

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМ. В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО**

*Навчально-науковий інститут  
фізичної культури та спорту*

УСАТЮК Г Ф, ВОЙЧУН О В.

**«Туристичний похід»**

Методичні вказівки до туристичного походу.

м. Миколаїв, 2014

ББК 74.200.25  
УДК 769.1/3  
П 75

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Миколаївського  
національного університету ім. В. О.Сухомлинського  
(протокол №\_\_ від \_\_ \_\_\_\_\_ 2014 р.)

**Автори: Усатюк ГФ. Войчун ОВ.**

***Рецензенти:***

**Бірюк С.В.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін ННІФКС МНУ ім. В.О.Сухомлинського

**Бакатов В.Ю.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Чорноморського державного університету імені Петра Могили.

**.Туристичний похід: Методичні вказівки до туристичного походу** – Миколаїв, 2014.

У методичних вказівках проаналізовано один з розділів організації туристичної роботи – туристичний похід. Представлені загальні теоретичні основи та закономірності зростання результатів. Завершується добіркою питань для самоконтролю засвоєного матеріалу.

Методичні вказівки рекомендовані для аудиторної та самостійної роботи студентів з дисциплін «Організації туристичної роботи» та «Туристичний похід».

© УсатюкГФ., 2014

## ЗМІСТ

I. ПЕРЕДМОВА.....	4
Основний зміст .....	5
Техніка безпеки в поході.....	5
Правила поведінки на маршруті.....	5
Як розбити бівак.....	16
Розведення багать. Їх види та призначення.....	21
4. Подолання природних перешкод та змагання зі спортивного туризму .....	31
4.1. Водні переправи .....	35
4.1.1. Техніка подолання водних перешкод .....	39
4.1.2. Переправи вбхід .....	41
Групові переправи.....	48
5. Організація та проведення туристичних походів .....	51
5.1. Комплектування туристичної групи .....	51
5.2. Самоврядування туристичної групи .....	53
5.2.1. Основні обов'язки кожної посади протягом туристично-краєзнавчого циклу.....	56
5.2.2. Поняття краєзнавчих посад.....	64
5.2.3. Робота на чергових посадах .....	70
5.3. Планування маршруту походу.....	75
5.4. Кошторис походу. Випуск групи на маршрут .....	80
5.5. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності.....	84
5.6. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті .....	97
ДОДАТКИ.....	109
Додаток 1 Інструкція з техніки безпеки туриста в поході .....	109
Додаток 2 Рекомендації з безпеки в поході.....	111
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	117

## I. ПЕРЕДМОВА

Туризм – один з найбільш популярних та масових видів спорту в світі. Він включає в себе цілий ряд дисциплін, які умовно можна поділити на окремі групи, поєднаних за рядом ознак – та проявом фізичних якостей спортсмена.

Однією з таких груп видів туризму є організація туристичної роботи а саме –туристичний похід..

Всі види туризму в певному ступені вивчаються студентами фізкультурних та спортивних навчальних закладів в межах нормативної навчальної дисципліни «Організація туристичної роботи». Саме на цю цільову аудиторію і розраховані методичні вказівки «Туристичний похід». Також він може використовуватися вчителями фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів та тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Методичні вказівки включають в себе як загальні відомості про основи техніки туризму так і туристичну роботу з проведення туристичного походу.

Методика навчання видам туризму, яка наведена у методичних вказівках, ґрунтується на рекомендаціях провідних фахівців, але, виходячи з багаторічного досвіду роботи авторів, є дещо адаптованою до рівня сприйняття та підготовленості студентського контингенту.

По завершенню кожного розділу, як підсумок, наводиться ряд питань для самоконтролю рівня засвоєння теоретичного матеріалу.

## **Основний зміст**

### **Техніка безпеки в поході.**

#### **Правила поведінки на маршруті.**

Причиною багатьох травм часто бувають надзвичайні ситуації, пов'язані з неорганізованістю і недостатньою дисципліною туристів. Недисциплінованість - сама грізна небезпека туристської подорожі. Вона може проявлятися і в зневазі до встановлених правил проведення походів, і в зверхньому відношенні до маршруту, і в ігноруванні туристами загальноприйнятих норм поведінки і правил техніки безпеки. При недотриманні вимог дисципліни і правил поведінки інструктор має право застосувати до недісциплінованих членів групи заходів аж до відрахування з групи і зняття їх з маршруту. Крайнім заходом, викликану неможливістю встановлення дисципліни і порядку в групі, є відмова від подальшого проведення подорожі. До початку подорожі проводиться спільна зустріч, на якій інструктор роз'яснює правила техніки безпеки і поведінки на маршруті, також кожний з учасників одержує свою частину суспільного навантаження, яку він несе на маршруті. Присутність на інструктажі обов'язкова для всіх учасників.

До початку подорожі необхідно перевірити наявність всіх речей, які зазначаються в списку, що видається кожному учаснику.

Подорож починається з моменту виходу з рюкзаком з дому. Зазвичай перед виходом на маршрут група знаходиться в базовому таборі (турбазі, готелі), до декількох діб. У ці дні відбувається більш тісне знайомство між учасниками та об'єднання всього колективу в цілому. Тому дотримання дисципліни та правил поведінки тут не менш важливо. У зв'язку з тим, що маршрути

пов'язані з фізичними навантаженнями і екстремальними ситуаціями, учасникам настійно рекомендується обмежити вживання спиртних напоїв (у тому числі пива), у базовому таборі і виключити їх зовсім на маршруті (у противному випадку інструктор має право вжити заходів до порушника, аж до зняття з маршруту). Якщо ви хочете куди-небудь відлучитися, необхідно попередити керівника групи, або другого інструктора (попередити будь-кого з учасників, щоб вони передали керівнику - недостатньо) про те, куди ви прямуєте і коли повернетесь. Якщо призначено контрольний час зустрічі для збору групи, або ви відпросилися до певного часу - необхідно повернутися не пізніше терміну призначеного. Важливо пам'ятати, що виїжджаючи в іншу країну або регіон ми є гостями, тому від учасників вимагається ввічлива і тактовна поведінка по відношенню до місцевого населення, не допускається виникнення конфліктних ситуацій (якщо така ситуація виникла - необхідно намагатися вирішити її мирним шляхом). Конфліктні ситуації з місцевими жителями і представниками місцевої влади вирішує керівник групи.

Не поодинокі випадки крадіжок рюкзаків і особистих речей туристів, тому на стоянках рюкзаки необхідно прибирати в намети, неприпустимо залишати табір без нагляду (нагляд за табором входить в обов'язків чергових). Гроші та документи необхідно завжди носити при собі в поясній сумці, або в іншому пристосуванні. На стоянках забороняється залишати сміття. Чергові стежать, щоб при знятті зі стоянки все сміття було спалене, або забране з собою до місця, де його можна викинути або до наступної

стоянки. Графік чергувань складається керівником до початку поїздки, а обов'язки чергових роз'яснюються на інструктажі.

### **Організація привалу (біваук).**



Подорожуючі проводять на привалах близько двох третин похідного часу, то є велика частина маршруту припадає на стоянки.

Туристський бівак - це місце привалу, де мандрівники відпочивають, харчуються, ночують, готуються до подальшого шляху; це базовий табір при радіальній організації маршруту; це укриття від негоди, це багаття, вогнище, центр спілкування, осмислення пройденого і планування майбутнього шляху. Бівак - це будинок, в якому ми живемо під час походу.



За тривалістю поділяють малі привали (для відпочинку, переодягання

ремонт), обідні привали, нічліги, днювання. В одноденних походах влаштовують лише малі та обідні привали. У дводенних і більш тривалих походах на бівачу ще і ночують, а також влаштовують днювання, коли не рухаються далі по маршруту: відпочивають, купаються, збирають ягоди, гриби, ловлять рибу, здійснюють прогулянки, екскурсії.





Організація привалу - це, в першу чергу, правильний і грамотний вибір місця, хороша підготовка майданчика, розподіл робіт, встановлення наметів, розведення багаття або розпалювання печей або примусів і, найголовніше, забезпечення безпеки стоянки від стихійних сил і неприємностей, створюваних самою людиною.

На привалах, окрім відпочинку та прийому їжі, ремонтують одяг і спорядження, спостерігають за природою за певною програмою, ведуть щоденникові записи (спостереження, замальовки, записи про маршрут, природі, околицях). На привалах співають пісні, розважаються, займаються спортивними іграми або тренуваннями. Під час привалів і днювань збирають гриби, ягоди, ловлять рибу, більш детально знайомляться з навколишньою місцевістю, проводять прогулянки та екскурсії.



Коротше, на привалах проходить більша частина похідного життя.

Малі привали - найбільш короткі й прості паузи і зупинки в дорозі - робляться в основному для відпочинку через 1-2 години шляху.

Тому місце для малих привалів визначається переважно часом переходів. Звичайно, добре, якщо малі привали припадуть на досить рівні та сухі ділянки на галявинах, узліссях, узбіччях доріг і стежок.



Добре розташовуватися у джерела питної води - криниці, ключа або чистого струмка. При вітрі добре зупинитися в укритті (смуга лісу, зарості чагарнику, берегової укис і т.п.).



Якщо час і місце сприяють роздоллі комарів та іншого гнусу, то зупинятися краще на продуваються ділянках. Взимку краще зупинятися на сонці, а влітку під час спеки - у тіні.



На малому привалі добре з'їсти кислу цукерку, прийняти вітаміни, освіжити

обличчя, прополоскати рот холодною водою, можна випити кілька ковтків гарячого чаю або кави термоса . Відпочити в піших походах можна на сухій землі, повалених деревах, пнях.

У водних походах, навпаки, є сенс зробити фізкультурну розминку, побігати, пострибати, розім'ятися. Місце для малого привалу в водному поході по можливості вибирають в зручному для причалювання суден місці, з сухим майданчиком на березі.



Взимку перед зупинкою треба знизити темп руху, якщо він був швидкий, щоб кілька охолонути. У мороз після зупинки потрібно надіти теплу куртку, светр.



Рюкзак можна опустити на поліетиленову плівку, повісити на сук, поставити на колоду, покласти на свої лижі. Завантажувати рюкзаки бажано так, щоб на них можна було при необхідності сісти, не роздавивши чого-небудь із предметів спорядження або продуктів. Час малих привалів може коливатися від декількох хвилин до півгодини. Обідні привали - це більш тривалі зупинки для відпочинку та харчування. Місце для обіднього привалу



вибирають більш ретельно ніж для малого.

.Влітку добре вибрати рівну площадку на березі річки чи озера, де є сухе паливо - хмиз, сушняк, вітровал, сухостій. Зупинятися на річці бажано вище селищ, тваринницьких ферм, водопоїв, бродів. Ідеальний випадок, до якого бажано прагнути, - спокійний плесо зі зручними спусками до води, з піщаним дном, без корчів.

Одним з головних умов вибору місця обіднього привалу стає наявність чистої питної води: колодязя, джерела, ключа. Вода з більшості річок в густонаселеній частині країни зараз для пиття непридатна (стоки промислових підприємств, тваринницьких ферм, змивши з оброблених мінеральними добривами полів).

У водних походах ті ж умови: зручний причал, рівна суха майданчик, захищена від вітру або, навпаки, продувається (за наявності гнусу) місце.



Хороше паливо особливо необхідно на місці зимового привалу. Наявність джерела питної води (струмка, джерела, криниці) при цьому бажано, якщо готують гарячу їжу, але воду можна отримати і з снігу.

При зупинці на обід одна-дві людини йдуть за водою, кілька людей заготовляють паливо, один - обладнує вогнище і розпалює вогнище. Чергові варять обід, інші вільні - відпочивають, ловлять рибу, купаються, збирають гриби, ягоди.

У сонячну погоду в цей час можна просушити одяг, намети, інші речі.

Тривалість привалу влітку - не години менше. Взимку, при короткому світловому дні, обідній привал намагаються зробити більш коротким. Його тривалість залежить від швидкості розведення багаття та приготування їжі. Обов'язки (заготівля палива, розведення багаття, приготування їжі) бувають вже розподілені заздалегідь. У білуачних роботах взимку беруть участь всі туристи, щоб не мерзнути.



Якщо обідають без багаття (чай, кава з термосів, бутерброди, сухофрукти), що в зимових умовах часто і буває, особливо в багатоденних походах (через економію світлого часу), то обід триває менше години.

## Як розбити бівак



До місця розташування і пристрою біваку необхідно ставитися уважно, зі знанням справи.

Райони біваку попередньо намічаються на карті, коли розробляється маршрут, більше ж точне місце біваку визначається безпосередньо в поході. Воно повинно бути безпечним, сухим, захищеним від вітру, рівним, близько розташованим від джерел палива і питної води. Переважно зупинитися на піднесеному (але не дуже високому) березі, а не біля самої води, на лісовій галявині і узліссі, а не в гущавині лісу, в хвойному, а не в листяному лісі. Не слід зупинитися в низинах, ярах, руслах висохлих струмків, в



безпосередній близькості від боліт, озер, річок. Такі місця можуть бути залиті при несподіваному дощі, а ночами в них зазвичай скупчується туман. Бажано, щоб у ранковій годині привал висвітлювався сонцем. Зупинятися на нічліг треба за 2-2,5 години до настання темряви, щоб завідна закінчити всі роботи.

Вибравши місце, туристи становлять рюкзаки убік і, трохи відпочивши, приймаються за пристрій біваку.

Перш за все необхідно підготувати майданчик, заготовити підстилку, поставити намети, обладнати вогнище, запаситися розпалюванням та дровами на ніч і на ранок наступного дня принести води. Ці роботи краще робити одночасно, розподіливши обов'язки між членами групи.

Майданчик очищається від сучків, каменів, купин. Особливо ретельно потрібно вирівнювати і очищати ділянки, де ставляться намети. Щоб м'якше і тепліше було спати і знизу не проникали холод або вогкість, під намети підстеляють сухий мох, траву, очерет, соломку або хвойний лапник. Цей лапник кладуть кінцями гілок до землі рядами, починаючи від ніг до узголів'я, так, щоб м'яка хвоя подальшого ряду покривала більш товсті кінці гілок попереднього ряду. До узголів'я підстилка робиться толще. Укладені таким чином гілки створюють щось на зразок матраца. У зимових подорожах така підстилка обов'язкове.



Поверх готової підстилки розтягують на кілочках, що забиваються в землю, підлогу намету. Потім плавними відтяжками натягують підлогу. Щоб уникнути перекосу, обидві стійки і обидва основні кілочка повинні бути на одній лінії. Після цього застібають вхід намети, кутовими відтяжками симетрично розтягують полотнище даху так, щоб не було провисань, перекосів, зморшок. Забивати кілочки для кутових відтяжок потрібно на рівній відстані від намету і під кутом в 45-50 °. Іноді замість кілочків можна використовувати дерева, кущі, каміння.

Намет ставлять зазвичай входом на схід, до багаття, до річки, а у вітряну і дощову погоду - у бік, вітер куди дме.



Якщо очікується дощ, то намет обкопують канавкою для стоку що стікає з даху води. Намент слід ставити міцно, незважаючи на хорошу вечірню погоду: вночі може піти дощ, піднятися вітер, і тоді погано поставлена намент доставить туристам багато неприємностей.

Кожного разу вирубувати стійки і кілочки - клопітливе заняття тому рекомендується виготовляти їх до виходу в подорож. Стійки можна зробити складовими з бамбука, дюралевої трубки або дерева твердих порід .- бука, горіха, дуба. Сполучні муфти робляться з відповідної трубки або мисливської гільзи. Кілочки також готуються з твердого дерева, а щоб при забиванні вони не розкололися, на верхню частину кілочки наганяють опієнних мисливську гільзу. Для закріплення відтяжок в гільзі і кілочки

просвердлюють отвір діаметром 6-7 міліметрів. Щоб кілочки не набухає від води і вогкості, їх просочують оліфою або дьогтем.

Під час нетривалих подорожей в лісистих районах намет може замінити курінь. Спочатку споруджують каркас куреня, а потім покривають його гілками (краще хвойними, з них легше стікає вода). Гілки навішують, починаючи знизу, на горизонтальні жердини, комлем догори, так, щоб верхній ряд прикривав нижній. Два-три шари такого покриття досить добре захищають від дощу.

Як тільки намет (або курінь) поставлена, в неї потрібно занести рюкзаки, розібрати і привести в порядок речі, приготувати ліжку.

Подушкою зазвичай служить рюкзак. На ніч усі речі вносять в намет. На біваку часто губляться дрібні, але часом необхідні в поході речі. Щоб уникнути цього, потрібно тримати рюкзак зав'язаним.

Перед сном необхідно вигнати з намету комарів, внісши до неї димлять голівешку. При ночівлі без намету від комарів добре захищають чохла з серпанку або марлі, що представляють собою намет без дна. Такий чохол можна ставити в суху погоду прямо на повітрі, а в дощ - усередині куреня. При виборі місця ночівлі слід



враховувати, що комарів менше на відкритих, продуваються місцях.

Воду для пиття з річки або струмка потрібно брати вище біваку, а умиватися, купатися і мити посуд - нижче. Взимку для води краще розтопити лід, а якщо його немає поблизу, розтоплюють сніг, додаючи до смаку сіль.

Залишаючи бівак, слід все сміття - підстилки, очищення,



папірці - спалити, а банки, кістки і т. п. закопати в землю. Багаття загасити.

Намети спочатку просушують і лише потім упаковують в чохол. Це зберігає їх і зменшує вагу.

Якщо для ночівлі був

побудований курінь, то руйнувати його не треба. Решта. дрова і кілки потрібно акуратно скласти. Все це знадобиться іншим групам туристів.

### **Розведення багать. Їх види та призначення.**

Майданчик для вогнища вибирається на відкритому, але захищеному від вітру безпечному місці, бажано біля води. Багаття слід розводити на вже витоптаних майданчиках або на старих костровіщах. Доцільно мати з собою саперну лопатку: нею зручно зняти дерен з місця, обраного для багаття. У крайньому випадку для цього використовується сокиру. В усякому разі, все сухе листя,

гілки, хвою, траву, які можуть загорітися, слід відгребти від вогнища на відстань 1-1,5 м.

**Протипожежна безпека.** Це головна вимога при виборі місця для багаття. Не можна розводити багаття ближче, ніж за 4-6 м від дерев, смолистих пнів або коріння. Над багаттям не повинні нависати гілки дерев.

Не можна розводити вогонь у хвойних молодняках. Тут легко може виникнути страшний верхова пожежа, а на ділянках з сухим очеретом, очеретом, мохом або травою вогонь іде з великою швидкістю.

Небезпечний багаття на вирубках, де є залишки лісових горючих матеріалів: тут вогонь швидко поширюється, а виникла пожежа важко зупинити.

Не розводьте багаття на торфовищах. Пам'ятайте, що тліючий торф дуже важко загасити, навіть заливаючи його водою. Непомічене тління може легко перетворитися на згубний торф'яну пожежу.

Не розводьте багаття в лісі на кам'янистих розсипах. У таких місцях між каменями накопичується лісової мотлох та перегній. Вогонь, що проник в щілини, може поширитися по глибоких і звивистим ходам між камінням. Загасити таку пожежу майже неможливо. Через одне багаття мальовничі, покриті лісом горби можуть перетворитися на багато років у мертві купи каміння.

**Розпалювання багаття.**

Починається з заготівлі розпалювання, яку роблять з дрібних ялинових гілочок, бересту (знятої, звичайно, не з живої берези), сухого моху, лишайника, стружок, скіп. У сиру погоду розпалювання добувають з трісок розколотого сокирою сухостою, з сухого хвойного опаду, прихованого від дощу кронами дерев.

Підготовлену розпалювання-запал щільно укладають під складений курінчиками або колодязем дрібний хмиз і підпалюють, а зверху акуратно накладають більш товстий хмиз та інші дрова.

У дощ багаття розводять під прикриттям накидки або плаща, який тримають двоє туристів. Чим сильніший вітер чи дощ, тим щільніше повинна бути укладання розпалювання і палива на багатті. У погану погоду з собою потрібно мати сухий спирт, стару фотоплівку, огарок свічки, шматок оргскла або гуми.

**Розпалювання багаття без сірників.** При втраті сірників або якщо вони відсиріли і чому-небудь не можуть бути підсушені, вогонь для багаття видобувається більш складним шляхом. У сонячну погоду для цього використовується лупа (а також лінзи об'єктива фотоапарата і навіть скла від годинника або окулярів).

Можна спробувати з допомогою кременю (підбирається з навколишніх каменів) висікти іскри на губку або добути вогонь тертям. Для цього в дерев'яній опорі - поліні з сухого дерева - роблять лунку невелику. У неї вставляють «свердло», суху соснову, загострену з двох сторін паличку розміром з олівець - і, притискаючи її однією рукою зверху каменем, починають інший

швидко обертати за допомогою лука, тятива якого обгорнута один раз навколо палички (мал. 1). Від тертя деревина в лунці нагрівається і покладений в неї трутть (вата, сухий мох, хвойний опад) починає тліти.



Мал.1. Отримання вогню тертям.

### **Заготівля палива.**

Дрова для багаття. Поблизу населених пунктів, а також в обжитих районах в якості палива можуть використовуватися дрова, не придатні для господарських потреб місцевого населення, наприклад дрібний хмиз, сухе криволісся, старі пні. Якщо поблизу такого палива немає, дрова для багаття слід купувати через лісництво або брати з собою в похід примуси й газові плитки. У тайгових районах достатньо хмизу, вітролому, сухостою. При заготівлі палива слід, однак, мати на увазі, що сирі і гнилі дрова дають диму багато, але мало тепла; дрібний хмиз прогорає в перші 2-3 хв; осикові й смерекові дрова погані тим, що дуже сильно «стріляють» іскрами.



Для приготування їжі краще використовувати трусок берези і вільхи, що горить рівно і майже без диму. Якщо потрібно розвести великий жарке багаття, наприклад, взимку при вимушеному нічлігу, найкращими будуть дрова з соснового, кедрового і ялинового сухостою.

Валка сухостою. Заготовлюючи для багаття сухостій, спочатку визначають природний нахил дерева і місце можливого його падіння, потім переглядають ймовірний шлях падаючого дерева, щоб переконатися в тому, що воно не зависне на сусідніх кронах, і тільки після цього з того боку, куди намічено валити дерево, роблять підруб або підпил на третину діаметра стовбура.

Другий підруб (підпил) роблять з протилежного боку приблизно на долоню вище першого. Підрубуючи дерево, треба чергувати нанесення ударів під гострим кутом з прямими ударами, якими «вибирають» деревину. Якщо дерево не падає під дією власної ваги, використовують дерев'яний клин або важіль - вагу, якими направляють його падіння на вільну площадку. При цьому необхідно дотримуватися запобіжних заходів. Людей не повинно бути не тільки на місці передбачуваного падіння, але і ззаду дерева, так як воно може відскочити назад комлем.

Особливо обережним варто бути у вітряну погоду, при наявності поряд гнилих або ослаблених дерев. Не можна валити дерева у сутінках, як і залишати неповаленим підрубане або підпиляними дерево.

Якщо дерево досить товстий, для його валки слід використовувати дворучну пилку. Визначити, чи має турист справу

з живим або засохлі на корені деревом, можна за його вершині (але не по корі або нижнім гілкам). Якщо вершина суха, значить, і все дерево сухе.

### **Види багать**

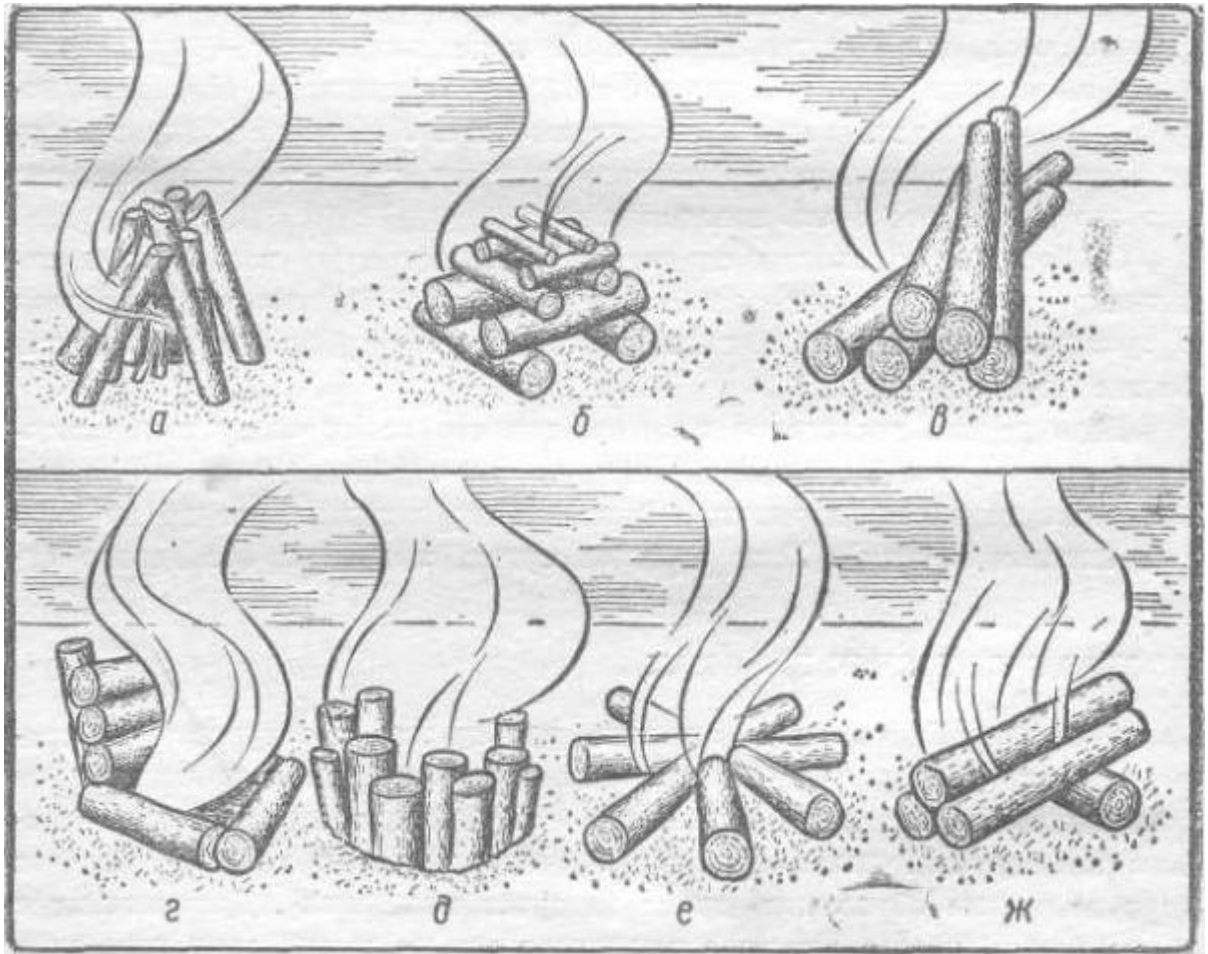
«Курінь». Багаття типу «курінь» зручний там, де туристи збираються варити їжу в невеликій кількості посуду і разом з тим хочуть висвітлити табірну майданчик. Гідність цього конусоподібного або двосхилого багаття в тому, що на нього в якості палива йдуть нетовсті «непридатні» дрова (хмиз, сушняк). Даючи високу яскраве полум'я, багаття разом з тим має досить вузьку зону нагріву і утворює мало вугілля, потребуючи в постійному підкладанні сушнячка (рис. 2а).

«Криниця». Це один з видів жарких багать. Його складають з більш-менш товстих коротких полін, покладених рядами (рис. 2б). Повільно згораючи, поліна утворюють багато вугілля, що дають високу температуру. Такий

багаття зручний для приготування їжі, а також для обігріву й сушіння одягу.

«Тайговий» багаття. Складається з колод довжиною 2-3 м, покладених у вогню дозволяє варити на ньому їжу для великої групи, сушити речі, а також здовж або під гострим кутом один до одного (рис. 2в). Широкий фронт

ночувати поруч тим, хто чого-небудь не має наметів. Ставлячись до вогнищ тривалої дії «тай ночувати поруч тим, хто чого-небудь не має наметів. Ставлячись до вогнищ тривалої дії «тайговий» не вимагає частого підкладки дров.



. Мал. 2. Типи вогнищ: а - «курінь»; б - «колодязь», в - «тайговий»; г - «камін», д - «полінезійський»; е - «зоряний»; ж - «гармата».

З інших видів багать можуть бути рекомендовані «камін», «полінезійський», «зоряний», «гармата». Особливості їх укладання ясні з мал. 2г, д, е, ж.

«Нодья». Для такого багаття заготовляють рівні колоди (ялина, сосна, кедр) і очищають їх від гілок.

Багаття «Нодья» і заслін-відбивач сучків

Два колоди кладуть поруч на землю, потім на них (у зазор) поміщають

хорошу розпалювання або, ще краще, вугілля з «запального» багаття. Зверху все притискають третій колодою. Розпалювання можна покласти і між двома лежачими один на одному колодами, але для цього в них треба попередньо зробити жолоб (Стесі) і для утримання верхньої колоди забити по кутах чотири кілочка-упору.

«Нодья» поступово розпалюється й горить рівним жарким полум'ям кілька годин без додаткового палива. Регулювати жар багаття можна, трохи розсовуючи і зсуваючи нижні колоди або (якщо колода лежить на колоді) відсуваючи третю колоду - регулятор повітря тяги.

**Багаття в зимовій подорожі.** При неглибокому сніжному покриві багаття розводять у спеціально викопаній сніжній ямі. Риття такої ями досить трудомістким і проводиться двома-трьома туристами з допомогою дюралевих лопат, відер, казанків. Поперечину для багаття встановлюють на триногах з лижних палиць або спирають на краю ями, попередньо підклавши на сніг лижні палиці (мал. 3).



Мал.3. Багаття в сніговій ямі

На глибокому снігу і при наявності непридатних сирих або гнилих колод краще не рити вогнищеву яму, а розводити вогонь на спеціальному помості. Поміст укладаєте з декількох сирих колод, під які для більшої стійкості слід покласти ще дві поперечні валежін.



Швидше за все розвести багаття взимку можна на металевій сітці, що натягають між деревами. Ця сітка (розмір осередків до 8-10 мм, товщина дроту 0,5 мм) використовується також при організації ночівлі біля багаття для захисту сплячих від іскор «стріляючих» дров. Сітка згортається в рулон і переноситься в боковій кишені рюкзака.

Вогнища в малолісній місцевості.

Багаття в малолісній місцевості вимагає економії дров і максимально дбайливого ставлення до рослинності. У степу вогнища для багаття роблять з дерну, в горах - з каменів (мал.4.). При укладанні вогнища слід пам'ятати, що кращого горіння можна домогтися, якщо відстань між бічними стінками вогнища, з навітряного боку ширше, ніж з підвітряного

При використанні примусів і плиток рекомендується зводити вітрозахисні стінки і жароотражаючі екрани. Більш зручні складні похідні кухні.



#### Мал.4. Вогнище у гірській місцевості

«Дровами» у безлісих районах служать сухі кущі, трава, очерет, кізяк. Найкращим штучним паливом в цих місцях є сухий спирт, бензин, газ.

Витрата сухого спирту на приготування обіду з концентратів для чотирьох туристів зазвичай становить 200-300 г. Таблетки спирту дуже гігроскопічні і вимагають ретельної вологонепроникною упаковки, інакше його витрата може збільшитися вдвічі. Для приготування їжі на бензині зручно використовувати примус (переважно «Джміль»).

#### **4. Подолання природних перешкод**

Складність туристичних категорійних походів визначається наявністю та характеристикою перешкод, що долають на своєму шляху туристи. Тому головною метою змагань є перевірка знань, вмінь та навичок туристів додання природних перешкод. Щоправда, інколи, коли бракує різноманіття природних перешкод, туристам пропонується імітація перешкод (умовні "річка", "болото", "стрімкі 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, вбхід, 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. 4.1).

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 4.1.

Способи подолання водних перешкод

Характеристика перешкоди	Раціональні способи подолання
Струмки, невеликі неглибокі річки з малою швидкістю течії, неглибокі канали з водою	Переправа вбхід або по каменях, що виступають з води
Неглибокі гірські річки з великою швидкістю течії	Переправа вбхід з наведенням перил
Швидкі, неширокі глибокі річки	Переправа на плавзасобах, навісна переправа, переправа по колоді
Легко- і середньопрохідні болота	Подолання болота 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 вбрід 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 - вкладаєна 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.

#### **4.1.1. 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 брід. 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. Поспіх - поганий помічник у цій справі. Якщо є мінімальний сумнів у можливості безпечної переправи, варто шукати інше місце вниз і вгору за течією.

Знаходячись у середній течії ріки, іноді краще шукати переправу вгору 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).

#### **4.1.2. 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. Брід можливий на ділянці, де глибина не більша, ніж по пояс найнижчому туристу, але бажано знайти якомога мілкіше місце. Треба враховувати і те, що глибина річок часто - величина змінна: впродовж години-двох, поки ви обідали на березі, рівень води може значно піднятися або впасти.

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

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

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

Рятувальний пост треба виставляти в тому випадку, коли переправляється декілька груп. Для визначення місця рятувального посту, як правило, нижче по течії ріки від місця переправи, одного досвідченого учасника пускають у воду зі страховкою за допомогою мотузки та перевіряють, чи зможуть рятувальники підхопити збитого течією туриста у тому або іншому місці переправи.

При невеликій (до 1 м/с) швидкості течії і глибині (до 0,6 м) переходити річку можна колоною із взаємним підстрахуванням. Попереду йде керівник чи досвідчений турист з жердиною для випробовування дна (ями, каміння), а потім кожен фізично сильний учасник іде за слабшим, підстраховуючи його в русі. При виникненні в русі непередбачуваної ситуації, туристи можуть організувати взаємне підстрахування, взявшись за лямки рюкзака сусіда по колоні.

При складніших умовах група повинна вибрати інший спосіб переправи. Кожен із способів (одиначний чи груповий) має свої переваги та недоліки. Одиначний дозволяє чітко організувати страхування з берега, проте учасник, який рухається з жердиною, має набагато меншу стійкість, ніж стінка. Зате при русі стінкою організувати надійне страхування з берега практично неможливо. Правильний вибір способу переправи вбхід може підказати лише досвід, який дозволяє врахувати характер річки та підготовленість групи.

### **Одиначні переправи**

*Одиначна переправа вбхід із жердиною* - дуже серйозний і складний вид переправ, які проводяться на змаганнях. Переправлятися треба в черевиках і штормових штанах, щільно обв'язавши штани шнуром навколо ніг, щоб зменшити опір води.

Для стійкості користуються міцною жердиною. Ставлячи ногу, обмацують дно, шукають надійну опору. Жердина повинна знаходитися вище по течії і бути щільно притиснутою до стегна. Рука зі сторони цього стегна розміщена нижче на жердині, ніж

інша. Рухаються боком до течії, приставляючи ногу, дещо нахилившись проти течії і сильно тиснучи на жердину. Жердину при переставлянні необхідно трохи піднімати над дном. Рухатися треба на три такти: нога-нога-жердина. Якщо одночасно підняти ногу і жердину дуже легко втратити рівновагу і впасти.

При переправі вбхід страховка того, хто йде першим, особливо відповідальна. Страхування учасника може відбуватися на вусах (рис.4.1) - 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. 4.1. Брід із жердиною на командній страховці

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 страхуючі 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 вбрід по перилах.*** Перила робляться із основної мотузки, яка закріплена на двох берегах (рис. 4.2). 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. 4.2. 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. 4.3).



Рис 4.3. 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. 4.4), різко зменшує надійність стінки, оскільки він не тільки не підтримує сусідів, але й тягне їх вниз, збільшуючи площу, яка піддається дії струменя.



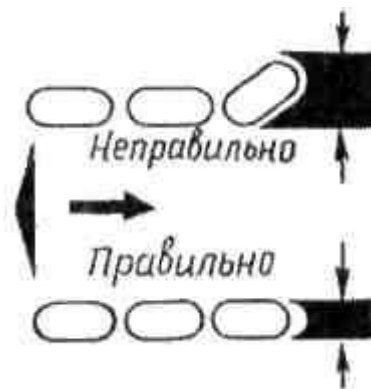


Рис. 4.4

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.

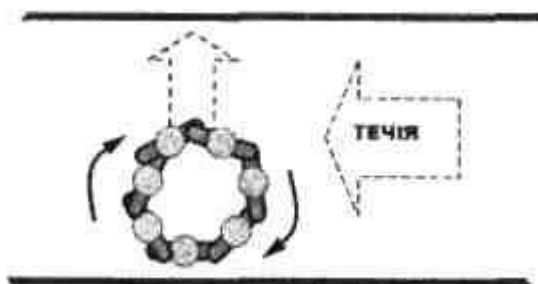


Рис. 4.5. Переправа "Таджицьким" способом

**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 нахиляються 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. 4.6)



Рис. 4.6. 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.

## **5. Організація та проведення туристичних походів**

### **5.1. Комплектування туристичної групи**

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

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

## 5.2. Самоврядування туристичної групи

Туристично-краєзнавча діяльність не можлива без організації самоврядування в туристичній групі. Саме цим у значній мірі й обумовлена її педагогічна цінність. Підготовка будь-якого походу вимагає дуже різноманітної і складної роботи. Зрозуміло, що одна людина - керівник групи - не в стані якісно та вчасно все виконати. Тим паче, особа, яка не брала участі у підготовці походу, відчуває себе споживачем роботи інших і не бажає виконувати необхідні дії, спрямовані навіть на удосконалення свого побуту. З педагогічної точки зору, самоврядування дозволяє формувати відчуття відповідальності, взаємозалежності, взаємодопомоги, взаємозахищеності та інші. Виконання роботи, необхідної для інших, сприяє розвитку у школярів 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, культорг.

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. 5.1).



Рис. 5.1. Структура самоврядування туристичної групи

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

культорг, редактори щоденника і газети; фото та відео оператори. Головний краєзнавець не включений у жодне відділення, тому що займається керівництвом роботи по краєзнавчих посадах.

### **5.2.1. Основні обов'язки кожної посади протягом туристично-краєзнавчого циклу**

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

**Головний краєзнавець.** Відповідає за всю пошукову, у тому числі краєзнавчу, пізнавальну і дослідницьку діяльність туристичної групи. Стежить за виконанням поставлених перед групою на даний похід пошукових завдань. Перед походом складає загальний план краєзнавчої роботи на весь туристично-краєзнавчий цикл. 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. Допмагає учасникам походу в лагодженні спорядження особистого користування. Після походу: разом із завідувачем спорядженням організовує ремонт і упорядкування групового спорядження. Складає звіт про виконання ремонтних робіт у поході.

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

маршрут і склад групи у маршрутно-кваліфікаційній комісії. Складає графік походу.

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

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

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

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

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

**Синоптик.** В його обов'язки входить стежити за станом погоди протягом походу і передбачувати її зміни. Необхідність роботи на цій посаді викликана питаннями 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: організовують 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 (210х296мм) чи А3 (296х420мм). 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 про похід. Готує фотоматеріал для письмового звіту групи. Бере участь у підготовці і проведенні звітнього вечора по даному походу.

### **5.2.2. Поняття краєзнавчих посад**

Шкільне краєзнавство - важливий фактор морального, трудового, естетичного, економічного виховання учнів, воно сприяє патріотичному вихованню, розширює кругозір і розвиває пізнавальні інтереси учнів, прилучає до творчої діяльності, формує практичні й інтелектуальні уміння, допомагає у виборі професії. Краєзнавча інформація про район походження допомагає уникнути багатьох небезпечних моментів, таких, як переохолодження організму, обмороження, навали комах, потрапляння до сільового потоку чи лавини тощо. Не існує спортивних походів без суттєвої краєзнавчої підготовки. Чим складніший похід, тим більше краєзнавчої інформації доводиться здобувати його учасникам.

Об'єктами краєзнавства є природа, населення і господарство, історичне минуле, мистецтво, культура і т.д. Усе це об'єкти різних наук і, отже, при їх вивченні використовуються різні методи, властиві відповідній області знань.

Тому, крім адміністративно-господарської посади, кожен учасник майбутнього походу отримує другу посаду - краєзнавчу. Посади розподіляє командир походу на одному з перших занять групи під керівництвом головного краєзнавця. Усі краєзнавчі посади поділяються на два блоки: блок посад, спрямованих на вивчення соціального середовища, та блок посад, спрямованих на вивчення природного середовища (див. рис. 5.2.).

При складі групи більше 12 чоловік додатково можна вводити посади: історик середніх віків; історик Другої світової війни;



економгеограф сільського господарства; економгеограф промисловості й ін. Якщо чисельність менша 12 чоловік, то поєднуються посади істориків, літературознавця і мистецтвознавця, ботаніка і зоолога і т.д.

### ***Основні обов'язки учасників походу на краєзнавчих посадах***

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

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

***Літературознавець.*** Знайомиться з літературними творами, у яких є опис даної місцевості, з роботами місцевих прозаїків і поетів, з фольклорною майстерністю. У поході організовує зустрічі з письменниками, із краєзнавцями - знавцями усної народної творчості. Збирає матеріал про творчість місцевих письменників, а також літераторів, які довгий час жили у даній місцевості. Після походу обробляє зібраний матеріал і бере участь у складанні загального звіту групи про похід. Важливо відзначити, що в ході краєзнавчої роботи літературознавець вчиться самостійно працювати з книжковими й архівними джерелами, опановує вмінням робити вибір потрібного матеріалу, здобуває навички

зіставлення фактів, явищ і подій, що лежать в основі, розглядати їх у зв'язку з реальним життям.

Необхідно пам'ятати, що при збиранні і вивченні усної народної творчості потрібен ретельний опис того, де, коли, хто і зі слів кого записав прислів'я, приказки, бувальщини і т.п.

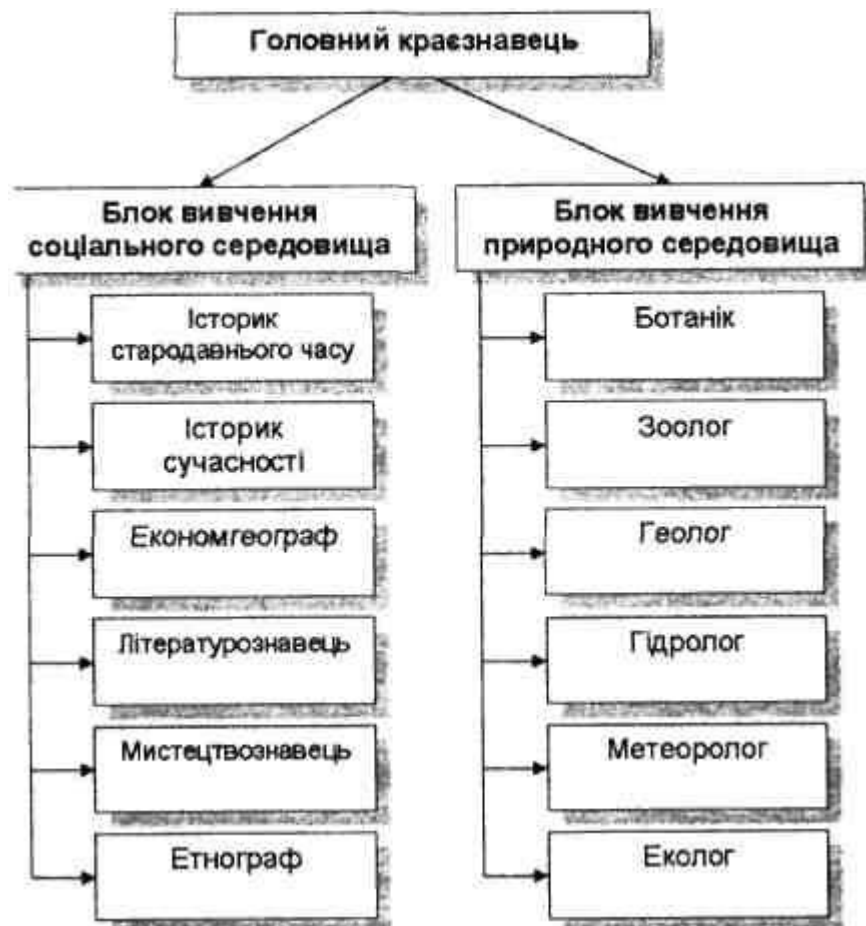


Рис. 5.2. Краєзнавчі обов'язки членів туристичної групи

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

**Етнограф.** Вивчає культуру, побут, звичаї і традиції населення району походу, вибирає етнографічний матеріал для музеїв. Робить записи про народні звичаї і традиції. Вивчає місцеві назви елементів рельєфу, населених пунктів.

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

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

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

**Гідролог.** До походу вивчає гідромережу району походу. На маршруті збирає відомості про маловивчені невеликі ріки і

струмочки, про зміни, що перетерпіли ріки, озера й інші водойми під впливом природних умов чи під впливом діяльності людини. Проводить роботу з охорони водойм. Описує гідромережу району походу.

**Геолог.** Вивчає геологічну будову даного району, до походу готує необхідний інвентар для збору і збереження геологічних зразків. У поході збирає, упаковує й описує зразки порід, корисних копалин, що скам'яніли, залишків живої природи минулого, стежить за їх збереженням. Оформляє колекції для музею, складає звіт про пророблену роботу, що включається в письмовий звіт про похід.

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

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

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

ведення пізнавальної і краєзнавчої роботи. До походу потрібно вивчити район майбутньої подорожі і підготувати усний звіт про зібраний попередній матеріал (захистити краєзнавчу посаду перед усією туристичною групою). У самому поході збирають краєзнавчий матеріал докладніше: розмовляють з місцевими старожилами-свідками й учасниками історичних подій, відвідують музеї, оглядають історичні і культурні пам'ятники. Після походу кожен краєзнавець обробляє матеріал і оформляє його в загальний краєзнавчий звіт групи. У цьому полягає заключний захист краєзнавчих посад.

### 5.2.3. Робота на чергових посадах

Крім двох постійних похідних посад-адміністративно-господарської і краєзнавчої - кожен учасник походу виконує роботу на чергових посадах. Виконання обов'язків чергових дозволяє швидше опанувати різноманітними туристичними вміннями і навичками, зробити життя в поході наповненим різноманітною самостійною діяльністю. З метою охоплення всієї похідної діяльності вводяться наступні чергові посади: командир, штурман, кухар, відповідальний за вогнище, оператор, редактор щоденника, фізорг, культорг, обов'язки яких виконуються протягом одного дня. Розподіл чергових посад робить командир групи до походу. Для зручності доцільно скласти наступний графік (табл. 5.1.).

Таблиця 5.1.

Графік роботи на чергових посадах

№	Прізвище	Дні походу				
		1	2	3	4	...
1	Гевко Віталій	командир	кухар	штурман	фізорг	...
2	Краснолобов Олександр	відповідальний за вогнище	командир	кухар	штурман	...
3	Мотринчук Дмитро	фізорг	відповідальний за вогнище	командир	кухар	...

#### *Основні обов'язки і робота на чергових посадах*

З метою повного охоплення всіх учасників походу всіма черговими посадами деякі чергування здійснюють бригади по дві людини. У тому випадку, якщо група нечисленна, то кожен виконує по дві чергові посади. Доцільно поєднувати наступні чергові

посади: 1) командир - штурман; 2) кухар-відповідальний за вогнище; 3) санітар - фізорг; 4) культорг - фотооператор і так далі. Об'єднання цих посад обумовлено характером роботи кожної посади.

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

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

З метою коректування карти штурман під час руху проводить окомірну маршрутну зйомку місцевості. Він наносить на карту наявні на місцевості точкові, лінійні і площинні орієнтири. У походах рідко точно визначають відстань між об'єктами. Найбільш розповсюджений спосіб - визначення відстаней по середній швидкості руху і результатах хронометражу.

Ще одне завдання штурмана - скласти опис пройденого шляху. Описувати маршрут необхідно докладно, вказуючи не тільки зміни напрямку руху, але і характерні орієнтири, що знаходяться як на шляху, так і осторонь від шляху руху.

Обсяг роботи, який виконує штурман, є великим, тому в ролі помічника залучається командир, що може хронометрувати рух, допомагати в складанні маршрутної зйомки і т.п.

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

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

**Черговий кухар і черговий відповідальний за вогнище** забезпечують якісне харчування туристів. Отримують у завгоспа заплановані продукти; організують, з урахуванням техніки безпеки, багаття; займаються готуванням їжі. Багаття, що застосовується для готування їжі - це "курінь", якщо готувати в одній ємності, і "колодязь" - при готуванні в двох-трьох каструлях. У їхній обов'язок також входить рубання дров, миття і чищення посуду.

**Черговими операторами** також призначають двох чоловік: для зйомки на відеокамеру і фотоапарат. Головний оператор видає відео- і фотокамери, сценарій зйомки й обумовлює кількість знятих



кадрів. Основними об'єктами для зйомки є: стоянка групи, група в русі, група на характерних об'єктах-перевалах, вершинах, біля пам'ятників історії і природних об'єктів. При фотографуванні групи в русі оператори повинні відходити вбік чи перед групою. Під час підйомів і спусків фотографувати необхідно тільки збоку - інакше не видно крутості схилу і створюється враження, що група рухається по рівній місцевості. Наприкінці дня оператори здають фотоапаратуру і використані плівки головному оператору.

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

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

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

Робота по чергових посадах обговорюється й оцінюється на вечірній лінійці. Зміну чергувань по деяких посадах доцільно

проводити перед відбоєм (чергові командир, штурман, фотограф, редактор щоденника, редактор газети) або після приходу групи на місце нічлігу (черговий кухар, відповідальний за вогнище).

### **5.3. Планування маршруту походу**

Після того, як встановлена мета походу і визначився склад туристичної групи, наступає черговий етап підготовки - вибір і розробка маршруту. Для виконання цієї роботи можна скористатися спеціальними путівниками, які мають довідки щодо рекомендованих маршрутів. На жаль, останнім часом таких довідників випускається обмаль, а користуватися старими не бажано, бо сталися певні зміни на територіях, на яких проводились походи, хоча їх можна використовувати як основу.

В путівниках міститься вся необхідна інформація про маршрути, наводяться схеми окремих ділянок і можна легко підібрати собі той, який відповідає встановленій меті та складу групи. І не треба бентежитися з приводу того, що хтось вже проходив цей маршрут. Від цього він не став менш цікавим та небажаним.

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

В ході збору інформації про район подорожі починають поступово вимальовуватися декілька варіантів маршрутів, які доцільно обговорити на загальних зборах групи.

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

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

Побудова маршруту залежить від специфіки походу і конкретних умов місцевості. Він може бути лінійним (наскрізним), лінійно-радіальним - коли плануються дальні екскурсії в бік від основного шляху, кільцевим - коли повертаються на початок походу. Плануючи маршрут, група повинна враховувати поступове зростання кілометражу та складності природних перешкод у другій третині подорожі, оскільки маса рюкзаків ще велика, а учасники походу ще не адаптувалися до навантажень. На цю частину маршруту бажано залишати найскладніші ділянки.

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

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

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

Маршрут розподіляється по окремих днях, вимірюються відстані денних переходів, визначаються орієнтовні місця ночівель, днювань, якщо потрібно-проведення дослідницьких робіт, екскурсій, поповнення продуктів, розробляються запасні варіанти тощо. При визначенні відстані слід пам'ятати, що вимірювання по карті завжди виявляються меншими, ніж реальні на місцевості. Звичайно, вимірювання зроблені на карті можна збільшувати на 10-15%.

Після виконаних вимірів треба скласти графік руху за наступною схемою (Див. табл. 5.2). Корисно накреслити схему маршруту із зазначенням на ній шляху групи, денних переходів, місця ночівель і днювань. Але треба пам'ятати, що схема не замінює карту, вона є наочною ілюстрацією до графіку руху. Йти в поході треба використовуючи карту. Якщо для окремих ділянок маршруту є карти спортивного орієнтування, то доцільно їх теж

використовувати, особливо на початку маршруту чи при проходженні населених пунктів.

Таблиця 5.2

### Графік руху групи

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

Графік руху не завжди треба деталізувати з точністю до дня. Цілком можливе планування ділянок, на подолання яких планується 2-3 дні. Взагалі, дотримання графіку не повинно бути самоціллю в поході. Це лише попередній план, в який протягом походу вносяться певні корективи. Те саме можна сказати про заплановані днювання, які треба проводити тоді, коли виникає необхідність. Частіше за все, потреба в першому днюванні виникає після 3-4 днів походу. Але призначати днювання після 3-4 днів походу чи ні треба вирішувати в залежності від стану туристів. У зв'язку з цим більшість керівників, як правило, не вносять до графіку днювання, а просто резервують декілька днів на їх проведення. Звичайно, ці дні не можна плутати із запасними днями, які при розробці маршруту передбачаються як резерв часу на випадок непередбачених умов.

Після того, як план походу розроблено повністю, приступають до заповнення маршрутних документів. Для походів не

категорійних це маршрутний лист, а для категорійних - маршрутна книжка. Додатково до маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК) подаються списки учасників походу, завірені лікарем, або медичні довідки на кожного члена групи. Іноді, за вимогою МКК, подаються схеми і карти маршруту, списки особистого та групового спорядження, раціон харчування, кошторис походу.

#### **5.4. Кошторис походу. Випуск групи на маршрут**

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

Складання кошторису можна виконувати кількома варіантами:

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

- другий спосіб: кожен учасник походу виконує витрати, заплановані групою, записує їх і звітує перед скарбником. Останній проводить розрахунки по визначенню внеску кожного та всієї групи, визначає середню суму внеску, а потім розраховується з кожним, повертаючи чи стягуючи певні суми грошей;

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



Кошторис походу складається з двох частин: витрати і внески. Зручніше його виконувати у вигляді таблиці (див. табл. 5.3 та табл. 5.4).

Таблиця 5.3

Витрати групи

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

Таблиця 5.4

Внески групи

№	Внески	Сума
1	Дотація організації, що проводить похід	
2	Спонсорські внески	
3	Внески учасників походу	
4	Зароблені групою гроші	
5		
	ВСЬОГО:	

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

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

Наступною суттєвою роботою підготовки групи до походу є оформлення маршрутних документів. Для ступеневих походів документом, що дає право здійснювати подорож, є маршрутний лист, а для категорійних походів - маршрутна книжка. В разі використання коштів організації, що проводить подорож, керівнику після походу треба обов'язково заповнювати авансовий звіт.

У маршрутному листі вказується організація, яка проводить похід; маршрут походу та його терміни; відомості про керівника групи та його заступника; список членів групи з наданням адреси мешкання кожного туриста, а для груп школярів - відомості про стан здоров'я. У маршрутній книжці додатково дається інформація про туристичний досвід керівника та учасників походу, малюється схема маршруту, наводяться відомості про наявність спеціального спорядження та вагові характеристики вантажу, що береться в похід.

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

цього дається позитивний висновок щодо випуску групи на маршрут.

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

## 5.5. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності

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

*До засобів пересування* відносяться лижі, човни, байдарки, катамарани, велосипеди, мотоцикли тощо, а до засобів транспортування вантажів - рюкзаки, санки, причепа до колісних засобів пересування.

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

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

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

З перерахованого вище одне відноситься до групового спорядження, інше - до особистого, тобто служать для використання кожним туристом особисто. Зрозуміло, в залежності від виду туризму і складності походів перелік і характер спорядження буде різним. Нижче розглянемо особливості групового і особистого спорядження для пішохідного походу першої категорії складності, який проводиться в умовах весна-осінь.

**Групове спорядження** включає все те, що використовується всіма членами групи. Оскільки умови пішохідного походу першої категорії складності не вимагають використання спеціального спорядження при подоланні природних перешкод, то до групового буде, в основному, відноситись бівачне спорядження (див. додаток 7).

**Намети.** Останнім часом у продажі з'явилася велика кількість різноманітних наметів. Головними характеристикам, яким повинні відповідати намети, є:

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

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

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

За формами сучасні намети поділяються на такі: двоскатний будиночок, напівбочка, напівсфера (див. рис.5.3).

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

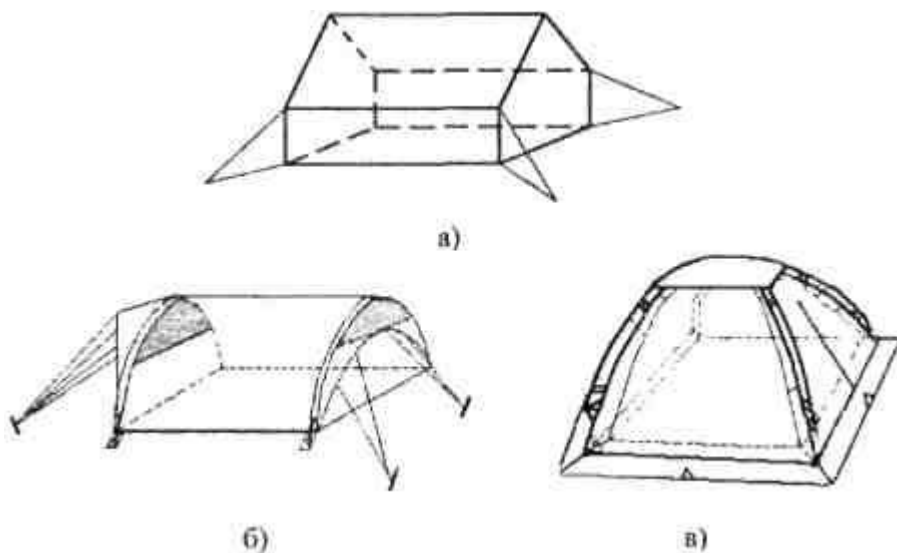


Рис.5.3. Намети різних конструкцій: а) двоскатний будиночок, б) напівбочка, в) напівсфера.

Незалежно від конструкції та матеріалу, з якого виготовлено намет, доцільно заздалегідь передбачити поліетиленові плівки під дно намету, та, при певних недоліках, і на дах намету. Кількість

наметів підбирають таким чином, щоб на кожну дорослу людину доводилося 45-50 сантиметрів ширини дна намету, а на підлітків 10-13 років - 35-40. Так, наприклад, намет з шириною дна 1 метр 50 сантиметрів розрахований на 3-х дорослих або 4-х дітей. Якщо намети не укомплектовані стійками та кілочками, то бажано до походу їх самостійно виготовити, а не сподіватися на те, що щось подібне знайдеться у лісі.

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

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

Застосування різноманітних *пристроїв та пристосувань для вогнища* полегшують виконання роботи по приготуванню їжі, вносять елементи комфорту в побут туристів. Як правило всі

пристосування розробляються і виготовляються самими туристами до походу, тим паче, що особливих знань, вмінь та навичок ця робота не вимагає. До пристосувань відносяться: рогачики та крюки (рис.5.4).

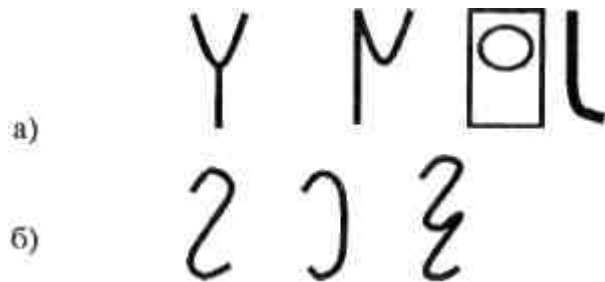


Рис. 5.4. Пристосування для вогнища: а) рогачики; б) крюки

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

*До кухонного обладнання* також відносяться: черпак, поліетиленова скатертина, невелика обробна дошка, консервний ніж, туристична сокира (в чохлі), невелика алюмінієва сковорідка (якщо в цьому є необхідність) господарче мило або миючі засоби, мочалка для миття посуду, сухий спирт, сірники у вологозахисній упаковці (3-5 шт.), рукавиця робоча.

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



аптечку, кіно-фотоапаратуру, карти і схеми маршруту, компаси, прилади для метеорологічних та краєзнавчих спостережень тощо. В поході певна увага приділяється дозвіллю туристів, тому, якщо це не суперечить безпеці, доцільно взяти з собою гітару. Що стосується невеликого радіоприймача, то в поході по горах не має сенсу його брати, бо сигнали радіостанцій не сприймаються.

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

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

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

- функціональність;
- зручність;
- комфортність;
- високі теплозахисні властивості;
- високі вітрозахисні властивості;
- висока міцність;

- відповідність призначення та матеріалу одягу.

"Гардероб" туриста для тижневого походу включає такі види одягу: головні убори, спідня білизна, одяг для сну, верхній одяг. При виборі одягу для походу треба керуватися принципом сумісності. Так, наприклад, куртка повинна мати такий розмір, щоб можна було її надіти на светр, а штормівка в разі необхідності - на куртку і светр, при цьому вона не повинна стискувати рухи. Те саме стосується і брюк: в холодну погоду під штормові брюки надівають вовняні чи трикотажні.

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

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

бавовняних спортивних штанів (або спідніх штанів), спортивної шапочки.

При виборі *верхнього одягу* теж треба керуватися умовами походу. Для весняних та осінніх походів беруть футболки або просторі бавовняні сорочки. Для зручності на бівачу вдягають спортивний костюм. Не зайвим буде светр, довжина якого дозволяє при нахилі вперед не оголювати спину. Штормівка або вітрозахисна куртка дозволяють відчувати себе більш комфортно у вітряну погоду. Зручно для руху мати просторі брюки з цупкої тканини (краще з тонкого брезенту - менше намокає і швидше висихає). У крайньому випадку можливе застосування джинсів або вітрових брюк. Використання трикотажних штанів не бажане: за них весь час чіпляються різні гілки і колючки, при намоканні вони погано тримаються на стегнах. Не зайвими у поході будуть шорти та футболки з коротким рукавом, хоча, як було вказано вище, треба бути обережним на весняному сонці. В умовах теплої погоди та наявності водних об'єктів доцільним буде передбачити купальний костюм.

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

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

Завершить вбрання туриста поліетиленовий *плащ-накидка*, який краще зробити самостійно, бо ті, що є у продажу, малі (не накривають туриста з рюкзаком) та тонкі (дуже швидко рвуться). Зручна форма накидки - рівностороння трапеція з приблизними розмірами: довжина основи нижньої - 240 см., верхньої - 150 см., бокової сторони - 150 см. Якщо її скласти по осі симетрії і поклеїти (спяяти) верхню основу, то отримаємо прямокутну трапецію з сторонами 120x150x75 см.

*До особистого спорядження* також відносяться: туалетні приналежності (мило, зубна щітка та паста, рушник, туалетний папір), особистий посуд- кружка, ложка, миска, ніж (туристи скорочено називають КЛМН), індивідуальна аптечка, ремонтні приналежності, сірники у вологонепроникній упаковці, мішечки (поліетиленові та з тканини) для одягу, документів та продуктів, великий поліетиленовий мішок на весь рюкзак. В залежності від умов походу та конструкції спального мішка його інколи відносять до особистого спорядження, а інколи до групового, так само, як і водотривкий килимок (пінополіетилен, пінопласт, запаяний у поліетиленовий мішок поролон тощо), див. додаток 6.

Усе спорядження (групове й особисте), продукти харчування, спеціальне спорядження пакується у *рюкзак*. Існує декілька видів конструкцій рюкзаків. Серед них певною популярністю користуються рюкзак Абалакова, Ярова, станковий, анатомічний. Рюкзаки Абалакова та Ярова виконані з міцного, цупкого брезенту,

а станковий та анатомічний, як правило, з авізенту (синтетичного брезенту). Завдяки цьому під час дощу вони майже не збільшують ваги, але авізент швидко протирається, коли знаходиться між металевими предметами.

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

Найбільш досконалим є анатомічний рюкзак. Такі рюкзаки шують за особистим замовленням. Його анатомічність досягається за рахунок фігурної форми м'якого каркасу, який повторює вигини спини і забезпечує прилягання майже по всій поверхні спини, в поєднанні з опорним стегновим поясом і кріпленням плечових ременів з урахуванням індивідуальних особливостей фігури туриста. Крім того, як правило, такі рюкзаки мають достатню кількість різноманітних накладок з ремінцями для закріплення мотузки, килимка, кішок, підвісних кишень, тубусом, що вивертається для збільшення об'єму тощо (див. рис.5.5).



Рис. 5.5. Приклади анатомічних рюкзаків: а) Тавр 120, б) Чемпіон 100

При виборі рюкзака, не зважаючи на його конструкцію, треба виходити з таких положень: широкі (не менше 5 см) лямки, достатній об'єм. Вважається, що для юнаків оптимальним буде рюкзак об'ємом 90-120 літрів, а для дівчат - 60-80 літрів. Ширина дна повинна бути 25-35 см, що забезпечить більшу стійкість системи людина-рюкзак, бо центр ваги спакованого рюкзаку і людини знаходяться не на великій відстані. І якщо рюкзак правильно спакований, то його центр ваги знаходиться низько, що теж додає стійкості (див. рис. 5.6).

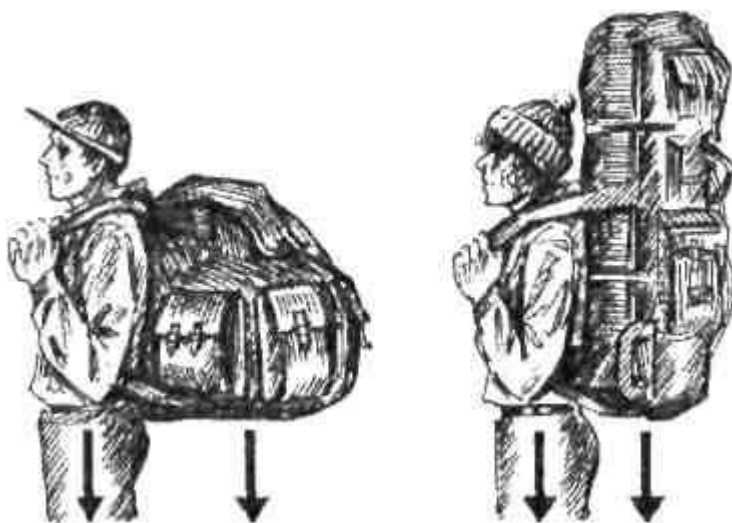


Рис. 5.6. Центр ваги туриста і рюкзаків різної конструкції та пакування

**Пакування рюкзака** - дуже відповідальна та непроста справа. Перш за все треба пам'ятати, що всі речі повинні бути у рюкзаку (рис. 5.7). Руки повинні бути вільними, що забезпечує безпеку руху. Є різні підходи до того, як краще запакувати рюкзак. Головне дотримуватися принципу: скласти в рюкзак так, що він був плоским і високим, щоби притискувався до спини і не відтягував плечі назад. Одним словом, рюкзак повинен бути частиною тіла туриста і не викликати ніяких незручностей.

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



Рис. 5.7. Правильне пакування рюкзака

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



## **5.6. Тактика, техніка та орієнтування на маршруті**

***Переїзд до вихідного пункту маршруту.*** Усякий туристичний похід звичайно починається з переїзду на транспорті до вихідного пункту маршруту.

Керівник походу вчасно дає завдання командиру та старшому провіднику - довідатися розклад приміських поїздів (автобусів) та час проїзду до вихідного пункту маршруту, розрахувати час, який буде потрібен групі, щоб прибути до вокзалу (автостанції, пристані) та визначити час збору групи на вихід.

Керівник повинен заздалегідь продумати всі дрібниці, пов'язані з цим етапом походу та знайти оптимальні рішення: найбільш короткий, з найменшою кількістю ризикованих переходів та пересадок, маршрут переїзду до вихідного пункту походу, найбільш сприятливий час виходу-раніше або пізніше часу "пік" на транспорті та на вулицях міста. Усі члени групи повинні добре засвоїти маршрут проходження до вихідного пункту походу.

***Подолання природних перешкод.*** Будь-який туристичний похід пов'язаний з подоланням природних перешкод.

До природних перешкод треба перш за все віднести простір - довжину маршруту в кілометрах. Подолання запланованих кілометрів з вантажем за плечима та не по гладенькій доріжці, а іноді і в складних погодних умовах- ось головна природна перешкода, головне випробування для учасників походу.

При підготовці до походу серйозної уваги потребує вага рюкзаків. Часто через недосвідченість або із прагнення

продемонструвати свою перевагу учасники набирають в рюкзак дуже багато предметів, у тому числі зовсім не потрібних в поході, і на перших же кілометрах шляху це заважає руху. Треба ознайомити всіх з нормами вагових навантажень туристів та всіма засобами культивувати в групі вміння зробити свій рюкзак якомога легшим при повному комплекті необхідного спорядження.

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

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

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

Велике значення має швидкість руху в поході. У звичайних умовах (хороша стежка або дорога, без серйозних підйомів та

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

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

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

Враховуючи все це, планують денні переходи. Група може проходити в середньому 15-25 кілометрів в залежності від

обставин. Інколи, коли вимагають обставини, група проходить і більшу відстань. На перші дні планується менший кілометраж: навіть для групи, що має відмінну спортивну форму необхідний час на втягування в ритм і режим походу.

Є *загальне правило* для всіх випадків - після виходу з місця нічлігу (обіднього привалу) перший перехід робиться дуже коротким -10-15 хвилин для встановлення виявлених неполадок у взутті, в укладанні рюкзака тощо.

Протягом дня рух групи здійснюється певними інтервалами: 40-50 хвилин рух - 10-15 хвилин відпочинку. Відсутність ритмічності в процесі переходів і привалів, дуже затягнуті переходи та нестача часу для вирішення побутових завдань і спілкування і, тим паче, для сну та відпочинку, втомлює і роздратовує навіть при легких рюкзаках і невеликій відстані. Зрозуміло, що в залежності від умов переходи можуть бути і менші 40 хвилин: довгий підйом або крутий спуск, відсутність місця для відпочинку тощо. Привали в процесі руху теж можуть бути більше ніж 15 хвилин: гарний краєвид, огляд майбутнього шляху і його планування, поточний ремонт спорядження тощо. Як правило, на першу половину дня (до обіду) планується більша частина денного маршруту: п'ять-шість переходів по 45-50 хвилин, 1,5-2 години на обід з відпочинком і три-чотири переходи по обіді.

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

У літньому пішому поході загальна кількість ходових годин повинна поділятися на дві нерівні частини: велика - до обіду та менша - після привалу на обід. Привал на обід повинен випадати на найжаркіші години дня та продовжуватись 4-5 годин. Неправильно роблять керівники, що прагнуть до мінімуму скоротити обідній привал, перетворити його в "легкий сухий перекус" без варіння їжі, щоб скоріше проскочити призначені кілометри та раніше прийти на місце нічного біваку.

Тактика проходження маршруту, хоча і планується завчасно, може мати певні зміни, викликані різними обставинами. Для руху, як правило, використовуються стежки і дороги. Не завжди доцільно залишати стежку, коли вона відхиляється від основного напрямку руху: вона може "обходити" перешкоду, або проходити по менш крутих схилах. В цьому разі треба частіше поглядати на компас.

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

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

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

У поході треба суворо дотримуватись принципу послідовного збільшення ходових навантажень: від зовсім маленьких походів поступово переходити до більш тривалих.

Слід навчитись ходити спокійно, без напруження, нікуди не поспішаючи. Суворо треба дотримуватись і правила обов'язкового чергування роботи та відпочинку - переходів та привалів. Досвід показує, що саме надмірна інтенсивність та одноманітність руху - головні пригнічуючі фактори.

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

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

близько 2 м один від одного, щоб не вдаряли гілки, відведені попереднім учасником руху

На стежках можна зустріти дерева, що впали, коріння, порослі мохом камені, ями. Велику трудність складає рух по заростях карликової берези, верби, що, як правило, росте на схилах гір.

Швидкість руху по стежках залежно від підготовки групи може коливатися від 3 до 5 км/год.

Необхідність руху без стежки (людської чи тваринної) зустрічається дуже рідко і лише на невеликих ділянках. Потрібно дуже уважно дивитися під ноги, щоб не зашпортатися і не впасти. Ділянки, що заросли густим підліском чи чагарником, особливо карликовими деревами, потрібно постаратися обійти.

Ведучий групи провідник повинен вміти дивитись якомога далі вперед - бачити попереду ситуацію та заздалегідь вживати заходів, щоб обійти завал з найбільш вигідної сторони.

До техніки подолання завалів відносяться:

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

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

стовбури: по-перше, вони можуть бути слизькими і можна впасти, по-друге, витрачається додаткова енергія для підйому ваги власного тіла з рюкзаком на висоту колоди. Краще переступити через колоду або підлізти під нею.

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

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

Стрій, як і єдина форма одягу, девіз або емблема групи є елементом її організованості. Але в ланцюжку є і практичний сенс:

по-перше, на складних ділянках - стежках та бездоріжжі, а тим більше на болотах та бродах-рухатись юрбою і незручно, і небезпечно;

по-друге, визначити в той чи інший момент, чи всі на місці, набагато складніше в натовпі, ніж в строю;

по-третє, кожному учаснику легше помітити та проаналізувати недоліки в русі того, хто йде попереду, якщо він постійно іде за одним і тим самим туристом, - так складається ланцюжок взаємного контролю та допомоги.



В ланцюжку інтервал між учасниками (при русі по дорогах та стежках по рівній відкритій місцевості) повинен бути не менше 1,5-2 м.

Проте рухатися тільки "ланцюжком", як інколи пропонується в книгах та демонструється у фільмах, не завжди доцільно. По рівній дорозі та відкритій місцевості туристи йдуть вільно, маючи можливість спілкуватися один з одним. Але при цьому заборонено випереджати направляючого або відставати від замикаючого, який слідкує за тим, щоб група не розтягувалася і не утруднювалася можливість спілкування з ведучим. Порушення цілісності групи, відсутність контакту з окремими членами групи породжує небезпеку, а іноді приводить до трагічних наслідків.

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

Крім того, слід навчити всіх відводити руками гілки не в горизонтальній площині (в напрямку власного руху), а у вертикальній, підгинаючи гілку собі під стегно. Гілка, яка коливається у вертикальній площині, не так небезпечна для того, хто йде позаду.

На старих лісових дорогах та просіках, як правило, густо розростаються трава та кущі, під якими сховані глибокі колії та вибоїни, часто наповнені водою. Тут рухатись треба обережно,

уважно вибираючи місця для постановки ноги при кожному кроці. Швидкість руху повинна бути різко знижена. У певних місцях будуть потрібні взаємодопомога та самострахування: усім учасникам необхідно озброїтись довгими (в зріст людини) жердинами для додаткової допомоги при стрибках, переході через протоки та калюжі, балансуванні на вузьких та хитких опорах - купинах, коріннях дерев. Альпеншток тут практично не дає користі: він дуже короткий та глибоко входить в ґрунт.

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

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

Ведучим групи, як правило, є штурман або черговий штурман. Завдання, які ставляться перед ним: проходження маршруту згідно з планом та графіком походу, визначення і вибір напрямку руху.

Для здійснення поставлених завдань штурман повинен мати деякі навички орієнтування.

### ***Основні прийоми і правила орієнтування:***

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

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

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

Інколи компас дає неправильні показ - якщо він зламався або якщо група попала в зону магнітних аномалій. Тому час від часу доцільно контролювати сторони горизонту за природними

ознаками чи за небесними світилами. При визначенні сторін горизонту за природними ознаками треба пам'ятати, що напрямок на північ буде більш-менш правильним, коли на нього вказують не менше 4-5 ознак. При визначенні сторін горизонту за небесними світилами користуються способами:

- горизонтально розташований годинник повертають таким чином, щоб годинна стрілка показувала на сонце. У цьому випадку бісектриса кута між годинною стрілкою та цифрою 2 (за "літнім" часом) буде вказувати на південь;

- положення сонця приблизно буде на сході о сьомій ранку (лютий, березень, квітень, серпень, вересень, жовтень), о восьмій ранку (травень, липень, червень), о дев'ятій ранку (листопад, грудень, січень); на заході -- відповідно о 19, о 18, о 17 годині; на півдні - о 13 годині.

Положення сторін горизонту можна визначити за полярною зіркою, яка завжди знаходиться приблизно на півночі.

## **ДОДАТКИ**

### **Додаток 1 Інструкція**

#### **з техніки безпеки туриста в поході**

1. Турист зобов'язаний суворо виконувати всі вказівки і команди інструкторів у всьому, що стосується подорожі.

2. Шанобливе, дбайливе ставлення до природи, тактовну поведінку по відношенню до місцевих жителів - одне з головних правил поведінки туристів.

3. У поході необхідно суворо дотримуватися санітарно-гігієнічні правил і негайно ставити до відома керівника про нездужання або отримання травми, навіть незначної.

4. Під час походу треба остерігатися куштувати невідомі ягоди, гриби, збирати в гербарій отруйні рослини.

5. Якщо гроза застане в лісі, то не слід ховатися під високі дерева. Особливо небезпечні окремо стоячі дуб, тополя, ялина, сосна. Перебуваючи в грозу на відкритому місці, краще лягти або присісти в яму, канаву.

6. При вітряній і курній погоді треба надягати захисні окуляри для попередження засмічення очей.

7. Для попередження теплового удару не слід надягати невиправдано теплий й "задушливий" (такий, що не забезпечує вентиляцію і не вбирає піт) одяг.

8. Для запобігання травм, пов'язаних з опіками, треба керуватися наступними правилами: чергові біля багаття повинні

мати на собі штани, взуття і рукавиці; не допускати ігор і розваг з вогнем; готову гарячу їжу слід залишати тільки в те місце, де на неї не можуть наступити люди.

9. Обов'язково на маршруті у туриста повинен бути головний убір, майка або сорочка з довгим рукавом, сонцезахисні окуляри, вітровка.

10. Суворо забороняється купатися у забруднених і багатих ключами водоймах, а також у місцях швидкої течії, стрибати у воду в невідомих місцях, купатися з плотів, підпливати близько до проходячого судна.

11. Забороняється пити сиру воду з неперевірених джерел і покинутих колодязів.

12. Туристам, стан здоров'я яких вимагає регулярного прийому лікарських препаратів, повинні завчасно забезпечити себе ними на весь час проходження маршруту, а також повідомити про своє захворювання інструкторів.

## **Додаток 2**

### **Рекомендації з безпеки в поході.**

У будь-якій туристичній подорожі, можна зустріти труднощі і навіть небезпеку. Деякі з них пов'язані з реальними перешкодами - проходженням перевалів, боліт, порожистих річок і т.і., інші залежать від змін погоди і носять епізодичний або сезонний характер. Найбільш ж численні - викликаються неправильними діями туристів, пов'язаними з недотриманням дисципліни на маршрутах і порушенням техніки безпеки.

#### **Фактори ризику:**

- недостатня підготовка до походу;
- порушення техніки безпеки;
- невиконання команд керівника;
- відсутність дисципліни;
- слабка фізична підготовка;
- недостатня технічна і тактична підготовленість;
- відставання від групи;
- самовільний відхід на розвідку;
- самостійне подолання складної ділянки;
- самостійний вихід на маршрут;
- зневага страховкою і самостраховкою; молодецтво на маршруті;
- незгоду з рішенням керівника;
- страх, паніка, сум'яття в складній ситуації;
- відсутність навичок у наданні першої допомоги при захворюванні і травматизмі.

- недотримання правил акліматизації (у високогірних умовах);
- порушення правил поведінки, неповага до місцевих звичаїв, - міжособистісний антагонізм;
- одяг та екіпіровка, яка не відповідає погодним умовам.

### **Небезпеки, травми та захворювання, обумовлені неправильними діями туристів.**

Термічні опіки. Необережне поводження з багаттям, туристським примусом, похідною газовою кухнею, перекидання посуду з гарячою їжею і паром, окропом або паром - вельми поширені причини травм в подорожах. Для запобігання травм, пов'язаних з опіками, треба керуватися наступними правилами: Чергові біля багаття повинні мати довгі штани, взуття і рукавиці; вогнищеві рогульки, поперечина або трос для підвіски канов повинні бути надійними; ємності з готовою гарячою їжею слід ставити тільки в те місце, де на них не можуть наступити люди; узимку посуд з гарячою їжею не рекомендується ставити в сніг, тому що при його подтаиванні, вона легко перекидається; біля багаття необхідно користуватися довгими ополониками, треба уникати іскристих дров, не допускати ігор і розваг з вогнем.

### **Поранення ріжучими та колючими предметами.**

У руках невмілого або недисциплінованого туриста будь-які ріжучі або колючі знаряддя стають потенційно небезпечними і можуть бути причиною поранень і порізів. Зазвичай це трапляється



при заготівлі дров, падінні з ножом або сокирою в руках, або просто в результаті пустощів. Туристам варто дотримуватись наступних правил: на маршруті сокири, пилки, ножі носять тільки зачохленими; на привалах гострі знаряддя складають тільки в умовленому місці (у жодному випадку не встромляючи їх у дерева, тим більше на висоті людського зросту); на нічлігу гострі знаряддя ховають під намет; сокирою і пилкою працюють в рукавицях; обрубуючи гілки з лежачого дерева, потрібно знаходитися по інший бік його стовбура; неприпустимі всілякі забави, пов'язані з киданням ножів або сокир у дерева.

### **Отруєння.**

Вживання в їжу недоброякісних продуктів може призвести до харчового отруєння або гострого розладу шлунку. Симптоми захворювання - переймоподібні болі в животі, озноб, гострий понос, болісні нудоти, погіршення серцевої діяльності, підвищення температури. Оскільки їжа готується на всіх туристів, отруєння може одночасно уразити більшу частину групи і у найнесподіваніший момент (варто мати на увазі, що прихований період харчового отруєння триває кілька годин). До шлункових захворювань може також призвести порушення режиму харчування, а саме: великі перерви в прийомі їжі, харчування всухом'ятку, дуже гаряча або жирна їжа, вживання поганої води. Особливо часто хворіють туристи-новачки, які, не вміючи боротися зі спрагою, вгамовують її водою із забруднених струмків, боліт або калюж, і тим самим вводять у свій організм небезпечні

мікроорганізми або хімічні речовини. Для попередження таких отруєнь необхідне дотримання найпростіших гігієнічних правил: у похідних умовах не можна вживати варені сорти ковбас, не перевірені м'ясні та молочні продукти домашнього приготування, консерви в роздутих (так званих бомбажних) банок; питна вода повинна братися тільки з чистих джерел і бути кип'яченою; не можна залишати для вторинного вживання консервовані продукти у відкритих, особливо металевих, банках; не можна їсти продукти з прогірклим запахом або ті, що втратили свій звичайний вигляд і колір.

**Недотримання санітарно-гігієнічних вимог** до спорядження, і особливо до одягу і взуття, легко може стати в поході причиною різних потертостей, наминів і мозолів. Легко виникають хворобливі потертості і у тих, хто не стежить у дорозі за чистотою тіла, погано укладає рюкзак, недбало надягає шкарпетки, не лагодить їх або носить взуття на босу ногу без товстих устілок і вовняних шкарпеток. Найголовніше - правильно підібрати спорядження за

умовами подорожі, підігнати й перевірити його до виходу на маршрут. У подорожі треба швидко реагувати на зміну погодних та інших умов і відповідно змінювати одяг і темп руху, не допускаючи тривалих місцевих перегрівів тіла, руху в сирому одязі, не виправданих обставинкою марш-кидків, при яких у новачків, як правило, збиваються ноги. За прямим призначенням треба використовувати і так звані підгінні привали. Виявивши найменші

незручності у взутті або одязі, потрібно, не чекаючи поки воно призведе до наминів або потертості, постаратися ліквідувати його причину: переодягнутися, перевзутися, замінити шкарпетки. В якості запобіжного заходу можна іноді забинтувати ноги еластичним бинтом, носити (при веслуванні на човні) перчатки, прокладати між рюкзаком і спиною м'які предмети і т. п. Відмінною профілактикою є регулярні гігієнічні процедури і дотримання чистоти тіла.

### **Удари, розтягування, вивихи, переломи, струси мозку.**

Причиною багатьох травм часто бувають різні падіння і зриви, пов'язані з неорганізованістю і недостатньою дисципліною туристів.

Профілактика травматизму, викликаного неорганізованістю і відсутністю дисципліни, охоплює все коло питань, пов'язаних з підготовкою і проведенням подорожі.

### **Гостра судинна недостатність, непритомність.**

Надмірні фізичні навантаження у малотренованих туристів - значні перевищення темпу руху, ваги рюкзака, набору висоти при пересуванні в горах і т. і. - можуть викликати гостру судинну недостатність, що виявляється в різкій загальній слабкості, серцебитті, болях в області серця. У людини синіють губи, ніс, кінчики пальців, частішає пульс, вона відчуває нестачу повітря. До серцевої недостатності призводять також перенесені гострі інфекції, захворювання легенів, охолодження, хронічні захворювання судин і серця. Непритомний стан може бути

наслідком перегріву організму, може бути викликаний порушенням похідного режиму і довгою перервою між прийомами їжі. Непритомний (шоковий) стан можуть також викликати страх, втрата крові, сильні болі при переломі, вивиху або забитому місці.

**Профілактика гострої судинної недостатності, непритомності.**

Для попередження таких явищ необхідна гарна фізична підготовка до походу, ретельна перевірка туристами свого здоров'я у фахівців і виконання їхніх рекомендацій, поступовість і послідовність у збільшенні навантажень, хороша акліматизація, влашвання режиму роботи і відпочинку на маршруті.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 152 с.
2. Балабанов И.В. УЗЛЫ - Москва, 2003. - 80 с.
3. Бардин К.В. - Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
4. Воробьев В.И. Питание и здоровье. - М.: Медицина, 1990.
5. Дарман П. - Учебник выживания в экстремальных ситуациях. - М.: "Яуза", 2000.
6. Дехтяр В.Д. Основы оздоровчо-спортивного туризма: Навч. посіб. - К.: Науковий світ, 2003. - 203 с.
7. Закон України "Про туризм". - Київ: Відомості Верховної Ради України, 2001.- № 32.
8. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний порадник. - Вид-во Семенко Сергія "Мустанг", 2002. - 240 с.
9. Коструб А. А. Медичний справочник туриста. - М.: Профиздат, 1988.
10. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 111 с.
11. Луцький Я.В. Туризм для всіх. Ів.-Франківськ, 1996.
12. Моргунов Б. П. Туризм. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по специальности №2114 // Физ. воспитание. - М.: Просвещение, 1978. - 166с.
13. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. - Київ: КУТЕП, 2003. - 74с.

14. Скалій О. В. Основи туризму. Навч. посібник. - Т.: ТДПУ, 2003- 102с.

15. Туризм в школі: Книга керівника подорожжя/ І.А. Верба, С.М.Голицын, В.М.Куликов, Е.Г.Рябов. - М.: ФіС, 1983. - 160с.

16. Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. для ин-тов и тех-мов физ. культ. / Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФіС, 1987. - 240 с.

17. Шипко А.Л. Туристско-краєведческая діяльність як засіб виховання готовності старшокласників до захисту Батьківщини: Автореф.дис. ... канд.пед.наук. - М., 15 с.

18. Юденич В.В. Первая помощь при травмах - М.: Медицина, 1979.

19. Ярошенко М.Б. та ін. Військова топографія (навч. посібник). - Тернопіль: Укрмедкнига, 1999.