.	Розпалювання багаття.
26.	Укладання рюкзака.
27.	Виготовлення спорядження.

Таблиця 22

Параметри дистанцій з пішогодного туризму

Клас дистанції	Кількість етапів (не більше)	Протяжність дистанції, км		Кількість етапів із самонаведення (не менше)	Кількість швидкісних етапів на дистанції крос-похід (не більше)	Оцінка дистанції (бали)	
		Смуга перешкод (не більше)	Крос-похід (не менше)			Загальна сума балів не менше	Мінімальна сума балів локальних перешкод ЛП етапів 1-18
I	6	1,0	5,0	1	1	20	15
II	9	1,0	7,0	4	2	45	30
III	12	1,0	9,0	5	3	70	50
IV	16	2,5	11,0	9	3	110	90

Кількість етапів з самонаведенням вказано для командного проходження дистанції, для особистих змагань вона не регламентується.

Бальна оцінка дистанції складається з суми бальних оцінок кожного етапу та балів за сумарний перепад висот на дистанції згідно таблиці (додаток 4). Дистанція IV класу повинна мати не менше трьох перешкод умовної складності 3А та двох перешкод 2Б, III класу – не менш однієї перешкоди 3А та трьох перешкод 2Б, II класу не менш однієї перешкоди 2Б (див. додаток.).

Рекомендується зменшувати довжину дистанції крос-похід на 1 км за кожні 200 м набору висот понад перші 200 м.

Згідно з таблицею 22 можуть бути поставлені постійні тестові дистанції різних класів, які затверджуються відповідною федерацією і далі не потребують інспекції на відповідність класу. Ці дистанції можна використовувати для перевірки підготовленості груп (команд) до спортивних походів, а також для змагань із заздальгідь обумовленими розрядними нормами.

Клас дистанції, крім її протяжності та кількості технічних етапів, визначається ще й складністю природних перешкод (характером рельєфу та рослинністю, швидкістю течії, шириною та глибиною річки тощо) та обов'язковими технічними прийомами, а для «Рятувальних робіт» – важкістю травм чи захворювання. При плануванні дистанцій суддівська колегія повинна визначити складність дистанції в балах.



Рис. 32. Дистанція смуги перешкод на місцевості з різноманітним рельєфом (800 м, загальний час 1 год, сумарний перепад висот 100 м): 1 – рух по жердинах; 2 – переправа з укладанням колоди; 3 – виготовлення носилок; 4,5 – транспортування потерпілого по навісній переправі; 6 – підйом по схилу; 7 – траверс схилу; 8 – спуск по схилу; 9 – купини; 10 – спуск по скелі; 11 – підйом по скелі; 12 – переправа вбхід; 13 – транспортування потерпілого; 14 – переправа вбхід

Зрозуміло, що технічні етапи-це є не що інше, як природні перешкоди, які зустрічаються у походах. Тому техніка і тактика їх подолання на змаганнях мало чим відрізняється від дій туристів в умовах походу, хіба що відрізняються у швидкості та застосуванні кількості спеціального спорядження (рис. 23).

Загальні положення щодо проведення змагань зі спортивного туризму

При підготовці змагань необхідно вирішити ряд питань як організаційного, так і матеріально-технічного характеру. Організаційні питання вирішуються аналогічно проведенню змагань зі спортивного орієнтування. Звичайно, є певні відмінності. Так, документами, що регламентують проведення змагань зі спортивного туризму, крім Положення, є і Умови проведення змагань. В цьому документі роз'яснюється порядок дій учасників та команд при проходженні дистанцій; кількість і характер спорядження, що дозволяється використовувати; вимоги щодо забезпечення безпеки тощо.

Не залежно від виду змагань («Смуга перешкод», «Крос-похід», «Рятувальні роботи») проходженням дистанції вважається взяття всіх контрольних пунктів дистанції та проходження всіх етапів з виконанням вимог, обумовлених Положенням та Умовами змагань.

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

Відповідно до Положення і Умов змагання можуть проводитися: 1) з вільним вибором тактики проходження дистанції; 2) з попередньою заявкою тактики проходження дистанції або окремих етапів.

Старт роздільний. Інтервал між стартуючими повинен бути таким, щоб вони не заважали один одному на етапах. У випадку, коли одна команда може наздогнати іншу, дистанція повинна мати відповідну кількість рівноцінних варіантів подолання етапів. Смуга перешкод може бути з лідируванням на всій дистанції, з лідируванням на окремих ділянках, без лідирування або кругова. На смугі перешкод відсиджування не дозволяється.

На проходження дистанції походу-кросу (ділянок, етапів) суддівською колегією розраховується оптимальний час з урахуванням класу змагань і конкретних погодних умов. Контрольний час рекомендується призначати у півтора рази більше оптимального часу.

Дистанція походу-кросу може проводитись:

- із заданим оптимальним і контрольним часом на всю дистанцію;
- з проміжними пунктами контролю часу (ПКЧ), тобто розбивка дистанції на декілька ділянок (2-3) із заданим оптимальним і контрольним часом й інтервалами старту з кожного ПКЧ;
- із заданим часом початку і кінця роботи на кожному етапі і оптимальним та контрольним часом на всю дистанцію.

У випадку перевищення командою оптимального часу команда штрафується на різницю між фактичним і оптимальним часом проходження дистанції (ділянки, етапу). При перевищенні контрольного часу команда

вважається такою, що не пройшла дистанцію (ділянку, етап). На дистанції третього виду (а також на дистанціях інших видів, якщо передбачено Положенням або Умовами), де суддівською колегією фактично задається швидкісна тактика руху на маршруті з жорстким часом проходження етапів, у випадку перевищення часу кінця роботи на етапі (оптимального часу) команда отримує штраф t/n : за кожного учасника, який не пройшов етап (де t – контрольний час на етапі, n – кількість членів команди), і штраф за неприбране спорядження із етапу, як за втрату, але не більше 10 балів. Команда вважається такою, що пройшла етап і забирає своє спорядження. Якщо після того, як команда покине етап, спорядження залишається, то команда отримує додатковий штраф за втрату спорядження. Команда, у якій етап пройшло менше двох учасників, вважається такою, що не пройшла етап. На етапі з транспортуванням потерпілого для заліку етапу «потерпілий» повинен «пройти» етап або знаходитись на етапі у такому положенні для транспортування, яке обумовлене Умовами. На крос-поході (а також на інших дистанціях, де є КЧ на окремих етапах) залік етапу допускається здійснювати так само, однак за непроходження кожного учасника команда отримує штраф 10 балів.

Допускається одну з дистанцій «походу-кросу» проводити за вибором, тобто команда самостійно розробляє і подає попередню заявку на маршрут руху за пропонуваними головою суддівської колегії (ГСК) етапами, які мають бальну оцінку. Старт в такому випадку примусовий (по розкладці суддівської колегії).

За узгодженням з ГСК до проходження дистанції можуть бути допущені команди у неповному складі, якщо цим складом забезпечується безпечно проходження етапу. Неповний склад команди може бути із старту або виникнути в процесі проходження дистанції (наприклад: при знятті учасника або травмуванні). Знятий учасник не може повернутися до складу команди на дистанції смуги перешкод. На смузі перешкод (а також на інших дистанціях, де нема КЧ на окремих етапах) кожному учаснику, який не подолав етап, нараховується штраф 10 балів на технічних етапах (етапи 1-18) та 6 балів на спецзавданнях (етапи 20-22). Команда, що виступала в неповному складі, не може займати місце вище команд, що вступали в більш повному складі і вквалися в контрольний час. На поході-кросі команда при неповному складі стримує на кожному етапі штраф за учасників, які не пройшли етап, і займає місце відповідно до результату. При цьому на швидкісних етапах командам з неповним складом учасників час на подолання етапу зараховується такий, що дорівнює отриманому часу (якщо команда подолала етап за час, що не перевищує отриманий). На етапі «в'язання вузлів» учаснику, який не пройшов етап, зараховується штраф як за не зав'язані вузли (аналогічно й інші етапи, де кожний учасник виконує своє завдання – наприклад, залік з топографії). На

етапах орієнтування та спеціальних завдань, де відсутність учасника надає переваги команді, команда не штрафується, але проходження командою цих етапів та КП в іншому складі, ніж позначено в командній картці, вважається порушенням умов. Кількість учасників на фініші і на проміжних етапах та КП повинна бути така ж, як і на старті, за винятком випадку, коли учасник зійшов з дистанції і залишений командою на етапі або на КП з судьями з відповідною суддівською відміткою в командній картці та протоколі, однак кількість учасників на фініші та останньому технічному етапі повинна бути однаковою. Починати роботу на етапі походу-кросу дозволяється тільки після того, як суддям на етапі буде здана командна картка та при наявності всіх учасників команди. Про неповний склад команди на етапі капітан зобов'язаний сповістити суддів етапу до початку роботи на етапі і зайві учасники не беруть участі в роботі на етапі.

Контрольний та оптимальний час (часи) оголошується ГСК в Умовах проведення змагань. До складу Умов рекомендується також включати опис кожного технічного етапу, вимоги до його проходження і можливі помилки. У разі непроходження етапу більш, ніж 70% (2/3) команд (учасників) етап може бути анульований.

На швидкісних етапах час початку роботи команди (початку і кінця роботи) не планується, але задається контрольний час.

Повернення учасників на дистанції (етапи) в зворотному напрямку можливе тільки через ті самі етапи, якщо не змінюється технічний прийом подолання етапу (наприклад спуск по перилах в зворотному напрямку змінюється на підйом). Після проходження спеціальних завдань, а також після закінчення етапу всіма учасниками команди, повернення не допускається.

Перевірка спорядження та умови повернення втраченого спорядження визначаються Положенням та Умовами змагань.

Крос-похід може бути багатоденним. Сума балів локальних перешкод в цьому випадку повинна бути в середньому на один день активної частини походу не менше 70 відсотків від того, що вказано в табл. 22 однак, на кожний день ця сума повинна бути не менша мінімальної суми балів за локальні перешкоди для попереднього класу дистанції (для I класу – 0) і не більша 150 відсотків даного класу. Середня протяжність дистанції на один день походу та загальна сума балів при оцінці класу дистанції повинна відповідати табл. 22, при цьому сума балів складається із середньої суми балів на один день крос-походу за локальні і протяжні (орієнтування та перепад висот) перешкоди. На кожні 3 дні крос-походу допускається один день відпочинку.

У змагання з екстремального туризму технічні етапи долаються згідно з даними Правилами. Параметри дистанції, визначення переможців, умови проходження дистанції і т. ін. визначаються Положенням та Умовами змагань.

Спеціальні завдання туристичних змагань

Правилами змагань з пішохідного туризму передбачено виконання «Спеціальних завдань». Окремі елементи спеціальних завдань можуть бути включені до дистанції «Смуга перешкод», «Крос-похід», «Рятувальні роботи»: або у вигляді окремих конкурсів. До спеціальних завдань відносяться: в'язання вузлів, надання першої медичної допомоги, залік з топографії та геодезії, визначення відстані або висоти, встановлення намету, розпалювання багаття, укладання рюкзака, виготовлення спорядження.

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

Надання першої медичної допомоги. Етап проводиться у вигляді теоретичного або практичного заліку. Проведення його рекомендується на дистанціях I та II класів і етапу «Рятувальні роботи». Рекомендується до від'їзду команд на змагання повідомити їх про джерело інформації, відповідно до якого буде проводитися суддівство. Час, затрачений на етапі понад установленого (оптимального) зараховується до суми штрафного часу.

Це завдання інколи поєднується з етапом транспортування потерпілого, коли він входить до дистанції «Крос-похід» або «Рятувальні роботи». Складності проведення етапу надання першої медичної допомоги полягають у тому, що всім командам треба пропонувати однакове завдання (всі команди повинні знаходитись в рівних умовах), а одночасно провести етап не можливо – на кожну команду треба не менше двох суддів. Хоч як не відмовчуються члени перших команд, останні команди мають певну інформацію про завдання до старту і

мають змогу підготуватися. Тому в умовах туристичних змагань доцільно «ізолювати» членів команд, які будуть брати участь у даному етапі, тобто розмістити їх так, щоб не було змоги спілкуватися ні зі своїми командами та керівниками, ні з членами команд, які вже виконали завдання.

В залежності від класу дистанції підбираються умовні травми та захворювання. Правилами проведення змагань з туристичного багатоборства визначений перелік умовних травм і захворювань:

- Кровотечі.
- Проникаюче поранення грудної клітки.
- Проникаюче поранення черевної порожнини.
- Травма черепа.
- Перелом ключиці.
- Перелом ребер.
- Пошкодження хребта.
- Перелом таза.
- Перелом плеча.
- Перелом передпліччя.
- Перелом стегна.
- Перелом гомілки.
- Перелом щиколотки.
- Розтягнення і розрив зв'язок.
- Вивихи.
- Термічні опіки.
- Переохолодження.
- Тепловий, сонячний удар.
- Ураження блискавкою.
- Утоплення.
- Гірська хвороба.
- Гостра серцево-судинна недостатність, непритомність.
- Зупинка серця та дихання.
- Шок.
- Харчові отруєння.
- Простудні захворювання (запалення легенів).
- Защемлення кінцівок (тривале).

Після надання першої медичної допомоги, як правило, команда повинна транспортувати «потерпілого». **Транспортування потерпілого** може здійснюватися на виготовлених командою носилках, коконі, на мотузці, наплічнику або іншими способами. У випадку індивідуального транспортування потерпілого (на рюкзаку, мотузці тощо) допускається підміна транспортуючого.

Потерпілий не допомагає команді. Транспортування може проводитись по пересіченій місцевості або по гарантуючих безпеку транспортування технічних етапах: навісна переправа, спуск крутим схилом, підйом крутим схилом. Транспортування по інших етапах передбачає проходження командою вказаного етапу та транспортування «потерпілого» одним з перелічених вище способів або згідно з Умовами проведення змагань. Виготовлення засобів для транспортування потерпілого може включатись в етап або бути окремим етапом.

Виготовляються носилки з підготовлених суддівською бригадою двох поздовжніх жердин довжиною до 3 м та 3 поперечних. Команда для виготовлення носилок використовує штормівки, полотно, мотузки. В останньому випадку носилки виготовляються з підготовлених суддівською бригадою двох поздовжніх жердин довжиною до 3 метрів та 3 поперечних. Крайні поперечини прив'язуються до жердин зверху, а середня – знизу, вузли для зв'язування повинні бути жорсткі і мати не менше 3 обертів навколо кожної жердини, якщо використовується допоміжна мотузка і два оберти для основної мотузки. Якщо ложе носилок в'яжеться з мотузкою, то розмір комірок повинен бути 10-15 см, а кріплення мотузкою до жердин за допомогою «стремена» або «напівсхоплюючого» вузла. Носилки повинні бути жорсткі, тобто не повинні складатися.

Довжина етапу при транспортуванні по пересіченій місцевості – до 200 м, у випадку індивідуального транспортування – до 100 м. Укладання потерпілого на носилки здійснюється в залежності від Умов змагань. При легкій «травмі» потерпілий сам може лягти на носилки, при тяжкій – двоє учасників піднімають «потерпілого», а третій підводить під нього носилки. Носилки несуть так, щоб голова була вище по схилу на похилому відрізку та будь-яким положенням носилок на горизонтальному відрізку. Несуть носилки не менше двох учасників команди і один учасник повинен бути супроводжувачим поряд з носилками.

При транспортуванні по перилах (переправі) повинен бути виготовлений «павук», який складається з короткої транспортної (1,5-2 м) мотузки та 4 вусів. «Потерпілий» повинен бути заблокований з транспортною мотузкою (павуком). До перил носилки підвішуються тільки після встановлення їх на страховку. На крутопохилій переправі носилки переправляються з обов'язковою страховкою через гальма і супроводжуючою (підтягуючою) мотузкою, а на інших переправах – через карабін. Розташування носилок головою вперед на горизонтальній переправі і ногами вперед – на крутопохилій.

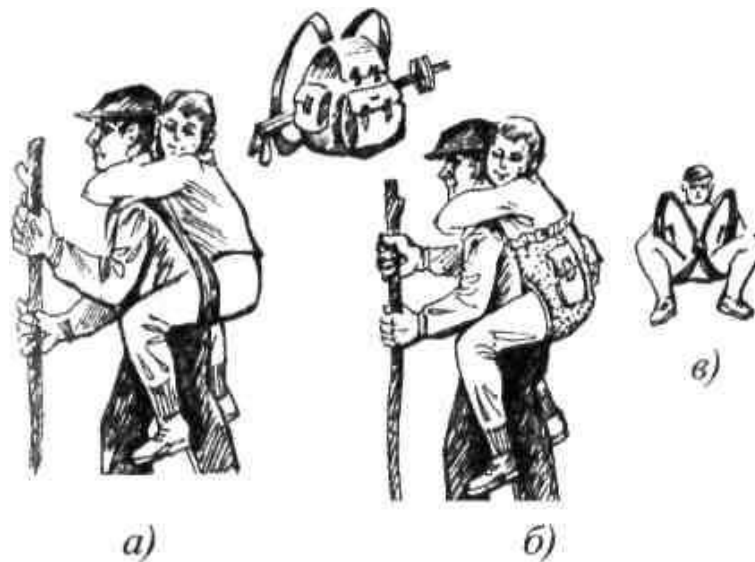


Рис. 33. Транспортування потерпілого (а – на рюкзаку і палицях; б – в рюкзаку; в – на мотузці)

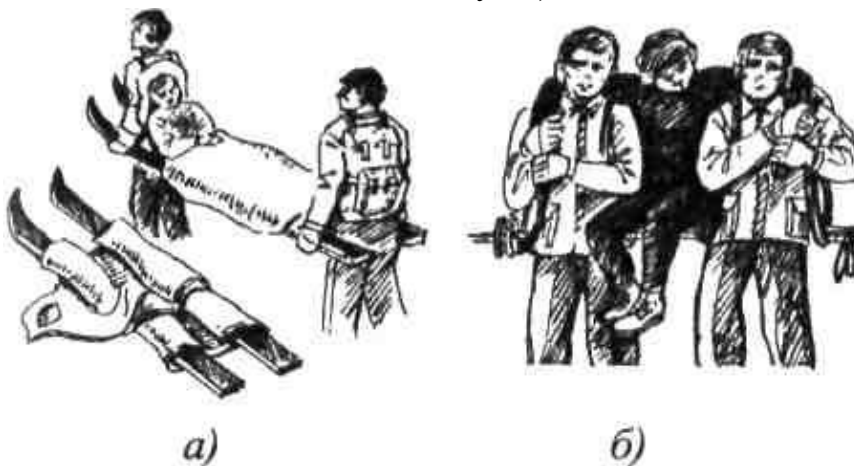


Рис. 34. Транспортування потерпілого удвох (а – на жердинах чи лижах зі штормівками; б – на поперечних палицях)



Рис. 35. Перенесення потерпілого на жердинах

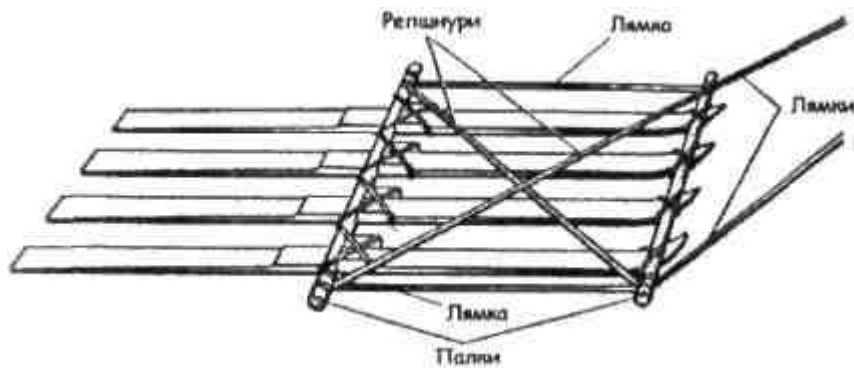


Рис. 36. Пристрій для транспортування потерпілого по снігу

Залік з топографії та геодезії. Учасники команди виконують завдання, пов'язані з роботою по топографічній карті, малюванням та розшифровкою знаків, визначенням азимуту або напрямку руху, визначенням відстані по картах, схемах, кроках різних масштабів і т. ін. Рекомендується до виїзду команд на змагання повідомити їх про джерело інформації, відповідно до якого буде проводитися суддівство. Топографічні знаки, зразки карт рекомендується вивішувати до початку змагань.

Визначення відстані до об'єкта або висоти об'єкта. Визначається відстань від точки знаходження до недоступної точки (наприклад, на іншому березі річки, озера). Біля точки знаходження повинен бути вільний простір дистанції для замірів. Рекомендується відстань не більше як 40 м. Точність 100%.

Встановлення намету. Як правило, команди встановлюють намет «класичної» конструкції – двоскатний будиночок. Етап проводиться відповідно до Умов проведення змагань. Рекомендується для дистанції I класу.

Розпалювання багаття. Для об'єктивного оцінювання етап організовується наступним чином. По різні сторони місця, де учасники будуть розпалювати вогнище, встановлюються два металевих прутья. Між ними на висоті 20-30 см від землі натягується дріт (щоб не перегорів, краще сталевий), вище якого на висоті 10-15 см натягується товста нитка. До старту команди готують багаття-розміщують хмиз, гілочки, дрова до дроту. Після старту запалюється багаття. При перегоранні нитки етап вважається закінченим. Рекомендується для дистанції I класу.

Орієнтування. Всім туристам потрібні навички орієнтування на місцевості. На відміну від спортивного орієнтування тут використовуються різні вправи, за допомогою яких перевіряються навички користування компасом, картою, визначення сторін горизонту, напрямку руху тощо. На змаганнях зі спортивного туризму вправи з орієнтування на місцевості можуть бути включені до дистанції «Крос-похід», або можуть проводитись окремою дистанцією.

Дистанція може включати декілька видів орієнтування на місцевості:

– рух по заданому азимуту і карті;

- рух в заданому напрямку по карті з проходженням через контрольні пункти;
- орієнтування по маркованому маршруту;
- визначення місця знаходження методом засічок;
- рух по заданому азимуту і відстані;
- рух без карти по «легенді»;
- рух по лінії, позначеній на карті.

На етапах орієнтування можуть використовуватися топографічні, спортивні карти, тощо. На етапах орієнтування визначення встановленого (оптимального) часу рекомендується проводити відповідно до приблизних норм часу на один кілометр шляху (табл. 4.4).

Таблиця 23

Види орієнтування	Норми часу на один		
	Клас змагань		
	I-II	III	IV
Заданий напрям, маркований маршрут	14-19	13-18	12-17
Азимутальний, лінійний маршрут	17-22	15-20	13-18

Примітки:

1. Розрахунок часу дано без урахування часу, необхідного на підготовку оперативних даних і картографічного матеріалу.

2. На етапах, де команди виконують одночасно два або більше завдань, норма повинна бути збільшена.

Пакування рюкзака. Завдання учасників – швидко і правильно запакувати запропоновані речі у рюкзак. Етап проводиться відповідно до Умов. Рекомендується для дистанції I класу.

Виготовлення спорядження. Умовами проведення визначається завдання з виготовлення або ремонту туристичного спорядження, технічні вимоги до нього, та засіб перевірки працездатності. Умови виготовлення деяких засобів для медичної допомоги дивись у пункті «транспортування потерпілого».

Організація безпеки учасників на дистанції (етапах)

Ділянка крутого рельєфу, на якій проходить дистанція, а також місця, де повинні проходити мотузки суддівської страховки, старанно очищаються від вільно лежачого каміння, уламків порід, інших предметів, а скельний рельєф також від землі, трави, піску. У випадку неможливості усунення всіх слабо закріплених або вільно лежачих предметів вони відмічаються обмеженою замкнутою (забороненою) лінією.

Ділянка річки, вибрана для проведення змагань, повинна мати досить рівне і спокійне дно, безпечні підходи до місця змагань. Рекомендується встановлення поста перехвату нижче по течії.

Очистка дистанції проводиться спеціальною бригадою під керівництвом начальника дистанції. Всі учасники повинні використовувати захисні каски на етапі "Рух по скельному відрізьку" і на інших етапах, обумовлених в Умовах.

На етапах, де це необхідно, судьями обладнуються пункти страховки та самостраховки.

Усі учасники змагань, що знаходяться на потенційно небезпечних ділянках, повинні бути забезпечені суддівською чи верхньою страховкою (самостраховкою).

Пункти перестібання суддівської страховки повинні бути попередньо обумовлені та обладнані. Суддівська страховка не повинна заважати або надавати допомогу учаснику при проходженні дистанції, а також торкатися потенційно небезпечних ділянок рельєфу.

Учасники зобов'язані слідкувати за правильним положенням прикріпленої до них суддівської страховки.

Начальник дистанції і головний суддя (заступник головного судді з безпеки) зобов'язані особисто перевірити район змагань, дистанції, етапи, надійність обладнання пунктів страховки та самостраховки, суддівської страховки, вжити заходів щодо усунення причин, що можуть привести до нещасного випадку.

Усі судді, що знаходяться на дистанції в місцях, де можливі зриви або падіння каміння, повинні бути забезпечені самостраховкою та захисними касками.

Суддівство та визначення результатів

Техніка і тактика проходження кожного етапу і виконання спеціальних прийомів оцінюється бригадою суддів у відповідності зі шкалою штрафних балів (див. Додаток). При проведенні командних змагань на кожному етапі суддівство здійснює 2-3 судді. При проведенні особистих змагань на дистанції «Смуга перешкод» суддівство може здійснюватись наступним чином: суддя рухається вздовж дистанції і фіксує порушення. Але додатково у небезпечних або важкодоступних місцях теж знаходяться судді.

Судді на етапах голосно оголошують і записують штрафи в суддівські протоколи. Рекомендується (на дистанції «Крос-похід» – обов'язково) видавати учасникам інформаційні картки, на яких судді роблять відмітку про проходження етапу та повторюють запис штрафів.

Якщо на етапі є елементи інших етапів (наприклад, на траверсі є ділянка спуску по вертикальних перилах або похід до етапу чи відхід від нього по

перилах і т. ін.), то треба застосувати штрафи за порушення всіх етапів, елементи яких мають місце.

Результат команди на дистанції «Крос-похід» визначається сумою часу проходження швидкісних етапів, штрафів та постійної часу. Постійна часу залежить від складності дистанції і дорівнює її бальній оцінці. Краще місце займають ті, що мають менший сумарний результат. При рівності результатів команд (учасників) вищі місця отримують ті, що мають менший штраф.

При проведенні «Крос-походу» за вибором кожен етап оцінюється судьями певною сумою балів, від якої віднімається сума штрафів, отримана командою. Команда, яка за результатами проходження дистанції має більшу суму балів, вважається переможцем.

Результат команди (учасника) на дистанціях «Смуга перешкод» та «Рятувальні роботи» визначається сумою часу, затраченого командою на проходження дистанції та штрафів. Кращі місця займають ті, що мають менший сумарний результат. При рівності результатів команд (учасників) вищі місця одержують ті, що мають менший штраф.

Команди (учасники), що не пройшли один чи декілька етапів (пішли полегшеним варіантом дистанції), займають місця за тими, хто пройшов повну дистанцію, в залежності від кількості подоланих етапів (складності полегшених варіантів дистанції) та показаних результатів. При не проходженні швидкісного етапу команді зараховується при визначенні результату контрольний час цього етапу.

Якщо всі означені показники команд (учасників) однакові, вони займають одне вище місце, а наступні отримують місце на одне більше, ніж кількість команд (учасників) в протоколі до неї. Визначення місць у «Спеціальних завданнях» обумовлюється в Положенні або Умовах.

Особисті результати підводяться окремо серед чоловіків та жінок.

В особисто-командних змаганнях кількість учасників команди, які дають результат, визначають до участі в змаганнях. Ці учасники, якщо вони мають результат та місце, мають назву «залікових». Найменше число залікових учасників – один.

Результат команди в особисто-командних змаганнях за рішенням ГСК визначається: по сумі абсолютних або відносних результатів залікових учасників. Команди з більшим числом залікових учасників займають вищі місця. При рівності числа залікових учасників більш високі місця займають команди, учасники яких пройшли повну дистанцію, а далі – команди з меншою кількістю цих учасників, незалежно від статі. При рівності місць (результатів) вище місце займає команда, що має більш високе місце, кращого учасника, незалежно від статі, потім другого та інших.

Загальний результат команди (учасника) по всіх дистанціях змагань визначається за найменшою сумою місць, зайнятих на окремих дистанціях та у «Спеціальних завданнях». У випадку рівності місць перевага надається тим, хто зайняв краще місце в «Крос-поході», потім – у «Рятувальних роботах», а далі – на «Смузі перешкод». Команди, які не мають заліку на одній або більше дистанціях, займають місця після команд, які мають повний залік. Допускається введення коефіцієнта, що підвищує вагу одних дистанцій над іншими, а також визначення загального результату по сумі абсолютних або відносних результатів.

Рішення ГСК, щодо обумовлених вище варіантів заліку, мають бути оголошені до першого жеребкування.

Комплектування туристичної групи

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

В числі основних заходів із комплектування туристських груп для участі у поході – зустрічі з досвідченими туристами, перегляд фільмів, фотографій, красиво оформлене оголошення про майбутню подорож та ряд інших агітаційних заходів по залученню до туризму.

Туристські групи формуються з осіб, які об'єднуються на добровільних засадах спільними інтересами, мають відповідний вік, туристський досвід і здійснюють підготовку запланованої туристської подорожі.

Основні вимоги до учасників, керівників та заступників керівників туристських груп, а також до складу груп наведені в «Правилах організації та проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю».

Важливо заздалегідь встановити оптимальний склад учасників походу. Найкраще, коли чисельність групи коливається в межах 6-15 чоловік для походів першої категорії складності (не більше 20 для ступеневих подорожей). Це забезпечує маневреність групи, дотримання графіку руху, швидке подолання природних перешкод. Усі, хто захотів взяти участь у поході, обов'язково повинні пройти медичний огляд. Учасники категорійних походів повинні вміти плавати.

Комплектування групи закінчується організаційними зборами, де формулюється мета та задачі походу, розглядається план підготовки, розподіляються обов'язки.

Організація туристських походів зі школярами вимагає від керівника проведення батьківських зборів. На зборах батькам надається інформація про похід, вирішуються фінансові питання.

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

Самоврядування туристичної групи

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

У кожній туристичній групі обираються: командир, головний краєзнавець, штурман, завідувач харчуванням, завідувач спорядженням, ремонтний майстер, фізорг, санітар, скарбник, синоптик, редактор щоденника і газети, фотооператор, культторг. Якщо в групі більше 14 осіб, три останні посади розділяють або вводяться додаткові посади: заступника командира, завідувача харчуванням, завідувача спорядженням і таке інше. При меншій чисельності групи ряд посад можна об'єднати. Структурно всі обов'язки умовно можна розподілити на три блоки або відділення: відділення життєзабезпечення, техніко-тактичне відділення і культурологічне відділення (див. рис. 37).

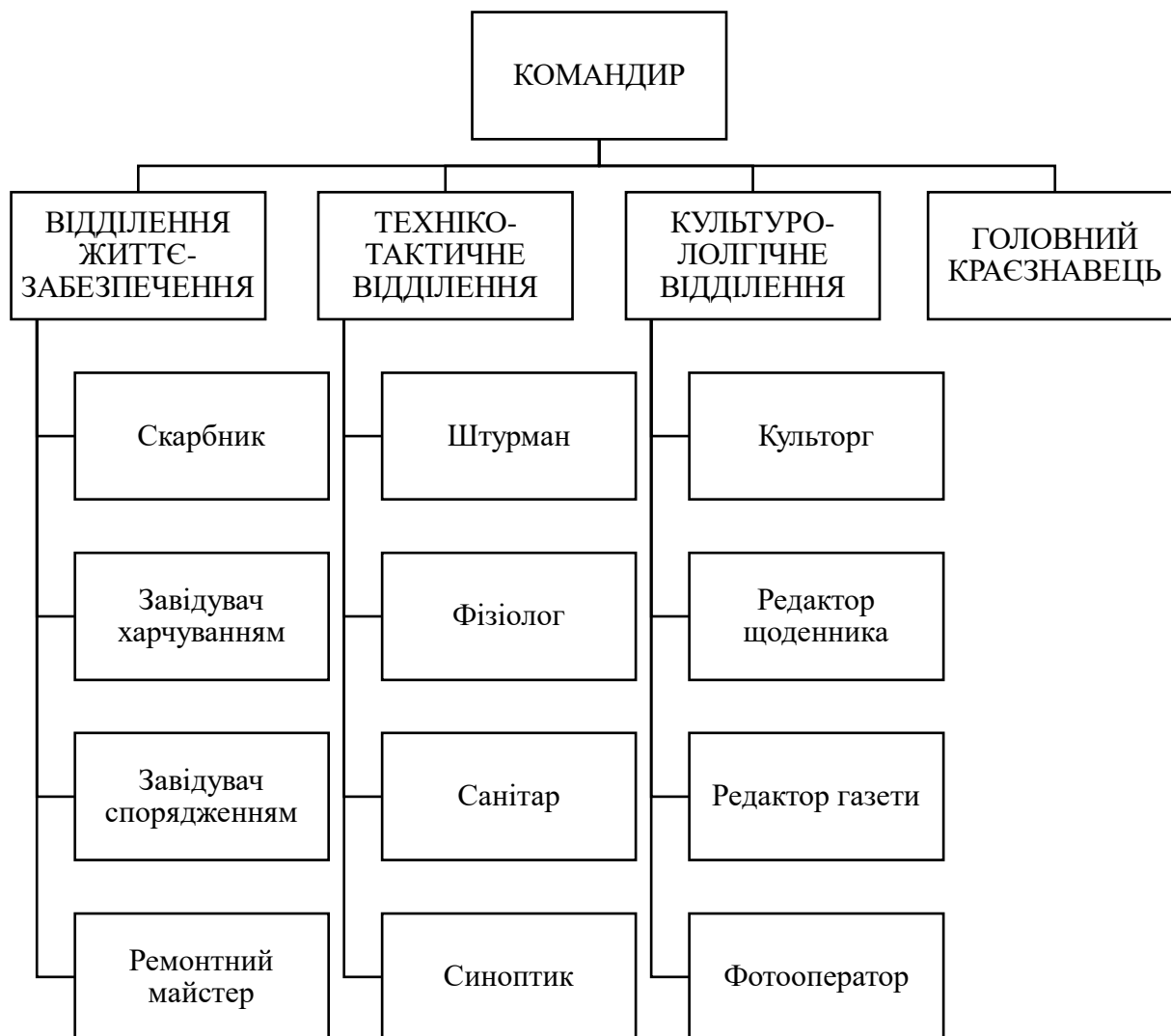


Рис. 37. Структура самоврядування туристичної групи

Старшим у відділенні життєзабезпечення є скарбник, крім нього туди входять: завгосп по харчуванню, завгосп по спорядженню, ремонтний майстер. Робота техніко-тактичного відділення спрямована на здійсненні правильного і безпечного проходження обраного маршруту, тому в нього включені: штурман, фізорг, санітар і синоптик. До культурологічного блоку входять: культорг, редактори щоденника і газети; фото та відео оператори. Головний краєзнавець не включений у жодне відділення, тому що займається керівництвом роботи по краєзнавчих посадах.

Основні обов'язки кожної посади протягом туристичного походу.

Командир. Помічник керівника групи. Очолює керівництво походу, до складу якого входять: скарбник, штурман, культорг, головний краєзнавець. Організовує і контролює роботу членів групи. У підготовчий період разом з керівником складає графік підготовки, проведення і підведення підсумків походу і стежить за його виконанням. Складає графік роботи з чергових посад. Під час

походу контролює роботу чергових командирів, у разі потреби надає їм допомогу. Проводить щоденні збори туристичної групи по підведенню підсумків минулого дня, де оцінює роботу чергових командирів. Після походу організовує роботу і підведення підсумків походу. Проводить заключні збори, на яких обговорюються виконання поставлених завдань і оцінюється робота кожного учасника походу.

Головний краєзнавець. Відповідає за всю пошукову, у тому числі краєзнавчу, пізнавальну і дослідницьку діяльність туристичної групи. Стежить за виконанням поставлених перед групою на даний похід пошукових завдань. Перед походом складає загальний план краєзнавчої роботи на весь туристично-краєзнавчий цикл. Проводить заняття з усіма членами групи, роз'яснюючи, як виконувати доручені завдання, як збирати, оформляти і зберігати зібрані в поході матеріали, вести бесіди з цікавими для групи людьми, записувати їх розповіді. Стежить за ходом підготовки матеріалів, а також проводить заняття по захисту роботи з краєзнавчих посад перед походом. У поході: контролює роботу всіх пошукових груп і окремих слідопитів, заслуховує їх звіти про пророблену роботу. Організовує зустрічі з цікавими людьми, екскурсії в музеї, на підприємства і т.д. На зборах туристичної групи дає оцінку роботі краєзнавців. Після походу: стежить за обробкою зібраного матеріалу, приймає його від кожного учасника походу і перетворює в єдиний краєзнавчий звіт усієї групи. Готує й узагальнює усний звіт про результати краєзнавчого пошуку. Спільно з усією групою готує краєзнавчі експозиції для шкільного музею і предметних кабінетів за підсумками даного походу.

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

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

Найвідповідальніший етап роботи завідувача харчуванням – це пакування продуктів.

Завідувач харчуванням разом із завідувачем спорядженням розподіляють групове спорядження і продукти таким чином, щоб вагові характеристики вантажу були рівні між учасниками.

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

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

Завідувач спорядженням. Відповідає за підбір і підготовку групового й особистого спорядження. Перед походом: складає списки необхідного на даний похід групового й особистого спорядження.

У поході: стежить за збереженням групового спорядження. Контролює роботу відповідальних за вогнище, стежить за дотриманням правил безпеки при користуванні вогнем і при рубанні дров. На лінійках туристичної групи дає оцінку стану майна і роботі відповідальних за вогнище.

Після походу: приймає від учасників групове спорядження, перевіряє його стан, разом із членами групи ремонтує і чистить майно, здає його на склад. Складає рекомендації з використання спорядження в поході для звіту.

Ремонтний майстер. Відповідає за технічно справний стан спорядження. Перед походом: підбирає ремонтний інструмент, а також запасні частини для групового й особистого спорядження (див. додаток 8). Разом із завідувачем спорядженням робить огляд і ремонт групового спорядження. Перевіряє справність особистого спорядження. У поході: стежить за станом наметів, майна для вогнища і суспільного посуду, у разі потреби робить ремонт. Допомогає учасникам походу в лагодженні спорядження особистого користування. Після походу: разом із завідувачем спорядженням організовує ремонт і упорядкування групового спорядження. Складає звіт про виконання ремонтних робіт у поході.

Штурман. Очолює техніко-тактичний відділ походу, до складу якого входять фізорг, санітар і синоптик. Відповідає за безпечне і правильне проходження маршруту. Перед походом: готує маршрут майбутнього походу. Для цього штурман підбирає необхідний картографічний і описовий матеріал. Разом з головним краєзнавцем погоджує з місцевими туристичними

організаціями інформацію про район майбутнього походу Готує карти, схеми, компаси до походу. Разом з керівником і командиром затверджує маршрут і склад групи у маршрутно-кваліфікаційній комісії. Складає графік походу.

У поході: відповідає за технічно і тактично правильне проходження маршруту. Призначає чергових штурманів і хронометристів, контролює їх роботу, на складних ділянках допомагає їм. Оцінює їх роботу на зборах. Стежить за своєчасним складанням черговими штурманами технічного опису і схеми проходження маршруту. Дає повідомлення з маршруту в туристичні організації, що контролюють рух групи.

Після походу: на основі робіт, виконаних черговими штурманами, складає технічний опис походу, складає повну нитку маршруту.

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

Санітар. Відповідає за медичне забезпечення походу. Перед походом: організовує медичний огляд учасників походу, збирає і перевіряє медичні довідки, що допускають учасників до туристичного походу. Готує і комплектує медичну аптечку. Разом із завідувачем спорядження перевіряє особисте спорядження туристів, а з завідувачем харчуванням -якість придбаних продуктів і санітарний стан суспільного посуду. У поході: стежить за станом здоров'я, режимом дня і харчування учасників, за дотриманням ними правил особистої гігієни і суспільної санітарії. Надає першу допомогу і видає ліки. Разом з фізоргом проводить тестування для визначення працездатності учасників.

Після походу: складає звіт про виконану роботу в поході. Якщо похід був складним, категорійним, то організовує медичний огляд учасників походу.

Синоптик. В його обов'язки входить стежити за станом погоди протягом походу і передбачувати її зміни. Необхідність роботи на цій посаді викликана питаннями безпеки. Наприклад, якщо зранку за природними ознаками передбачається погіршення погоди, то необхідно внести корективи у маршрут походу. Відповідно синоптику в підготовчий період необхідно вивчити природні

ознаки передбачення погоди для місцевості майбутнього походу. У поході ведуться спостереження за умовами погоди, її змінами, що фіксується у блокноті, складається прогноз на наступні дні. Після походу: складає звіт про виконану роботу, допомагає штурману у складанні графіку походу.

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

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

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

Фотооператор. Відповідає за складання фотозвіту про похід. Перед походом: займається придбанням необхідних кінофотоматеріалів, визначає кількість і якість кінофотоапаратури. Кількість плівок залежить від днів походу і кваліфікації оператора. Вважається достатнім одна фото плівка на три-чотири дні походу. При наявності відеокамери кількість касет підбирається відповідно до сценарію зйомок. Для цифрових фото та відеокамер забезпечуються акумулятори та карти пам'яті в залежності від тривалості походу.

Разом з командиром групи оператор складає графік роботи чергових операторів - по двох на один похідний день. Готує сценарій кіно-фотозйомок. У

поході: забезпечує чергових фотографів усім необхідним інвентарем. Стежить за проведенням зйомки відповідно до сценарію. На зборах туристичної групи оцінює роботу чергових фотооператорів. Після походу: керує обробкою всього кінофотоматеріалу, виготовленням фотогазет, стендів, відеофільму і слайдфільму або презентації про похід. Готує фотоматеріал для письмового звіту групи. Бере участь у підготовці і проведенні звітнього вечора по даному походу.

Безпека в туристичних походах

Найважливішою і складною проблемою туристського руху є проблема забезпечення безпеки подорожей. **Безпека** на туристських маршрутах будь-якої складності залежить від:

- відповідності маршруту фізичним і технічним можливостям групи;
- ретельність попереднього вивчення району подорожі, його специфічних особливостей;
- дотримання правил підбору, підготовки та експлуатації спорядження, відповідності сезону;
- дотримання правил організації бівачних робіт;
- організація та чітке виконання всіх прийомів страхівки та само страхівки;
- виконання технічних прийомів пересування стосовно до рельєфу.

На жаль, під час самодіяльних туристських походів часто бувають нещасні випадки на маршруті.

«Нещасний випадок» – випадок, що трапився під час подорожі, пов'язаний з нанесенням шкоди здоров'ю або загрозою життю подорожуючого.

«Нещасний випадок» ще можна визначити як непередбачену травму (смерть) людини, що трапилася в результаті неочікуваної травмувальної дії в умовах походу. Нещасний випадок може трапитися під час виникнення аварійної ситуації (при пошкодженні туристського спорядження (мотузок, намету і т.д.). Щоб знайти правильний вихід із „аварійної ситуації”, потрібно знати з чим вона пов'язана, яка причина її виникнення і, що необхідно зробити у даній ситуації. Вона характеризується: раптовістю виникнення і обмеженістю часу для прийняття правильного рішення; відсутністю умов її усунення звичайними способами. Всі дії в „аварійній ситуації” мають робитися швидко для попередження її подальшого розвитку. Якщо рух групи далі можливий, то потрібно просуватися в сторону найближчого населеного пункту. Якщо група не може далі продовжувати рух і потребує допомоги, то необхідно подавати сигнали про допомогу, за допомогою спеціальних кодів.

Традиційно небезпеки в туристичній подорожі поділяються на дві групи: **суб'єктивні** (недостатність фізичної, технічної, моральної підготовки учасників походу, їх неправильна поведінка) та **об'єктивні** (зумовлені рельєфом та

кліматичними факторами). „Нещасні випадки” виникають при наявності певних природних факторів, які при неправильних діях самих учасників призводять до небезпеки. До таких факторів можна віднести: лавини всіх типів, течії річок, обвали каменів, снігових карнизів, розщілини, низька або висока температура повітря, гроза, вітер, темнота, туман, болота і т.д. Неправильними діями учасників можуть бути: неправильний вибір маршруту або не оправдана його зміна під час походу, купання в гірській річці, погано організована переправа, рух по льоду без страхування, застосування дефектного спорядження, рух групи в умовах поганої видимості, довге знаходження на сонці та ін. Отже кожний маршрут має бути ретельно продуманий та підготовлений, дбайливо вивчаються особливості обраного маршруту. Володіння спеціальними технічними прийомами, організація надійної страховки, розумний тактичний план зводять ризик на мінімум. Любий категорійний маршрут від II до VI категорії складності включає природні перешкоди, а це означає що їх треба здолати. Чим вища тактична, технічна та фізична підготовка туриста, витримка тим менша можливість помилки і відповідно ступінь ризику. Все це в поєднанні з свідомою дисципліною, з чітким виконанням правил, інструкцій про проведення походів з юними мандрівниками, вимог контрольно-рятувальної служби дасть змогу забезпечити безпеку походу і зробити його по справжньому корисним і спортивним.

Основні правила безпеки на маршруті.

Юні туристи повинні беззаперечно дотримуватися правил техніки безпеки під час походу, адже життя і здоров'я учнів – основна цінність, яку не можна замінити нічим. При найменшій небезпеці і загрозі життю та здоров'ю учасникам походу подорож слід відмінити.

Першою сходинкою до проведення походу є проведення бесіди про правила проведення подорожі, усвідомлення їх учнями та фіксація цього факту в «Журналі техніки безпеки», де учні повинні поставити свій підпис про те, що з ними проведено інструктаж вказаного в журналі змісту.

№ п/п	Зміст інструкції	Прізвище, ім'я учня	Клас	Підпис учня	Примітка
1.					

Правила поведінки в поході.

У згуртуванні похідного колективу, розвитку почуття колективізму важливу роль відіграє знання туристами правил, які регулюють взаємовідносини колективу та особистості в поході. Тут доречно прислів'я: «Один за всіх і всі за одного».

Безаварійність – основна і найважливіша вимога до всіх туристських походів. Навіть найпростіший вихід за місто може бути пов'язаний з елементами небезпеки.

Щоб туризм став джерелом зміцнення здоров'я і розвитку фізичних сил, кожен турист повинен суворо дотримуватися в похідних умовах правил поведінки і техніки безпеки.

Важливе правило кожного походу – дотримання розпорядку дня, режиму харчування та особистої гігієни всіма його учасниками.

До надзвичайних подій у поході можуть призвести погане знання маршруту, темп руху, що не відповідає підготовленості туристів, низька дисципліна в групі, відсутність необхідного спорядження, невиконання правил купання, неправильна поведінка при виявленні вибухонебезпечних предметів, несприятливі метеорологічні умови, низький рівень технічної і тактичної підготовленості туристів, невміння долати природні перешкоди, зустріч з дикими тваринами і плазунами, отруйні рослини, недоброякісні продукти харчування тощо.

Для безпеки учасників походу, особливо молодших, категорично забороняється відлучатися без дозволу від групи за межі прямої видимості на марші або бівуаці, купатися в неперевірених місцях, брати в рот і їсти незнайомі ягоди та інші рослини, пити воду з будь-яких джерел.

З метою запобігання нещасних випадків і захворювань не рекомендується пересуватися під час грози, сильного вітру, хуртовини, в туман, за винятком екстремальних ситуацій; необхідно суворо дотримувати усіх вимог безпеки.

Не слід пересуватися після дощу по каменях, осипах, стрімких схилах.

Не планувати пересування групи в спеку. Перебуваючи на сонці, слід надягнути панамку.

Під час пересування лісом категорично забороняється кидати на землю недопалки, сірники. Це може спричинити виникнення пожежі.

Одяг туристів має відповідати порі року і погоді. При похолоданні слід більше рухатися, на привалах надягати теплі речі, пити гарячий чай.

Важливе місце у вихованні похідного колективу є традиції.

Традиції – це ланцюжок, що зв'язує покоління, своєрідна «скарбниця досвіду», всього цікавого, потрібного, накопиченого багатьма поколіннями туристів.

Неписаним законом туристів стало прибирання місця привалу. Ця традиція виховує акуратність, організованість повагу до інших людей, прищеплює культурне і бережливе ставлення до природи та її багатств.

Перебуваючи на екскурсії в музеї, культовій споруді чи на будь – якій виставці, слід поводити себе достойно: не шуміти, не вигукувати, слухати

екскурсовода, не торкатися руками експонатів та не відриватися від групи. Не псувати твори мистецтва та культури, бережливо ставитися до духовної спадщини свого народу.

Інше правило: «Зроби так, щоб товаришу було легше, ніж тобі!». На місці привалу слід залишити рогульки, паливо, якими можуть скористатися інші.

Законом для туристів є і першими вітатися із місцевими жителями. Цінним є і таке правило: якщо щось пообіцяв місцевим жителям, перебуваючи на екскурсії чи в поході, то обов'язково виконай; якщо потрібна їм ваша термінова допомога – надай її.

У побут туристів запроваджені старі, перевірені часом туристські правила: у поході все спільне, семеро одного чекають; якщо взяв у товариша річ, поверни її у ті самі руки тощо.

Звіт про туристський похід

Походи проводяться не лише для задоволення їх організаторів і учасників, а і для того щоб розвідати нові цікаві маршрути, захопити інших школярів новими подорожами, попередити їх про можливі небезпеки та вберегти від можливих помилок. Звіт про туристичну подорож – це форма суспільно корисної діяльності групи, і разом з цим це документ, за яким оцінюється сама подорож.

Спортивна кваліфікація по туризму для зарахування походу і присвоєння розрядів його учасникам вимагає обов'язкового подання письмового звіту, який підтверджує точне проходження всього маршруту групою в повному складі. Тому звіт про похід повинен мати діловий та документальний характер.

Процес роботи над звітом – це клопітлива колективна робота, яка вимагає спостережливості, виховує бережливе ставлення до отриманого практичного досвіду освоєння району подорожі, вчить цінувати всі спостереження та матеріали зібрані під час подорожі.

Робота над звітом повинна планомірно проводитися не тільки після закінчення походу, а й під час його здійснення. Хороший звіт може вийти лише в тому випадку, якщо група до виходу на маршрут і кожний день на маршруті добросовісно вела записи, збирала відомості про район подорожі.

1. Зміст звіту та структурні елементи письмового звіту. Звіт про похід повинен бути конкретним і діловим, особлива увага в ньому приділяється туристичній характеристиці маршруту та його тактично-технічному опису, доповненому схемами. Фотоілюстративний матеріал відображає технічну та краєзнавчу сторони подорожі. У звіті особливо потрібно наголосити на питання забезпечення безпеки подорожі.

Письмовий звіт про подорож повинен включати такі структурні елементи та розділи:

- *титульний аркуш;*
- *анотація;*
- *зміст;*
- *довідкові відомості про подорож;*
- *відомості про район подорожі;*
- *технічний опис маршруту та графік руху;*
- *картографічні матеріали;*
- *фотографії;*
- *опис краєзнавчої роботи на маршруті;*
- *додатки;*
- *підсумки, висновки, рекомендації;*
- *маршрутні документи;*
- *список літератури та джерел інформації.*

Титульний аркуш. Письмовий звіт відкривається титульним аркушем, в верхній частині якого вказується повна назва організації, що проводила подорож; в центрі великим шрифтом пишуть назву, вказують вид туризму, категорію (ступінь) складності, географічний район, термін проведення; ще нижче - номер маршрутної книжки, прізвище, ім'я та по батькові керівника та його заступника, їх адреси; рішення МКК, яка затвердила подорож і яка розглядала звіт про неї, зараховану категорію складності та дату розглядання звіту. Всі ці відомості затверджують на титульній сторінці підписом голови МКК і її штампом.

Анотація. В анотації в стислій формі обґрунтовують вибір району подорожі, викладають її головну мету та ідею; перераховують цікаві етапи маршруту, екскурсійні об'єкти і т. д. Анотація служить своєрідною рекламою пройденого маршруту. Обсяг анотації не повинен перевищувати 0,5 сторінки друкованого тексту.

В кінці розділу дається список основних учасників роботи над звітом: редактора, авторів розділів, малюнків, фотографій, картографів.

Зміст. У змісті вказують назви всіх розділів, підрозділів та елементів звіту, номер сторінки, з якої починається розділ.

Довідкові відомості про подорож. Розділ містить відомості про:

- нитку маршруту, перелік окремих його етапів з різними способами руху (для комбінованих походів);
- довжину маршруту (активна частина, переїзди) в кілометрах;
- тривалість подорожі у днях (активна частина, днювання);

- аварійні варіанти виходу з маршруту;
- зміни маршруту та причини, що їх викликали;
- запасний варіант маршруту;
- список групи, де вказується прізвище, ім'я та по батькові, рік народження, туристичний досвід, місце роботи, навчання кожного учасника та керівників;
- назву та шрифт МКК, що дала позитивний висновок про проведення походу.

Якщо подорож завершує навчальний процес або носить експедиційний характер, вказується програмою якого семінару він передбачений або завдання, яке видане експедиції.

Відомості про район подорожі. Розділ повинен бути стислим (до 5 сторінок) і відповідати на запитання: які особливості району подорожі визначають тактичні і технічні рішення при підготовці та проведенні подорожі. У ньому викладаються:

- *загально географічна* характеристика району – адміністративне положення, опис природних особливостей району (рельєф, гідрографія, клімат, флора, фауна), дані про населенні пункти та транспортне сполучення між ними, відомості про місцеві визначні пам'ятки;
- *туристська* характеристика району – освоєнність, спортивність, можливість автономного проведення походу, поповнення продуктами харчування, пунктами медичної допомоги, контрольно-рятувальні служби, час роботи відділень зв'язку, розклад руху транспортних засобів. Для водних походів – загальна характеристика річки (довжина, площа басейну, характер живлення, коливання рівня води тощо). Для спелеоподів – відомості з гідрогеології району та печер;
- *пізнавальна* цінність – екскурсійні і краєзнавчі об'єкти, пам'ятники історії і культури, природні пам'ятники.

Графік руху та технічний опис маршруту – це головна частина звіту. Спочатку у вигляді таблиці дається графік руху групи. Таблиця включає наступні розділи: день подорожі; дата; ділянка маршруту за день; протяжність; чистий ходовий час (в годинах і хвилинах без часу витраченого на привали і зупинки в дорозі); характер шляху, назва природних перешкод, небезпечні ділянки; метеорологічні умови; примітку (екскурсійні об'єкти, характеристика місць для ночівлі і т. д.).

Далі дається технічний опис маршруту в текстовій (або табличній) формі, як правило не більше 2-х друкованих сторінок на кожний день подорожі. У ньому дається технічна характеристика маршруту:

В описі вказують напрямок руху, орієнтири, характеристика шляху та природних перешкод, способи їх проходження, заходи забезпечення безпеки; дають рекомендації щодо вибору місць ночівлі, приводять дані про наявність палива, питної води, можливості поповнення продуктів і використання місцевого транспорту в екстремальних ситуаціях, наявності стежок, доріг, переправ через ріки, пунктів зв'язку та медичної допомоги. Цей розділ вимагає супроводження текстового матеріалу ілюстраціями – фотографіями, малюнками, топографічними схемами цікавих об'єктів, складних для проходження ділянок, підходів до перевалів, місць ночівлі.

Особлива увага повинна бути приділена описові загальних заходів безпеки на маршруті, організації страхівки, дій в екстремальних ситуаціях, а також способам орієнтування на маршруті в умовах обмеженої видимості.

Картографічні матеріали. До звіту додається оглядова та робоча карти району подорожі. Карта в разі необхідності доповнюється ескізами (схемами) найбільш складних ділянок маршруту із зазначенням способів їх подолання або обходу та необхідних орієнтирів. Для походів з великими перепадами висоти, а також для водних та спелеопходів складаються профілі маршрутів. Педагог демонструє профілі маршрутів різних походів.

До звітів про водні походи додаються лоції сплаву з вказаними перешкодами та орієнтирами, схеми перешкод з нанесеними місцями їх подолання та місця швартови.

До звітів про спелеопходи додаються топографічні матеріали про печери.

На ескізах (схемах) вказуються місця та напрямки фотографування, номери фотографій.

Для оглядової карти району подорожі можна використати будь-яку карту масштабу не дрібнішого 1:1 000 000. На ній вказується початкова і кінцева точка маршруту, виділяється район маршруту. За необхідністю вказується під'їзд на маршрут та від'їзд з нього. Робоча карта – це картографічний матеріал, яким користувалася група на маршруті, де відображається топографічна ситуація на місцевості, умовні знаки, маршрут групи, аварійні і запасні варіанти маршруту, місця ночівель і дньовок, дати проходження, точки фотозйомок, екскурсійні та інші туристичні об'єкти. Масштаб карти - не дрібніший 1:200 000.

Фотографії. Фотознімки є важливою частиною опису туристських маршрутів. Вони повинні відображати найбільш характерні природні перешкоди, елементи орієнтування та дії групи у різних природних умовах.

Для об'єктивної оцінки складності тієї чи іншої ділянки, визначення шляхів її проходження, фотографічні зображення перевалів, бродів, порогів і т. д. Подають з нанесенням маршруту групи. На фотографіях рекомендується

вказувати назви перевалів, вершин, річок, порогів, печер, місця ночівель, головних орієнтирів, турів, швидкість течії тощо.

Суцільною лінією (червона або чорна) наносять напрямок руху групи, стрілкою (синьою) напрямок течії річки або струмка. Пунктиром вказується рекомендована лінія проходження маршруту з показом напрямку руху, місць ночівель, головних орієнтирів.

Фотографії повинні мати підписи назв об'єктів зйомки, нумерацію. Підписи на фотографіях повинні містити пояснення, а не бути абстрактними.

У звіті фотографії рекомендується розміщувати в хронологічній послідовності в місцях, де на них є посилання в тексті.

Краєзнавча робота на маршруті. У розділі містяться:

- Для спортивних туристичних походів: матеріали з краєзнавчої теми, яку вибрала група; обґрунтування вибору теми; завдання від зацікавлених організацій (якщо таке завдання є); опис організації роботи на маршруті; опис методики проведення спостережень (досліджень); конкретні матеріали з додатком ілюстративного матеріалу (малюнків, фотографій, схем, описання колекцій, діаграм тощо).

- Для туристсько-краєзнавчих експедицій: матеріали про краєзнавчі дослідження профільних туристсько-краєзнавчих експедицій з активним способом пересування, які оформляються за рекомендованою схемою досліджень з відповідного виду краєзнавства, а в разі її відсутності – в довільній формі, що докладно розкриває тему пошуку.

Додатки. Цей розділ містить: список групового та індивідуального спорядження; склад медичної аптечки; список продуктів; кошторис витрат на подорож; розклад руху транспорту, час роботи відділень зв'язку, розміщення медичних закладів тощо.

Підсумки, висновки, рекомендації. В розділі наголошується на характерні особливості даного району, маршруту подорожі, даються рекомендації, як цей маршрут можна пройти легше, цікавіше, безпечніше.

Розділ завершується коротким підсумком роботи виконаної на маршруті.

Список літератури. Перелічуються всі джерела інформації, що використовувалися при підготовці до подорожі та під час написання звіту.

Маршрутні документи. Одночасно з усним та письмовим звітом подаються:

маршрутна книжка (маршрутний лист) з відмітками про проходження маршруту; записки, зняті з перевалів або ін. ключових пунктів маршруту; поштові квитанції, що підтверджують своєчасне відправлення телеграм з контрольних пунктів та повідомлень у контрольно-рятувальні загони; інші

документи, що підтверджують проходження запланованого маршруту та виконаних краєзнавчих досліджень.

Записки з перевалів та поштові квитанції вклеюються до маршрутної книжки, а сама книжка вкладається в конверт, який наклеюється на внутрішній стороні верхньої обкладинки звіту.

2. Розподіл обов'язків між членами групи щодо підготовки окремих розділів звіту. Для успішного написання звіту необхідно щоб над його складанням працювали всі учасники подорожі. Головними є не тільки чіткий розподіл обов'язків в групі та знання кожним учасником прямих похідних обов'язків, а і знання функцій в складанні звіту, вміння їх виконувати. Посади в групі час походів, подорожей – командир, старший краєзнавець, старший провідник, завгосп, казначей, фотограф і т.д., крім них повинен бути вибраний редактор звіту, який повинен заздалегідь підготувати план-проспект звіту, розподілити теми, збирати під час походу від усіх учасників матеріали, потім відредагувати їх та забезпечити остаточне оформлення звіту.

Один з найважливіших розділів звіту – технічний опис маршруту – забезпечує старший провідник групи. Проте всі учасники подорожі по черзі роблять технічний опис окремих ділянок маршруту, ведуть протокол (хронометраж) руху, але контролює їх та надає допомогу їм старший провідник.

Топограф групи разом з своїми помічниками забезпечує весь картографічний матеріал звіту.

Казначей не тільки приводить затверджений кошторис подорожі, а і дає аналіз витрат в дорозі, рекомендації щодо планування витрат, збирає відомості про надання послуг, які можуть бути потрібні іншим туристам.

Завгоспи по продуктах та спорядженню теж не тільки механічно переписують списки продуктів та спорядження, а і готують свої висновки та рекомендації по цій частині.

Фотографи забезпечують якісні фотоілюстрації маршруту – його характерних та складних ділянок.

Санітар повинен проаналізувати санітарно-гігієнічні умови на маршруті: наявність чистих джерел води, забруднення стоянок, обстановку щодо кровососних комах, дати дані про медичні пункти на маршруті.

Кожний турист групи повинен мати і другий – краєзнавчий або експедиційний обов'язок. В групі повинні бути спеціалісти: біолог, історик, геолог, географ, фольклорист, метеоролог і т. д. В період підготовки до подорожі кожний з них по своїй краєзнавчій посаді повинен не тільки ознайомитися з відповідними матеріалами, а і зробити заготовки для майбутнього звіту. Працюючи з різноманітною літературою і картами, відвідуючи музеї,

зустрічаючись з людьми, які побували в цих місцях, кожний учасник по своєму розділу готує довідкові матеріали для звіту.

Написання звітів це колективна клопітлива справа усіх учасників походів. Збір матеріалу для звіту потрібно розпочинати ще в період підготовки до подорожі, а далі продовжувати планомірно збирати його під час самої мандрівки.

Перша медична допомога

Важливого значення під час туристських походів слід надавати вмінню організувати першу допомогу потерпілому від будь-яких негативних зовнішніх чинників.

Для цього група, яка вирушає в похід, повинна мати аптечку, в якій мають бути зібрані всі медичні препарати та засоби необхідні в разі непередбачених випадків, які негативно можуть вплинути на самопочуття та здоров'я подорожуючих. Це можуть бути сонячні опіки, харчові отруєння, укуси комах, гадюк, різні види травм тощо. Кожний учасник походу повинен бути готовий до цього і вміти надати товаришу першу вкрай необхідну допомогу.

Харчові отруєння. При харчових отруєннях слід кілька разів промити шлунок (для цього п'ють воду з содою до виникнення блювання), дотримувати дієти, пити міцно заварений чай.

Сонячний і тепловий удар. З метою профілактики слід захищати голову від сонячних променів світлим головним убором або хусткою, одягатися по сезону (одяг має пропускати повітря, вбирати піт). Не робити переходів в жаркі години дня.

Якщо ж нещастя трапилось, потерпілого переносять у затінок, роздягають, кладуть на голову компрес з холодною водою (голову потерпілого треба трохи підняти), дати холодною питва. При необхідності зробити штучне дихання. Можна дати випити 30-40 крапель настою валеріани, а при головній болі - амідопірін, анальгін; знизити температуру наявними засобами.

Опіки. Причиною опіків у поході можуть бути необережне поводження з багаттям або примусом, опарення гарячою їжею або окропом, надмірне перебування на сонці тощо. При незначних опіках (I-II ступеню) рани промивають перекисом водню, а потім накладають пов'язку із стерильного бинта, змоченого в розчині марганцевокислого калію, спирті або питній воді. В подальшому місце опіку змазують синтоміциновою емульсією або маззю Вишневського.

При опіках великої поверхні тіла або глибокому ураженні тканини (III-IV ст.) потерпілого терміново транспортують до найближчого медпункту, наклавши лише стерильну пов'язку або шину, якщо опік знаходиться поблизу суглоба.

Надаючи першу допомогу, не слід відривати одяг від обпеченої шкіри (обрізати його навколо), не розрізати пухирі, не змазувати місця опіку жиром. Усе це може спричинитися до забруднення рани.

Переохолодження може наступити навіть при плюсовій температурі, якщо сильний вітер і підвищена вологість повітря, а на учаснику походу мокрий одяг, притомлений від великих перевантажень або недоспав.

Перша допомога потерпілому при переохолодженні – забезпечення його відпочинком, зменшення фізичного навантаження, зігрівання (біля багаття, теплим одягом, гарячим чаєм, кавою).

Потертості, запліlostі виникають, якщо одяг, взуття, рюкзак погано підігнані. Для профілактики потертостей, мозолей слід забинтувати ноги, поставити м'яку прокладку між спиною і рюкзаком, при ходьбі на лижах або веслуванні слід одягати рукавиці.

При виникненні подразнень змастити шкіру пом'якшуючим антисептичним кремом, а в разі її почервоніння – йодом, розчином брильянтового зеленого або спиртом, накласти на потертості бактерицидний пластир.

При запліlostі подразнену ділянку шкіри промити водою, присипати тальком, змазати кремом.

Садна і рани трапляються при невмілому заготовленні дров на привалі, падіннях, неправильному користуванні лижними палицями тощо.

Садно прочистити тампоном, змоченим перекисом водню, шкіру навколо змазати йодом, спиртом або розчином брильянтового зеленого, рану присипати порошком стрептоциду і накласти стерильну пов'язку.

Кровотечі (артеріальну, венозну, капілярну) зупиняють одним з таких способів: притиснути пальцем артерію (сонну, скроневу, плечову, стегнову та інші), зігнути та підняти поранену кінцівку, накласти пов'язку, що тисне, джгут або закрутку з підручних засобів (хустки, ременю) на поранену кінцівку. Джгут, закрутку накладати поверх одягу або на валик з вати, марлі вище місця поранення, по можливості ближче до рани. Не слід допускати сильного стискування джгутом кінцівки, не залишати його більше 1 год. (обезкровлена кінцівка може омертвіти). Після закінчення вказаного часу джгут послабити і, якщо кровотеча з рани не припиняється, через кілька хвилин знову затягнути його

Вивихи. При вивихах порушується правильне співвідношення суглобних кінців кісток. Не слід вправляти кістки в суглоб самостійно, бо вивих може поєднуватися з переломом. У цьому випадку накласти шину, дати потерпілому безбездіяльне і доставити його до лікаря.

Переломи. Розрізняють закриті й відкриті переломи. В першому випадку шкіра залишається неушкодженою, в другому – відбувається розрив м'яких тканин, і уламки кісток нерідко стирчать рани. Всякий перелом супроводжується пошкодженням суміжних тканин (м'язів, судин, нервів, зв'язок). При закритому переломі на уражену кінцівку поверх одягу накласти шину (для цього можна використати фанеру, палки, гілки дерев, лижні палиці тощо). Шиною охоплюють два суглоби – вище і нижче ураженої кістки. Перебинтувати шину щільно, але не дуже туго. Якщо немає підручних засобів для шин, щоб надати нерухомість ураженій нозі, слід прибинтувати її до здорової, а травмовану руку в зігнутому положенні притягнути до тулуба за допомогою хустки або поли куртки.

При відкритому переломі перш за все зупинити кровотечу, зробити пов'язку і накласти на уражену кінцівку шину.

Укуси комах викликають подразнення шкіри. Для захисту від комах застосовують різні спеціальні креми та рідини.

Укуси комарів, що викликали свербіж, потерти слабким розчином оцту або питної соди.

Запорошення ока. Витягти смітинку, що потрапила на слизову оболонку повіка або очне яблуко, можна у такий спосіб: взяти двома руками (обов'язково чистими) вії верхньої повіки відтягнути її до себе і одночасно натиснути з тильного боку сірником або пальцем поки повіка не вивернеться. При попаданні смітинки на нижню повіку відтягнути її злегка на себе донизу. Виявивши смітинку, обережно вийняти її ваткою, змоченою в розчині борної кислоти. Якщо смітинка не виймається або знаходиться на рогівці, слід направити потерпілого до медпункту.

Укуси отруйних гадюк. Гадюка кусає захищаючись, коли на неї випадково наступить людина. На місці укусу видно сліди зубів, шкіра навколо рани червоніє. з'являється набрякання тканин. Потерпілий відчуває сильний біль, а через півгодини в нього спостерігаються ознаки отруєння.

Для надання першої допомоги вище місця укусу слід накласти джгут (через кожні 15 хв. джгут послабляють і переміщують ближче до тулуба, використовуючи його не більше 1 год.). Надрізають ранку й відсмоктують з неї отруту крововідсмоктувальною банкою. Потім потерпілого слід негайно відправити до лікувального закладу. Під час транспортування до ранки прикладають холодні компреси, дають побільше рідини, що зменшуватиме концентрацію отрути в організмі і сприятиме її виведенню. Потерпілому слід також дати тонізуючі та сечогінні засоби і препарати, які сприяють ущільненню стінок судин: вітаміни, солі кальцію. При утрудненні дихання зробити штучну вентиляцію легенів.

Потопання. Подаючи першу допомогу потерпілому слід пам'ятати, що головне в цьому випадку – якомога швидше ліквідувати кисневу недостатність та її наслідки.

Доставивши потерпілого на берег, негайно звільнити верхні дихальні шляхи від води. Для цього слід покласти врятованого животом на стегно ноги рятувальника, зігнутої в колінному суглобі. При такому положенні вода витікатиме. Потім потерпілого ставлять спиною на землю або на будь-яку тверду площину, швидко оглядають рот, звільняють його від мулу та піску і штучне дихання, попередньо поклавши під голову потерпілого валик із згорнутого одягу, відкинувши голову максимально назад. Рот прикривають хусткою або марлею, штучне дихання роблять способами «рот до рота», «рот до носа».

Якщо в потерпілого не промацується пульс на сонних артеріях і зіниці розширені, негайно слід зробити закритий масаж серця. Закритий масаж серця супроводжується штучним диханням (15 поштовхів на грудину і 2-3 вдування повітря). В таких випадках допомогу подають двоє. Під час штучного вдиху поштовхи робити не слід, бо вони заважатимуть проходженню повітря в легені.

При повному відновленні самостійного дихання, потерпілому дають гарячий чай і серцеві засоби.

Транспортування потерпілого. Для цього в похідних умовах застосовують різні підручні засоби. Найбільш зручні для перенесення потерпілого носилки, виготовлені із штурмовок, вірьовок тощо, прикріплених до жердин, лиж. Переносячи потерпілого, носилки не розгойдувати і тримати їх у горизонтальному положенні навіть на підйомах і спусках.

ІДЕНТИФІКАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (МОДУЛЯ)

1. Ідентифікація:

Організація туристичної роботи

2. Опис

Змістовий модуль 1. Туризм як явище громадського життя. Туризм як частина системи виховання. Становлення і розвиток туризму, передумови виникнення та початку розвитку туризму як масової та доступної форми фізичного виховання. Основні напрями та етапи розвитку туризму. Сучасні організаційні форми і компоненти туризму. Види туризму. Спортивний туризм. Характеристика програмно-нормативних та організаційних основ туризму. Організаційна структура туризму. Туристичні клуби та секції, колективи фізичної культури. Основні поняття з техніки і тактики туризму.

Змістовий модуль 2. Організація та проведення туристичних походів.

Види змагань. Оцінки результатів змагань з техніки і тактики туризму. Організаційні форми проведення змагань. Забезпечення безпеки. Мотиви та заохочення різних соціальних груп населення до занять туризмом. Шкільний туризм як база формування заохочень до занять туризмом. Методичне забезпечення занять туризмом. Початкова туристична підготовка як частина системи підготовки та підвищення кваліфікації туристів. Вибір району туристичного походу. Розробка маршрутної документації. Розподіл обов'язків у туристичній групі. Особливості організації туристичних походів з різними віковими групами починаючих туристів.

3. Зв'язки з забезпечуючими дисциплінами

Студент повинен володіти знаннями та навичками з географії, туристичного країнознавства, спортивного орієнтування.

4. Цілі і завдання

Ціль – формування системи знань про розвиток туризму, професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

Завдання – вивчення теоретичних основ туристичної діяльності, та спортивного орієнтування; оволодіння методикою викладання туристичних навичок та вмінь; вивчення правил змагань спортивного туризму; організація, підготовка і проведення туристичних походів.

5. Бібліографія

Базова

1. Алешин В.М., Серебрянский А.В. Туристическая топография.—М, 1985.
2. Бардин А. Азбука туризма.— М., 1985.
3. Берлянт А.М. Карта рассказывает. - М., 1978,
4. Забалій М.Д., Петровський В.С. Пішохідний і лижний туризм,— К., 1984.
5. Иванов Начальная подготовка ориентировщика. М., 1985
6. Костриця М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота. - К.1995
7. Кодыш Э. Соревнования туристов М., 1990
8. Пимкин А Школа виживання Електронний підручник сайт eхеbook.com
9. Сербя Т. Ситуаційні задачі як метод навчання та контролю знань у гуртках спортивного туризму Тернопіль, 2000
10. Спутник туриста.— К.: Здоров'я, 1983.
12. Усов А.Орієнтування в подорожі Краєзнавство.географія.Туризм №36, 2005
13. Правила змагань з спортивного туризму.
14. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України.

15. Интернет-сайти- скиталец.ру, фсту,юа, та ін.
16. Алексеев С. С., Рубель Р. Б. Размышления о туризме. Свердловск, Средне-Уральское книжное изд-во, 1974
17. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные, М.– "Физкультура и спорт", 1972.
18. О.Левский З.З. Психологический климат туристской группы.—М., 1981.
19. Пиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. - М., 1987.
20. В.Гйзер. Тропками земли. М ,1985г.
21. В.Васеленко Основи безпеки життєдіяльності 5-6 кл. Харків, 2001р.
22. Вахліс Туристськими стежками Київ, 1976р.
23. П.Драгачев Туризм и здоровье М, 1984г.
24. А.Литвинов Справочник туриста Дн, 2005г.
25. Енциклопедія туриста БРС 1993.

Допоміжна

1. Бардин К.В. Азбука туризма: Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками.-2-е изд., испр. и доп /К.В.Бардин. - М.: Просвещение, 1981. - 205с.
2. Бочелюк В.Й. Дозвіллезнавство: Навчальний посібник /В.Й. Бочелюк, В.В. Бочелюк. – К.:Центр навчальної літератури, 2006. – 208с.
3. Емельянов Б.В. Экскурсоведение /Б.В. Емельянов. – М.: Советский спорт, 2007. – 216с.
4. Кострица Н.Е. Туристско-краеведческая работа в школе: Пособие для учителей /Н.Е. Кострица.- К.: Радянська школа, 1985. - 128с.
5. Любіцева О.О. Методика розробки турів: Навчальний посібник /О.О. Любіцева. – К.:Альтерпрес, 2003. – 104с.
6. Масляк П.О. Країнознавство: Підручник /П.О. Масляк. – К.: Знання, 2008. – 292с.
7. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов /В.Ю.Попчиковский. – М.:Профиздат,1987.-224с
8. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье /В.Н.Сергеев. □ М.: Профиздат, 1987.-80с.
9. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов /П.Т. Собенко. - К.:Здоровья, 1986 – 200 с.
10. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста /Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144с.
11. Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста /Ю.А. Штбрмер. – М.: Профиздат,1982.-224с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.valkiriya.su/pedagogicheskie-i-psixologicheskie-aspekty-turizma.htm>

2. Виховання туризмом. Розповіді педагогів-позашкільників Автор-упорядник: Ожгібесов В.М. [Електронний ресурс]. - Житомир, «Полісся», 2008. - Режим доступу: http://tourlib.net/books_ukr/ozhgibesov.htm
3. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм [Електронний ресурс]: Навчальний посібник. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. - 304 с. - Режим доступу: http://tourlib.net/books_ukr/grabovsky.htm
4. Збірник "Програми з позашкільної освіти: туристсько-краєзнавчий напрям" <http://ukrjuntur.org.ua/nasha-bbloteka/programi-gurtkv>
5. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации [Электронный ресурс]. – М., РМАТ, 2001. – 87с. – Режим доступа: <http://madut.narod.ru/lit.html>
6. Федорченко В.К., Фоменко Н.А., Скрипник М.І., Цехмістрова Г.С. Педагогіка туризму [Електронний ресурс]. - К.: Видавничий дім "Слово", 2004. - 296 с. – Режим доступу: http://tourlib.net/books_ukr/pedtur.htm

6. Обов'язкові чи вибіркові розділи програми.

Дисципліна професійної і практичної підготовки

7. Викладацький склад.

Тіхоміров Анатолій Іванович

Усатюк Георгій Федорович

8. Тривалість

Всього – 120 годин (4 кредитів ECTS), в т.ч. лекції – 6 годин, практичних – 18 годин, лабораторні заняття – 16, самостійна робота – 80 години.

9. Форми та методи навчання:

Лекції, практичні заняття, лабораторні заняття, самостійна робота.

10. Контроль знань:

– поточний контроль (вербальне та письмове опитування, тестування, заслуховування та обговорення результатів самостійної роботи);

– підсумковий контроль (залік).

11. Мова:

українська

1. ПЛАН ПРАКТИЧНИХ (СЕМІНАРСЬКИХ) ЗАНЯТЬ

Семінарське заняття – форма навчального заняття, спрямована на закріплення студентами теоретичних знань, що отримані на лекціях та під час самостійного вивчення матеріалу дисципліни.

Практичне заняття – форма навчального заняття, що спрямована на формування вмінь та навичок виконання певних видів роботи, а саме –

проведення аналізу та подання обґрунтованих висновків щодо напрямів санаторно–курортної справи та її діяльності.

За кожною темою викладач проводить семінарське заняття, на якому організує обговорення із студентами питань з тем, які визначені робочою навчальною програмою, формує у студентів уміння та навички практичного застосування окремих теоретичних положень навчальної дисципліни шляхом індивідуального виконання відповідно сформованих завдань.

Завдання містять проведення попереднього контролю знань, умінь та навичок студентів, постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення за участю студентів, розв'язування контрольних завдань, тестовий контроль, перевірку та оцінювання.

Підсумкові оцінки за кожне заняття заносять до відповідного журналу. Оцінки, що отримані студентом під час семінарських занять, враховують при виставленні поточної оцінки за змістовими модулями з навчальної дисципліни «Основи туризму».

Проведення практичного заняття базується на попередньо підготовленому матеріалі – тестах для виявлення ступеня оволодіння студентами необхідними теоретичними положеннями, пакети завдань різного ступеня складності для розв'язання їх студентами на заняттях, групи письмових та усних питань за темою практичного (семінарського) заняття. Усі практичні заняття проходять у відповідності з планом їх проведення (таблиця 24).

Таблиця 24

**ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА ТЕМАТИЧНОГО ПЛАНУ
навчальної дисципліни (модулю) Організація туристичної роботи**

Назва теми	Перелік практичної роботи (опрацьованих питань)	Кількість годин	Література
Змістовий модуль 1. Туризм як явище громадського життя.			
Тема 1. <i>Предмет, завдання, зміст дисципліни</i>	<i>Мета: ознайомлення студентів з основними видами і формами активного туризму.</i> Скласти зведену таблицю основних напрямів активного туризму, надати характеристику кожному із видів спортивного туризму, включаючи вимоги до	4	основна [1,2,6]; додаткова [2,4,5]

<p>Тема 2. <i>Основи туризму.</i></p>	<p><i>Мета: ознайомлення студентів з окремими видами спортивного туризму. Особливості проведення різних за типами спортивних туристських походів. Вивчення вузлів, які використовують в альпінізмі та туризмі.</i></p> <p>Скласти зведену таблицю різних видів транспортних засобів, які використовують під</p>	<p>4</p>	<p>основна [4,5,6,8,10,11,12,14]; додаткова [3,8]</p>
<p>Тема 3. <i>Програмно–нормативні та організаційні основи туризму.</i></p>	<p><i>Мета: ознайомлення студентів з документами, що регламентують основні засади функціонування спортивного туризму.</i></p> <p>Скласти порівняльну характеристику категорійності туристських маршрутів Харківської області, Криму, Карпат та центральних областей України.</p>	<p>4</p>	<p>основна [1,5,6]; додаткова [1,2,3]</p>
<p>Тема 4. <i>Основи техніки і тактики туризму.</i></p>	<p><i>Створити уявлення про організацію змагань по техніці і тактиці пішохідного туризму. Розкрити поняття – контроль – туристичний маршрут (КТМ), змагання з техніки пішохідного туризму (ТПТ). Створити уявлення про етапи змагання з ТПТ. Розглянути обов'язки представника команди і учасників змагань. Етапи КТМ; підйоми по схилу з використанням вертикальних перил, навішених командою; спуск по схилу з використанням вертикальних перил, навішених командою; переправа по колоді з використанням перил. Укладання колоди і наведення перил командою; підйом, траверс, спуск з самостраховкою (на що охоплює вузли) по перилах, навішеним командою; переправа вбхід з використанням перил, навішених командою; переправа по мотузці з перилами, навішали командою; подолання річки, яру по навісній переправі, навішали</i></p>	<p>4</p>	<p>основна [1,2,6]; додаткова [2,4,5]</p>
<p>Змістовий модуль 2. Організація та проведення туристичних походів.</p>			

<p>Тема 5. <i>Організація та проведення туристичних походів.</i></p>	<p><i>Мета: отримання студентами навичок організації, підготовки й проведення спортивних походів.</i> Відпрацювати тактичну побудову маршруту в залежності від виду туризму, складності походу, району та часу подорожі.</p>	4	<p>основна [4,5,6,8,10,11,12,14]; додаткова [3,8]</p>
<p>Тема 6. <i>Кошторис походу. Випуск групи на маршрут</i></p>	<p><i>Розглянути організації майбутнього навчального походу.</i> Формування загонів. Розрахувати харчування. Підготувати документацію. Розбивка курсу на похідні загони по 10–12 чол. Використання реальних цін. Визначення загальної ваги продуктів і їх вартості. Підбір комплекту для медичної аптечки. Комплектування ремонтного набору з урахуванням особливостей майбутнього походу. Підготовка та складання документації</p>	4	<p>основна [2,9,13]; додаткова [7,8]</p>
<p>Тема 7. <i>Тактика, техніка та орієнтування на маршруті.</i></p>	<p><i>Створити уявлення про компас і пересуванні на місцевості з використанням компаса і карти.</i> Розглянути будову компаса. Створити уявлення про вимірювання відстані на місцевості. Навчити пересуванню на місцевості з використанням компаса і карти. Навчити лінійної глазомерної зйомці. Будова компаса системи Андріанова. Спортивний компас. Його особливості, робота з компасом: визначення напрямку сторін горизонту, визначення азимуту на предмет, визначення азимуту по заданому напрямку. Вимірювання довжини кроку. Залежність довжини кроку від взуття, характеру ґрунту, рослинності (кропива, чагарник), рельєфу місцевості (спуск, підйом, рівнина), втоми. Вимірювання неприступних відстаней: ширини річки, яру. Орієнтування карти за компасом і лініях місцевості. Рух по азимуту. Рух по ситуації, стежках, дорогах, просіках, контурам і іншим лінійними орієнтирам. Рух по рельєфу. 4. Лінійна глазомерна зйомка. Точність лінійна</p>	4	<p>основна [5,11,13,15]; додаткова [3,7,9]</p>

<p>Тема 8. <i>Аналіз техніки подолання водних переправ.</i></p>	<p><i>Мета: Розглянути особливості організації та проведення водних туристичних походів.</i> Розкрити питання організації водних походів. Особливості організації і проведення водних походів. Характеристика легких гребних судів. Байдарки «Салют» і «Таймень», надувні човни, дерев'яні плоти, надувні плоти. Ремонт судів. Розміщення особового, групового спорядження, продуктів. Техніка руху суден, організація білуачних робіт. Забезпечення безпеки в туристичних водних подорожах. Можливі варіанти аварій і їх ліквідація. Порятунк</p>	4	<p>основна [5,11,13,15]; додаткова [7,8]</p>
<p>Тема 9. <i>Види туристичних перешкод, техніка їх подолання</i></p>	<p><i>Пересування в поході:</i> Техніка пересування: види і специфіка; режим дня та режим руху; подолання перешкод (ліси, болота, піски, печери, круті схили, річки). Установка польового табору; облаштування табору; облаштування</p>	2	<p>основна [4,5,6,8,10,11,12,14]; додаткова [3,8]</p>
<p>Тема 10. <i>Техніка подолання лижних походів.</i></p>	<p><i>Мета: Розглянути особливості організації та проведення лижних туристичних походів.</i> Розкрити питання організації лижних походів. Похідні умови для лижних походів – низькі температури, короткий світловий день, відсутність доріг, наявність прихованих водойм, утруднення в орієнтуванні, холодні нічліги. Спорядження туриста–лижника, його особливості. Вимоги до лижного інвентарю. Вимоги до групового спорядження. Намети, килимки, печі, групові спальні мішки. Техніка пересування по глибокому снігу, чагарниках.</p>	4	<p>основна [5,11,13,15]; додаткова [7,8]</p>

<p>Тема 11. <i>Аналіз техніки подолання гірських перешкод.</i></p>	<p><i>Мета: Розглянути особливості організації та проведення гірських туристичних походів.</i> Розкрити питання організації гірських походів. Особливості організації і проведення гірських походів. Тривалість і протяжність маршрутів. Перевали 1а і 1б. Подолання складних ділянок (осипів, скель, сніжних схилів). Прийоми страховки. Уміння працювати з мотузкою. Рух по горизонтальних і вертикальних перилах. Організація переправ через гірські річки. Вибір місця біваку і бівуачні роботи. Робота з примусом. Вимоги до особистого і групового</p>	4	<p>основна [5,11,13,15]; додаткова [7,8]</p>
<p>Тема 12. <i>Безпека в туристичних походах.</i></p>	<p><i>Мета: відпрацювання різноманітних ситуацій щодо особливостей проведення спортивних походів.</i> Розрахувати приблизний графік та меню в поході за показниками калорійності й часу приготування. Перша медична допомога в поході.</p>	2	<p>основна [3,7,15,16]; додаткова [7,8]</p>

<p>Тема 13. <i>Організація безпеки учасників на дистанції (етапах).</i></p>	<p><i>Екстремальні ситуації в туристичних походах і способи виходу з них.</i> Розглянути екстремальні ситуації в туристичних походах і способи виходу з них. Навчити рятувальних робіт і надання першої медичної допомоги в туристичному поході. 3. Навчити способам в'язання вузлів і їх застосування. Екстремальні ситуації в різних видах туристичних походів (гірських, піших, водних) і способи виходу з них. Способи перенесення потерпілого на руках, рюкзаках, носилках. Виготовлення нош з жердин, ковдр, штурмовок, рятувального мішка і т.д. В'язка нош з жердин і допоміжної мотузки. Транспортування потерпілого в зимовому поході. Виготовлення волокуш з підручних засобів. Безпека при бівуачних роботах. Робота з пилкою, сокирою, їх транспортування. Вузли: брамшкотовий, академічний, прямий, зустрічний, ткацький, грейпван, зашморг, булинь, що схоплює, простий провідник, подвійний провідник, австрійський серединний провідник, «вісімка», стремено. Способи в'язки вузлів і їх застосування. Переправи–паралельна і навісна. Наведення переправ. Поліспаст. Наведення переправи за допомогою колоди і мотузки. Подолання підйомів і спусків</p>	<p>4</p>	<p>основна [3,7,15,16]; додаткова [7,8]</p>
--	--	----------	---

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО–ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ

1. Підготовка рефератів з проблемних питань (за вибором).
2. Обробка та підготовка огляду опублікованих статей у спеціалізованих і інших виданнях.
3. Підготовка тестових завдань за програмою курсу (за вибором).
4. Огляд періодичної літератури (за вибором).

РОЗПОДІЛ БАЛІВ СТУДЕНТАМ

Поточне тестування та самостійна робота														Сума
Змістовий модуль №1							Змістовий модуль № 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	400
28	28	28	28	28	30	30	28	28	28	28	28	30	30	

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ:

90–100 балів	Відмінно	A
74–89 балів	Добре	BC
60–74 балів	Задовільно	DE
35–59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1–34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним курсом	F

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ:

Шкала ECTS	Якісне визначення (критерії)
A	<i>відмінно (excellent)</i> – відмінне виконання з незначними помилками.
B	<i>дуже добре (very good)</i> – вище середніх стандартів, але з деякими помилками.
C	<i>добре (good)</i> – в цілому змістовна робота зі значними помилками
D	<i>задовільно (satisfactory)</i> – чітко, але зі значними недоліками
E	<i>достатньо (sufficient)</i> – виконання відповідає мінімальним критеріям
FX	<i>незадовільно (fail)</i> – необхідна ще певна робота для зарахування кредиту
F	<i>незадовільно (fail)</i> – потребується велика робота в майбутньому

МЕТОДИ НАВЧАННЯ:

Навчальні заняття, виконання індивідуальних завдань, розв'язання практичних завдань, виконання модульних контрольних завдань, підготовка та захист рефератів, доповідей; огляд наукової літератури, актів законодавства, тестування, обговорення проблемних питань.

СИСТЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ

№	Види робіт	Бали
1.	Поточний модульний контроль	60
–	вербальне опитування	15
–	тестування	30
–	експрес–опитування	15
Додаткові бали		
2.	Публікація доповідей на наукових конференціях, підготовка рефератів, тематичних кросвордів, ессе тощо.	20

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ:

Комплект учбово–методичних матеріалів для забезпечення і супроводу робочої програми включає:

- сучасну вітчизняну і закордонну навчальну і наукову літературу;
- тематичну добірку матеріалів до завдань;

- перелік тем рефератів;
- комплекти контрольних питань для перевірки знань студентів;
- методичні вказівки до вивчення курсу, щодо організації самостійної роботи студентів, для проведення практичних і семінарських занять;
- тести для проведення поточного модульного контролю;
- електронний конспект лекцій за всіма темами;
- законодавчі і нормативні документи, що стосуються питань курсу.

2. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ЗМ 1. Туризм як явище громадського життя.

Тема 1. Предмет, завдання, зміст дисципліни

- 1.1. Коротка історія розвитку спортивного туризму.
- 1.2. Видатні діячі спортивного туризму.
- 1.3. Організації, що опікуються питаннями розвитку спортивного туризму.
- 1.4. Соціальне значення активного туризму.
- 1.5. Планова і самодіяльна форми організації туризму.

1. Мета заняття: ознайомлення студентів з основними видами і формами активного туризму.

2. Методика проведення практичної частини заняття: обговорення питань, що виникли в студентів під час самостійної підготовки до заняття, контроль домашнього завдання, контроль знань, які студенти отримали на лекції, тестовий контроль знань студентів.

3. Питання до теоретичної частини заняття:

- коротка історія розвитку спортивного туризму;
- видатні діячі спортивного туризму;
- організації, що опікуються питаннями розвитку спортивного туризму; види спортивного туризму в залежності від засобів пересування.

4. Контроль за самостійною роботою студентів: підготовка доповідей на теми з історії розвитку спортивного туризму, соціального значення спортивного туризму.

5. Методика організації самостійної роботи студентів: студент під час підготовки до заняття мусить знайти відповіді на наступні питання:

- які етапи розвитку спортивного туризму і його зародження;
- які видатні діячі спортивного туризму;
- в чому різниця між комерційним та спортивним туризмом, які їх принципові положення, сутність та особливості організації;
- які існують види туризму в залежності від засобів пересування.

6. Література: основна [1,2,6]; додаткова [2,4,5].

Тема 2. Основи туризму, його класифікація

- 2.1. Пішохідний та лижний туризм.
- 2.2. Гірський туризм, альпінізм, спелеотуризм.
- 2.3. Водний та вітрильний туризм.
- 2.4. Велосипедний та автотуризм.
- 2.5. Кінний туризм.
- 2.6. Екстремальний туризм.

1. Мета заняття: ознайомлення з окремими видами спортивного туризму.

2. Методика проведення теоретичної частини заняття: обговорення питань, що виникли серед студентів під час самостійної підготовки до заняття, контроль домашнього завдання, контроль знань, отриманих студентами на лекції, тестовий контроль знань студентів. Визначення особливостей проведення різних за типами спортивних туристських походів. Вивчення вузлів, які використовують в альпінізмі та туризмі. Складання зведеної таблиці різних видів транспортних засобів, які використовують під час спортивних походів.

3. Питання до теоретичної частини заняття:

- типи вогнищ;
- види переправ через водні перешкоди;
- рух в лавинонебезпечній зоні;
- вузли, які використовують в туризмі і альпінізмі;
- види страховки;
- вплив високогір'я на організм людини;
- специфічні умови перебування людини під землею;
- природні та штучні перешкоди, їх подолання;
- особливості підготовки до автотурпоходів;
- правила дорожнього руху;
- догляд за кінськими під час походу;
- екстремальні типи активного туризму;
- особливості походів вищої категорії складності.

4. Контроль за самостійною роботою студентів: підготовка доповідей на теми щодо особливостей проведення різних за видами спортивних походів.

5. Методика організації самостійної роботи студентів: студент під час підготовки до заняття мусить знайти відповіді на наступні питання:

- що таке гірський туризм; чим він відрізняється від альпінізму;
- який вплив високогір'я на організм людини;
- що таке спелеотуризм, в чому полягають специфічні умови перебування людини під землею;
- які типи судів використовуються під час проведення водних турпоходів;

- які існують екстремальні типи активного туризму.
6. **Література:** основна [4,5,6,8,10,11,12,14]; додаткова [3,8].

Тема 3. Програмно–нормативні та організаційні основи туризму

- 3.1. Олімпійська хартія.
 - 3.2. Хартія туризму.
 - 3.3. Кодекс туриста.
 - 3.4. Міждержавні стандарти з туризму.
 - 3.5. Положення «Про пошуково–рятувну службу».
 - 3.6. Правила проведення змагань з туристських спортивних походів.
1. **Мета заняття:** ознайомлення студентів з документами, що регламентують основні засади функціонування спортивного туризму.
 2. **Методика проведення теоретичної частини заняття:** складання порівняльної характеристики категорійності туристських маршрутів Харківської області, Криму, Карпат та центральної частини України.
 3. **Питання до теоретичної частини заняття:**
 - правила проведення змагань з туристських спортивних походів;
 - класифікація туристських спортивних маршрутів;
 - порівняльна характеристика категорійності туристських маршрутів Харківської області, Криму, Карпат та центральної частини України;
 - класифікація туристських регіонів країн–учасниць СНД.
 4. **Контроль за самостійною роботою студентів:** підготовка доповідей відповідно до питань теоретичної частини.
 5. **Методика організації самостійної роботи студентів:** студент при підготовці до заняття мусить ознайомитись з документами, що регламентують основні засади функціонування спортивного туризму:
 - Олімпійська хартія;
 - Хартія туризму;
 - Кодекс туриста;
 - Міждержавні стандарти з туризму;
 - Державні стандарти з туризму.
 6. **Література:** основна [1,5,6]; додаткова [1,2,3].

Тема 4. Основи техніки і тактики туризму.

- 4.1. Техніка туризму: визначення та класифікація
- 4.2. Особливості застосування туристської техніки в рекреаційних і спортивних походах
- 4.3. Тактика туризму: визначення та класифікація.

1. **Мета заняття:** ознайомлення студентів з основами техніки і тактики туризму.
2. **Методика проведення теоретичної частини заняття:** подолання умовного болота по купинах, за допомогою жердин. Подолання ярів, струмків, річок за допомогою маятника, по колоді, вбрід. В'язання вузлів, грудної обв'язки.
3. **Питання до теоретичної частини заняття:**
 - Техніка руху в лісі з густим підліском, на крутих трав'яних, кам'янистих осипних схилах, в жерепі.
 - Техніка подолання боліт та заболочених ділянок (по купинах за допомогою жердин).
 - Способи та техніки долаття ярів, струмків, річок (маятник, по колоді, вбрід).
 - Розвідка місця та оцінка можливості подолання перешкод обраним способом.
 - Вузли, необхідні для подолання перешкод.
 - Користування страхувальною системою, карабіном, вусом. В'язання грудної обв'язки.
 - Організація та забезпечення страховки (гімнастична, жердиною, перила, самостраховка);
 - Вибір району подорожі. Фактори, які враховуються при виборі та розробці маршруту пішохідного походу вихідного дня та походу ступеневих походів.
4. **Контроль за самостійною роботою студентів:** підготовка доповідей відповідно до питань теоретичної частини.
5. **Методика організації самостійної роботи студентів:** студент при підготовці до заняття мусить розробити маршруту пішохідного походу вихідного дня та походу 3-го ступеня складності.
6. **Література:** основна [1,5,6]; додаткова [1,2,3].

ЗМ 2. Організація та проведення туристичних походів.

Тема 5. Організація і підготовка туристичних походів

- 5.1. Склад групи: туристський досвід та фізична підготовка.
- 5.2. Вибір маршруту.
- 5.3. Терміни (строки) проведення.
- 5.4. Розподіл обов'язків у групі.
- 5.5. Тактична побудова маршруту в залежності від виду туризму, складності походу, району та часу подорожі.
- 5.6. Основні відомості щодо мап, їх читання.
- 5.7. Використання курвіметра, компасу.
- 5.8. Орієнтування на місцевості.
- 5.9. Підготовка спорядження до походу.
- 5.10. Спеціальне групове та особисте спорядження в залежності від виду туризму і складності походу.

5.11. Догляд за спорядженням та його ремонт.

5.12. Фізична та технічна підготовка туристів до походу

1. Мета заняття: отримання навичок з організації, підготовки й проведення спортивних походів.

2. Методика проведення теоретичної частини заняття: обговорення питань, що виникли серед студентів під час самостійної підготовки до заняття, контроль домашнього завдання, контроль знань, отриманих студентами на лекції, тестовий контроль знань студентів. Відпрацювання тактичної побудови маршруту в залежності від виду туризму, складності походу, району та часу подорожі.

3. Питання до теоретичної частини заняття:

- мета і завдання походів;
- склад групи: туристський досвід та фізична підготовка;
- вибір маршруту;
- терміни (строки) проведення;
- фінансові можливості групи;
- розподіл обов'язків у групі;
- тактична побудова маршруту в залежності від виду туризму, складності походу, району та часу подорожі;
- основні відомості про мапи, читання мап;
- використання курвіметра, компасу;
- орієнтування на місцевості;
- підготовка спорядження до походу.

4. Контроль самостійної роботи студентів: підготовка доповідей на теми: «Розподіл обов'язків у групі», «Підготовка спорядження до походу», «Склад групи: туристський досвід та фізична підготовка».

5. Методика організації самостійної роботи студентів: студент під час підготовки до заняття мусить знайти відповіді на наступні питання:

- які види мап існують, в чому полягає принцип читання мап;
- як використовують курвіметр, компас;
- яким чином здійснюється орієнтування на місцевості.

6. Література: основна [2,9,13]; додаткова [7,8].

Тема 6. Кошторис походу. Випуск групи на маршрут.

6.1. Варіанти складання кошторису.

6.2. Визначення загальної ваги продуктів і їх вартості.

6.3. Підбір комплекту для медичної аптечки.

6.4. Комплектування ремонтного набору з урахуванням особливостей майбутнього походу.

1. **Мета заняття:** ознайомитись з кошторисом походу. Випуском групи на маршрут.
2. **Методика проведення теоретичної частини заняття:** обговорення питань, що виникли серед студентів під час самостійної підготовки до заняття, контроль домашнього завдання, контроль знань, отриманих студентами на лекції, тестовий контроль знань студентів.
3. **Питання до теоретичної частини заняття:**
 - Складання меню та розкладки продуктів харчування на похід. Особливості пакування різних видів продуктів. Розподіл та перерозподіл ваги продуктів у поході.
 - Приготування страв у поході. Використання дарів природи для додаткового харчування в поході.
 - Забезпечення повноцінного харчування в умовах негоди. Аварійні варіанти харчування. Додаткове (штурмове) харчування.
4. **Контроль за самостійною роботою студентів:** підготовка доповідей відповідно до питань теоретичної частини.
5. **Методика організації самостійної роботи студентів:** студент при підготовці до заняття мусить скласти розкладки з урахуванням аварійного запасу, штурмових раціонів, дарів природи.
6. **Література:** основна [1,5,6]; додаткова [1,2,3].

Тема 7.Тактика, техніка та орієнтування на маршруті.

- 7.1. Ознайомитись з організацією руху групи на маршруті.
- 7.2. Ознайомитись із способами орієнтування на маршруті.
4. **Мета заняття:** Ознайомитись з вимогами та способами щодо організації руху на маршруті; ознайомитись з основними прийомами орієнтування на маршруті.
5. **Методика проведення теоретичної частини заняття:** обговорення питань, що виникли серед студентів під час самостійної підготовки до заняття, контроль домашнього завдання, контроль знань, отриманих студентами на лекції, тестовий контроль знань студентів. Відпрацювання тактичної побудови маршруту в залежності від виду туризму, складності походу, району та часу подорожі.
6. **Питання до теоретичної частини заняття:**
 - Поняття про карту та план. Значення карт та планів в господарстві, обороні, житті людини.
 - Масштаб. Визначення відстаней на карті та місцевості.
 - Визначення сторін світу за допомогою компасу, небесних світил та місцевих прикмет.
 - Умовні знаки топографічної та спортивної карти.

- Карти, що використовуються в пішохідних походах. Особливості орієнтування під час руху на маршруті пішохідного походу.
 - Рельєф. Зображення рельєфу горизонталями. Види горизонталей. Бергштрих. Перетин рельєфу. Мікрорельєф. Типові форми рельєфу та їх зображення на карті.
 - Вибір шляху руху за лінійними орієнтирами та лінійними формами рельєфу.
- 7. Контроль самостійної роботи студентів:** підготовка доповідей.
- 8. Методика організації самостійної роботи студентів:** студент під час підготовки до заняття мусить знайти відповіді на наступні питання: визначення відстаней на карті різних масштабів. Вправи на орієнтування карти за допомогою компасу. Топографічні диктанти. Характеристика місцевості за картою. Проходження навчальних дистанцій у заданому напрямку, орієнтування за вибором. Рух по азимуту.
- 9. Література:** основна [2,9,13]; додаткова [7,8].

Тема 8. Аналіз техніки подолання водних переправ.

Тема 9. Види туристичних перешкод, техніка їх подолання.

9.1. Водні переправи

9.1.1. Техніка подолання водних перешкод

9.1.2. Переправи вбхід

9.1.3. Переправи над водою

9.1.4. Переправи по воді

9.3. Подолання гірських перешкод

- 1. Мета заняття:** розглянути пересування в поході; загальні вимоги щодо безпеки в туристських походах. Страховка.
- 2. Методика проведення теоретичної частини заняття:** обговорення питань, що виникли серед студентів під час самостійної підготовки до заняття, контроль за виконанням домашнього завдання; контроль знань, отриманих студентами на лекції; тестовий контроль знань студентів.
- 3. Питання до теоретичної частини заняття:**
 - Рух групи в поході. Залежність швидкості руху від рельєфу, характеру місцевості, наявності перешкод. Обрання швидкості руху.
 - Забезпечення безпеки під час руху в поході. Фактори небезпеки в туристському поході (природні, антропогенні). Забезпечення безпеки під час подолання простих перешкод (яри, канали, ділянки густого лісу чи чагарника, круті схили).

- Організація страховки при подоланні перешкод. Вимоги щодо безперервності страховки. Види страховок. Самостраховка в різних умовах. Страховка.

Практичні заняття. Подолання простих перешкод. Забезпечення гімнастичної страховки. Одягання страхувальної системи.

- 4. Контроль самостійної роботи студентів:** підготовка доповідей.
- 5. Методика організації самостійної роботи студентів:** студент під час підготовки до заняття мусить знайти відповіді на наступні питання: подолання простих перешкод. Забезпечення гімнастичної страховки. Одягання страхувальної системи..
- 6. Література:** основна [2,9,13]; додаткова [7,8].

Тема 10. Техніка подолання лижних перешкод.

10.1. Подолання схилів на лижах.

10.2. Подолання гушавини, лісового завалу.

10.3. Прокладання лижні.

10.4. Підйом, спуск по схилу на лижах (в т.ч. зигзагом, «драбинкою»).

10.5. Спуск з гальмуванням.

- 1. Мета заняття:** відпрацювання різноманітних ситуацій щодо техніка подолання лижних перешкод.
- 2. Методика проведення теоретичної частини заняття:** обговорення питань, що виникли серед студентів під час самостійної підготовки до заняття, контроль за виконанням домашнього завдання; контроль знань, отриманих студентами на лекції; тестовий контроль знань студентів.
- 3. Питання до теоретичної частини заняття:**
 - Характер і техніка руху туриста–лижника.
 - Рух по рівнині.
 - Рух у лісі.
 - Турист – лижник у поході.
 - Кріплення.
 - Профілактика захворювання та техніка безпеки.
- 4. Контроль самостійної роботи студентів:** підготовка доповідей.
- 5. Методика організації самостійної роботи студентів:** студент під час підготовки до заняття мусить знайти відповіді на наступні питання: подолання простих перешкод. Забезпечення гімнастичної страховки. Одягання страхувальної системи.
- 6. Література:** основна [5,11,13,15]; додаткова [7,8].

Тема 11. Аналіз техніки подолання гірських перешкод.

11.1. Навісна переправа через яр (скельна).

11.2. Крутопохила переправа.

11.3. Підйом по скельній ділянці або схилу.

11.4. Переправа по паралельних перилах.

11.5. Спуск по вертикальних перилах.

11.6. Спуск по схилу.

1. Мета заняття: відпрацювання різноманітних ситуацій щодо техніки подолання гірських перешкод.

2. Методика проведення теоретичної частини заняття: обговорення питань, що виникли серед студентів під час самостійної підготовки до заняття, контроль за виконанням домашнього завдання; контроль знань, отриманих студентами на лекції; тестовий контроль знань студентів.

3. Питання до теоретичної частини заняття:

- Особливості організації та проведення походів із гірського туризму.
- Особливості проведення велосипедних подорожей.
- Гірський туризм та особливості його організації.
- Вимоги до організації гірських походів.
- Страхування і самострахування.

4. Контроль самостійної роботи студентів: підготовка доповідей.

5. Методика організації самостійної роботи студентів: студент під час підготовки до заняття мусить знайти відповіді на наступні питання: подолання простих перешкод. Забезпечення гімнастичної страховки. Одягання страхувальної системи.

6. Література: основна [5,11,13,15]; додаткова [7,8].

Тема 12. Безпека в туристичних походах.

12.1. Харчування в поході.

12.2. Перша медична допомога в поході.

12.3. Формальний, неформальний та ситуаційний лідер.

12.4. Естетичне та екологічне виховання в поході.

12.5. Основні небезпеки, що пов'язані зі специфікою конкретного виду туризму.

12.6. Об'єктивні та суб'єктивні випадки травматизму.

12.7. Профілактика нещасних випадків.

1. Мета заняття: відпрацювання різноманітних ситуацій щодо особливостей проведення спортивних походів.

2. Методика проведення теоретичної частини заняття: обговорення питань, що виникли серед студентів під час самостійної підготовки до заняття, контроль за виконанням домашнього завдання; контроль знань, отриманих

студентами на лекції; тестовий контроль знань студентів. Розрахунок приблизного графіку та меню в поході за показниками калорійності і часу приготування. Визначення основ надання першої медичної допомоги в поході.

3. Питання до теоретичної частини заняття:

- харчування в поході;
- приблизний набір продуктів харчування в поході;
- пакування й транспортування харчів;
- режим харчування в поході;
- приготування їжі в умовах походу;
- перша медична допомога в поході;
- правила особистої гігієни;
- соціально–психологічні аспекти проведення походів;
- формальний, неформальний та ситуаційний лідер;
- естетичне та екологічне виховання в поході;
- основні ризики, що пов'язані із специфікою конкретного виду туризму;
- об'єктивні та суб'єктивні випадки травматизму;
- профілактика нещасних випадків;
- система виживання в екстремальних умовах;
- звіт про здійснений похід.

4. Контроль за самостійною роботою студентів: підготовка доповідей на теми: «Перша медична допомога в поході», «Правила особистої гігієни», «Основні ризики, що пов'язані зі специфікою конкретного виду туризму», «Профілактика нещасних випадків».

5. Методика організації самостійної роботи студентів: Студент під час підготовки до заняття мусить знайти відповіді на наступні питання:

- які правила особистої гігієни;
- які соціально–психологічні аспекти слід враховувати під час проведення походів;
- хто такий формальний, неформальний та ситуаційний лідер;
- в чому полягає естетичне та екологічне виховання в поході.

6. Література: основна [3,7,15,16]; додаткова [7,8].

Тема 13. Організація безпеки учасників на дистанції (етапах).

13.1. Складність походу.

13.2. Особливості організації безпеки учасників у різні пори року.

1. Мета заняття: відпрацювання організації безпеки учасників на дистанції.

2. Методика проведення теоретичної частини заняття: обговорення питань, що виникли серед студентів під час самостійної підготовки до заняття,

контроль за виконанням домашнього завдання; контроль знань, отриманих студентами на лекції; тестовий контроль знань студентів.

3. Питання до теоретичної частини заняття:

- Рух групи в поході. Залежність швидкості руху від рельєфу, характеру місцевості, наявності перешкод. Обрання швидкості руху.
 - Забезпечення безпеки під час руху в поході.
 - Фактори небезпеки в туристському поході (природні, антропогенні).
 - Забезпечення безпеки під час подолання простих перешкод (яри, канави, ділянки густого лісу чи чагарника, круті схили).
 - Організація страховки при подоланні перешкод.
 - Вимоги щодо безперервності страховки. Види страховок. Самостраховка в різних умовах. Страховка.
- 4. Контроль самостійної роботи студентів:** підготовка доповідей
- 5. Методика організації самостійної роботи студентів:** подолання простих перешкод. Забезпечення гімнастичної страховки. Одягання страхувальної системи.
- 6. Література:** основна [3,7,15,16]; додаткова [7,8].

3. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Самостійна робота студентів є важливим елементом успішного засвоєння матеріалу дисципліни. Основне в цій роботі полягає в самостійній праці студентів з вітчизняною та закордонною літературою, ресурсами Інтернет, нормативними актами тощо.

Самостійна робота являється інструментом опанування навчальним матеріалом в години, вільній від обов'язкових навчальних занять.

Основними видами самостійної роботи, що запропонована студентам, є:

- обов'язкове вивчення або закріплення матеріалу, який отримано під час лекцій;
- опрацювання інформації з літератури, що рекомендована до вивчення;
- підготовка до практичних занять, роботи в групах, опитування, тестування;
- підготовка матеріалу до практичних занять у вигляді тез й доповідей;
- контрольна перевірка кожним студентом якості особистих знань за запитаннями для самостійного поглибленого вивчення та самоконтролю.

Відповідно до державних освітніх стандартів самостійна робота повинна становити не менш 50% часу, передбаченого для виконання основної освітньої програми та забезпечуватися комплексом заходів, серед яких: запровадження сучасного арсеналу форм і методів індивідуально-консультативної роботи викладача зі студентами; підвищення ролі індивідуальної компоненти під час

організації самостійної роботи студентів; використання всього арсеналу педагогічних прийомів, засобів для створення умов, за яких кожна людина, яка навчається, отримує можливість виявити свою індивідуальність.

Основними завданнями самостійної роботи є: освоєння в повному обсязі основної освітньої програми; формування професійних якостей, знань, умінь і навичок майбутніх фахівців; розвиток і поглиблення професійних, наукових і практичних інтересів студентів; формування навичок самостійної навчальної, науково-дослідної й практичної роботи.

Самостійна навчальна і науково-дослідна робота виконується студентами під керівництвом керівника, що здійснює аудиторну роботу в навчальній групі.

Організація і контроль ходу та змісту навчальної самостійної роботи і її результатів здійснюється відповідно до графіків контролю самостійної роботи студентів.

Самостійна робота студентів передбачає: підготовку до аудиторних занять; поглиблене вивчення літератури на задану тему й пошук додаткової інформації; переклад іноземних джерел установленої тематики; виконання індивідуального навчально-дослідницького завдання з навчальної дисципліни протягом семестру; самостійна робота над окремими темами навчальних дисциплін; підготовка й оформлення схем, діаграм й інших завдань графічного характеру; обробка та підготовка огляду опублікованих статей у спеціалізованих і інших виданнях; підготовка до всіх видів контрольних випробувань; робота в студентських наукових кружках, участь у семінарах тощо.

Основними формами контролю самостійної роботи є: поточний контроль виконання індивідуального навчально-дослідного завдання; оцінка якості конспекту, виконаного з питань теми, досліджуваної самостійно; тестування, виконання письмової контрольної роботи; оцінка знань за модулями дисципліни.

Результати самостійної науково-дослідної роботи можуть бути опубліковані в спеціалізованих студентських або наукових, науково-методичних виданнях вищого навчального закладу, апробовані на науково-практичних студентських конференціях.

Перелік тем для самостійного опрацювання

Тема № 1. Легенда виникнення мого села (міста). (1 година)

План

1. Інформаційні дані про заснування мого села (міста).

2. Видатні місця мого населеного пункту. Видатні люди в моєму селі.

Література:

- Народні джерела.
- Інформація з місцевих установах самоврядування.

Тема № 2. Туристсько–краєзнавчий вечір. (2 години)

План

1. Туристська вікторина, естафети, ігри, пісні, змагання, випуск стінгазет.
2. Складання плану підготовки та сценарію туристсько–краєзнавчого вечора.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, – ст. 156 – 158.
- Шкільна краєзнавчо–туристична робота. В.В. Обозний, М.Ю. Костриця. Київ, навчальний посібник, 1995 р. – ст. 46 – 53.

Тема № 3. Особливості техніки руху туристів по пересіченій місцевості. (1 година)

План

1. Техніка подолання природних перешкод.
2. Техніка пересування туриста по пересіченій місцевості.
3. Вимоги що до переправ.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, – ст. 46 – 54.
- Основи оздоровчо–спортивного туризму. В.Д. Дехтяр. Навчальний посібник. Київ, Наук. світ, 2003 р, – 66 – 71.

Тема № 4. Топографічна підготовка туриста. (2 години)

1. Визначення топографії, місцевості. Поділ місцевості.
2. Азимут і його визначення. Рух за азимутом. Зворотний азимут. Обхід перешкод

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, – ст. 28 – 34.
- Основи оздоровчо–спортивного туризму. В.Д. Дехтяр. Навчальний посібник. Київ, Наук. світ, 2003 р, – 50 – 56.

Тема № 5. Орієнтування на місцевості. (1 година)

План

1. Визначення сторін горизонту за компасом.
2. Орієнтування за сонцем. Орієнтування за місяцем і годинником.
3. Орієнтування за полярною зіркою.
4. Орієнтування за місцевими предметами.
5. Визначення свого місцезнаходження.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, – ст. 24 – 28.
- Основи оздоровчо–спортивного туризму. В.Д. Дехтяр. Навчальний посібник. Київ, Наук. світ, 2003 р, – 56 – 63.

Тема № 6. Туристсько–краєзнавча робота в таборах. (2 години)

План

1. Організаційно–методична робота. План роботи табору.
2. День туриста в таборі.
3. Туристські ігри та змагання в таборі відпочинку.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, – ст. 150 – 156.
- Основи оздоровчо–спортивного туризму. В.Д. Дехтяр. Навчальний посібник. Київ, Наук. світ, 2003 р, – 124 –127.

Тема № 7. Спеціальне спорядження. (1 година)

План

1. Вимоги до спеціального спорядження.
2. Відповідність спеціального спорядження до мети, тривалості, складності походу, кліматичних умов.
3. Правила техніки безпеки при користуванні спеціальним спорядженням.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, – ст. 74 – 81.
- Азбука туриста. К.В. Бардин. Москва, Просвещение, 1981, – ст. 71 – 84.

Тема №8. Обладнання табору (бівуаку). (2 години)

План

1. Підбір місця відпочинку та вимоги до нього.
2. Гігієнічні вимоги до обладнання табору.
3. Організація чергування.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, – ст. 57 – 65.
- Основи оздоровчо–спортивного туризму. В.Д. Дехтяр. Навчальний посібник. Київ, Наук. світ, 2003 р, – 70 – 73.

Тема № 9 . Види вогнищ та правила користування ними. (2 години)

План

1. Типи вогнищ. Підбір місця для вогнища.
2. Розпалювання багаття. Заготівля дров. Правила користування сокирою.
3. Правила техніки безпеки при користуванні вогнищами.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, – ст. 60 – 64.

- Азбука туриста. К.В. Бардин. Москва, Просвещение, 1981, – ст. 153 – 180.

Тема № 10. Встановлення та обладнання наметів. (2 години)

План

1. Підбір місця для встановлення наметів та вимоги до нього.
2. Правила встановлення наметів.
3. Будівництва наметів з природного матеріалу.
4. Гігієнічні вимоги до встановлення наметів.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, – ст. 57 – 61.
- Азбука туриста. К.В. Бардин. Москва, Просвещение, 1981, – ст. 69 – 71.

Тема № 11. Підбір продуктів, калорійність, розрахункові норми.

(2 години)

План

1. Правила організації харчування в поході.
2. Підготовка продуктів до походу.
3. Орієнтовний раціон на одного учасника багатоденного походу. Забезпечення продуктами харчування під час подорожі.
4. Приготування їжі. Правила зберігання продуктів харчування.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, – ст. 65 – 74.
- Азбука туриста. К.В. Бардин. Москва, Просвещение, 1981, – ст. 31 – 49.

Тема № 12. Способи та засоби перенесення потерпілих. (2 години)

План

1. Перенесення потерпілих на руках, спині, плечах з використанням носильних лямок і підручних засобів, на санітарних ношах.
2. Перенесення на руках двома особами: «на замку», «один за одним», і з положення лежачи.

Література:

- Абетка туриста. Луцишин В.В. Чернівці, Рута, 2009, – ст. 145 – 150.
- Туризм. В.И. Курилова. Уч.пособие для студентов пединституттов. Москва, Просвещение, 1988, – ст. 115 – 117.

**4. ІНДИВІДУАЛЬНА ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА: РОЗРОБКА
ТУРИСТСЬКОГО МАРШРУТУ З АКТИВНИМ СПОСОБОМ
ПЕРЕСУВАННЯ**

**4.1. Обґрунтування доцільності написання
розрахунково–графічної роботи**

Незважаючи на те, що туризм з активними формами пересування на сьогоднішній день втратив своє колишнє велике значення для потенційних туристів, знання та навички щодо організації таких подорожей є важливими при підготовці спеціалістів для галузі.

Вже сьогодні можна простежити підвищення попиту на комерційні тури з активними способами пересування. Певні туроператори пропонують маршрути по гірській місцевості Карпат і Криму, водні маршрути Південним Бугом, кінні прогулянки тощо. Досвід, що формувався протягом багатьох десятиріч на теренах колишнього Союзу в організації категорійних та некатегорійних спортивних туристських походів, знайшов відображення у сучасному туризмі.

Тому метою даної роботи є розробка тематичного маршруту з активним способом пересування із прокладенням згідно з вимогами траси маршруту, розрахунком харчування, необхідного спорядження тощо, а також систематизація знань щодо формування туристських маршрутів з активним способом пересування.

4.2. Вимоги до оформлення розрахунково–графічної роботи

Обсяг роботи – 30 – 35 аркушів.

Розрахунково–графічну роботу виконують на білому папері формату А-4 (210 297 мм) рукописним або машинописним способом на одній стороні паперу. Розмір полів – 20 мм з усіх боків при машинописному способі, при рукописному справа допускається розмір полів 10 мм. Рамку полів не проставляють. На сторінці повинно бути не більше 30 рядків машинописного тексту, розмір шрифту 14 пт гарнітурою Times New Roman, сторінки нумерують починаючи з титульного аркуша арабськими цифрами. Номер сторінки проставляють починаючи з другої сторінки вступу у верхньому правому кутку без крапки. Найменування розділів і підрозділів розміщують посередині сторінки без крапки в кінці, не підкреслюючи. Найменування розділів пишуть (друкують) заголовними буквами, найменування підрозділів, пунктів і підпунктів – рядковими буквами (окрім першої).

Робота за бажанням студента може бути доповнена вирізками із журналів, газет, фотографіями, рисунками. Текст роботи треба скріпляти, або прошити.

Номер варіанта призначає студенту особисто викладач згідно з порядковим номером студента в журналі академгрупи.

4.3. Характеристика розрахунково-графічної роботи (маршрути з активним способом пересування)

4.3.1 Рекомендований зміст

Вступ.

1. Аналіз туристських можливостей регіону.
Загальні відомості про туристський регіон.
Характеристика траси маршруту.
2. Опис маршруту і його особливостей.
3. Харчування на маршруті.
4. Матеріально–технічне забезпечення маршруту.
Перелік необхідного інвентарю і спорядження.
Склад медичної аптечки.
Ремонтний набір.
5. Кошторис витрат.
6. Висновок.
7. Список літератури.
8. Додатки:
 - Технологічна карта туристської подорожі
 - Графік завантаження туристського підприємства
 - Інформаційний листок до путівки туристської подорожі
 - Паспорт траси походу
 - Картографічний матеріал.

4.3.2 Аналіз туристських можливостей регіону

В основу оцінки придатності регіону для цілей туризму і відпочинку повинні бути покладені природні умови і наявність екскурсійних об'єктів, зокрема об'єктів культурної спадщини. До визначальних природних чинників можна віднести тривалість сприятливих температурних умов, тривалість залягання стійкого снігового покриву, наявність морського узбережжя, річок, озер, водосховищ, водоспадів, характер рельєфу тощо. Слід враховувати, що цінність одних і тих же природних чинників може змінюватися залежно від пори року і виду туристського маршруту. Привабливість екскурсійних об'єктів визначається їх художньою, культурною і історичною цінністю, транспортною доступністю по відношенню до місць попиту.

Відомості про район подорожі повинні включати інформацію про природні особливості, об'єкти огляду, дороги, природні перешкоди, місцевий транспорт, наявність стежок, мостів, переправ, бродів, населених пунктах, пунктів зв'язку і медичної допомоги, розташування автобусних зупинок, залізничних станцій, пристаней, розкладу і можливостей використання місцевого транспорту, наявності на маршруті палива і питної води, можливостей поповнення запасів продуктів харчування тощо.

4.3.3 Опис маршруту і його особливостей

При розробці траси маршруту з активними способами пересування необхідно враховувати вимоги високої оздоровчої ефективності й змістовності

маршруту. Побудову траси маршруту здійснюють у межах певних лімітуючих чинників, таких як транспортні обмеження, пропускна спроможність об'єктів інфраструктури, санітарно–епідеміологічний стан району подорожі, погодні умови тощо. Крім того, траси маршрутів повинні бути безпечними й логічними за побудовою.

Крім основної траси походу, необхідно планувати запасну полегшену і аварійну траси на випадок неможливості руху за основним варіантом (наприклад, із-за погодних умов) або у зв'язку з недостатньою фізичною підготовленістю самих туристів.

Фізичні навантаження на маршруті повинні збільшуватися поступово, зростаючи гранично до другої третини подорожі. На цей же період бажано планувати проходження найбільш складних ділянок місцевості.

Режим похідного дня повинен забезпечувати необхідну ритмічність зміни навантажень і відпочинку. Режим дня залежить від району подорожі, сезону, фізичного і морального стану групи та інших чинників. На першу половину дня повинно припадати дві третини денного переходу.

Розбивку траси на ділянки денних переходів, планування денних стоянок і складання графіка руху групи слід проводити залежно від конкретних особливостей місцевості, технічної складності проходження маршруту, наявності екскурсійних об'єктів або природних визначних пам'яток. При тривалості походу в шість – вісім днів слід планувати одну денну стоянку в середині шляху, при тривалості більше дев'яти днів – дві.

Переходи не повинні займати більше 5-6 годин на день. Для загального орієнтування слід використовувати додаток 7.

Графік руху по маршруту відображають у вигляді наступної таблиці:

Таблиця 25

Графік руху по маршруту

День шляху	Пункт вдправлення	Пункт призначення	Відстань, км.	Чистий час руху, год..	Середній темп руху км/год
перший					
другий					
останній					

В описі кожної ділянки шляху потрібно вказати: техніку і тактику проходження маршруту, способи подолання природних і штучних перешкод, способи орієнтування на даному маршруті, дії групи в екстремальних умовах і

заходи із забезпечення безпеки. Основну увагу треба приділити опису складних, а також цікавих з пізнавального погляду ділянок шляху.

4.3.2 Харчування на маршруті

При розрахунку харчування необхідно дотримуватися основного принципу теорії збалансованого харчування – динамічної рівноваги між кількістю енергії, що надходить з їжею, і енерговитратами організму. Продукти повинні включати оптимальну кількість жирів, білків і вуглеводів, бути насиченими вітамінами і мінеральними солями, мати мінімальну вагу, хорошу транспортабельність, тривалий термін зберігання. Основна вимога до підбору продуктів для походу – легкість і швидкість приготування різних блюд.

Залежно від тактики маршруту режим харчування може бути два-, три- і чотириразовим. У нескладній подорожі розпорядок дня передбачає триразове гаряче харчування. В цьому випадку на сніданок припадає 35 відсотків денного раціону, на обід – 40, на вечерю – 25. При дворазовому гарячому харчуванні, наприклад на екстремальних маршрутах, на сніданок планують 40 відсотків добової норми калорій, на вечерю – до 35, решта – це харчування на великих і малих привалах. Співвідношення основних енергетичних речовин (білків, жирів і вуглеводів) в раціоні виражається у відсотках: 13, 30, 57 відповідно. Розрахунок необхідної калорійності харчування проводиться на підставі додатку 5. Харчування має бути різноманітним. Меню складають на три дні, а потім повторюють. Зразок меню на одну людину складають у вигляді таблиці.

Таблиця 26

Зразок меню на одну особу

День	Найменування	Меню	Калорійність, ккал	Разом в день, ккал
перший	сніданок			
	обід			
	вечеря			
другий	сніданок			
	обід			
	вечеря			
третій	сніданок			
	обід			
	вечеря			

Таблиця 27

Необхідний набір продуктів

Найменування продукту	Калорійність, Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Маса, кг	Вартість, грн

Разом						
На одного туриста						

4.3.2 Матеріально – технічне забезпечення маршруту Перелік необхідного інвентарю і спорядження

Вимоги до спорядження залежать від умов і характеру туристської подорожі. Спорядження повинне бути легким, міцним, надійним, зручним у використанні і по можливості універсальним. Крім того, спорядження повинне допускати взаємозамінність предметів при втраті або поломці окремих з них.

Таблиця 28

Групове та індивідуальне спорядження

Найменування	Кількість, шт.	Маса, кг	Вартість, грн.
1. Групового користування			
Разом			
2. Особистого користування			
Разом			
3. Спеціального призначення.			
3.1 Групового користування			
3.2 Особистого користування			
Разом			
На одного туриста			

Спорядження групового користування і спеціального призначення найчастіше беруть в оренду в туристського підприємства. Умовно сума плати за прокат спорядження складає 10% його вартостей.

Склад медичної аптечки

Вміст аптечки повинен передбачати можливість надання допомоги при всіляких небезпеках, травмах і захворюваннях, обумовлених як неправильними діями туристів, так і умовами проведення подорожі. Зокрема, термічні опіки, поранення гострими предметами, удари, розтягування, вивихи, переломи, струс мозку, потертості, мозолі, отруєння продуктами харчування або отруйними дикорослими рослинами і грибами, шлунково–кишкові захворювання, гостра серцева недостатність, непритомність, відмороження, переохолодження, простудні захворювання, запалення легенів, тепловий удар, сонячний удар, сніжна сліпота, засмічення очей, ураження електричним струмом, поранення

дикими тваринами, укус отруйних змій і комах.

Таблиця 29

Перелік складових медичної аптечки для маршруту

Найменування	Призначення	Кількість	Маса, кг	Вартість, грн.
1. Перев'язувальний матеріал				
2. Антисептики				
3. Знеболюючі й жарознижуючі				
4. Антибіотики				
5. Серцево–судинні				
6. Засоби при шлунково–кишкових захворюваннях				
7. Інші терапевтичні препарати				
8. Інструменти				
Разом				
На одного туриста				

Ремонтний набір

Таблиця 30

Склад ремонтного набору

Найменування	Кількість	Маса, кг	Вартість, грн
Разом			
На одного туриста			

Таблиця 31

Розрахунок ваги рюкзака

Найменування	Маса, кг	
	На одну людину	На групу
Продукти харчування: всього на день		
Інвентар і спорядження		
групове		
особисте		
спеціальне		
Аптечка		
Ремнабор		
Разом		

Максимальне навантаження, що припадає на одну людину повинна відповідати нормативній (див. додаток 5.)

4.3.6 Кошторис витрат

Стаття витрат	Сума	
	На групу	На одного туриста
1. Транспорт (в т.ч. трансфер)		
2. Продукти харчування		
3. Прокат спорядження і інвентарю		
4. Аптечка		
5. Ремонтний набір		
6. Експурсійне обслуговування		
7. Послуги інструктора		
Разом		

4.3.7 Картографічний матеріал

Складається з детальної картосхеми маршруту, виконаної в можливо крупнішому масштабі (не менше 1:1000, тобто в 1 см – 1 км) і загальної схеми району подорожі. На картосхемі маршруту яскравим кольором потрібно нанести лінії руху, відзначити місцеположення ночівель і денних стоянок з вказівкою дати, населених пунктів, природних і штучних перешкод. На загальну схему району подорожі наносять піктограми, що зображують цікаві природні і історичні об'єкти, місцеві орієнтири, стежки, мости, переправи, броди, пункти зв'язку і медичної допомоги, зупинки транспорту, місця привалів, що рекомендуються, купань тощо.

Тести
ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТУРИСТИЧНА РОБОТА
Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини
7.01020101 Фізична культура

*Розробники: Тіхоміров А.І., доцент кафедри фізичної культури та спорту
Усатюк Георгій Федорович, викладач кафедри фізичної культури та спорту*

1. Чи можна займатися туризмом?

- [a] людям похилого віку
- [a] [+] доступний для людей любого віку
- [a] 8-10 років
- [a] 6-8 років

2. Які риси характеру розвине туризм?

- [a] егоїзм
- [a] самотність
- [a] [+] прудкість, наполегливість
- [a] байдужість

3. Як туризм впливає на людину?

- [a] погано
- [a] [+] розвиває
- [a] плідно
- [a] не впливає

4. Кому не дозволяється займатись туризмом?

- [a] людям похилого віку.
- [a] дітям 12-14 років.
- [a] [+] людям з серцево-судинними захворюваннями.
- [a] 18-20 років.

5. Що входить до мандрівної підготовки?

- [a] [+] постановка мети та завдань.
- [a] об'ява про похід
- [a] перегляд фільму
- [a] проведення спортивного вечору

6. Що робиться перед мандрівною підготовкою?

- [a] [+] розробка маршруту
- [a] проведення спортивного вечору
- [a] зустріч з керівництвом
- [a] відвідування музею

7. Які вимоги треба виконувати при комплектуванні групи?

- [a] [+] різниця віку у групі не перевищує 1-2 роки
- [a] різниця віку немає значення
- [a] дуже велика різниця з технічної підготовки
- [a] група 40-осіб

8. Яка оптимальна чисельність групи на одного керівника три добового походу?

- [a] [+] 10-12 осіб, на одного керівника
- [a] 26- 30 осіб
- [a] 2-4 особи
- [a] 35-40 осіб

9. Чи повинна група перед мандрівкою провести збори?

- [a] [+] так
- [a] ні
- [a] не обов'язково
- [a] по виборі.

10. Чи має значення як уклали рюкзак?

- [a] [+] центр ваги знизу та посередині.
- [a] центр ваги зверху
- [a] центр ваги збоку
- [a] не має значення
- [a] так
- [a] ні

11. Чи треба брати у мандрівку головний убір?

- [a] [+] обов'язково
- [a] нетреба
- [a] можна окуляри
- [a] парасольку

12. Чи треба обкапувати намет по периметру на ніч?

- [a] не обов'язково
- [a] тільки на схилі
- [a] [+] обов'язково
- [a] по бажанню

13. Чи треба розробляти графік руху у поході?

- [a] [+] так
- [a] не треба
- [a] умовний графік
- [a] по бажанню

14. Яка довжина мандрівки I- категорії складності?

- [a] 40-50 км
- [a] 80-90 км

[a] [+] 130 км

[a] 150км

15. Як ви відноситеся до паління у поході?

[a] байдуже.

[a] [+] категорично проти

[a] не в затиш

[a] з дозволу

16. Чи треба брати спирт у похід?

[a] не треба

[a] для розведення вогню

[a] [+] для медичних потреб

[a] для розчину

17. Чи треба у поході медична аптечка?

[a] [+] так

[a] не потрібно

[a] байдуже

[a] по- бажанню

18. Чи треба ставити мету мандрівки?

[a] не обов'язково

[a] [+] потрібно обов'язково

[a] для розваг

[a] для перевіряю чого

19. Яка правильна мета походу?

[a] розважальна

[a] [+] пізнавальна

[a] відпочинок

[a] командировка

20. Яка правильна мета походу?

[a] [+] навчальна мета

[a] відпочинок

[a] розваги

[a] командировка

21. Яка правильна мета походу?

[a] [+] спортивна мета

[a] розваги

[a] відпочинок

[a] просто канікули

22. Чи може бути археологічна мета походу?

[a] [+] так

- [a] відпочинок
- [a] розваги
- [a] ні

23. Чи потрібно готувати перелік продуктів походу?

- [a] [+] потрібно
- [a] кожен бере для себе харчі
- [a] не треба
- [a] тільки на двох

24. Чи потрібно проводити збори перед походом?

- [a] не потрібно
- [a] [+] так
- [a] байдуже
- [a] за бажанням

25. Чи треба проводити збори батьків перед мандрівкою?

- [a] [+] обов'язково
- [a] не обов'язково
- [a] байдуже
- [a] за бажанням

26. Чи потрібно перед мандрівкою вибрати та розробляти маршрут походу?

- [a] [+] потрібно
- [a] по ходу мандрівки
- [a] на другий день мандрівки
- [a] не потрібно

27. Чи потрібно затверджувати і отримувати маршрутний лист походу?

- [a] [+] так
- [a] не потрібно
- [a] після походу
- [a] за бажанням

28. Скільки коштів беруть з собою учасники походу?

- [a] [+] відповідно кошториса
- [a] хто як може
- [a] байдуже
- [a] хто скільки хоче

29. Як поділяється спорядження походу?

- [a] моє
- [a] [+] особисте, групове, спеціальне
- [a] нічیه
- [a] шкільне

30. Які треба виконувати - засоби при розведенні ватри?

[a] навколо обкласти камінням

[a] [+] викопати поглиблення та навколо прибрати траву

[a] намочити траву

[a] нічого не робити

31. Що відносять до групового спорядження?

[a] кружка, ложка

[a] спальник

[a] [+] намет, топори, компас

[a] рюкзак

32. Що входить в підсумки походу?

[a] спортивний вечір

[a] збори

[a] [+] розбір походу, здача туристичного спорядження

[a] перевірка спорядження

33. Які бувають полюса світу?

[a] [+] північний та магнітний

[a] східний

[a] південний

[a] західний

34. Який ви знаєте небесний компас?

[a] Андромеда

[a] Венера

[a] [+] Сонце

[a] Луна

35. Полярна зірка змінює своє положення на небосхилі?

[a] [+] єдина зірка, яка не змінює

[a] змінює

[a] обертається навколо Венери

[a] обертає ця навколо луни

36. Як дують вітри «Бриз»?

[a] [+] вдень з моря, вночі з суші

[a] з півночі

[a] з сходу

[a] півдня

37. На якій стороні горизонту кора дерева: сухіше, твердіше світліше ?

[a] на сході

- [a] [+] на півдні
- [a] на півночі
- [a] на заході

38. На якій стороні дерева росте лишайник?

- [a] на сході
- [a] [+] на півночі
- [a] на заході
- [a] на півдні

39. У яку сторону дерева його крона більше?

- [a] на схід
- [a] [+] на південь
- [a] на північ
- [a] на захід

40. З якої сторони пня дерева кільця густіші?

- [a] на схід
- [a] [+] на північ
- [a] на південь
- [a] на захід

41. З якої сторони дерев у лісі розміщуються мурашники?

- [a] з східної
- [a] [+] з південної
- [a] з північної
- [a] з західної

42. Як обертається рослина соняшник ?

- [a] на північ.
- [a] на схід.
- [a] [+] за сонцем.
- [a] на захід

43. Як поділяється туристичне спорядження?

- [a] державне
- [a] [+] групове, особисте
- [a] з прокату
- [a] нічийне

44. У які дні року сонце сходить точно на сході?

- [a] 1 січня.
- [a] 1 травня.
- [a] 2 вересня.
- [a] [+] 21 березня і 23 вересня

45. З якої відстані можна почути шум поїзда?

[a] [+] 1 км

[a] 1,5 км

[a] 10 км

[a] 15 км

46. З якої відстані можна почути удари грому?

[a] [+] 200 метр

[a] 1 км

[a] 2 км

[a] 5-10 км

47. З якої відстані можна почути сирену?

[a] [+] 200 метрів

[a] 1 км

[a] 2 км

[a] 7-10 км

48. З якої найдальшої відстані можна почути шум грузової машини?

[a] [+] 1 км

[a] 5 км

[a] 8 км

[a] 10 км

49. З якої найдальшої відстані можна побачити вертикальні промені прожектору?

[a] [+] 50км.

[a] 2км.

[a] 8км.

[a] 12км

50. З якої відстані можна почути шум шагів?

[a] [+] 0,250-0,500 метр

[a] 1 км

[a] 2 км

[a] 3 км

51. Які ви знаєте засоби сигналізації у поході в сонячну погоду?

[a] [+] дзеркало

[a] майка

[a] каструля

[a] намет

52. Чи можна подавати світові сигнали консервною банкою?

- [a] [+] можна на сонці
- [a] не можна
- [a] можна як рупор
- [a] можна як ліхтарик

53. З якої найдалшої відстані можна побачити світло кишенькового ліхтарика?

- [a] 50 км
- [a] 2 км
- [a] 8 км
- [a] [+] 1,5 км

54. Чи можна подавати сигнали для виявлення ватрою?

- [a] [+] білим або чорним димом
- [a] тільки полум'ям
- [a] не можна
- [a] байдуже

55. Чи можна ставити намет у яру?

- [a] [+] не можна
- [a] можна на схилі яру
- [a] можна де завгодно
- [a] можна перед дощем

56. Потрібно брати у водний похід рятувальні засоби?

- [a] не потрібно
- [a] [+] персонально на кожного
- [a] один на двох
- [a] один на ял-б

57. Чи потрібна фінансова звітність після проведення походу?

- [a] не потрібна
- [a] [+] обов'язково
- [a] у деяких випадках
- [a] по вимогам

58. Чи потрібен заступник керівника у туристичному поході з групою більш 25 учасників?

- [a] [+] обов'язково потрібен
- [a] не потрібен
- [a] не обов'язково
- [a] за вимогами

59. Який треба враховувати віковий фактор учасників походу при комплектуванні групи ?

- [a] [+] 1,5-2 року

[a] 2- 5 років

[a] не має значення

[a] 3-6 років

60. Що з перерахованого потрібно мати в туристичному поході? Особисту аптечку. Ремонтний набір. Загальну аптечку?

[a] [+] всі перераховані речі

[a] тільки ремонтний набір

[a] тільки особисту аптечку

[a] нічого не брати

61. Що таке туристська стратегія?

[a] це похідна тактика

[a] сукупність засобів і дій, необхідних для проходження наміченого маршруту

[a] [+] вища область туристського похідного майстерності

[a] вибір засобів і способи їх використання при реалізації індивідуальних і командних можливостей туристів для досягнення поставленої мети і вирішення конкретних завдань в умовах туристських змагань та походів

[a] оптимальний план походу

62. Яку роль відіграє туристська стратегія по відношенню до тактики?

[a] незначну

[a] [+] визначальну

[a] координуючу

[a] ніяку

[a] опосередковану

63. Дайте визначення поняттю «стратегія походу».

[a] побудова різних видів маршруту

[a] [+] складання плану-графіка походу, підготовки спорядження, продуктів харчування

[a] сукупність засобів і дій застосовуваних для досягнення поставленої мети.

[a] вимога максимальної безпеки

[a] вміння приймати рішення в стандартних і нестандартних ситуаціях

64. Від чого залежить стратегія походу?

[a] від побудови схеми маршруту

[a] [+] від цілей подорожі і від складності маршруту

[a] від продуманого плану маршруту

[a] від наявності сил і можливості проходження різних ділянок туристських маршрутів.

[a] наявності «мокрих» місяців

65. У який мінімум від загальної тривалості походу має укладатися кількість днів?

- [a] в 15%
- [a] [+] в 20%
- [a] в 30%
- [a] в 35%
- [a] в 40%

66. Протяжність радіальних виходів на маршруті не повинна перевищувати:

- [a] 15%
- [a] 20%
- [a] [+] 25%
- [a] 30%
- [a] 35%

67. Який зміст тактичної підготовки?

- [a] планування мети походу
- [a] [+] сукупність методів боротьби, які застосовуються для досягнення мети
- [a] узагальнення досвіду ведення бойових операцій (проведення туристських походів)
- [a] вивчення основних елементів тактики
- [a] необхідність оцінювати і зіставляти, вміння думати

68. Які найчастіше реалізуються тактичні схеми побудови маршруту?

- [a] лінійні
- [a] радіальні
- [a] місцеві
- [a] кільцеві
- [a] [+] змішані

69. Вкажіть особливість тактики водного походу в частині подолання складних природних перешкод на річці при сплаві?

- [a] наявність різних плавзасобів біля учасників
- [a] регламентується швидкість течії річки
- [a] [+] неможливість зібратися разом і обговорити варіант проходження складного перешкоди безпосередньо під час сплаву
- [a] вміння розпізнавати різні перешкоди на воді
- [a] знання способів взаємної страховки

70. Адаптація до висоти - це:

- [a] «боротьба за кисень»
- [a] можливості організму
- [a] [+] пристосування організму до умов високогір'я
- [a] пристосувальна реакція організму до висоті
- [a] різновид акліматизації
- [a] боротьба з гірською хворобою

71. Чи можна до походу вирішити частково питання акліматизації учасників походу і яким шляхом?

[a] за рахунок фізичної підготовки учасників

[a] за рахунок тактичної підготовки

[a] [+] за рахунок побудови оптимального графіка набору висоти на маршруті

[a] за рахунок дотримання певного режиму

[a] за рахунок обмеження гранично досягає висоти

72. Що таке ефект «залишкової акліматизації»?

[a] це пристосувальна реакція організму в умовах кисневої недостатності

[a] [+] коли повторні виїзди в гори скорочують акліматизаційний період

[a] це вид пасивної акліматизації

[a] це активна ступінчаста акліматизація

[a] це нестійка акліматизація

73. Що лежить в основі часткової акліматизації?

[a] «висотна витримка» тривалістю до декількох діб

[a] знаходження в горах деякий час, поки організм пристосується до висоті

[a] шлях до базового табору протягом декількох днів з важкими рюкзаками

[a] [+] правило набору висоти по щаблях з одночасною посиленою фізичним навантаженням

[a] активна, але не надмірна робота на всезростаючій висоті з тимчасовими спусками

74. Який матеріал сьогодні найчастіше використовується для виробництва верхнього одягу, що не вимагає додаткового захисту від вітру, дощу або снігу?

[a] polartec

[a] thermal pro

[a] [+] windbloc-act

[a] power stretch

[a] windbloc

75. Який матеріал сьогодні найчастіше використовується для виготовлення верху туристського черевика?

[a] термофена

[a] gore-tex duratherm

[a] [+] AIR 8000

[a] gore-tex

[a] polartec

76. Що означають поняття «техніка туризму»?

[a] багатогранне поняття сучасного туризму

[a] спосіб подолання гірського рельєфу

[a] самостраховка туристів на маршруті

[a] [+] сукупність технічних прийомів і технічних засобів, використовуваних для вирішення туристських завдань

[a] набір певних раціональних прийомів

77. Техніка туризму, насамперед, ділиться:

[a] за видами технічних прийомів і технічних засобів

[a] [+] за видами туризму

[a] в залежності від технічних засобів

[a] в залежності від технічних прийомів

[a] в залежності від техніки подолання природних перешкод

78. Що означають поняття «технічний прийом»?

[a] дію, пов'язану із здійсненням заходів на подолання природного рельєфу місцевості

[a] сукупність використовуваних технічних засобів

[a] процес, що з цілеспрямованих взаємопов'язаних дій туристів

[a] [+] одне або кілька взаємопов'язаних дій з використанням або без використання технічних засобів

[a] елемент гарантії безпеки

79. Що означають поняття «технічні засоби»?

[a] особисте спорядження туриста

[a] групове спорядження туриста

[a] технічні прийоми, використовувані в туризмі

[a] техніка подолання природних перешкод

[a] [+] це особисте або групове туристське спорядження спеціального технічного призначення

80. Що таке техніка переправ?

[a] [+] це комплекс технічних прийомів і засобів, що забезпечують подолання водних перешкод річкового типу

[a] подолання водних перешкод при відсутності моста

[a] ділянку водної перешкоди, обладнаний для її подолання

[a] місце розливу річки чи поділ її на кілька рукавів

[a] вбхід, з кіньми, по камінню, по поклажі, навішеній мотузці, вплав

81. На що в основному орієнтована інтегральна підготовка в спортивному туризмі?

[a] на психологічну підготовку туристів

[a] на фізичну підготовку туристів

[a] на технічну підготовку туристів

[a] на тактичну підготовку туриста

[a] [+] на змагання з туристського багатоборства і на змагання спортивних туристських походів

82. Хто з письменників є автором книги «Як зав'язувати вузли»

- [a] Стендаль
- [a] Марк Твен
- [a] Жюль Верн
- [a] Мопассан
- [a] [+] Оноре де Бальзак

83. Скільки вузлів сьогодні відомо?

- [a] 3000
- [a] 1270
- [a] 1000
- [a] [+] 500
- [a] 300

84. Який основний вузол використовуються для скріплення двох мотузок однакового діаметра, але не вимагає зав'язування контрольних вузлів?

- [a] «провідник»
- [a] «зашморг»
- [a] УІАА
- [a] [+] «грейпвайн»
- [a] «схоплюючий»

85. Який допоміжний вузол використовується для закріплення мотузки, наприклад, на дереві?

- [a] [+] «зашморг»
- [a] «ткацький»
- [a] «прямий»
- [a] «грейпвайн»
- [a] «брамшкотовий»

86. Який універсальний вузол має широке застосування в туризмі?

- [a] [+] «булинь»
- [a] «прямий»
- [a] «ткацький»
- [a] «шкотовий»
- [a] «брамшкотовий»

87. Який вузол найчастіше знаходить застосування в рятувальних роботах на гірському рельєфі

- [a] вузол УІАА
- [a] вузол Бахмана
- [a] шкотовий
- [a] брамшкотовий
- [a] [+] вузол Гарда

88. Який вузол найчастіше використовується в цілях страхування через карабін за допомогою сучасної (м'якої) основної мотузки?

- [a] провідника
- [a] [+] вузол УІАА
- [a] «стремено»
- [a] булинь
- [a] ткацький

89. Бівак - це:

- [a] місце розміщення туристської групи для ночівлі або відпочинку
- [a] [+] табір, розташування для ночівлі або відпочинку поза населеного пункту
- [a] місце для зупинки і огляди місцевості в поході
- [a] місце для відправлення природних потреб
- [a] місце для відігрівання кінцівок, які замерзли

90. Бівак встановлюється в горах:

- [a] на виступаючих частинах гребнів
- [a] в тріщинах льодовика в зоні активного руху льоду
- [a] під карнизами і крутими схилами
- [a] в кулуарах і гирлових місцях частинах їх конусів
- [a] [+] досить рівних і сухих майданчиках, галявинах
- [a] на свіжих (рухомих або лежачих на льодових схилах) осипи

91. Чим визначаються види і форми біваків?

- [a] [+] рельєфом місцевості
- [a] безпекою
- [a] комфортністю
- [a] зручністю
- [a] близькістю до води

92. Що є основою безпеки в походах?

- [a] діяльність федерацій туризму, туристських клубів
- [a] виконання комплексу робіт і заходів при організації, підготовці та проведенні туристських походів
- [a] статистика нещасних випадків з туристами
- [a] спеціальна підготовка туристів
- [a] [+] практичний туристський досвід

93. Що впливає вирішальним чином на формування в туристській групі, взагалі в суспільстві правильних поглядів на допустимий ризик і заходи безпеки на туристських маршрутах?

- [a] конкретні умови діяльності туристської секції, клубу.
- [a] освітній рівень туристів.
- [a] [+] засоби масової пропаганди та агітації.
- [a] індивідуальні особливості «просвіщати» людину.

[a] знання, які подаються.

94. Скільки груп небезпек існує в спортивному туризмі?

[a] [+] 2

[a] 3

[a] 4

[a] 5

[a] 6

95. Дайте відповідь: чи «Однаково справедливо для всіх видів спортивного туризму поділ наявних груп небезпек»?

[a] ні

[a] для кожного виду спортивного туризму існують свої групи небезпек

[a] справедливо тільки для гірського туризму

[a] справедливо тільки для водного туризму

[a] [+] да

[a] справедливо тільки для лижного туризму

96. Який фактор визначає основну масу нещасних випадків?

[a] маршрут

[a] спорядження

[a] зовнішня середу

[a] підвищена схильність окремих мандрівників небезпеки нещасного випадку

[a] [+] сама людина

97. Травматизм на туристських маршрутах відображає:

[a] волю випадку

[a] дію якихось невіддільних людині сил

[a] [+] наслідок власних промахів і помилок людини

[a] вплив об'єктивності та матеріальності небезпек, пов'язаних з ризикованою маршрутом і поганим спорядженням

[a] неправильні колективні погляди на травматизм

98. Від чого залежать суб'єктивні небезпеки?

[a] тільки від реальних аварійно утворюють ситуацій

[a] тільки від метеоумов

[a] [+] тільки від людини

[a] тільки від виду туризму

[a] тільки від видів небезпек

99. Найбільший відсоток нещасних випадків в горах відбувається по:

[a] [+] суб'єктивних причин

[a] об'єктивних причин

[a] необережності

[a] недосвідченості

[a] незнанню

100. Найбільший відсоток загибелі любителів гір складали:

- [a] загиблі в каменепад
- [a] загиблі на переправах через гірські річки
- [a] загиблі при сніжно-льодових обвалах
- [a] загиблі від попадання блискавки
- [a] [+] загиблі в лавина

101. У чому суть лавинної небезпеки?

- [a] це снігова обвал, зісковзує з крутих гірських схилів
- [a] [+] лавина володіє руйнівною силою і нерідко стає причиною катастроф
- [a] це «сніжна дошка», що йде з-під ніг горосходжувачів
- [a] раптовість і непередбачуваність сходження лавини
- [a] загроза задухи туристів при попаданні в лавину

102. Де найбільше відбувається аварій на піших маршрутах?

- [a] в тайзі
- [a] [+] на переправах
- [a] при подоланні боліт
- [a] на перевалах
- [a] в горах

103. Чи може допуск на скільки-небудь складний, хоча і дуже цікавий, маршрут непередготовленою групи бути компенсований?

- [a] підвищенням майстерності туристів
- [a] підготовкою розрядників
- [a] [+] ніякої іншої корисної «віддачею» від подорожі
- [a] розробкою нового маршруту
- [a] вдосконаленням засобів безпеки в туризмі

104. Безпечною тривалістю походу називається:

- [a] період адаптації до похідних умов
- [a] [+] період часу, протягом якого туристи в змозі переносити похідні навантаження без істотного зниження працездатності і шкоди для здоров'я
- [a] період часу, в якому долається основна частина маршруту
- [a] період часу, в якому долається відстань на підходах до основної частини маршруту
- [a] період часу, протягом якого туристи не піддаються небезпеці

ДОДАТКИ

Додаток 1

ВАРІАНТИ ДЛЯ ВИКОНАННЯ РОЗРАХУНКОВО-ГРАФІЧНОЇ РОБОТИ

№ п/п	Вид туризму	Район походу	Категорія складності	Кількість осіб	Тривалість
1	Пішохідний	Гірський Крим	перша	10	10
2	Пішохідний	Гірський Крим	друга	8	12
3	Велосипедн	Кримський п–ов	перша	8	8
4	Велосипедн	Кримський п–ов	друга	10	10
5	Спелеологіч	Гірський Крим	2 печери	6	10
6	Кінний	Кримський п–ов	друга	6	10
7	Пішохідний	По печерних містах Криму	перша	12	10
8	Пішохідний	По археологічних пам'ятниках Криму	перша	10	10
9	Пішохідний	По літературних місцях Криму	друга	12	10
10	Пішохідний	Карпатський регіон	перша	8	10
11	Велосипедний	Карпатський регіон	друга	6	10
12	Водний	Карпати, р. Білий Черемош	друга	6	10
13	Лижний	Карпати, Свідовецький хребет	перша	8	10
14	Кінний	По лісистих Карпатах	перша	11	11
15	Спелеологічн	Карпатський регіон	2 печери	8	10
16	Кінний	Харківська область	друга	10	10
17	Велосипедний	Харківська область	перша	10	9
18	Водний	Харківська область, р. Северський Донець	перша	10	10
19	Водний	Полтавська область, р. Ворскла	перша	10	10
20	Водний	Сумська область, р. Псьол	перша	8	9
21	Пішохідний	По літературних місцях Полтави	перша	8	9
22	Велосипедний	Чернігівщина заповідна (X – XI століття)	перша	8	9
23	Пішохідний	По шляху князя Ігоря (Чернігівська, Сумська і Харківська області)	перша	10	10
24	Лижний	Карпатський регіон	друга	8	12
25	Велосипедний	Карпатський регіон	перша	10	10
26	Велосипедний	По архітектурних пам'ятниках Криму	перша	8	10
27	Велосипедний	По архітектурних пам'ятниках Західної України	друга	10	10
28	Пішохідний	По заповідниках і природних пам'ятниках Криму	перша	6	9
29	Пішохідний	По заповідниках і природних пам'ятниках Карпат	перша	6	9
30	Велосипедний	По військово–історичних місцях Криму	друга	8	12
31	Кінний	По місцях боїв армії Богдана Хмельницького в період національно–визвольної війни українського народу (1648 – 1654 г.г.)	перша	8	10
32	Кінний	По місцях бойової слави партизанської армії С. І Ковпака в роки Великої Вітчизняної війни (1941 – 1945 г.г.)	перша	8	10

(найменування туристського підприємства, обслуговуючого маршрут)

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА

туристської подорожі по маршруту

на 20 р.

(найменування маршруту)

Основні показники маршруту

Вид маршруту _____

Категорія складності _____

Протяжність маршруту (км.) _____

В т. ч. пішки (на лижах) _____

на човнах (плотах) _____

Тривалість подорожі (діб) _____

Число туристських груп

Число туристів в групі _____

Всього туристів по маршруту _____

Всього людино-днів обслуговування _____

Початок обслуговування на маршруті першої групи _____

Початок обслуговування на маршруті останньої групи _____

Кінець обслуговування останньої групи _____

Вартість путівки

Додаток 3

№ п/п	Місяць	Число туристів на місяць	Графік заїздів туристських груп по	Число груп в місяць
1	2	3	4	5
1	січень			
2	лютий			
12	грудень			

Адреса туристського підприємства, з якого починається подорож

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТОК

до путівки туристської подорожі

Обов'язкова інформація

1. Вказівка виду і типу туристської подорожі, основного змісту програми обслуговування в подорожі, протяжності і тривалості всього маршруту і його похідної частини, категорійності походів.
2. Опис траси подорожі – пунктів перебування, тривалості і умов розміщення в кожному пункті обслуговування (тип будівлі, число місць в номері, його санітарно–гігієнічне устаткування).
3. Короткий опис району подорожі (визначні пам'ятки, особливості рельєфу місцевості тощо).
4. Перелік послуг, що надаються за окрему платню.
5. Наявність і коротка характеристика спортивних споруд і майданчиків, автостоянок, пасажирських канатних доріг, водоймищ, пляжів, атракціонів, дитячих ігрових майданчиків (кімнат), бібліотек, кінозалів тощо.
6. Адреса туристського підприємства, з якого починається туристська подорож і проїзд до нього.

Додаткова інформація

1. Інформація про вікові обмеження, прийом батьків з дітьми, тощо.
2. Спеціальна інформація для туристських подорожей з походом.
3. Інша інформація і рекомендації.

Примітка – Доцільно відзначати, що «особам, що потребують лікування і постійного лікарського спостереження, подорожувати по туристських маршрутах не рекомендується».

ПАСПОРТ ТРАСИ ПОХОДУ

1. Найменування туристського підприємства -----

Вид туризму _____ траса походу _____

(найменування основних географічних пунктів)

Протяжність _____ км., тривалість _____ діб.

Число туристів в одній групі _____ чол.

Період роботи з _____ по _____

Паспорт складений в 20 р. в _____ прим.

Зміни внесені в 20 р. на стор. _____
у 20 р. на стор. _____

Примірники паспорта направлені:

1 –

2 –

3 –

4 –

2. План проходження траси походу

№ п/п	День шляху	Ділянки траси	Км.	Спосіб пересування
1	2	3	4	5
	перший			
	другий			
	останній			

Разом із активними способами пересування

км.

3. Схема траси походу (припускається вклейка карт і схем масштабом не менше 1:200000 із позначенням траси походу).

Умовні позначення:

траса походу

місця укриттів

запасні варіанти траси

пункти медичної допомоги

місця нічлігів притулки

пункти зв'язку (вказати вид зв'язку)

Коротка характеристика траси походу

Опис складних ділянок траси походу

4. Відомості про клімат в районі траси походу (заповнюють тільки на період роботи даного маршруту)

Відомості		Місяці			
		червень	липень	серпень	вересень
температура С	середня				
	мінімальна				
	максимальна				
швидкість вітру, м/с	середня				
	максимальна				
середня кількість опадів					

5. Можливі стихійні явища і дії групи при їх виникненні.

6. Вимоги до передпохідної підготовки туристів. Теоретичні і практичні заняття на турбазі.

№ п/п	Тема	Число годин навчань	Форма проведення
1	2	3	4
1			
2			

7. Рекомендації для тексту інформаційного листка до путівки.

До тексту путівки вносяться рекомендації, що стосуються туристського спорядження, одягу, взуття і так далі.

8. Туристське спорядження для проходження траси:

а) що надається туристським підприємством по путівці, в т.ч.

– групове (на туристів і одного інструктора)

– особисте (на туристів)

б) що надається за додаткову плату

9. Упорядкування траси походу Маркіровка

Притулки, місця ночівель і укриттів, упорядкування траси

Директор підприємства

Ст. інструктор

«УЗГОДЖЕНО»

(підписи організацій, що погоджують маршрут)

Додаток 6

Структура і основний зміст звіту про проведення експедиційного обстеження маршруту туристського походу

1. Звіт про проведення експедиційного обстеження маршруту туристського походу є інформаційною основою проектування нової туристської подорожі, що включає похід.

2. Текстова частина звіту може містити наступні розділи:

2.1. Довідкові відомості про район походу: як особливості району походу, що визначають тактичні і технічні рішення при підготовці до проведення походу.

2.2. Відомості про похід: містять детальні дані про маршрут походу, його протяжність і тривалість, перелік його окремих етапів з різними способами пересування.

2.3. Організація походу, в т.ч. обґрунтування вибору саме даного маршруту.

2.4. Графік руху і технічний опис походу.

Особливу увагу приділяють опису заходів по забезпеченню безпеки, можливим екстремальним ситуаціям, способам орієнтування в умовах обмеженої видимості.

2.5. Підсумки походу, висновки і рекомендації.

Найбільш характерні особливості району походу, як полегшити проходження маршруту, зробити його безпечнішим і більш цікавим.

2.6. Список літератури, перелік використаних туристських звітів і інших джерел інформації при підготовці походу і складанні звіту.

2.7. Додатки:

- списки особистого і групового спорядження, рекомендації по комплектуванню спорядження і інвентарю;

- раціон харчування в поході, інформація про можливе поповнення продуктів в дорозі;

- маса продуктів і спорядження на групу і на одного учасника;

- кошторис витрат на похід;

- розклад роботи транспорту, вузлів зв'язку, розташування пунктів медичної допомоги;

- фотографії (зарисовки) до звіту ;

- оглядова карта району походу з нанесеним на неї маршрутом, його запасними варіантами, позначеними напрямками руху, місцями ночівель, перешкодами і орієнтирами, місцями зйомок основних фотографій. Карту доповнюють ескізами найбільш складних ділянок походу із вказівками шляхів їх подолання.

3. Оформлення звіту. Звіт повинен мати машинописне виконання (через 1,5 інтервали), бути переплетений і пронумерований разом з додатками. Загальний об'єм звіту, як правило, до 100 стор., в т.ч. тексту – до 50 стор. Звіт повинен мати титульний аркуш із заголовком, зміст із перерахуванням всіх розділів, фотографій, карт (схем). На внутрішній стороні обкладинки (форзаці) приклеюють конверт для карт і документів.

Додаток 7

Нормативи туристських маршрутів

Вид туризму і характеристика складності маршруту	Категорія складності маршруту					
	I	II	III	IV	V	VI
Тривалість в днях (не менше)	6	8	10	13	16	20
Мінімальний кількісний склад групи	4	4	6	6	6	6
Протяжність в км. (не менше)						
пішохідний	130	160	190	220	250	300
лижний	130	160	200	250	300	300
гірський	100	120	140	150	160	160
водний (на гребних судах)	150	160	170	180	190	190
водний (на парусних судах)	150	200	300	400	500	
велосипедний	250	400	600	750	900	
мото	1000	1500	2000	2500	3000	
авто	1500	2000	2500	2500	3000	
кінний	150	200	300			
спелео (кількість печер)	5	4 – 5	1 – 2	1 – 2	1	

Додаток 8

Нормативи за тривалістю денних переходів і вагою рюкзаків для туристів залежно від виду туризму

Вид туризму	Для недостатньо підготовлених (зокрема немолодих, школярів) або таких, що мають деякі ускладнення в стані здоров'я		Для тренуваних туристів	
	денний перехід, км.	вага рюкзака, кг	денний перехід, км.	вага рюкзака, кг
Гірський	13 – 15	8 – 10	15 – 20	12 – 15
Велосипедний	30 – 40		40 – 60	
Водний	15 – 20		25 – 30	
Кінний	20 – 25		25 – 30	
Лижний	18 – 20	8 – 10	25 – 30	12 – 15
Пішохідний	18 – 20	10 – 20	25 – 30	15 – 20

Потреба в енергії людини на добу залежно від виду туризму

Вид туризму	Категорія складності маршруту					
	I	II	III	IV	V	VI
Пішохідний	3100	3400	3700	4100	4500	5000
Лижний	3720	4080	4440	4920	5400	6000
Гірський	4030	4420	4810	5330	5850	6500
Водний (на гребних судах)	2480	2720	2960	3690	4050	4500
Велосипедний	3720	4080	4440	4920	5400	6000
Кінний	3100	3400	3700	4100	4500	5000
Спелео	4030	4420	4810	5330	5850	6500

Розподіл добового раціону харчування залежно від виду туризму і категорії складності

Категорія складності	Вид туризму	Калорійність харчування %				
		Гаряче харчування			Сухий пайок	
		сніданок	обід	вечеря	малий привал	великий привал
НК	Пішохідний, гірський, водний, велосипедний	35	40	25		
I – II	Пішохідний, гірський, водний, велосипедний	30	35	25	10	
III	Пішохідний, гірський, водний, велосипедний	30	30	30	10	
IV – VI	Пішохідний, гірський, водний	30	20	30	10	10
	Пішохідний, водний	35	25	25	15	
	Пішохідний, водний	50		40	10	
	Гірський, лижний	35		30	10	25
	Лижний	30		25	10	35

Картинка-загадка

Бажаєш перевірити рівень своєї уважності та довести усім, що саме Ти – найрозумніший та найкмітливіший?



Сьогодні у Тебе є чудова нагода пройти **цікавий тест** і перевірити, чи гідний Ти звання «Містер (Місіс) уважність», а заодно і дізнатися, **чи притаманні Тобі туристичні навички**. Зробити це дуже просто, варто лише відповісти на декілька питань.

Завдання: **прискіпливо оглянь картинку та дай відповідь на дев'ять хитромудрих питань про туристів.**

Вперед!

1. Скільки туристів мешкають в цьому таборі?

2. Коли вони сюди приїхали: сьогодні

чи кілька днів тому?

3. На чому вони сюди приїхали?

4. Чи далеко від табору до найближчого села?

5. Звідки дме вітер: з півночі або півдня?

6. Яка зараз частина доби: ранок, обід, вечір або ніч?

7. Куди пішов Шура?

8. Хто сьогодні черговий (готує їжу)? (Назви ім'я)

9. Яке сьогодні число якого місяця?

Відповіді

1. Четверо, список чергових складено на чотирьох, на килимку лежать чотири ложки і чотири тарілки.

2. Не сьогодні, між наметом і деревом встигла утворитися павутина.

3. Ймовірно, на човні. Адже біля дерева стоять весла.

4. Село недалеко. Навряд чи хлопці привезли з собою живу курку.

5. З Півдня. На дереві довші гілки на південній стороні, а коротші – на північній. А тепер подивись на полум'я багаття – воно «тягнеться» на північ, та й прапорець розвівається в сторону півночі. Отже, вітер південний.

6. Ранок, адже тінь падає на захід. Сонце світить зі сходу. З попереднього питання ми визначили, де знаходяться північ і південь, а отже, знаємо, де й інші сторони.

7. Шура пішов ловити метеликів (видно сачок за кущами).

8. Чергує Петя, адже Шура пішов ловити метеликів, Коля сидить біля свого рюкзака з літерою К. Ще один хлопчик – фотографує. Це Вася – у рюкзаку з літерою «В» лежить штатив, отже, фотографа кличуть на букву «В» – Вася (згоден, штатив важко помітити).

9. На картинці – 8 число, бо сьогодні чергує Петя (видно на календарі), і як Ти не певне правильно встиг помітити зараз – серпень: кавуни найчастіше досягають у серпні.

Навчальне видання

Тіхоміров
Анатолій Іванович
Усатюк
Георгій Федорович

ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТИЧНОЇ РОБОТИ

Навчально-методичний посібник

*Відповідальний за випуск: Будаєв В.Д.
Редактор: Гайманова Т.Г.
Коректор: Тіхомірова О.В.
Комп'ютерний набір: Тіхомірова О.В.*

Формат 60x84/16 Ум.друк.арк 8. Тираж 50 пр.

ВИДАВЕЦЬ І ВИГОТОВЛЮВАЧ

Товариство з обмеженою відповідальністю фірма «Іліон»

54038, м. Миколаїв, вул. Бузника, 5/1.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1506 від 25.09.2003р.