

**Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В.**

## **СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ**

Навчальний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів  
фізичного виховання і спорту

У двох частинах

Частина 2

Львів  
ЛДУФК  
2014

**УДК 796.5(075.8)**  
**ББК 75.81я73**  
**Т 41**

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Львівського державного університету фізичної культури  
(протокол № 10 від 18 червня 2012 року)*

**Рецензенти:**

доктор біологічних наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи,  
завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини,  
фізичного виховання та валеології

**А. В. Магльований**

*(Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького);*

кандидат педагогічних наук, професор, проректор з науки і зовнішніх зв'язків

**М. М. Линець**

*(Львівський державний університет фізичної культури)*

кандидат педагогічних наук, професор кафедри фехтування,  
боксу і національних однокорств

**М. П. Савчин**

*(Львівський державний університет фізичної культури)*

**Т 41 Тимошенко Л. О.**

Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і  
спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2014. – Ч. 2. 176 с.  
ISBN 978-966-2328-37-0  
ISBN 978-966-2328-71-4 (Ч. 2)

У посібнику висвітлено теоретичні та практичні основи спортивного туризму, організаційно-управлінську структуру, завдання, засоби, методи тощо. Посібник складається з восьми розділів, контрольних запитань і завдань, додатків, списку рекомендованих нормативно-правових актів і навчально-методичних матеріалів, рекомендованої літератури (основної та додаткової). Подано правила організації та проведення туристських спортивних походів, загальні положення щодо організації спортивно-оздоровчого туризму, формування туристських груп та керівні посади. Описано спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму, організацію та методику проведення туристських зльотів і змагань. Подано відомості про охорону здоров'я, практичні ситуації в туристських походах і їх подолання, організацію бівуаку та фізичну підготовку туриста.

**УДК 796.5(075.8)**  
**ББК 75.81я73**

ISBN 978-966-2328-37-0  
ISBN 978-966-2328-71-4 (Ч. 2)

© Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В., 2014  
© Львівський державний університет  
фізичної культури, 2014

---

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ 1. ПРАВИЛА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТСЬКИХ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ . . . . .</b>	<b>7</b>
1.1. Загальні положення щодо організації спортивно-оздоровчих походів . . . . .	7
1.2. Формування туристської групи – важливий етап підготовки до походу. . . . .	10
1.3. Самоврядування туристської групи. Туристичні посади в групі . . . . .	16
1.4. Методи фіксації інформації під час туристського походу . . . . .	24
Контрольні запитання та завдання . . . . .	30
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТСЬКИХ ЗЛЬОТІВ І ЗМАГАНЬ . . . . .</b>	<b>32</b>
2.1. Класифікація масових туристських заходів . . . . .	32
2.2. Організація зльотів і змагань . . . . .	34
2.3. Змагання з окремих видів туризму. . . . .	38
2.4. Навчально-тренувальні комплекси. Тренінги . . . . .	42
Контрольні запитання . . . . .	44
<b>РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА. . . . .</b>	<b>45</b>
3.1. Види фізичної підготовки. . . . .	45
3.2. Гігієна туриста . . . . .	46
3.3. Самомасаж . . . . .	47
3.4. Самоконтроль . . . . .	49
Контрольні запитання. . . . .	50
<b>РОЗДІЛ 4. ОРГАНІЗАЦІЯ БІВУАКУ . . . . .</b>	<b>51</b>
4.1. Вибір місця для бівуаку . . . . .	51
4.2. Облаштування бівуаку та вогнища. . . . .	56
4.3. Приготування їжі в поході. Види вогнищ. . . . .	62
Контрольні запитання. . . . .	69

<b>РОЗДІЛ 5. ОРГАНІЗАЦІЯ ПОБУТУ, ХАРЧУВАННЯ, ПОСТАЧАННЯ В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ . . . . .</b>	<b>70</b>
5.1. Продукти харчування. Хімічний склад та калорійність. . . . .	70
5.2. Денна норма продуктів. . . . .	76
5.3. Методика приготування їжі в поході . . . . .	78
5.4. Використання основних продуктів харчування в поході та їхня характеристика . . . . .	79
5.5. Режим харчування . . . . .	84
5.6. Поповнення запасів продуктів на маршруті . . . . .	84
5.7. Водно-сольовий режим. . . . .	87
5.8. Поради черговим кухарям, або вузлики на пам'ять. . . . .	89
Контрольні запитання. . . . .	92
<b>РОЗДІЛ 6. СПЕЦІАЛЬНЕ СПОРЯДЖЕННЯ ТА ВУЗЛИ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ . . . . .</b>	<b>93</b>
6.1. Загальна характеристика туристського спорядження . . . . .	93
6.2. Спеціальне спорядження, що використовується у спортивному туризмі . . . . .	94
6.3. Туристичні вузли: призначення та техніка в'язання . . . . .	101
Контрольні запитання. . . . .	113
<b>РОЗДІЛ 7. ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я, ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ. . . . .</b>	<b>113</b>
7.1. Медичні вимоги до учасника туристського походу . . . . .	115
7.2. Самоконтроль під час туристського походу. . . . .	117
7.3. Перша медична допомога в туристському поході . . . . .	119
7.4. Основні способи і правила надання першої медичної допомоги. . . . .	121
7.5. Основні прийоми реанімації . . . . .	122
7.6. Обов'язки санінструктора в туристському поході . . . . .	123
Контрольні запитання. . . . .	125

---

<b>РОЗДІЛ 8. КРИТИЧНІ СИТУАЦІЇ В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ . . . . .</b>	<b>126</b>
8.1. Критичні ситуації: поняття, загальна характеристика . . . . .	126
8.2. Чинники небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході . . . . .	130
8.3. Психологічний аспект екстремальних ситуацій і катастроф . . . . .	132
8.4. Медичний аспект екстремальних ситуацій і катастроф . . . . .	133
8.5. Втрата продуктів. Голод . . . . .	144
8.6. Втрата спорядження. Холод. Укриття . . . . .	147
8.7. Втрата води. Спекса і спрага . . . . .	148
8.8. Аварійне спорядження. Сигнали лиха. . . . .	150
Контрольні запитання. . . . .	154
<b>ДОДАТКИ . . . . .</b>	<b>156</b>
<b>СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ. . . . .</b>	<b>163</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА. . . . .</b>	<b>169</b>
<b>МІЖНАРОДНІ НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ. . . . .</b>	<b>169</b>
<b>ВНУТРІШНЬОДЕРЖАВНІ НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ. . .</b>	<b>171</b>
<b>ПІДРУЧНИКИ, ПОСІБНИКИ, МОНОГРАФІЇ . . . . .</b>	<b>171</b>
<b>ДОДАТКОВА (СПЕЦІАЛЬНА) ЛІТЕРАТУРА . . . . .</b>	<b>174</b>

---

## Перелік умовних скорочень

- БР – базовий рівень туристської підготовки
- ВНЗ – вищий навчальний заклад
- ВР – вищий рівень туристської підготовки
- ДСНС – Державна служба надзвичайних ситуацій
- ЄСКУ – Єдина спортивна класифікація України
- ЗМСУ – заслужений майстер спорту України
- К – керівництво походом
- КМС – кандидат у майстри спорту
- КС (к. с.) – категорія складності
- КРЗ – контрольньо-рятувальний загін
- КРС – контрольньо-рятувальна служба
- ЛП – локальні перешкоди
- МКК – маршрутно-кваліфікаційна комісія
- ПВД – похід вихідного дня
- ПР – початковий рівень туристської підготовки
- СОТ – спортивно-оздоровчий туризм
- СП – спортивний похід
- СР – спеціалізований рівень туристської підготовки
- С. С – ступінь складності
- СТ – спортивний туризм
- У – участь у походах
- ФСТУ – Федерації спортивного туризму України

## РОЗДІЛ 1

### ПРАВИЛА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТСЬКИХ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ

#### 1.1. Загальні положення щодо організації спортивно-оздоровчих походів

Будь-який туристський похід починається задовго до виходу групи на маршрут і завершується не після закінчення активної частини походу, а тоді, коли будуть вирішені питання, пов'язані з підбиттям його підсумків та оформленням усіх документів. Ця багатогранна і трудомістка робота містить **чотири послідовні етапи**:

1. Організація.
2. Підготовка.
3. Проведення.
4. Підбиття підсумків.

Етап організації походу, починаючи із задуму, визначення мети й завдань, планування й вирішення різноманітних організаційних питань, завершується переїздом у пункт початку маршруту, а іноді й дещо пізніше – після організації закидувальних операцій, якщо такі виконувалися не активним способом, а за допомогою транспорту.

Етап підготовки проходить із деяким часовим інтервалом відносно етапу організації. Фактично повна підготовка до походу закінчується тоді, коли завершується робота зі здійснення закидань (самостійно, активним способом), розвідок, акліматизації учасників.

На етапі проведення походу туристська група виконує різноманітну роботу, яка виходить за межі простого проходження маршруту: ведення похідного щоденника, опис складних ділянок маршруту і фотографування, корегування картографічного матеріалу, виконання завдань науково-виробничих, громадських організацій і установ тощо. Усе це є матеріалом для підготовки звіту про похід – головної і найбільш трудомісткої частини етапу підбиття підсумків походу.

Та обставина, що організація та підготовка здійснюється не послідовно, а практично паралельно одна одній, ускладнює не тільки їх розгляд, але і практичну реалізацію. Таким чином, **організація,**

**підготовка, проведення й підбиття підсумків туристського походу** (спортивного, спортивно-оздоровчого, навчального або туристичної експедиції) – це комплекс паралельних і послідовних заходів, що забезпечують досягнення поставленої мети і вирішення основних завдань при максимальному оздоровчому ефекті й повній безпеці учасників.

Організаційний етап підготовчого періоду передбачає визначення мети й головних завдань основного (похідного) періоду, комплектацію групи, вибір району та підготовку документів – кошториси витрат і накази (ухвали) про похід. Цей етап збігається в часі з перехідним періодом і лише в найбільш складних випадках частково накладається безпосередньо на підготовчий період. У будь-якому разі доцільно завершити роботу з комплектування групи (команди) на цьому етапі, щоб забезпечити якісну підготовку учасників походу в підготовчому періоді.

Важливим інструментом управління підготовкою туриста є поетапні контрольні перевірки фізичної, технічної і теоретичної готовності учасників майбутнього походу на основі контрольного тестування, результатів змагань і медичного контролю. Спеціальні корективи вносяться до підготовки туриста лише в результаті періодичного й поетапного отримання інформації про стан тренуваності, а також у міру зберігання й опрацювання інформації про район майбутнього походу, особливості біокліматичних умов з урахуванням характеристики природних перешкод на планованому маршруті. Ці корективи стосуються не лише власне тренувального процесу, але також і поетапного плану добору, виготовлення та випробовування різних видів спорядження й раціонів харчування.

Даючи загальну характеристику організації спортивно-оздоровчих походів, необхідно приділити увагу класифікації маршрутів.

**Класифікація маршрутів** туристських походів полягає в їхньому поділі за видами туризму, категоріями і ступенями складності та використовується для виконання туристами-спортсменами розрядних норм і вимог зі спортивного туризму.

Класифікація поширюється на маршрути походів, що здійснюються за видами туризму, визначеними **Правилами змагань туристських спортивних походів**: з пішохідного, лижного, гірського,



водного, велосипедного, мотоциклетного, автомобільного, спелеологічного та вітрильного видів туризму. За порядком зростання протяжності, тривалості та технічної складності маршрутів вони поділяються на I, II, III, IV, V та VI категорій складності (далі – к.с.). Маршрути походів, що мають складність, тривалість або протяжність, меншу за установлену Правилами для походів I к.с., належать до некатегорійних (серед них походи 1, 2, 3 ступенів складності).

Класифікація походів за ступенями складності використовується для виконання юнацьких спортивних розрядів у дитячо-юнацькому туризмі. Ураховуючи специфіку дитячо-юнацького туризму, класифікація маршрутів за ступенями складності для автомобільного, мотоциклетного та вітрильного видів спортивного туризму не проводиться.

Категорія складності будь-якого туристського спортивного походу визначається шляхом порівняння його маршруту з класифікованими маршрутами, розробленими для цього регіону, переліками класифікованих локальних перешкод (перевалів, печер тощо). Технічна складність, різноманітність і характер перешкод у поході згаданої категорії складності повинні бути не нижчі, ніж для класифікованих маршрутів тієї самої категорії складності в цьому районі.

Якщо в районі проведення походу відсутні відповідні класифіковані маршрути, то при визначенні категорії складності запланованого або вже здійсненого походу слід користуватися «Методикою визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів». Зазначеною методикою слід користуватися і при перевірці категорій складності раніше класифікованих туристських спортивних маршрутів.

При зарахуванні того чи іншого маршруту до певної категорії (ступеня) складності за основу беруть три показники: тривалість, протяжність і технічна складність.

**Тривалість походу** – це мінімальний час у днях, необхідний для проходження маршруту підготовленою групою.

**Протяжність походу** – це найменша допустима довжина залікового маршруту визначеної категорії складності. Протяжність маршруту по місцевості з дуже пересіченим рельєфом вимірюється за картами масштабу 1:100000. Отриманий результат множать на коефіцієнт 1,2.

Основна частина маршруту повинна бути лінійною або кільцевою (одне кільце) з протяжністю не менше ніж 75 % від встановленої для цієї категорії (ступеня) складності і містити найбільш складні перешкоди маршруту (для гірських походів – не менше ніж два найбільш складні перевали).

Радіальним виходом у поході вважається невелика ділянка маршруту, яку проходять з поверненням до початкової точки. Відстань і природні перешкоди, пройдені в кільцевих радіальних виходах (із поверненням іншим шляхом), зараховують повністю, а пройдені в лінійних радіальних виходах (із поверненням тим самим шляхом) зараховують в одному напрямі.

**Технічну складність маршруту** визначають за характером, кількістю й різноманітністю перешкод. Характер перешкод залежить від рівня кваліфікації та технічної майстерності учасників, які необхідні для гарантованого безпечного подолання певної перешкоди. Маршрутам кожної категорії складності відповідає свій рівень складності типових для них перешкод. Маршрути більш високих категорій складності містять складніші в подоланні перешкоди, ніж маршрути попередньої категорії складності. При оцінюванні маршрутів, передусім, ураховують такі перешкоди, які дають туристам технічний досвід, необхідний для гарантування безпеки в подальших походах.

## **1.2. Формування туристської групи – важливий етап підготовки до походу**

Туристська група належить до груп неофіційного, неформального типу, оскільки її основою є добровільне об'єднання людей, пов'язаних спільністю інтересів – участю в туристському поході. Членство в туристській групі може бути підтвержене на підставі бажання заявника, підкріпленого запрошенням чи особистим проханням, і за кожним членом групи зберігається право вийти з її складу. Внутрішня структура групи, взаємовідносини та норми поведінки в ній визначаються не правилами субординації і службовою дисципліною, а спільною метою подорожі, характером і особистісними якостями членів туристської групи.

Туристська група створюється не на базі певного трудового колективу (хоча такі випадки можливі), а формується з однодумців. Як правило, туристська група створюється кожного разу для нового походу, і тривалість її «життя» зазвичай не перевищує тривалості походу, включаючи підготовку до нього і деякий час після його завершення. Найбільш стійким утворенням у групі є її організаційне ядро у складі 1 – 3, іноді п'яти найдосвідченіших туристів, які є постійними учасниками туристських походів і подорожей.

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

Добір учасників туристського походу здебільшого здійснюється на основі туристського досвіду. Психологічна сумісність, на жаль, часто залишається поза увагою організаторів. Як показує досвід, психологічна сумісність набуває особливого значення для міжособових стосунків і психологічного клімату групи в умовах повної її ізоляції на маршруті. Практично проблема стосується до питання, кому віддати перевагу при комплектуванні групи.

Керівники туристських подорожей іноді підходять до питання залучення в групу досвідчених туристів із протилежних міркувань, а саме:

- одні вважають за краще взяти менш досвідченого туриста, але наперед виключити можливість виникнення рольових конфліктів із приводу претензій на особливу роль у групі;
- інші охоче беруть у групу досвідчених туристів, цілком слушно розраховуючи на їхній досвід і підтримку.

Основною мотивацією для запрошення до групи певної особи є її особистісні якості, розуміння нею своєї ролі в групі, контактність, доброзичливість у стосунках із людьми, готовність допомагати.

Серед претендентів перевага віддається тим, хто має більш врівноважений характер, добре контактує з людьми, може бути цікавим співрозмовником (має певні пізнання з історії, літератури, мистецтва тощо), хто може стати лідером у похідному побуті, дозвіллі.

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

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

Керівник групи повинен чітко уявляти, що психологічна сумісність відіграє вирішальну роль у випадку, коли група перебуває у складних, незвичайних умовах, викликаних обставинами туристського походу. До таких умов, передусім, належить тривале спілкування з обмеженим колом людей; складні зовнішні обставини, що висувають підвищені вимоги до фізичної і моральної стійкості людини.

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

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

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

Туристська подорож вимагає від її учасників не лише фізичної, а й психічної енергії. З практики відомі приклади, коли добре фізично й технічно підготовлені туристи не могли досягти поставленої мети через невміння уникнути психічних зривів і конфліктів. Тому володіння механізмами формування психологічного клімату в туристській групі, знання ситуацій, що здатні призвести до конфлікту, уміння запобігти йому чи знайти правильний вихід із цієї ситуації сприятимуть успішному здійсненню подорожі без неприємностей і розчарувань, без травм і нещасних випадків.

Головними чинниками стійкого позитивного психологічного функціонування туристської групи є володіння методикою добору учасників походу, вивіреність методів керівництва групою та її рольова мікроструктура.

Звичайні складові життєдіяльності людини в соціальному середовищі в умовах туристського походу набувають якісно іншого значення та вимагають комплексної психологічної підготовки. Комплексна психологічна підготовка до туристського походу складається з індивідуальної, групової і спеціальної підготовки.

**Індивідуальна психологічна підготовка** передбачає формування гармонійно розвиненої, психічно стійкої особистості, що здатна витримувати значні фізичні навантаження і нервово-психічне напруження. Особливі вимоги висуваються до психологічної підготовки керівника туристської групи.

**Групова психологічна підготовка** полягає у формуванні психологічно стійкого туристського колективу, у якому нормою стосунків між людьми є колективна взаємодопомога й взаємопідтримка, який здатен функціонувати впродовж тривалого періоду, часом у складних природних умовах. Групова психологічна підготовка є найважливішою частиною комплексної психологічної підготовки учасників туристського походу.

#### **Завдання спеціальної психологічної підготовки:**

- оволодіння прийомами подолання стресового стану, паніки і страху в складних та екстремальних ситуаціях;
- вироблення психологічної здатності до роботи в різних умовах зовнішнього середовища;
- виховання готовності до дії і волі до життя адаптовано до природних умов, рівня соціально-економічного розвитку, політичної

ситуації, етнопсихологічних характеристик і стереотипів поведінки населення регіону подорожі.

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

Характер визначають за типом вищої нервової діяльності та умовами індивідуального життя людини (побутом, специфікою діяльності, вихованням і навчанням). Знання особливостей характеру людини дає уявлення про її суттєві риси, що, відзначаючись певною сталістю, кожного разу в заданій послідовності виявляються через її вчинки, ставлення до праці, до себе і до інших людей, до суспільних і особистісних цінностей.

Оцінюючи свій темперамент і темперамент інших людей, слід мати на увазі дві важливі обставини:

1. «Чистий» темперамент трапляється дуже рідко. Найчастіше в людині поєднуються риси різних типів, хоча переважають особливості якогось одного. Для самовиховання важливо знати свій тип темпераменту, підсилювати його позитивні риси та коригувати негативні.

2. Не слід плутати темперамент з характером. Чесним, добрим, тактовним, дисциплінованим або, навпаки, нечесним, злим, грубим можна бути при будь-якому темпераменті.

### **Психологічні аспекти безпеки в туризмі.**

Розглядаючи питання комплектування туристської групи під кутом зору безпеки майбутнього походу чи подорожі, необхідно акцентувати увагу на наявності в керівника загостреного почуття відповідальності за своїх товаришів. Керівник, як правило, першим виходить на найбільш небезпечну ділянку маршруту, першим кидається на допомогу туристові, що потрапив у біду. Однак це може призвести до трагічних наслідків. Тому члени групи, зі свого боку, повинні дбати про безпеку керівника, стежачи за суворим дотриманням останнім відповідних правил, аж до категоричної вимоги користуватися страховкою, самостраховкою та іншими засобами, спрямованими на запобігання нещасним випадкам.

Велике значення для досягнення безпеки групи під час походу (особливо в умовах технічно складних категорійних походів) має

«узгодженість, взаєморозуміння» групи, що дає змогу кожному з учасників оцінити не лише власні можливості, а й можливості своїх товаришів. Важливо також, що в напруженій ситуації учасники походу розуміють один одного без зайвих слів. Саме ці фактори набувають вирішального значення при подоланні групою найскладніших природних перешкод, необхідності діяти в надзвичайно несприятливих, а то й небезпечних умовах.

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

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

- зійти з маршруту;
- обрати більш легку трасу;
- ужити необхідних заходів і продовжувати маршрут.

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

Коли людина відпочиває в нормальних, звичних для неї умовах – «комфортній зоні», її мозок тримає під контролем лише основні чинники життєдіяльності: дихання, серцебиття та ін. У похідних умовах, особливо в екстремальних ситуаціях, діяльність її мозку значно активізується. Вона спрямовується на аналіз обстановки, прийняття відповідних рішень, що мобілізує весь організм на боротьбу за своє життя всіма можливими способами. Зрозуміло, що в цьому випадку нервеве навантаження значно вище, ніж у попередньому.

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

Від авторитету керівника, відчуття товариства у групі, рівня дисципліни, психологічної готовності групи до маршруту залежить успіх запланованого походу, його безаварійність, всебічна користь походу не тільки для його учасників, але і для колективу, що готував групу до походу.

### **1.3. Самоврядування туристської групи. Туристичні посади в групі**

Туристично-спортивна діяльність неможлива без організації самоврядування. Важливим засобом навчання і виховання, формування почуття відповідальності є виконання учасниками обов'язків у туристичній групі. Саме цим значною мірою й обумовлюється педагогічна цінність туристично-краєзнавчої діяльності. З педагогічного погляду виконання роботи, необхідної для інших, сприяє розвитку доброзичливості, толерантності, готовності прийти на допомогу іншим. Для створення структури самоврядування на одному з перших занять туристично-краєзнавчого циклу (підготовчий період) проводиться розподіл посад. Кожен учасник отримує дві постійні посади – адміністративно-господарську і краєзнавчу. У кожній туристській групі обирають: командира, головного краєзнавця, штурмана, відповідального за харчування, відповідального



за спорядження, ремонтного майстра, фізорга, санітара, скарбника, синоптика, редактора щоденника та газети, фотооператора, культорга. При невеликій чисельності групи посади можна об'єднувати. Структурно всі обов'язки умовно можна поділити на три блоки:

1. Блок життєзабезпечення.
2. Техніко-тактичний блок.
3. Культурологічний блок.

Старшим у блоці життєзабезпечення є скарбник, відповідальний за харчування, відповідальний за спорядження, ремонтний майстер. Робота техніко-тактичного блоку спрямовується на здійснення правильного й безпечного проходження обраного маршруту, тому за це відповідають штурман, фізорг, санітар і синоптик. До культурологічного блоку залучають культорга, редакторів щоденника та газети, фото- та відеооператорів. Головний краєзнавець не належить до жодного блоку, тому що займається керівництвом роботи на краєзнавчих посадах.

«Штатний розпис» у туристській групі повинні добре осмислити самі туристи. Розподіл посад можна провести шляхом відкритого обговорення пропозицій туристів стосовно кандидатур, а можна у формі ділової гри. Керівник роздає всім чисті аркуші паперу і говорить: «Припустимо, що вас призначили керівником походу. Вам необхідно вирішити, кого ви візьмете в похід (не більше ніж 15 людей) і як розподілите обов'язки в похідній групі. На себе обов'язки не розподіляйте – ви керівник. У стовпчик напишіть посади, котрі повинні бути, а навпроти них – прізвища».

Результати переносяться в узагальнену таблицю, з котрої буде видно колективну думку з розподілу обов'язків. Туристам буде цікаво дізнатися результат. Можливо, відбудеться суперечка стосовно кандидатур. В обговореннях переваг і недоліків тих чи інших учасників народжується колектив.

Посади у групі можна поділити на три групи: постійні, тимчасові й чергові. Постійними можуть бути лише ті, котрі забезпечують діяльність групи впродовж підготовки до походу, самого походу та обробки зібраного матеріалу, звіту. Тимчасові посади – ті, що існують протягом короткого проміжку часу на певних ділянках туристичного циклу. Чергові посади, як правило, розподіляються за графіком серед усіх упродовж багатоденного походу.

Керівник групи повинен користуватися авторитетом у своїх товаришів, бути ініціативним, чесним та принциповим. До початку походу він розподіляє обов'язки між членами групи, ураховуючи їх побажання. У період підготовки та під час проведення походу контролює виконання всіма членами групи своїх обов'язків. Спільно з топографом (старший провідник – заступник керівника по маршрутній частині, штурман) бере участь у розробці маршруту, в оформленні похідної документації, котру потім здає в маршрутно-кваліфікаційну комісію (МКК), складає графік чергування в поході та доводить його до відома всіх учасників. Це знімає в майбутньому поході всі непорозуміння й конфліктні ситуації.

Керівник складає порядок побудови колони на маршруті. Це питання організації групи, питання безпеки. Під час походу на керівникові лежить обов'язок з дотримання режиму. Він повинен проконтролювати, щоб всі учасники вчасно підготувалися до сну та до відбою. У призначений час керівник повинен підняти всіх і прослідкувати, щоб всі були готові до виходу на маршрут. Також він слідкує за дисципліною, за дотриманнями правил безпеки на маршруті та бівуачних роботах. Увечері керівник підбиває підсумки роботи за день, а при поверненні – підсумки цілого походу. На ньому лежить відповідальність при складанні звіту про похід.

**Провідник (штурман, топограф)** у період підготовки до походу знайомиться зі звітами, краєзнавчою літературою та топографічними картами з планованим районом походу. Разом з керівником розробляє маршрут та графік руху, а після затвердження – знайомить учасників із маршрутом, а також виконує таке:

- забезпечує групу картографічним матеріалом (2 – 3 комплекти);
- забезпечує збереженість карт, захист їх від води;
- вивчає маршрут за літературними джерелами, картами і робить записи у своєму блокноті;
- розподіляє ділянки шляху (за кілометрами чи днями) між черговими провідниками;
- готує матеріали для захисту маршруту в МКК.

До завдань старшого провідника належить контроль за готовністю чергових провідників, надання їм допомоги. На маршруті він контролює правильність орієнтування, веде хронометраж руху, складає технічний опис маршруту, здійснює внесення необхідних

змін або доповнень на карті. Під час руху провідник дає рекомендації фотографу щодо знімання важливих елементів маршруту. Після завершення походу він готує для звіту загальний опис району походу, відкоригований технічний опис маршруту, доповнені картами з нанесеним маршрутом рекомендації щодо проходження тих чи інших ділянок маршруту.

**Обов'язки головного краєзнавця:**

- відповідає за всю пошукову, у тому числі краєзнавчу, пізнавальну й дослідницьку діяльність туристичної групи та стежить за виконанням поставлених перед групою на цей похід пошукових завдань;

- складає (перед походом) 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, бесідувати з цікавими для групи людьми, записувати їхні розповіді;

- стежить за ходом підготовки матеріалів, а також проводить заняття з захисту роботи з краєзнавчим походом;

- контролює роботу (у поході) усіх пошукових груп і окремих слідопитів, заслуховує їхні звіти про зроблену роботу;

- організовує зустрічі з цікавими людьми, екскурсії в музеї, на підприємства тощо;

- оцінює роботу краєзнавців на зборах туристичної групи;

- стежить (після походу) за обробкою зібраного матеріалу, приймає його від кожного учасника походу та систематизує в єдиний краєзнавчий звіт усієї групи;

- готує й узагальнює усний звіт про результати краєзнавчого пошуку, а також спільно з усією групою готує краєзнавчі експозиції для шкільного музею (наприклад) і предметних кабінетів за підсумками цього походу.

**Скарбник** відповідає за фінансове забезпечення походу. Перед походом разом з керівником складає кошторис походу, що містить видаткову і прибуткову частини. Згідно з кошторисом витрат, скарбник визначає суму внеску кожного учасника, забезпечує збір коштів для цього походу та здійснює всі грошові операції під час походу. Після походу разом із керівником складає звіт про витра-

ти. Упродовж усього туристсько-краєзнавчого циклу скарбник стежить за правильною та ощадливою витратою грошей, веде ретельний облік фінансових витрат.

**Відповідальний за харчування** відповідає за якісне харчування учасників походу. Перед походом складає приблизне меню на кожен день походу і робить розрахунки необхідних продуктів на весь похід, відтак організовує закупівлю й сортування продуктів харчування до походу. Найвідповідальніший етап роботи відповідального за харчування – це пакування продуктів. Відповідальний за харчування разом із відповідальним за спорядження розподіляють групове спорядження і продукти таким чином, щоб вагові характеристики вантажу були рівні між учасниками.

У поході відповідальний за харчування 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 відповідальний за харчування оцінює роботу чергових кухарів, а наприкінці походу визначає кращу бригаду кухарів. Після походу відповідальний за харчування складає звіт, який містить перелік взятих у похід продуктів харчування з їхніми 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 тощо.

**Відповідальний за спорядження** відповідає за добір і підготовку групового й особистого спорядження. Перед походом він складає списки необхідного на цей похід групового й особистого спорядження, під час походу він стежить за збереженням групового спорядження, а також виконує такі обов'язки:

- контролює роботу відповідальних за вогнище;
- стежить за дотриманням правил безпеки при користуванні вогнем і при заготовці дров;
- оцінює стан майна й роботи відповідальних за вогнище (на лінійках туристської групи);
- приймає від учасників (після походу) 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 він добирає ремонтний інструмент та запасні частини для групового й особистого спорядження, а також разом із відповідальним за спорядження оглядає і ремонтує групове спорядження та перевіряє справність особистого спорядження. Ремонтний майстер виконує такі обов'язки:

– стежить за станом наметів, наявністю матеріалів для вогнища і спільного посуду, у разі потреби робить ремонт (у поході);

– допомагає учасникам походу в лагодженні спорядження особистого користування;

– разом із відповідальним за спорядження після походу організовує ремонт і упорядкування групового спорядження та складає звіт про виконання ремонтних робіт у поході.

**Фізорг** відповідає за фізичний стан учасників походу. Перед походом добирає з урахуванням специфіки цього походу (пішого, гірського, водного й ін.) необхідні вправи, для тренувань і ранкової гімнастики в підготовчий період і в поході, а також виконує таке:

– організовує і проводить тренування учасників походу, складає контрольні нормативи;

– забезпечує групу спортивним інвентарем. Під час походу зранку проводить загальну гігієнічну гімнастику, а на привалах – фізкультхвилинки для зняття втоми;

– стежить за режимом руху і за фізичним навантаженням кожного учасника походу;

– організовує на днюваннях спортивні ігри, шахово-шашкові турніри, розваги;

– проводить (після походу) 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 й перевіряє медичні довідки, за якими учасників допущено до туристичного походу, готує й комплектує медичну аптечку, разом із відповідальним за спорядження перевіряє особисте спорядження

туристів, а з відповідальним за харчування – якість придбаних продуктів і санітарний стан спільного посуду. У поході санітар виконує такі обов'язки:

- стежить за станом здоров'я, режимом дня й харчування учасників, за дотриманням правил особистої гігієни і станом санітарії;
- надає першу допомогу й видає ліки;
- проводить разом із фізоргом тестування для визначення працездатності учасників, а після походу складає звіт про виконану роботу в поході;
- організовує медичний огляд учасників походу, якщо похід був складним, категорійним.

**Синоптик.** До обов'язків синоптика належить одержувати синоптичну інформацію про погодні умови, прогнозувати під час походу й попереджати про зміни. Необхідність роботи на цій посаді викликана питаннями безпеки. Наприклад, якщо зранку за природними ознаками передбачається погіршення погоди, то необхідно внести корективи в маршрут походу. Відповідно синоптикові в підготовчий період необхідно вивчити природні ознаки передбачення погоди для місцевості майбутнього походу, а у поході – спостерігати за станом погоди, її змінами, фіксувати це у блокноті, складати прогноз на наступні дні та допомагати штурманові у складанні графіку походу. Після походу синоптик складає звіт про виконану роботу.

**Культурорганізатор** відповідає за проведення усіх культурних заходів у туристсько-спортивному циклі, а саме:

- ланує (перед походом) та керує проведенням усіх культурних заходів: відвідування виставок, кінотеатрів і театрів, концертів, проведення КВК, вечора пісні, вікторин, конкурсів тощо;
- складає репертуар концертної програми і проводить репетиції з її учасниками;
- забезпечує групу необхідним інвентарем (гітара, виконавці, радіоприймач);
- у поході проводить заплановані культурні заходи. На зборах туристичної групи оцінює роботу кожного учасника агітбригади;
- готує і проводить після походу виступ з концертом групи на звітному вечорі.

**Редактори щоденника та газети** відповідають за своєчасне і правильне відображення життя туристичної групи, крім того:

- готують перед походом необхідні канцелярські товари для випуску похідної газети і ведення записів у щоденнику;
- складають разом із командиром групи графік роботи чергових редакторів газети й редактора щоденника;
- добирають і погоджують з усією групою назву газети і її девіз;
- організовують роботу чергових редакторів на великих привалах і днюваннях;
- контролюють якість записів у щоденнику та редагують щоденник і газету;
- зачитують (на лінійках) записи, оцінюють роботу чергових редакторів;
- беруть участь після походу в обробці зібраних матеріалів, брошурують газети й визначають кращу газету цього походу;
- беруть участь у підготовці вечора-звіту.

При складанні щоденника походу, для досягнення розмаїтості описів необхідно кожному черговому кореспондентові видавати окремі аркуші паперу – у щоденник заносять не опис маршруту, а події з життя групи. Оформляти газету (листок) найкраще на папері форматом А4 (210 мм x 297 мм) чи А3 (297 мм x 420 мм). Газета повинна відображати цікаві події і факти цього дня, особливості природи тощо. Увечері газету виставляють на загальний огляд і на зборах її оцінюють.

**Фотооператор** відповідає за складання фотозвіту про похід. Перед походом він займається придбанням необхідних кінофотоматеріалів, визначає кількість і якість кінофотоапаратури. Кількість плівок залежить від днів походу і кваліфікації оператора. Вважається достатнім одна фотоплівка на три-чотири дні походу. При наявності відеокамери кількість касет добирають відповідно до сценарію знімання. Для цифрових фото- та відеокамер купують акумулятори та карти пам'яті залежно від тривалості походу.

Разом з командиром групи фотооператор складає графік роботи чергових операторів – по двох на один похідний день, а також виконує таке:

- готує сценарій кіно-, фотознімаль;
- забезпечує (у поході) чергових фотографів усім необхідним інвентарем;
- стежить за проведенням знімаль відповідно до сценарію;

- оцінює на зборах туристичної групи роботу чергових фотооператорів;
- керує після походу 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 походу.

Крім двох постійних похідних посад (адміністративно-господарської і краєзнавчої), кожен учасник походу виконує роботу на чергових посадах. Виконання обов'язків чергових дозволяє швидше опанувати різноманітні туристичні уміння й навички, зробити життя в поході наповненим різноманітною, самостійною діяльністю. Для того щоб цілком охопити всіх учасників походу, на деяких похідних посадах чергування здійснюють бригади з двох людей. У тому випадку, якщо група не численна, то кожен займає дві посади. Доцільно поєднувати такі чергові посади: командир – штурман; кухар – відповідальний за вогнище; санітар – фізорг; культорг – фотооператор тощо.

#### **1.4. Методи фіксації інформації під час туристського походу**

Традиція здійснення регулярних спостережень за станом навколишнього середовища під час експедицій була започаткована ще в період античності. Сьогодні результати фіксуються в польових географічних і геологічних щоденниках, бортових корабельних журналах, щоденниках натуралістів за принципом «Те, що не записано, не спостерігалось!» Слід мати на увазі те, що вся інформація (записи, фотографії, відеоматеріали, відібрані зразки тощо), зафіксована учасниками турпоходу, є важливими науковими і практичними документами. Вони мають обов'язково супроводжуватися нумерацією і підписами з вказанням місця, часу й авторства. Основна вимога до такого спостереження – уважність у його проведенні, достовірність і вичерпність одержаних даних.

Спостереження під час туристського походу фіксуються в **польовому щоденнику**. Серед об'єктів спостереження – весь комплекс географічних чинників: метеорологічні умови (стан атмос-



фери), гідрологічні (водні об'єкти), геоморфологічні (особливості будови рельєфу), ґрунтознавчі (особливості ґрунтового покриву й будова ґрунтів), геоботанічні (рослинний покрив), зоогеографічні (тваринний світ), ландшафтні (природні територіальні комплекси), економіко-географічні (територіально-виробничі комплекси), країнознавчі (природні умови, особливості господарства, етнічний склад населення). Результати спостереження узагальнюються за допомогою картографічних матеріалів.

Основні прийоми і правила ведення польового щоденника. Краще використовувати загальний зошит у клітинку з цупкою обкладинкою і прив'язаною до нього ручкою чи олівцем. Для абрисів, кроків і зарисовок у кінці щоденника вклеюють кілька аркушів міліметрового паперу й кальки. Необхідно мати в щоденнику також календар. На титульному аркуші обов'язково вказується належність групи до певного відомства, організації, а також дані про власника щоденника (П.І.Б. та номер телефону) на випадок аварійної ситуації чи коли щоденник буде загублено.

Змістовний аспект щоденника визначається практичним досвідом і особистими якостями його власника. Обов'язковими вимогами до ведення щоденника є інформативність і компактність записів. Існують спеціальні методики конспектування, але на практиці кожний, як правило, користується своїм підходом.

Найбільш швидким і вичерпним способом фіксування інформації є стенографія, але це вимагає спеціальної підготовки й часу для її дешифрування (як, до речі, і переписування тексту з аудіозаписів). Зручні в користуванні електронні щоденники й автономні переносні (портативні) мінікомп'ютери (ноутбуки, нетбуки, субнотбуки, планшетні комп'ютери) та смартфони.

Але вони, крім високої ціни, ще вибагливі до умов експлуатації, тому звичайний зошит ще довго залишатиметься незамінним і надійним засобом фіксації інформації.

Найбільш поширеними способами запису спостережень є **телеграмний спосіб**, при якому свідомо пропускають знаки пунктуації, службові частини мови. Сам текст нагадує текст телеграми.

**Абревіатурний спосіб**, суть його полягає в тому, що найбільш вживані слова, словосполучення, назви записують за допомогою лише їх початкових літер. Абревіатури завжди записують велики-

ми літерами, і доцільно на окремій сторінці розшифрувати умовні позначення. Використанням цього способу не слід захоплюватися.

Спосіб скорочення закінчень має у своїй основі відкидання суфіксів і закінчень у довгих словах із збереженням коренів слів та префіксів, що дозволяють дешифрувати ці слова.

Практикуються, як правило, різні комбінації цих способів на розсуд автора записів. У щоденнику обов'язково повинні бути відведені поля завширшки 2 – 3 см для коментарів, розрахунків, зауважень, уточнень, додаткових записів на випадок, коли щось пропущено.

**Використання рисунків, абрисів, кроків.** Оскільки фотографія не завжди може відобразити точно плоскі форми рельєфу, рослинний покрив, геологічні відшарування тощо, на практиці додатково можуть використовувати ескізні перспективні рисунки з пояснювальними записами. У похідних умовах їх виконують простим олівцем. При наступній обробці матеріалів рисунки в окремих випадках обводять тушшю. Виконання рисунків вимагає наявності додаткового обладнання, серед якого бінокль для розгляду віддалених об'єктів, особливостей рельєфу, рослинного покриву тощо; компас для орієнтування на місцевості, необхідний при виконанні ландшафтних рисунків. На ескізі обов'язково позначають азимути у градусах або стрілку північ-південь.

**Ландшафтні ескізні рисунки** завжди виконують у перспективі, що може бути відображено методом штрихування або якісним фоном.

Однакові за розміром об'єкти, розташовані один за одним, у міру їх віддалення від спостерігача, здаються щораз меншими, їхні сторони – вужчими й коротшими. Паралельні лінії, що йдуть у напрямі нашого погляду, ніби сходяться в одній точці. Це явище називається лінійною перспективою. Точка перетину цих паралельних ліній називається головною точкою сходження та завжди лежить на лінії горизонту і на рівні очей спостерігача. Лінія горизонту визначає напрямом більшості ліній на малюнку: вони орієнтовані знизу вгору або навпаки, залежно від місця перебування спостерігача.

Якщо спостерігач сидить на землі, то лінія горизонту опускається вниз, а всі об'єкти ніби витягуються знизу вгору. Коли спостерігач прямує вгору, то лінія горизонту піднімається, а всі об'єкти ніби притискаються до землі. У разі, коли точки сходження виходять за межі малюнка, побудову перспективи визначають суто геометричними законами.

Для відтворення ландшафту, виявлення масштабного співвідношення окремих об'єктів (елементів рельєфу, рослинного покриву тощо), побудови плану, їх розміщення найбільш зручною є найвища точка спостереження. У цьому разі лінія горизонту знаходиться високо, погляд може охопити значну територію. Якщо площина малюнка розташована нижче від лінії горизонту, то це зображення називається перспективою з висоти пташиного польоту.

Зображення об'єктів на ескізних рисунках відповідає не тільки законами лінійної перспективи. Тональна (кольоровий, якісний фон) має своєю основною здатністю повітряного середовища згладжувати тональні співвідношення і яскравість фарб (явище поступового згасання тонів і зміни кольору із збільшенням відстані). Насиченість повітря парами води, пилом, а також умови освітлення є чинниками, що посилюють цей ефект.

**Метод штрихування** застосовується за допомогою штрихового фону, при цьому варіюються товщина й напрямок штрихів. Форми рельєфу й об'єкти, розташовані поблизу, зображують товщими лініями, штрихування наноситься більш щільно. Більш віддалені об'єкти – тонкими і навіть переривчастими лініями. Сусідні об'єкти зображують більш детально, віддалені – схематично.

Враження тривимірності географічних об'єктів досягається за допомогою відтворення їхньої форми й об'єму, тобто висоти, ширини й довжини шляхом обведення контурів і з використанням штриховки. Лінії повинні бути чіткими, геометрично рівними. Штрихи повинні не переважувати малюнок, а тільки передавати обриси об'єкта.

**Способи зображення окремих елементів ландшафту.** Рельєф зображують гранично спрощено – за допомогою горизонталей, які відображають стрімкість схилів, дуже густі горизонталі відображають високу стрімкість схилів. Ламані і звивисті лінії, що окреслюють бровку, виходи корінних порід на схилах, використовують для зображення розчленованого рельєфу. Поєднанням різноспрямованих ліній зображують днище яру, балки, гребенеподібний вододіл. Іноді для відтворення ерозійних елементів рельєфу застосовують штрихування. Усі штрихи обов'язково повинні передавати форму рельєфу, їх слід наносити в напрямку падіння схилів.

**Рослинність.** Схематичне зображення лісів найчастіше виконують нанесенням силуету за допомогою ламаних і хвилястих ліній, ча-

гарникові зарості – у такий самий спосіб, але дрібніше. Окремі дерева позначають лише в тому разі, якщо вони знаходяться на передньому плані. При цьому широко використовують різні види штрихування, особливо для зображення трав'янистої рослинності, яке деталізується на передньому плані. Трав'янисту рослинність зображують лише відносно відповідних географічних зон (степу, напівпустелі, савани).

**Гідрологічні об'єкти.** Воду у спокійному стані зображують вертикальними або горизонтальними штрихами, які наносять з урахуванням відображення в ній відповідних силуетів. При наявності течії та хвиль застосовують лінії різноманітної звивистості й довжини.

**Оформлення рисунків.** Перш ніж розпочати роботу, необхідно чітко визначити об'єкт і мету зображення, обрати формат, визначити основні і другорядні плани. Наявність переднього плану завжди передає масштабність і глибину, відсутність середнього плану підкреслює різницю в розмірі об'єктів переднього й заднього планів, сприяючи посиленню просторового ефекту.

Точність, ясність і виразність рисунків забезпечується завдяки суворому дотриманню основних принципів її побудови. Для цього необхідно таке:

1. Проаналізувати ландшафт.
2. Визначити межі горизонту й позначити лінію горизонту.
3. Установити точку головного сходження шляхом умовного продовження паралельних ліній, що йдуть у напрямку погляду спостерігача й окреслюють об'єкти спостереження.
4. У процесі роботи не змінювати точку спостереження, оскільки кут зору повинен залишатися той самий.
5. Суворо дотримуватися масштабного співвідношення, пропорцій між об'єктами, а також відповідності між горизонтальним і вертикальним масштабами малюнку. Співвідношення ширини, довжини й висоти об'єктів оцінюють за допомогою олівця, який тримають у витягнутій руці обов'язково у вертикальній площині і перпендикулярно до уявних променів, що окреслюють об'єкт.
6. Виконувати рисунки у стійкій послідовності: від загального до часткового; лише після закінчення схематичного контурного зображення можна перейти до деталей.
7. Супроводжувати всі об'єкти встановленими умовними позначеннями або підписувати. Малюнок повинен супроводжуватися

просторовою орієнтацією (на ньому позначається стрілка «Північ – Південь» або підписуються азимуті головних об'єктів зображення). Додаткові дані містять номер малюнка, дату його виконання, стислий зміст, місце, з якого було виконано зарисовку, текстове пояснення до неї, прізвище виконавця.

Крім перспективних рисунків, у щоденнику вміщуються також спеціальні креслення – абриси і кроки.

**Абрис** – окомірно виконане креслення, на якому позначаються всі об'єкти, а також цифрові дані вимірювань кутів повороту маршруту і відстані між ними. На абрисі вісь руху, незалежно від поворотів маршруту, зображується прямою лінією на всю довжину сторінки. У вихідній точці і біля всіх кутів повороту маршруту визначають азимут кожного його відрізка і відстань між точками повороту руху. Усі відстані для абрису вимірюють парами кроків, часом руху або крокоміром і записують в щоденник без дотримання масштабу, але з обов'язковими цифровими позначеннями.

Усі значні об'єкти, розташовані на маршруті в межах візуального сприйняття, позначають за допомогою окомірного знімання. Напрямки візування на довколишні об'єкти позначають пунктирними стрілками, на кінці яких зображують сам об'єкт або вказують його назву, зазначають відстань до нього і азимут. У разі потреби роблять додаткові уточнювальні записи для складання легенди.

На основі абрисів за допомогою транспортира масштабної лінійки складають кроки. Відстані позначають в певному масштабі, кути відкладають відповідно до записів і позначень, нанесених на абрисі. Кроки можуть бути також самостійним зніманням.

**Кроки** – детальне зображення певного відрізка шляху чи окремої ділянки місцевості, що виконується за допомогою окомірного компасного знімання безпосередньо в польових умовах під час маршруту. Кроки застосовують при прокладанні маршруту, подоланні складних його ділянок, визначенні місця привалу, а також у разі потреби спеціального дослідження місцевості (геологічні відшарування, долини річок, рослинний покрив тощо). Кроки складають також, коли необхідна більш докладна інформація про цю місцевість, ніж та, що наявна в картографічних матеріалах. Крім того, кроки застосовуються для коригування й уточнення маршруту, яким просувається група.

Залежно від довжини маршруту й міри його деталізації, віддаль у кроках наносять на карти в масштабі від 1:25 000 до 1:100 000. На маршруті проводять знімання дороги (вісь руху) і місцевості по обидва боки від неї на відстані 250 – 500 м. Усе, що не можна відобразити в системі умовних позначень, доповнюють легендою, яка записується на полях щоденника. Просторову орієнтацію позначають стрілкою «Північ – Південь».

Режим ведення щоденника. Режим ведення щоденника подорожі можна умовно розподілити на денний і вечірній. Упродовж дня (якщо не передбачено нічних спостережень) систематично ведуть записи, наносять рисунки. Увечері щоденник доцільно ще раз проглянути, систематизувати записи, внести необхідні доповнення, завершити оформлення рисунків, скласти віддалі маршруту, підсумувати виконану роботу й визначити завдання на наступний день.

### **Контрольні запитання та завдання**

1. Що повинен знати і вміти турист, вирушаючи в подорож?
2. Які головні завдання вирішує фізична підготовка туриста?
3. Назвіть основні етапи підготовки і проведення туристського походу?
4. У чому полягає зміст підготовчого етапу до туристського походу?
5. Які соціально-психологічні аспекти необхідно враховувати при формуванні туристської групи?
6. Які основні психологічні ознаки й особливості має туристська група?
7. Що таке самоврядування туристичної групи?
8. Яке значення має психологічна сумісність учасників туристського походу?
9. Які чинники впливають на формування психологічного клімату в туристській групі?
10. Які характерні соціально-психологічні ознаки має туристська група?
11. Як співвідносяться формальні та неформальні стосунки в туристській групі?

12. У чому полягає комплексна психологічна підготовка учасників туристського походу?
13. Які є методи управління конфліктною ситуацією?
14. Які відносини необхідно підтримувати між членами туристської групи?
15. Які вимоги висуваються до керівника туристського походу в системі стосунків «керівник – підлеглий»?
16. Які відносини необхідно підтримувати між туристською групою і сторонніми людьми (місцевими жителями, офіційними представниками)?
17. Які відносини необхідно підтримувати між туристською групою і навколишнім середовищем?
18. Які основні обов'язки членів групи в туристичних походах?
19. У чому полягає зміст тактико-технічної підготовки туриста?
20. Які основні параметри враховують при визначенні категорії складності маршруту?
21. У чому полягає зміст підготовки з польового самозабезпечення?
22. Які географічні знання необхідні активному туристові?
23. Які картографічні матеріали використовують при проходженні маршруту?
24. Які основні етапи містить підготовка і проведення туристського походу?
25. У чому полягає зміст підготовчого етапу до туристської подорожі?
26. Які особливості мають польовий та заключний етапи туристського походу?
27. Які основні прийоми роботи з польовим щоденником туриста?
28. Що є результатами туристсько-краєзнавчих робіт та якою є їхня практична реалізація?

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТСЬКИХ ЗЛЬОТІВ І ЗМАГАНЬ

#### 2.1. Класифікація масових туристських заходів

Спортивний туризм, як вже було зазначено у попередніх розділах, на сучасному етапі розвивається у двох напрямках: **маршрутний туризм** (проходження маршрутів туристсько-спортивними групами) та **змагальний туризм** (підготовка та участь у змаганнях із техніки спортивного туризму). підготовка

**Змагання** зі спортивного туризму поєднують всі функції класичного активного туризму і змагальний фактор, адреналінові викиди, напруження спортивної боротьби, тобто все, що притаманне спорту.

Змагальна діяльність туриста виводить його на якісно вищий туристський рівень. Оскільки в процесі занять окремими видами спорту природні локомоції (локомоції – рухи, спрямовані на переміщення власного тіла в просторі (ходьба, біг, стрибки, повзання і т. п.) вдосконалюються до недосяжного для звичайної людини рівня, то таким чином турист-спортсмен відрізняється від звичайного туриста. У процесі підготовки до змагань турист удосконалює набуті вміння і навички у специфічних, іноді стресових умовах і готує себе до дій у кризових ситуаціях походів.

Велика кількість змагань, що проводилися в колишньому СРСР, сприяла активізації та популяризації туристського руху, допомагала не тільки залучити до занять туризмом новачків, але й постійно підвищувати рівень підготовки досвідчених туристів-спортсменів. Участь у змаганнях потребує не тільки фізичної, але й тактично-технічної підготовки, що викликає невгамовний інтерес до нововведень, удосконалень як спорядження, так і тактичних дій.

Турист-спортсмен постійно в пошуках нових технічних рішень, тактичних дій, що дадуть змогу виграти дорогоцінні секунди. Такі нововведення постійно беруть до уваги фірми, що виготовляють спорядження, та туристами-аматорами. Наприклад, у водному туризмі за останні кілька десятків років прогрес видозмінив сплавні



плоти з дерева на надувні і далі на катамарани, кількість різновидів яких сягає десятків. З'явилися дерев'яні, потім пластикові, потім каркасно-надувні байдарки, засоби сплаву з унікальними характеристиками, що дозволяють долати перешкоди, які здавалося б неможливо подолати (double-bouble, поперечні катамарани і т.д.).

Проведення змагань і злетів є надзвичайно ефективним засобом реклами туризму. Висвітлення таких заходів різного рівня у ЗМІ підвищить зацікавленість людей заняттями туризмом і згодом сприятиме поліпшенню здоров'я нації в цілому і здоров'я окремого індивіда зокрема. Заняття туризмом можуть стати одним із шляхів вирішення проблеми зайнятості молоді. Отже, зрозуміло, що збільшення кількості змагань різного рівня сприяє активізації розвитку туризму, допоможе знайти альтернативні шляхи розвитку технічного й тактичного забезпечення видів туризму, вирішити проблеми підготовки туристів.

Злети в структурі туристської підготовки відіграють не менш важливу роль, ніж змагання. Прикладом проведення злетів є «Осн'янка» і «Весн'янка», які традиційно проводяться чи не в кожному районі, області та ін.

**Зліт** – комплексні товариські змагання, у програму яких уведено конкурси, зустрічі та ін., від чого змагання стають популярнішими. Часто зльоти є підсумком сезону, що закінчується, або його початком. У рамках зльоту найчастіше проводять такі конкурси: конкурс фотографії, конкурс слайдів, конкурс пісні, візитних карток, емблем і т.д. та змагання з видів туризму. У зльотах беруть участь не тільки спортсмени-туристи, але й просто охочі подивитися, що дає значний поштовх до залучення дедалі більшої кількості новачків до туристської спільноти. З'їзди, зльоти передбачають проведення зборів, нарад людей, об'єднаних спільною метою, членів тієї чи іншої масової організації.

**Головне завдання туристських зльотів** – популяризація туризму, спілкування однодумців, обмін досвідом, ідеями, демонстрація нових зразків спорядження тощо. Але не применшуючи значення цих заходів, слід сказати, що зльоти і змагання не повинні підміняти основну форму діяльності в туризмі – організацію і проведення походів.

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

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

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

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

Під час зльотів можливе будь-яке поєднання масштабу і класу змагань. Під час широкомасштабних змагань, як правило, переважають нескладні дистанції I – II класів, оскільки основною метою є популяризація туризму й обмін досвідом. У той самий час змагання окремих вишівських колективів, секцій тощо можуть містити дистанції III – IV класів.

Практика здійснення туристських заходів засвідчує доцільність проведення змагань (крім лижних) **навесні**, до початку туристського сезону, для перевірки готовності груп до походів, а зльотів – **восени**, після закінчення походів, що дозволяє підбити підсумки та визначити завдання і плани на наступний сезон.

Цікавою формою проведення зльотів є поєднання в їхній програмі кількох видів туризму.

## 2.2. Організація зльотів і змагань

Організація конкурсів, вимоги до конкурсних матеріалів та виступів і їхнє оцінювання регламентуються «Умовами проведення конкурсів у програмі злету», що є складовою «Положень про зліт».

**На туристських зльотах рекомендується проводити конкурси за такими групами:**

1. Конкурси, що характеризують рівень розвитку туризму й різних форм туристської діяльності, а також стан пропаганди туризму в адміністративній одиниці, на підприємстві або в ДСО (на кращу

організацію туристичної роботи, на кращу організацію воєнно-патріотичної роботи туристів, пропаганди туризму засобами масової інформації, пропаганди туризму засобами організаційно-масової роботи, на кращу туристичну роботу з вивчення рідного краю і т.д.).

2. Конкурси спортивно-похідної тематики (на кращий звіт, на кращий табір, конкурси саморобного туристського спорядження, кухарів і т.д.).

3. Конкурси художньо-винахідницькі (фотографії, фотографії про похід, слайдфільмів, кінофільмів і т.д.).

4. Конкурси художні (виконувачів пісень і художньої самодіяльності, туристських значків і емблем, малюнків і карикатур, віршів і творів про туризм і т.д.).

**Найважливіші питання, які виникають при підготовці зльотів:**

- вибір місця;
- пропаганда зльоту;
- добір конкурсних комісій;
- розробка умов конкурсів;
- добір комендантської групи;
- матеріальне забезпечення зльоту;
- склад робочого сценарію зльоту, сценарій параду;
- побудова й оформлення галявини, підходів;
- забезпечення зльоту медичним обслуговуванням;
- підготовка туристичних змагань;
- підготовка спортивних ігор, зустрічей;
- організація вечора;
- узгодження з лісництвом місця проведення зльоту;
- забезпечення зльоту дровами;
- влаштування загальної ватри;
- організація роботи «зеленого патруля»;
- радіофікація зльоту;
- організація обміну досвідом роботи;
- організація зустрічей, бесід;
- підготовка і проведення нарад представників колективів;
- приймання заявок на участь у зльоті;
- підготовка виставки туристського спорядження;
- організація прибуття на зліт його учасників;

- побудова місць загального користування;
- забезпечення роботи закладів харчування;
- підготовка нагород;
- проведення зльоту;
- складання звіту.

Загалом керівництво злетами здійснюють органи, фактично тотожні суддівським на змаганнях. У зв'язку з тим, що зльоти, як окрема форма перестали існувати, а набули рис художнього придатку до змагань, то функції організаторів злету можуть виконувати організатори змагань.

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

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

*Оргкомітет повинен починати роботу за 3 – 4 місяці до змагань за планом.*

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

Вид спортивного туризму, з якого проводяться змагання, вимагає від організаторів змагань особливої уваги при виборі місця, адже змагання з водного туризму не можуть проводитися без необхідних

гідрографічних умов. Крім того, велике значення має клас змагань. Змагання першого класу не можуть відбуватися на річках третьої і вищої категорії, крім визначених і класифікованих ділянок.

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

Завдання, що ставлять перед собою організатори змагань, вимагають відповідності місця проведення: якщо це змагання – відбір до наступного етапу, то умови проведення повинні бути дещо складніші та відповідати умовам наступного етапу. Якщо це масові змагання або зліт, умови дещо спрощуються.

Велика кількість учасників створює проблему в розміщенні учасників, ГСК, глядачів. Специфіка спортивного туризму полягає ще й у проживанні здебільшого всіх активних і пасивних учасників змагань на свіжому повітрі в наметах. Іноді умови дозволяють розміщення в колибах, туркомплексах і т.д. При організації злетів та олімпіад або змагань із кількох видів туризму місце проведення повинно відповідати вимогам усіх видів спортивного туризму, завданням та класам змагань. Тому в таких випадках клас змагань визначають після їхнього закінчення. Правильний вибір місця проведення змагань значно полегшує власне їх проведення, суддівство й організацію обслуговування.

Основні документи для роботи оргкомітету:

- положення про змагання;
- кошторис;
- програма змагань.

***Положення про змагання*** розробляє комісія (комісії) з видів туризму й затверджує організація, що проводить змагання. При проведенні змагань невисокого рангу Положення може розробляти й організація, що проводить змагання за типовим зразком комісії з виду туризму. Зміст Положення повинен відповідати **Правилам організації і проведення самодіяльних походів та Правилам змагань із видів туризму**. Положення є основним до-

кументом, яким повинні керуватися суддівська колегія й учасники цих змагань, та слугує підставою для відрядження команди на змагання. Вказаний документ рекомендують скеровувати організаціям не пізніше, ніж за місяць до початку змагань, злетів.

У Положенні повинні бути чітко й коротко сформульовані основні організаційні питання. Добір класу дистанції проводять відповідно до рівня змагань і спортивної кваліфікації учасників. Якщо команди розбивають на групи, то ставлять кілька дистанцій різного класу. Таку особливість слід урахувати при виборі місця для проведення змагань. Клас змагань визначають як кількісний (кількість дистанцій і команд учасників), так і якісний (кут нахилу скельного і льодяного рельєфів, характер опор, гірські породи схилів, швидкість течії, рельєф дна ріки, кількість слаломних воріт, перешкоди тощо). Дані для визначення класу містяться у спеціальних таблицях. Наприклад: рекомендовані вимоги до складності дистанцій і природних перешкод (для гірського туризму).

Умови організації і проведення туристичних злетів і змагань є схожими, що водночас не робить тотожними їхню мету. Широке застосування цих форм туристичної роботи сприяє розвиткові туристського руху, підвищенню рівня його безпеки, обміну досвідом в галузі конструювання.

Одним із важливих аспектів здійснення масових заходів є **організація вільного часу учасників**. Необхідно передбачити проведення виставок туристського спорядження, фоторобіт, а також цікавих зустрічей, підготувати програми вечорів пісні і т. ін. Для школярів до програми туристського зльоту, крім змагань, уводять різні конкурси і спортивні ігри.

### 2.3. Змагання з окремих видів туризму

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

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

Технічна складність етапів змагання адаптується до рельєфу місцевості й умов, у яких вони проходять. Умовно ці етапи можна поділити на такі групи:

- технічно складні (навісна переправа, сходження або спуск по вертикалі, переправа по колоді тощо);
- технічно нескладні (переправа на плавучих засобах, сходження або спуск схилами, траверсування схилу, пересування купинами, транспортування потерпілих та ін.);
- без фізичного навантаження (зав'язування вузлів і обв'язок, надання першої допомоги, спортивне орієнтування і т. п.);
- закріплення туристських навичок (встановлення намету, розпалювання багаття, пакування рюкзака тощо).

При встановленні дистанції важливою є логічна послідовність етапів. Це досягається дотриманням загальних правил:

1. Доцільним є паралельне розміщення 2 – 3 ниток маршруту.
2. Подолання етапів дистанції бажано здійснювати в природних умовах (навісна переправа – над струмком або яром, загата або купини – на заболоченій ділянці).
3. Слід визначити місце для старту й фінішу.
4. Технічно складні етапи зручніше долати на початковому відрізку дистанції.
5. У складних етапах може бути задіяна частина команди, яка, долаючи дистанцію, зможе встановити контрольний час.
6. Якщо програмою змагань передбачено перехід водойми убрід, доцільно поставити його в кінці траси.

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

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

а також виконання спеціальних технічних прийомів. Це один із найбільш видовищних і популярних видів змагань із туризму. Окремі елементи змагань із техніки гірського туризму належать до програми змагань із пішого туризму.

У ході змагань передбачено подолання дистанцій по заданому або самостійно обраному маршруту. Припускається використання різних спеціальних прийомів на одній дистанції або з'єднання кількох дистанцій в одну трасу. Як правило, змагання проводять на висотах, що не потребують акліматизації. Дистанція передбачає наявність різних видів перешкод, характерних для гірської місцевості – скельних масивів, стрімких трав'янистих, снігових і льодових схилів, водних перепон. На рівній території траси для цього виду змагань можуть пролягати крутими схилами річкових долин, через вироблені кар'єри, цегляні чи бетонні стіни споруд і т. п.

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

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

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

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

Довжина короткої траси не перевищує 800 м, а кількість перешкод (воріт) може досягати 25 м. Переважно це штучно створені перешкоди, подолання яких передбачає використання різних прийомів. Зокрема, уздовж траси практикується навішування воріт, утво-



рених двома жердинами. Завдання учасників – подолання на плавучих засобах траси з послідовним проходженням крізь усі ворота.

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

Змагання проводять в умовах, максимально наближених до похідних, які передбачають участь усіх видів суден.

Змагання з безпеки плавання передбачають участь команд. У своїй переважній більшості вони розгортаються навколо імітованого перекидання судна або падіння учасників у воду і здійснення «рятувальних» робіт на обмеженій ділянці.

Естафетна траса має дожину від 5 км до 20 км. Її окремі ділянки розраховані на різні типи суден: байдарки, плоти, катамарани. При виборі траси для змагань із водного туризму необхідно перевірити, щоб на ній не було перешкод, які можуть становити загрозу для життя учасників. Після лінії фінішу повинна бути ділянка відносно спокійної води для причалювання та надійного страхування в разі виникнення аварійної ситуації.

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

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

Змагання з орієнтування. Спортивне орієнтування виокремлюється як вид спорту з туристських змагань, проте етапи орієнтування на місцевості традиційно вводяться в програму туристських зльотів. Вони дають змогу з'ясувати рівень оволодіння навичками орієнтування, необхідними кожному туристові, і сприяють їх удосконаленню.

Змагання з орієнтування проводяться в таких видах:

- рух у заданому напрямку;
- рух за вибором;
- рух по маркірованій трасі.

Кожний учасник на старті отримує топографічну карту й повинен забезпечити прокладання маршруту через контрольні пункти (КП) в певному порядку або на вибір. На маркірованій трасі основним завданням учасників є точне позначення на карті лінії маршруту й місцезнаходження КП. Довжина дистанції в цих змаганнях для чоловіків становить 6 – 15 км, для жінок – 4 – 9 км. Значно коротша вона у змаганнях школярів. При проходженні траси рекомендовано встановлювати контрольний час.

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

#### **2.4. Навчально-тренувальні комплекси. Тренінги**

Командна взаємодія є основою успішного й безпечного проведення туристського походу. Міру командної взаємодії в туристських групах характеризують терміном «сходженість». Досягнення максимальної «сходженості» можливе лише за умови подолання туристською групою зі сталим складом багатьох маршрутів різної категорії складності, а це справа не одного року. Прискорити цей процес дозволяє спеціальний тренінг командної взаємодії. Тренінг командної взаємодії становить собою спеціальну одноденну програму, розраховану на одну або кілька груп у складі 8 – 15 осіб, що містить ігри і вправи, які з тих чи інших причин є певним випробуванням для учасників майбутнього туристського походу. Причому здебільшого успішне розв'язання поставлених завдань на перший погляд здається недосяжним.

Основною метою тренінгу і його реальним результатом є швидке об'єднання учасників майбутнього туристського походу в єдину злагоджену команду.

Зміст тренінгу командної взаємодії полягає у виконанні цілком конкретних фізичних та інтелектуальних завдань, де на поставлене

запитання не дається відповіді. Група повинна сама відшукати можливість його розв'язання шляхом аналізу і практичного випробування різних варіантів, відмови від помилкових, якщо треба, почати спочатку, і так доти, поки не буде досягнуто позитивного результату.

Багато вправ вимагають від учасників колективної роботи над розв'язанням проблемного завдання. При цьому необхідно рахуватися з індивідуальними особливостями кожного учасника (статура, фізична сила, спритність, рівень освіченості та ін.). Успішне виконання групою завдань і вправ тренінгу можливе лише за умови об'єднання фізичних і розумових зусиль кожного учасника.

Вправи містять у собі необмежені можливості для практичного відпрацювання у групових взаєминах таких моральних категорій, як довіра, відповідальність, значущість особистості, індивідуальний внесок та ін. Під час їх виконання кожен зможе пройти тестування на свої особистісні якості, свою роль і місце в групі, відкрити для себе межі своїх можливостей, повірити у свої сили, стати незамінним учасником походу.

Після виконання чергової вправи група може обговорити результати, оцінити винахідливість, гнучкість, ініціативність кожного. Такі вправи дуже корисні з огляду на їхнє практичне значення для процесу вироблення й ухвалення рішення, рольового розподілу між членами групи, визначення функцій кожного учасника в розв'язанні поставленого завдання.

Таким чином, тренінг командної взаємодії становить собою такий процес:

- захоплива гра, учасники якої можуть повеселитися і розслабитися, одержуючи задоволення від самого процесу гри;
- навчальна програма, що дозволяє випробувати різні моделі поведінки і взаємодії з іншими людьми, набути навичок командної роботи, зробити внесок у досягнення спільної мети і т. п.;
- здобуття досвіду особистого зростання, яке дає змогу краще пізнати себе й інших людей, відчуті свої сильні і слабкі сторони, вийти за межі своєї «зони комфорту», відкрити нові можливості для самореалізації.

Результат тренінгу командної взаємодії для конкретної групи визначається насамперед метою та потребами її членів, їх очікуваннями й уявленнями, мотивацією і готовністю до дії та іншими

чинниками. Для когось він стане поштовхом до самовдосконалення і зростання, для інших – звичайною розвагою чи переведення уваги на інший вид діяльності.

### **Контрольні запитання**

1. Які існують форми туристської діяльності, крім туристських походів?
2. Яка головна мета проведення туристських злетів і змагань?
3. Якими нормативними документами регламентується діяльність, організація та проведення змагань із туризму?
4. Як ви розумієте термін «клас» і «масштабність» туристських змагань?
5. Які обов'язки покладаються на організаторів туристських масових заходів (зльотів, змагань)?
6. Які найбільш важливі питання необхідно вирішувати при підготовці злетів і змагань?
7. З яких видів туризму проводять змагання?
8. Які функції виконує оргкомітет, суддівська група, група забезпечення?
9. Якою є мета і зміст навчально-тренувальних комплексів і тренінгів?
10. Назвіть вимоги до складання звіту про спортивний туристський похід.

## РОЗДІЛ 3

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА

Успіх мандрівки залежить від фізичного стану та рівня загартованості кожного учасника. Тому особливу увагу необхідно звернути на передпохідну фізичну підготовку туриста.

*Фізична підготовка* – багаторічний складний процес, який слід проводитись за принципом поступовості та систематичності.

#### 3.1. Види фізичної підготовки

За характером вправ та їхнього впливу на фізичний стан людини розрізняють *загальну, спеціальну та гартувальну* фізичну підготовку.

*Загальна фізична підготовка* сприяє всебічному та гармонійному розвитку людини. Вона полягає в щоденній ранковій гімнастиці, тренувальних заняттях, а також передбачає участь у туристичних походах вихідного дня та змаганнях.

Починаючи систематичні заняття з фізичної підготовки, учасники походу повинні пройти медичний огляд у фізкультурному диспансері та отримати рекомендації фахівців.

Перед виконанням вправ ранкової гімнастики необхідно зробити пробіжку (ходьбу) малої інтенсивності від 5 до 30 хв, залежно від віку та тренуваності туриста. Біг середньої та великої інтенсивності, а також значні навантаження відразу після сну не рекомендовано застосовувати. Під час ходьби, бігу та виконання фізичних вправ потрібно привчати себе до ритмічного та глибокого дихання.

*Спеціальна фізична підготовка* виховує якості та навички, необхідні туристові у спортивному поході, пов'язаному зі значними фізичними та психічними навантаженнями.

Спеціальної фізичної підготовки набувають під час ранкової гімнастики, на тренувальних заняттях, у походах вихідного дня за умови систематичності занять. Під час тренувальних походів туристи відпрацьовують техніку лазіння скелями, утримання рівноваги на колоді та отримують навички роботи з мотузком, ор-

ганізації страхування та самострахування. Силу та витривалість дають організму в процесі занять інші види спорту: заняття з гирями та штангою, біг, кроси, плавання та ін.

*Гартувальна фізична підготовка* – це сонячні та повітряні ванни, водні процедури, сауни та інші способи підвищення опірності організму до зміни температури навколишнього середовища, до інфекцій та застудних захворювань. Загартованість поліпшує пристосовуваність організму до різноманітних умов туристського походу: спеки, холоду, дощу, снігу (навіть влітку) та холодних ночівель у зоні високогір'я, а також до значних фізичних навантажень.

Організація, підготовка та проведення процесу фізичного самовдосконалення та загартування організму повністю покладається на кожного учасника походу.

### 3.2. Гігієна туриста

Для збереження та укріплення здоров'я необхідно дотримуватися правил особистої гігієни. Особиста гігієна туристів – важливий засіб профілактики захворювань, збереження працездатності й доброго настрою.

У тривалому спортивному поході найбільше піддаються ризику травмування та отримують найбільше навантаження ноги туриста. На короткому привалі необхідно зняти взуття та шкарпетки й ретельно оглянути ноги. У разі появи потертості, подряпини чи тріщини їх необхідно змастити йодом і зеленкою. Перед виходом на маршрут – знову змастити травмоване місце та заклеїти лейкопластирем. Мінімум один раз на два-три дні необхідно робити гарячі ванни для ніг.

У разі підвищеної пітливості ніг ступні, пальці ніг, міжпальцеві проміжки обробляють формідроном або спеціальним порошком (1 частина саліцилової кислоти, 10 частин борної кислоти та 8 частин тальку).

Після денного переходу необхідно вимити ноги гарячою водою з милом та одягнути чисті шкарпетки.

На денному привалі (днюванні) бажано випрати білизну, почистити та провітрити верхній одяг, оглянути і просушити взуття.

Для захисту шкіри обличчя, шиї та губ від сонячних опіків застосовують захисний крем.

Для запобігання гнійничковим захворюванням треба по можливості на кожному вечірньому привалі обмити тіло теплою водою з милом. Для профілактики появи попрілості можна змастити місця потертості (пахові та анальні складки) дитячим кремом. На пальцях рук та ніг раз на тиждень необхідно стригти нігті.

### 3.3. Самомасаж

Самомасаж – дієвий засіб для зняття втоми після великих навантажень і для підготовки організму до тривалих переходів. Кожен турист повинен володіти елементарними навичками масажу та застосування їх на собі.

Прийоми самомасажу в умовах туристичного походу проводять в такому порядку: погладжування, розтирання, витискання, розминання, потрушування.

*Погладжування* – найпростіший прийом масажу. Воно поліпшує функцію потових та сальних залоз, підвищує температуру шкіри, прискорює рух крові та лімфи в судинах.

Погладжування виконують однією рукою і двома (поперемінне, коли однією рукою закінчують прогладжування, а другою починають його, та комбіноване, коли однією рукою виконуть прямолінійний рух, а другою – спіралеподібний). Напрямок руху рук слідує за анатомічним ходом лімфатичних та венозних судин, що сприяє більш сильному відтоку венозної крові та лімфи. Масаж виконують рухом долонь (або ребром складених пальців) по м'язах у напрямку від периферійних ділянок. Погладжування здійснюють спокійно, безперервно, до ближніх лімфатичних вузлів. Лімфатичні вузли масажувати не можна. Погладжуванням починається та закінчується самомасаж.

*Розтирання* здійснюють більш енергійно в різних напрямках зі зміщенням шкіри разом із глибокими м'язами. Розтирають зовнішню сторону стегна, підстегновий кут, підшви, п'яти. Також розтирають суглоби та сухожилля. Розширюючи кровеносні судини, розтирання зміцнює місцевий кровообіг тканини. Проводять розтирання однією рукою або двома.

*При витисканні* спорожнюють судини, заповнені венозною кров'ю. На її місце приходить артеріальна кров, збагачена киснем та по-

живними речовинами. Витискання зігріває м'язову тканину, збуджує нервову систему, тонізує організм. Для виконання цього прийому самомасажу великий палець притискають до вказівного – і тоді зі сторони долоні утворюється м'яка «подушка». Поставивши на частину тіла, яку масажують, кисті рук, основою долоні витискають із судин шкіри, клітковини та м'язів венозну кров. Рухи проводять від периферії до центру. Витискання закінчують погладженнями.

*При розминанні* масажують глибокі м'язи, збільшуючи еластичність сухожилля, поліпшуючи крово- та лімфообіг, стимулюючи нервову систему, а отже, і весь організм.

Основний час самомасажу відводиться ординарному розминанню. Воно полягає в тому, що, охопивши м'яз попереку, стискають його та роблять обертові рухи в бік чотирьох пальців, поступово просуваючись догори. Рухи виконують ритмічно, без ривків, не завдаючи болю.

Розминання застосовують на стегнах, плечах, передпліччях, грудях, сідницях, животі та литковому м'язі. Для стегнових м'язів застосовують повздовжнє розминання. Для цього обидві руки накладають на ділянку тіла, яку масажують, так, щоб одна була навпроти іншої на відстані 1 – 2 см. При цьому м'яз по чергово застискають то правою, то лівою рукою та зміщують правою рукою вправо, а лівою – вліво (прийом «ялинка»).

Пласкі м'язи, місця з'єднання м'яза із сухожиллям розминають пучками стиснених пальців.

*Потрушування* проводять для поліпшення відтоку крові та лімфи й рівномірного розподілу міжтканинної рідини. Воно заспокоює ЦНС та розслабляє м'язи. Потрушування виконують мізинцем і великим пальцем, при цьому решту пальців розслабляють та дещо відводять.

Розрізняють *попередній і відновлювальний* самомасаж.

*Попередній самомасаж* роблять перед виходом на маршрут (за 10 – 15 хв), щоб налаштувати організм на очікувану роботу. Особливо важливе його застосування в холодну погоду.

*Відновлювальний самомасаж* проводять на великих привалах (удень та ввечері) після переходу для зняття втоми. На коротких привалах через одяг роблять короточасний м'який масаж упродовж 8 – 10 хв.



### 3.4. Самоконтроль

*Самоконтроль туриста* – це самостійне оцінювання свого фізичного та психічного стану під час тренувань та проходження маршруту. **Мета самоконтролю** – постійний нагляд за впливом фізичних навантажень на організм.

Здійснюють самоконтроль на основі суб'єктивних відчуттів, а також на основі об'єктивних показників.

Передусім, самоконтроль здійснюють на основі власних відчуттів: самопочуття, апетиту, настрою та рівня працездатності. Турист може оцінити не тільки стан свого здоров'я, але й визначити вплив фізичних навантажень на організм. Відомо, що в разі перевантаження в людини з'являється передчасна втома, погіршується самопочуття. У неї зникає апетит та погіршується сон. Людина стає роздратованою.

Правильно визначити ступінь навантаження на організм дозволяють об'єктивні показники.

Частота пульсу (вимірюється на зап'ястку, на скронях та шиї) не повинна перевищувати 75 % від його вікового значення. Віковий показник вираховуємо за формулою:  $220 - \text{вік}$ .

Другий доступний показник – це відновлюваність частоти пульсу. Визначаємо, за який час після навантаження пульс приходить у норму. Для цього необхідно заміряти в положенні спокою (лежачи) пульс, після чого – зробити 20 присідань. Якщо людина здорова, то пульс повинен повернутися до початкового значення через 5 хвилин.

Наступний спосіб визначення ступеня втоми – за індексом Руфф'є (Ei). Вимірюємо частоту пульсу впродовж 15 с (бажано в положенні лежачи). Визначивши частоту пульсу, виконуємо 30 присідань і знову протягом 15 с вимірюємо частоту пульсу. Через 45 с робимо повторний вимір пульсу.

Здійснюємо обчислення за формулою

$$Ri = \frac{4(P1 + P2 + P3) - 200}{10},$$

де  $P1$  – частота серцевих скорочень у спокою;

$P2$  – частота серцевих скорочень після присідань;

$P3$  – частота серцевих скорочень через 45 с після присідань.

Якщо результат, підрахований за цією формулою, становить від 0 до 5 – працездатність організму вважається відмінною.

При показниках від 5 до 8 – працездатність добра.

При показниках від 8 до 12 – задовільна. У такому разі учасника необхідно на деякий час розвантажити.

Якщо показник вище від 12, то працездатність учасника незадовільна. У разі виявлення такого показника в одного або декількох учасників – необхідно робити днювання (напівднювання).

Самоконтроль здійснює кожен учасник самостійно, результати записує в щоденник. У випадку змін стану здоров'я учасник зобов'язаний попередити керівника та лікаря (санінструктора) походу.

### **Контрольні запитання**

1. Назвіть основний принцип фізичної підготовки туриста.
2. Які види фізичної підготовки ви знаєте? Дайте коротку характеристику кожного виду.
3. Назвіть основні правила особистої гігієни туриста.
4. Що таке самомасаж? Коли необхідно його проводити?
5. Дайте характеристику прийомів самомасажу.
6. На основі яких суб'єктивних та об'єктивних показників проводять самоконтроль під час походу?
7. Наведіть приклади методів самоконтролю фізичного стану туриста під час проходження маршруту?
8. Які заходи необхідно прийняти керівникові походу в разі незадовільного самопочуття учасників?

## РОЗДІЛ 4

### ОРГАНІЗАЦІЯ БІВУАКУ

Організація бівуаку в поході потребує пильної уваги керівника і водночас злагодженої роботи усіх учасників групи. Адже в поході на бівуаках група проводить 12 – 14 годин на добу. **Туристський бівуак** (нім. віуак, франц. вігоас) – це місце розташування (табір) туристської групи для відпочинку або ночівлі. Добре організований бівуак забезпечує повноцінний сон за будь-яких погодних умов. Організація комфортабельного бівуаку потребує деколи чималих затрат сил та часу.

#### 4.1. Вибір місця для бівуаку

Якщо група проходить у день до 20 км, то перехід займає 6 – 7 годин, а решту часу група витрачає на відпочинок – привали та сон. Привали під час переходів займають здебільшого 10 – 15 хв на кожні 50 хв ходового часу. Після чотирьох годин ходу організують обідню перерву. Перерву на обід краще робити в затіненому місці, де група матиме можливість комфортно відпочити. Зазвичай на обід готують гарячий чай та сухий перекус.

Зупинку на бівуак група визначає по карті ще до виходу на маршрут, розбиваючи ходові дні походу, і приблизно визначається з місцем ночівлі. Уже під час походу місця ночівлі можуть бути дещо підкоректованими з різних причин. Деколи негода може примусити групу зупинитися раніше від визначеного часу і ближче від запланованого місця. Якщо визначене місце виявилось некомфортним, група може пройти дещо більше, ніж заплановано. Інколи буває й так, що до кінця робочого дня (денного переходу) ще залишається пройти певну відстань, та, натрапивши на гарне місце, група зупиняється на ночівлю раніше. У будь-якому разі ночівля повинна відповідати вимогам безпеки, повинна бути в зоні рослинності (дрова) і з питною водою поблизу.

Приємно відпочивати на відкритій місцевості на тлі чудового пейзажу, спостерігати за сходом та заходом сонця, барви хмар із не-

повторною конфігурацією. В озері або річці, які будуть поруч, можна рибалити та купатися. Особливо це має значення, якщо, крім ночівлі, на обраному місці ще й буде днювання. Погано влаштований табір у разі негоди може спричинити небезпеку.

Вибираючи місце, необхідно завжди дотримуватися двох основних вимог: дбати про свою безпеку та якомога менше шкодити природі. У туристському поході ви повинні бути готові в будь-який момент швидко приймати рішення. Кожного разу, обираючи місце для наступного біваку, коли зовні місце здається зручним і безпечним, необхідно оглянути околиці, щоб максимально забезпечити себе від несподіваних стихійних явищ. Доцільно розвідати шлях відходу та напрямок руху на завтра, адже від перших хвилин продовження маршруту можуть виявитись якісь несподіванки: притиск, непрохідні завали тощо.

На бівак необхідно зупинитися не пізніше ніж за 2 години до настання темряви. Бажано, щоб місце біваку якомога раніше та довше зранку освічувалося сонцем. Бівак має бути розташований у захищеному від вітру, рівному та сухому місці, поблизу води і дров (рис. 1). Не рекомендується ставити табір біля населених пунктів, тваринницьких ферм, які розташовані вище за течією річки. Зупинка на стрімких берегах водоймищ небезпечна тим, що розмиті береги можуть обвалитися.

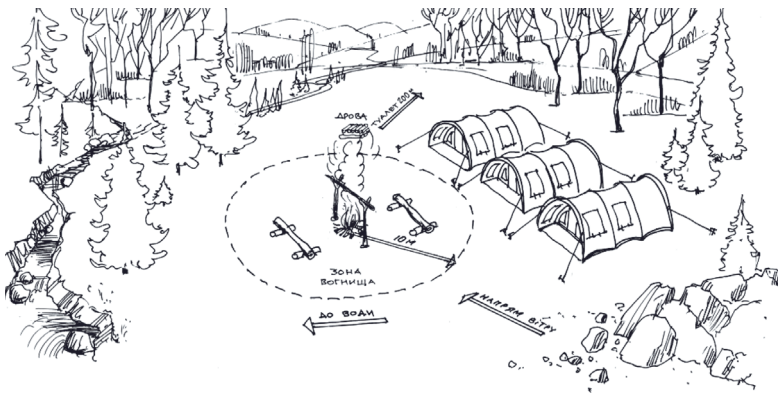


Рис. 1. Схема розташування біваку

Якщо бівак розташований на березі річки, воду для пиття та приготування їжі необхідно брати вище від місця розташування табору, а для вмивання, миття посуду, купання та прання місце відводиться нижче за течією.

У тайзі не рекомендовано облаштовувати табір у густому чагарнику чи хвойних заростях. По-перше, це загрожує лісовою пожежею. По-друге, групу в такій місцевості турбуватимуть комарі та мошва. У тайзі табір найкраще встановлювати на сухих продувних галявинах. Заборонено ставити намети під одинокорослими та похилими деревами. Установлюючи намети, потрібно стежити, щоб поряд не було мурашників та осиних гнізд.

Не рекомендується облаштовувати табір на острові – уночі під час негоди та зливи рівень річки може раптово й суттєво піднятися.

У тундрових районах більш-менш сухе місце можна знайти на річкових терасах, піщаних та кам'янистих підвищеннях ґрунту.

У степу, щоб захиститися від вітру, бівак влаштовують під пагорбом, у байраках та улоговинах.

У гірській місцевості необхідно, щоб місце для біваку не було лавинонебезпечним, не було розташоване в зоні падіння каменів, кулуарах, на місцях зі слідами селевих потоків та зсувів.

Категорично заборонено ставити намети в сухих руслах річок, адже в разі зливи таке русло миттєво заповниться бурхливою водою і змиє табір.

Не можна влаштовувати бівак на стрімких рухомих осипах та на осипищах, що лежать на льодовому схилі. Ставити намети можливо тільки на нерухомих схилах, старих осипах. Майданчики під намети розчищають на найбільш пологих ділянках. На морені табір розташовують, попередньо вирівнявши майданчик, вибравши велике каміння. Плескати камені розкладають рівномірно по усьому майданчику, а щілини між ними заповнюють дрібнішим камінням, піском та травою. На схилах майданчики вирівнюють за допомогою льодорубів та альпенштоків.

Деколи для зручності, коли простір майданчика обмежений, намети ставлять тандемом – парами, зверненими вхідними сторонами одна до другої (рис. 2 б). Для таких випадків необхідно мати відріз щільної матерії, якою накривають намети. Тандем дає змогу не лише зекономити місце, але й розмістити в тамбурі кухню,

скласти продукти й спорядження, що забезпечує комфортну ночівлю в наметах. Намет можна поставити і під скелею, якщо вона нависає над наметом і захищає його від каміння, що може падати.



*Рис. 2. Встановлення наметів на скелях:  
а – поодинокі намети; б – тандемом*

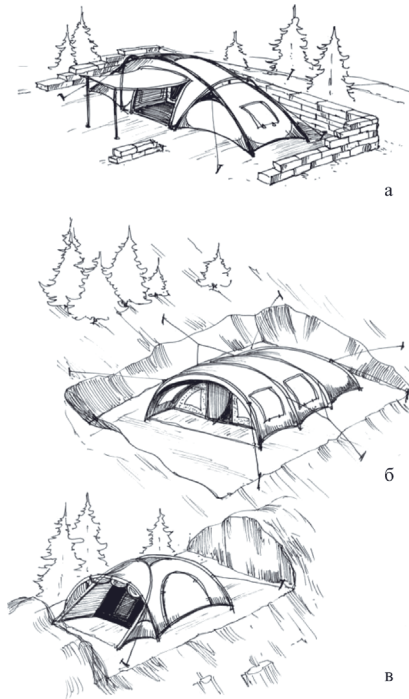
На засніженій сідловині або гребені можна підготувати рівний майданчик, попередньо зрізавши вершину сніжного гребеня. Викладаючи майданчик під намет, треба пам'ятати, що найменший нахил підлоги намету заважає нормально спати. Якщо майданчик (схил) має невеликий загальний нахил, намет орієнтують так, щоб вхід до нього був розташований вище по схилу, а верх даху був паралельно до схилу. У такому разі туристи не скочуватимуться до одного боку. Рюкзаки, мотузки, спорядження кладуть під ноги – для більш комфортного відпочинку.

Вхід намету повинен бути поверненим у підвітряну сторону. Коли буде сильний вітер, намети захищатимуть стінки, викладені з каміння чи сніжних «цеглин» (рис. 3 а). Цеглини вирубують за допомогою лавинних лопат або пилкою для снігу.

Для закріплення відтяжок наметів та дна використовують дюралеві кілки, скельні гаки, льодові гаки, каміння, кішки, льодоруб, альпенштоки та лавинні лопати (див. рис. 3).

Якщо намети встановлюють на снігу або на льодовику, то під намет стелять поліетиленову плівку. Усередині намету на підлогу необхідно викласти мотузки, пусті рюкзаки, штурмівки, туристичні килимки. Потім розкладають непотрібний на цей час сухий одяг

та спальний мішок. Вологі шкарпетки, устілки, а деколи і черевики кладуть у спальний мішок біля ніг, де вони за ніч встигають підсохнути. Для комфортного сну з сорочок, змінної білизни та светра облаштовують подушку.



*Рис. 3. Установлення наметів на снігу:  
а – з викладенням снігової стінки; б – на сніговому схилі;  
в – на сніговому гребені (сідловині)*

Посуд, примуси, бачки з бензином, газові пальники, спеціальне спорядження розміщують під зовнішніми крилами намету або під тентом. Продукти тримають в імпровізованому холодильнику – виритій ямі у снігу. На облаштування наметів у горах деколи витрачають 2 – 3 години. Але воно того варте, адже ночівля, яка погано організована, замість комфортного відпочинку, завдасть додаткової втоми.

У лісовій та низинній зоні вимостити майданчик для наметів значно простіше. Майданчик очищують від каміння, сучків, вирівнюють купини, а невеликі заглиблення закривають гілками, травою, мохом та сухим листям.

Як у горах, так і в низинній місцевості встановлювати намет починають із дна. На випадок негоди під дно намету підстилають поліетиленову плівку, розмір якої не повинен перевищувати розміру дна намету. Інакше вода з намету стікатиме і збиратиметься під наметом.

Вставивши кілки в петлі дна, його натягають за петлі по діагоналі (попарно) або всі чотири разом. Розтягнувши дно, кілки забивають у ґрунт під кутом 40 – 60°. Після чого ставлять стійки (краще зовні) і розтягують головні (дахові) розтяжки. Згодом фіксують розтяжки даху кілками. У лісі їх можна прикріплювати до стовбурів дерев та кущів. Досвід показує, що краще з наметами носити стійки до них та кілки, ніж у поході витратити набагато більше зусиль для пошуків стійок, зв'язування льодорубів (у гірській зоні), забивання скельних гаків тощо. Перед тим як розтягувати відтяжки даху, вхід у намет необхідно защепити. Відтяжки даху повинні бути продовженням діагоналей прямокутників даху. Коли всі відтяжки намету зафіксовано, необхідно відрегулювати їхню довжину, стежачи, щоб дах не мав перекосів. Натягують відтяжки туго, щоб на стінках намету не було зморшок, а в негоду його не зірвав вітер. Відпускаючи одні відтяжки та підтягуючи інші, регулюють натяг стінок. Для зручності намети краще встановлювати удвох-утрьох. Так простіше регулювати розтяг даху та стійок (стійки слід фіксувати чітко під прямим кутом до підлоги), закріплювати кілки, прив'язувати до відтяжок каміння та вирівнювати кути відтяжок. Петлі відтяжок зручно в'язати вузлами «провідник», «вісімка», «багнет» та «наметовий».

#### **4.2. Облаштування біваку та вогнища**

Визначившись із місцем розташування біваку, керівник дає вказівку зупинитися. Спершу всі рюкзаки складають в одному місці. З рюкзаків відразу дістають намети, тенти, сокири, пили, відра та пристосування для вогнища. Керівник дає розпорядження членам групи (хто заготовлює дрова, а хто займається наметами



й тентами тощо). Керівник визначає місце розташування наметів і місце під вогнище для приготування їжі. Чергові, без вказівки керівника, адже вони призначені на цілодобове чергування раніше, приступають до розпалювання вогню та приготування їжі. Згодом визначають місце для забору питної води, місце для умивання та прання білизни, місце для туалету. Усе це визначають, дотримуючись протипожежних та гігієнічних вимог.

У разі потреби визначаються з місцем під вогнище для просушування одягу та взуття (рис. 4).



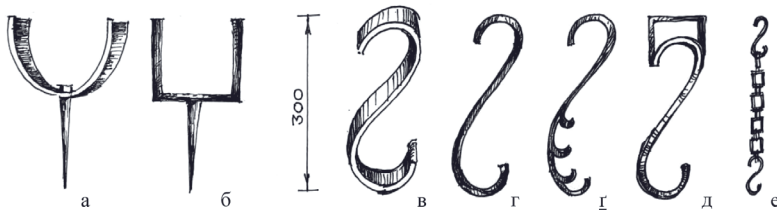
*Рис. 4. Облаштування вогнища для просушування одягу та взуття*

На випадок дощу для наметів у поході потрібно мати тенти. Найпростіший тент – це великий прямокутний відріз поліетиленової плівки. Відтяжки тенту прив'язують до кутків плівки за допомогою маленьких камінчиків або заздалегідь виготовлених пінопластових кульок діаметром 2 – 3 см. Це убезпечить плівку від розривів під час натягування відтяжок тенту та під час сильного вітру. Добре мати з собою з десяток прищіпок для білизни на кожному наметі. Ними плівку прикріплюють до країв даху намету. Тент повинен бути ширшим на 1 – 1,5 м та довшим на 1,5 – 2 м від намету. По-перше, такий тент захистить намет від бокового вітру. По-друге, між краєм намету та тентом можна скласти спорядження, рюкзак, а під час дощу – навіть сухі дрова.

Сьогодні є багато сучасних водозахисних міцних та легких матеріалів, з яких можна виготовити тент. Краї тенту перед походом необхідно декілька разів прошити разом із тасьмою. Тент натягують над наметом так, щоб між наметом та тентом було 10 – 15 см зазору. У такому разі спекотного дня в наметі буде значно прохолодніше. У комплекті групового спорядження добре мати один тент-навіс.

На випадок зупинки під час дощу такий тент встановлюють першочергово. Кріплять його на репшури або на тонкій сталевій линві завдовжки 10 – 15 м. Кінці линви обладнані маленькими карабінами, що дає змогу одразу фіксувати линву за дерево. Закріплюють тент на 20 – 30 см вище від найвищого учасника групи. Натягуючи линву, нею обкручують протилежне дерево й фіксують до землі за допомогою металевого кілка. За наявності такого тенту рюкзаки складають під ним.

Чергові облаштовують місце для вогнища та розпалюють вогонь. Для оперативного розпалювання чергові заздалегідь повинні приготувати все необхідне. У суху погоду проблем із розпалюванням вогню немає. Під час дощу над місцем розпалювання багаття встановлюють невеликий тент. У таку погоду, коли сухих гілок мало, первинне багаття розпалюють органічним склом, сухим спиртом, згарком свічки, попередньо розтопивши парафін над вогнем.



*Рис. 5. Реманент для вогнища:  
а, б – рогачі; в, г, г, д – гачки; е – ланцюг*

Для безпечної роботи біля вогнища в чергових має бути пара брезентових рукавиць. Деколи потрібно швидко приготувати їжу або закип'ятити воду. Тоді між деревами (камінням) навішують металевий тросик. До нього підвішують відро або казанок, під яким

розпалюють багаття типу «курінь» (рис. 6 в). Якщо треба готувати у двох посудинах, то для цього використовують дюралеву трубку, завдовжки 40 – 50 см, через яку пропускають тросик.

Поки один черговий розпалює вогнище, другий за допомогою сокири й пили готує стійки та поперечку для вогнища. Для збереження лісових насаджень у походах необхідно користуватися нескладним, але дуже практичним реманентом. Його потрібно мати як у поході вихідного дня, так і в багатоденному спортивному поході. Передусім, це пристосування для приготування їжі. Для обладнання стійок недосвідчені туристи можуть перерубати півдесятка молодих дерев. Бо коли стійки у формі рогачки забивають сокирою, та ще й у твердий ґрунт, то рогачки розколюються. Маючи з собою металеві рогачі, виготовлені з чотириміліметрового електрода (2 шт. + один запасний), за лічені хвилини чергові обладнають стійки й жердину. Один кінець сухого стовбура, діаметром 6 – 8 см, загострюють сокирою, а протилежний рівно зрізують пилою. Такий кіл легко забивається у ґрунт – він ніколи не розколеться. Потім у рівні площини легко забивають рогачі (рис. 5 а, б). Стійки з сухої деревини забивають дещо далі від вогню – щоб не запаливалися від жару багаття. Для підвішування на поперечку відер (котлів) потрібно мати набір гачків різної довжини, а також ланцюжків з і гачками на кінцях (рис. 5 в, г, ґ, де). Вони дадуть змогу черговим регулювати інтенсивність кипіння, адже для приготування перших та других страв інтенсивний вогонь потрібен 15 – 20 хвилин – до того моменту, коли закипить вода. Далі процес приготування страв регулюють відстанню відра від жару.

В екстремальних умовах їжу можна приготувати в казанку, підвісивши його до триноги, змонтованої з трьох альпенштоків (рис. 6 в). Штики альпенштоків встромлюють у ґрунт і зв'язують вгорі ланцюжком (мотузком) завдовжки 40 – 80 см, а другим ланцюжком підвішують до триноги казанок. Коли біля вогнища буде достатньо дров для приготування вечері, відповідальні за дрова облаштовують місце навколо вогнища. У туристському таборі завжди буде комфортніше відпочивати, якщо навколо вогнища зробити сидіння з полін, стовбурів і жердин.

Коли роботи зі встановлення наметів та облаштування вогнища закінчують, вільні учасники знову йдуть по дрова – для вечірнього вогнища та для приготування сніданку.

У сходженій групі діє одне із основних правил похідного життя: зробив свою роботу – допоможи товаришеві. Адже щодня ставати табором доводиться з тими самими складовими, але в абсолютно різних умовах. Якщо вчора по дрова або воду доводилося йти 200 – 300 м, то сьогодні вони під руками. Щодня на ті самі види робіт необхідно затратити інший час. Тож якщо це правило стане нормою туристичного життя на маршруті, все робитиметься злагоджено й без зайвих слів. Таку групу можна сміливо назвати *сходженою*! Така група і в екстремальних умовах діятиме без паніки.

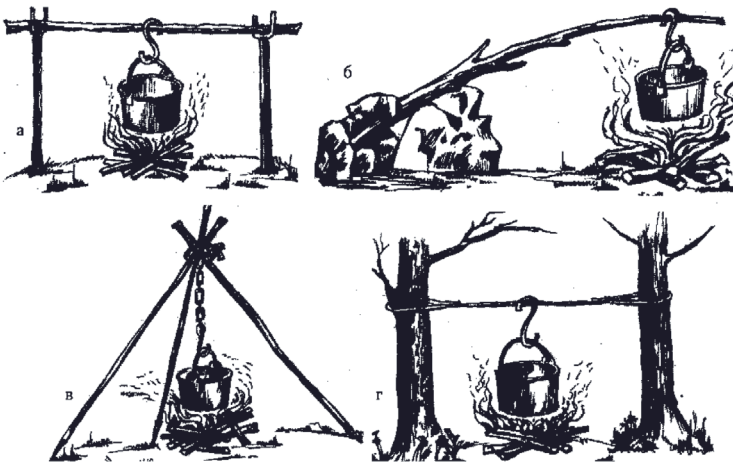


Рис. 6. Способи облаштування вогнища:

а – на двох стояках; б – на опорі з каміння;

в – на тринозі з альпенштоків;

г – на тросі між двома деревами

Усі білуачні роботи з розгортання табору повинні закінчуватися до вечері, а роботи вранці зі згортання табору – до сніданку.

Чергові прокидаються за 1,5 – 2 години до сніданку. Дрова для приготування сніданку мають бути заготовлені звечора, складені недалеко й накриті поліетиленовою плівкою або сховані під тентом. Звечора відкладають продукти, які видає відповідальний за харчування. Поки чергові готують сніданок, група робить органі-

зований підйом, оперативно проводить ранкове прибирання та здійснює гімнастичні вправи. До сніданку групі необхідно скласти намети та укласти рюкзаки.

Щоб зняти та скласти намет, необхідно виконати послідовні дії. Спочатку відв'язують усі відтяжки та виймають кілки, які кладуть разом в одному місці. Піднявши із землі намет, витрушуємо його. Якщо дно підмокло (відсиріло), його необхідно підсушити. Потім один турист береться однією рукою за гребінь біля входу намету, а другою рукою – за нижню частину схилу даху. Другий, навпроти, береться однією рукою за гребінь біля задньої стінки намету, а другою рукою – за нижню частину схилу даху. Складають їх і беруть в одну руку. Склавши таким чином обидва схили даху, туристи беруться за петлі дна намету і складають їх. Складений намет розкладають на землі. Відтяжки кладуть всередину і туго скручують намет від задньої стінки до входу – так повітря з намету вільно виходитиме і згорток вийде тугий та рівномірний. Кілки від намету зачищають від землі та піску і все разом – намет, стійки та кілки – вкладають у чохол. Носять намет, підв'язавши його до дна рюкзака або під клапаном – як кому зручніше.

Чергові здебільшого змінюються після сніданку. Поки після сніданку нові чергові миють відра, заливають вогонь водою та укладають піднятий напередодні дерен, вивільнені від чергування туристи укладають свої рюкзаки. Якщо після приготування сніданку залишилися дрова, їх акуратно складають довкола стовбурів дерев (вертикально) – у такому положенні дрова надовго збережуться сухими. Якщо дрова залишити на землі, то вони швидко зігниють. Залишки від сніданку залишають на відкритому місці – їх з'їдять звірі та пташки.

У тайзі деколи туристи ночують у мисливських хижих, лабазах, притулках. Там після себе завжди необхідно залишити запас сухих дров та сірники. У таких хижих може бути запас продуктів (його здебільшого підвішують до жердин, охороняючи таким чином від гризунів та вологи). Брати в користування такий запас продуктів забороняється – це закон тайги. Єдиний виняток – загроза життю людини. Тоді, вийшовши до першого населеного пункту, необхідно знайти місцевого мисливця та попередити про такий випадок.

Залишаючи мисливську хижу (притулок), необхідно щільно зачинити вхідні двері й підперти міцним дрюком – від «несанкціонованого» візиту ведмедя чи росомахи.

### 4.3. Приготування їжі в поході. Види вогнищ

За відсутності у високогірній зоні природного палива в походах їжу готують на примусах та газових пальниках, розташували їх між камінням та прикривши від вітру азбестовим кожухом або відрізком вогнетривкої тканини. У негоду готують у наметі. Примус повинен знаходитися ближче до виходу з намету й подальше від стінок. Зручно готувати в тамбурі наметів, встановлених тандемом. У горах використовують також сухий спирт. Розхід сухого спирту для готування гарячої страви на 6 осіб становить 500 грамів.

У безлісних районах як паливо використовують суху траву, очерет і кізяки.

У лісовій зоні їжу готують над відкритим багаттям. Визначившись із місцем розташування наметів, вогнище ставлять на відстані 7 – 10 м від них. Вогнище облаштовують так, щоб вітер відносив дим та іскри вогню у протилежну сторону від наметів. Будь-яке багаття випалює всю органіку з ґрунту, тому, якщо є сліди від старого вогнища, – використовуйте його. Багаття має бути не ближче ніж за 5 – 7 м до кореневої системи дерев, сухої трави та хвої. Категорично забороняється розпалювати вогонь на торф'ї та під хвойними деревами з великою кількістю сухих гілок. Торф під ватрою швидко запалюється, і загасити його надзвичайно важко. Вогонь пробиває собі дорогу під шаром торфу. Тому початок пожежі не завжди можна помітити. Деколи торф непомітно може тліти годинами і спалахнути за десятки метрів від місця запалювання.

Визначившись із місцем під багаття, чергові обладнують ватрище. У суху погоду на місці розведення вогню видаляють суху траву, мох та суху хвою, щоб запобігти лісовій пожежі. Сокирою вирубують дерен і розташовують його вздовж вогнища, а у створеному заглибленні розводять вогонь (рис. 7).

Спочатку потрібно створити опору для розпалу. Опорою може слугувати невелике поліно, камінь або забитий кілочок. Зручніше розпалювати вогонь із підвітряного боку великого каменя, колоди.

Щоб швидко розпалити вогонь, чергові заздалегідь готують розпалку, передусім використовують природні матеріали, які є під руками. Найкращим для розпалу є берест із сухого стовбура берези, який чергові можуть заздалегідь підібрати під час денного переходу, про-

ходячи повз гниле або повалене дерево. Не слід зривати кору з живого дерева. Берест рідко буває прямим. Здебільшого він закручений, і його марно вирівнювати. Краще порізати його на тонькі смужки – вони швидко розпалюються і добре горять. Досвідчені туристи деколи обходяться без паперу та бересту. Для розпалу вони використовують тонькі скіпки (лучини) та стружку, приготовлену із сухого поліна. Щоб скіпки швидше зайнялися, можна скористатися старим тайговим способом: гострим ножом на скіпці нарізаємо стружку, але не відокремлюємо її від скіпи. Таким чином, на одному кінці скіпи утвориться віночок, який швидко загориться. Будь-яку розпалку підпалюють знизу. Тоді вона швидко займеться полум'ям від сірника й добре розгориться. Якщо підпалювати верхівку – то вона швидко згорить і згасне. Згодом на берест і лучини укладають дрібні сухі гілки з нижніх ярусів хвойних дерев. Для розпалу можна використати суху траву, нижні сухі гілки ялини, смолу з хвойних дерев, сухі сучки сосни та кедру, сухі корені жерепу (за сухими гілками та корінням жерепу потрібно підлазити під густі сплетіння жерепу), шишки хвойних дерев, сухий мох та лишайники. У степу та пустелі розпалюють і використовують як паливо кізяки та сухі гілки саксаулу.

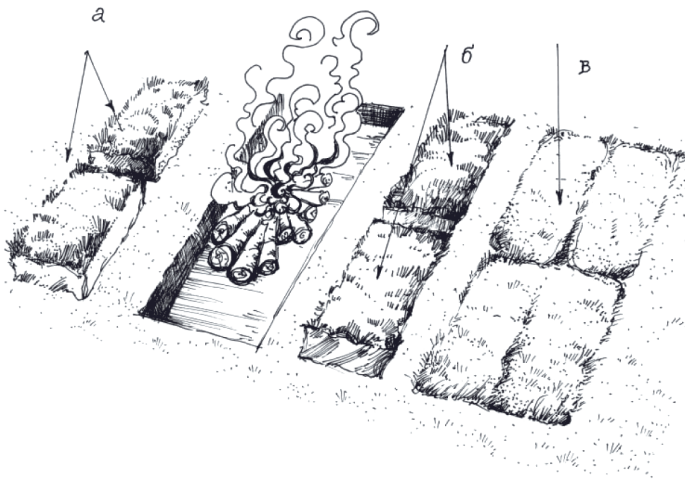


Рис. 7. Облаштування вогнища:

а, б – вирізані бруски дерну; в – дерн, покладений на місце вогнища  
(після залиття його водою)

Перед розпалюванням під рукою треба мати первинні дрова: тонкі сухі гілки хвойних дерев, розколені дрібні тріски. Їх потрібно підкладати через декілька хвилин після займання розпалу. Досвідчені туристи витрачають для розпалювання вогню всього один сірник.

Щойно розпалене багаття – нетривке і згорає за декілька хвилин. Тому в перші хвилини дуже важливо вміло підтримувати вогонь. Спочатку кладуть найтонші заготовані гілочки, поступово збільшуючи розмір та діаметр дров. Не варто укладати поліна та гілки на вогонь надто щільно, адже полум'я та дим повинні мати вихід і доступ повітря, інакше вогонь згасне (задохнеться). Коли первинне вогнище добре розгориться, залежно від його призначення, формують потрібний тип багаття.

За побудовою та призначенням багаття бувають полум'яні – для готування їжі та освітлення табору; *жарові* – для готування великої кількості їжі, сушіння одягу та взуття, ночівлі; *димові* – для захисту від комарів та для сигналізації. Для полум'яних багать беруть тонкі (2 – 5 см) сухі гілки, а для жарових – товстіші (6 – 12 см), розколоті вздовж сухі поліна. Найкращі дрова для жарових багать – букові гілки: після згорання вони тримають жар цілу ніч. Та й заготовлювати такі дрова в буковому лісі легко – великі сухі гілки бука падають додолу самі.

Для димових вогнищ підходять середні сухі поліна, які після розгорання засипають листям папороті, зеленою травою, сирим мохом. Розпалювати сигнальний вогонь потрібно на відкритій, добре видимій із землі й повітря місцевості – високому голому пагорбі, узліссі, великій галявині. У ясну сонячну погоду білий дим, що клубиться від такого вогнища, добре помітний. Різні за призначенням вогнища і складаються по-різному (рис. 8).

«*Курінь*» (рис. 8 б). Поліна складають на вугілля під нахилом до центру, частково спираючи їх один на одний зверху. При такій конструкції багаття дрова згорають у верхній частині, але полум'я горить потужно та концентровано. Багаття типу «*курінь*» роблять, коли потрібно швидко приготувати їжу в одному відрі (казанку). Такий вогонь доцільно розводити в обідню перерву.

«*Зіркове*» (рис. 8 в). Поліна укладають на жар із різних сторін (по радіусах від центру). Горять дрова в центрі вогнища досить по-

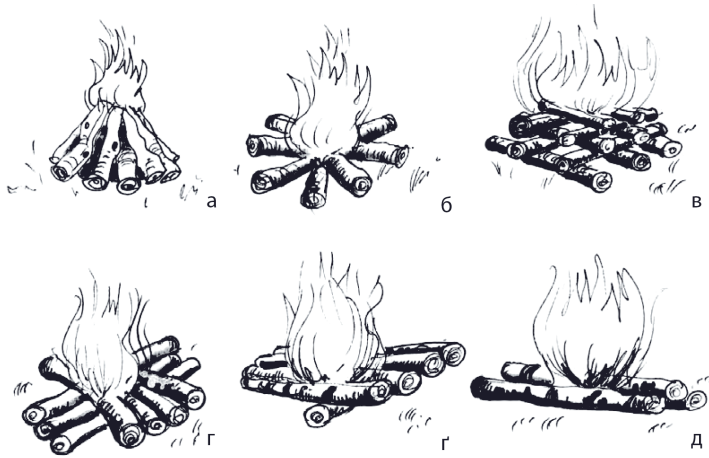


вільно, у міру згорання поліна підсовують до центру. Таке багаття горить досить яскраво, але економно. Його можна використовувати на злетах туристів та під час проведення пісенних конкурсів.

«Колодязь» (рис. 8 а). На вугілля (для розпалу) кладуть паралельно два поліна (відстань залежить від довжини полін). У попереку них кладуть наступні два поліна – і теж паралельно, і т.д. Така конструкція зовні виглядає як колодязь. Забезпечується гарний доступ повітря до вогню, поліна горять рівномірно по всій довжині. Такий тип багаття практичний для приготування їжі в декількох посудинах, коли необхідний широкий прогрів.

«Тайгове» (рис. 8 г, г). Вже сама назва містить у собі щось екзотичне. Існують різні форми тайгового багаття. Один із найпрактичніших видів тайгового багаття показано на рис. 8 г. Таке багаття рекомендовано розкладати, коли необхідно обігрітися та зварити їжу в дощову погоду. Розпалюють багаття будь-якого типу і дають йому розгорітися. Дещо розгорнувши жар та полум'я, кладуть на нього товсте поліно і на нього викладають одним кінцем 6 – 8 полін, дещо коротших, приблизно однакової довжини. У такому положенні вода з полін швидко стікає, а потужний жар під колодою не дасть дощу згасити вогонь.

«Нодья» (рис. 8 д). Це поширений варіант тайгового багаття. Його ще називають «три поліна». Застосовують таке багаття, коли необхідно обігріти велику кількість людей упродовж цілої ночі. Для облаштування такого багаття потрібно мати достатньо дров. Спочатку спляють певну кількість дрібніших полін, щоби мати багато жару. Цей жар розсипають вузькою смугою завдовжки 2 – 2,5 см. Накладають на жар достатньо хмизу і, коли він добре розгориться, ставлять зверху дві сухі колоди завдовжки відповідно 2 – 2,5 м кожна. Відстань між ними повинна дорівнювати двом третинам або половині діаметра колод. Для кращого загорання колод їх необхідно дещо затесати сокирою і затесаною стороною укласти на жар. Згодом, коли колоди розгоряться, на них кладуть третю колоду. Багаття розгорається швидко і горить доволі довго. Біля такого вогню можна спати всій групі разом без наметів. Добре навісити великий тент, щоб тепле повітря обгортало туристів, одночасно тент оберігатиме їх від роси. Справді – королівське багаття, але, на жаль, таку розкіш можна собі дозволити лише в тайзі.



*Рис. 8. Види вогнища:*

*а – курінь; б – зіркове; в – колодязь;*

*г, г – тайгове; д – нодья*

Тепер щодо дров. Кращими дровами для багаття вважаються дрова хвойних дерев (сосна, кедр). Вони добре розгораються і не іскрять. Для приготування їжі можна використовувати суху модрину, ялину, бук та березу. Без диму горять сухі береза та вільха. Найкращий жар дають бук, граб та дуб. Вони розпалюються повільно, і тому їх краще класти в добре розпалене багаття.

Дерево, яке рубатимуть на дрова, має бути сухостійне. Сухостійні дерева визначають за верхівкою. Суха верхівка – найістотніша ознака сухого дерева. Ні суха кора, ні сухі нижні та середні гілки ще не дають гарантії сухості дерева.

Сухостій потрібно зрубувати на безпечній відстані від табору. Перед тим як валити велике дерево, треба обійти навколо нього і подивитися, чи не має воно природного нахилу. За наявності навіть ледь помітного природного нахилу, валити його треба саме в тому напрямку.

Напрямок падіння дерева потрібно скеровувати так, щоб воно не зависло на стовбурах і кронах сусідніх дерев. Зрубання дерев для побудови плоту, для колоди або для заготівлі дров слід доручати туристам, які вже мають певний досвід. Якщо є пила-ланцюг або

лучкова пила, дерево може спилити і одна людина. Велике дерево зручно пилити дворучною пилою.

Під час рубання дерево підпилюють (рис. 9 а, б) або підрубують (рис. 9 в) з тієї сторони, куди воно має падати, на  $1/4 - 1/3$  діаметра стовбура. Над запилом деревину вирубують сокирою, потім починають спилювати дерево з протилежного боку так, щоб у місці зустрічі другий запил був на 3 – 2 см вище від першого (рис. 9 б).

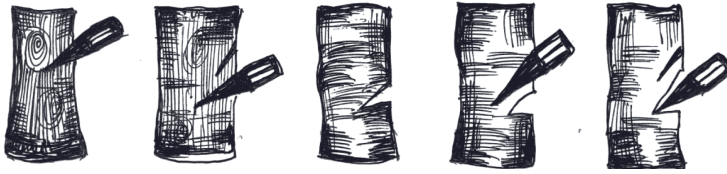
Дерево зарубують з протилежних сторін на різній висоті. Рубають дерево зі сторони, протилежної до тієї, в яку має падати стовбур (рис. 9 в).



*Рис. 9. Черговість запилів (1, 2)  
та підрубів (3) при рубанні*

Якщо дерево підрубують технологічно правильно, то, зазвичай, чергують два види ударів. Першого удару завдають під гострим кутом, він має якнайглибше проникнути в дерево. Другого завдають – дещо нижче під менш гострим кутом. Цим ударом начебто вибивають підрублену деревину. Надалі ці удари чергують – третій удар іде під тим самим кутом, що і перший, але на 2 – 3 см вище від нього (рис. 10).

Заборонено залишати дерева підрубаними, підпиляними, але не поваленими, а також валити дерева під час сильного вітру та в сутінках.



*Рис. 10. Правильне завдання ударів сокирою під час рубання дерев*

Під час розрубки політ підпирати деревину ногою потрібно в такому положенні, щоб у разі зриву сокири вона не поранила ногу (рис. 11).

Зранку, перед виходом на маршрут, прибирають місце табору. Усе дрібне сміття спалюють. Консервні банки можна пропалити на вогні, а згодом закопати в землю. У такому стані вони швидше розкладуться. ПЕТ-пляшки викидають у смітник у першому населеному пункті.



*Рис. 11. Способи розрубки деревини:  
а – неправильно; б – правильно*

Вогнище заливають водою, закладають дерном (див. рис. 7 в) і знову поливають. Одне з основних правил туризму: після вашого перебування на природі місце має бути чистішим, ніж до вашого приходу!

### Контрольні запитання

1. Які ви знаєте головні вимоги до вибору місця для біваку?
2. Нарисуйте загальну схему табору, дотримуючись основних правил таборування.
3. Як вибрати та підготувати місце для вогнища?
4. Які пристосування використовують для облаштування багаття?
5. Які основні правила охорони природи на маршруті при таборуванні?
6. Як правильно розпалити багаття за різних погодних умов?
7. Які типи багать ви знаєте? Охарактеризуйте їх застосування.
8. Назвіть основні правила заготівлі дров для табору.

## РОЗДІЛ 5

### ОРГАНІЗАЦІЯ ПОБУТУ, ХАРЧУВАННЯ, ПОСТАЧАННЯ В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ

#### 5.1. Продукти харчування. Хімічний склад та калорійність

Якісне й калорійне харчування є запорукою успішного проходження маршруту та стабільної працездатності туриста впродовж усієї мандрівки. Адже правильно організоване харчування є одним з основних чинників доброго здоров'я людини, опірності її організму несприятливому впливу навколишнього середовища, витривалості та працездатності. Харчування повинно компенсувати витрати енергії, зумовлені значним фізичним навантаженням. Як правило, такі витрати в умовах навіть нескладного маршруту становлять щоденно 3000 – 4000 ккал, а у складних спортивних походах досягають 5000 ккал.

Отже, енергетичні ресурси харчування залежать від його калорійності. Проте дібравши висококалорійні продукти та вирушивши з ними в похід, ви не забезпечите нормальної працездатності організму. Адже харчування в туристському поході має бути збалансованим, тобто білки, жири, вуглеводи, мінерали та вітаміни повинні надходити в організм не тільки в достатній кількості, але і в певних пропорціях. Коли в поході туристам доводиться витратити максимум енергетичних сил, нестачу калорій покривають за рахунок внутрішніх резервів організму. Для того щоб ці резерви використовувались якнайкраще, необхідно в раціоні харчування дотримуватися відношення – жири : білки : вуглеводи = 1:1:4.

*Білки* – найважливіші харчові речовини. Вони потрібні для побудови й постійного оновлення різних тканин і клітин організму.

Білки складаються з високомолекулярних азотистих сполук – амінокислот, які беруть участь в обміні речовин, розумовій та м'язовій діяльності людини. Білки належать до складу багатьох гормонів і необхідні для нормального обміну в організмі інших речовин, зокрема вітамінів і мінеральних солей.

Серед рослинних продуктів найбільш багаті на білки квасоля, горох, вівсяна та гречана крупи, рис, хліб.

Рослинні білки доповнюють білки тваринного походження. Основні продукти тваринного походження, що містять білки – це м'ясо, м'ясні продукти, риба, сир, яйця. У середній кліматичній зоні при помірному фізичному навантаженні необхідність дорослої людини в білках становить 1 – 1,2 г / кг ваги тіла на добу. Це означає, що людина, яка важить 70 кг, повинна одержувати з харчуванням до 90 г білка на добу. Зі збільшенням фізичного навантаження потреба організму в білках зростає.

*Жири* – концентроване джерело енергії для організму, вони дають її удвічі більше, ніж вуглеводи та білки. При окисненні 1 г жирів виділяється 9,0 ккал енергії. Співвідношення жирів тваринного та рослинного походження в щоденному харчуванні 3 : 1, а денна норма споживання жирів у поході не повинна бути меншою ніж 100 г.

*Вуглеводи* – основне джерело енергії для організму. Вони забезпечують нормальну роботу м'язів, серця, печінки, центральної нервової системи. Вуглеводи відіграють важливу роль у регуляції обміну білків і жирів та в концентрації цукру в крові.

Добова норма вуглеводів для дорослої людини становить 400 – 500 г. Вуглеводи поділяються на прості (цукор) та складні (крохмаль).

Прості вуглеводи (глюкоза, фруктоза, галактоза) мають солодкий смак, легко розчиняються у воді і швидко засвоюються організмом. Фруктоза і глюкоза містяться в багатьох плодах та ягодах. Сахароза в основному застосовується у вигляді цукру. У зв'язку з відсутністю у цукрі мікроелементів, у поході корисно частину цукру замінити медом.

Крохмаль міститься в цукрі, хлібобулочних виробах із борошна вищого ґатунку, кондитерських виробах.

*Вітаміни* відіграють надзвичайно важливу роль у регулюванні хімічних та фізіологічних процесів. Найбільш необхідними для забезпечення життєдіяльності організму людини є вітаміни А, В, В2, В6, В15, С, Б, Е, Р, РР. Вітаміни поділяються на дві групи: водорозчинні (С, РР, В2, В3, В6, В12, В15) та жиророзчинні (А, Б, Е, Н).

Водорозчинні вітаміни в організмі не затримуються й потребують щоденного поповнення. Вітаміни, що розчиняються в жирах, поступово накопичуються в організмі. В умовах походу повноцінно поповнювати потребу організму у вітамінах практично неможливо, тому в похід необхідно брати з собою вітамін С із глюкозою в та-

блетках та вітамінні драже «Ундевіт», які містять 11 найнеобхідніших вітамінів для підтримки нормальної діяльності організму.

Мінеральні речовини (мікроелементи) й макроелементи потрібні для регулювання обмінних процесів у організмі людини. Вони стимулюють кровотворний процес, підтримують кислотно-лужний і водний баланс, регулюють роботу ендокринних залоз. Найважливішими для організму людини є натрій, кальцій, калій, фосфор, залізо, магній, марганець, цинк, йод, фтор.

Калій, натрій і хлор підтримують незмінний сольовий склад крові. З усіх мікроелементів людина найбільше споживає натрію – у вигляді кухонної солі. Основним джерелом калію є квасоля, горох, картопля. На кальцій багаті сири, петрушка. Магній в організмі поповнюється з ячмінних та пшеничних круп, сушених грибів. Фосфор постачають організму горох, сири, соя, печінка, риба, вівсяна та гречана крупа.

Необхідною умовою збалансованого харчування є таке відношення мікроелементів: на кожну 1000 ккал потрібно 200 мг магнію, 300 мг кальцію, 500 мг фосфору, 1000 мг калію та 1500 мг натрію. Ці компоненти повноцінного харчування треба враховувати, складаючи меню-розкладку продуктів для походу.

Для виконання роботи середньої інтенсивності в поході має бути підібраний денний раціон (3500 – 4000 ккал). У разі підвищення фізичних навантажень (ускладнення маршруту та погодних умов) денна норма збільшується до 5000 ккал. Уся складність процесу добору продуктів полягає в дотриманні оптимального співвідношення між білками, жирами та вуглеводами. Проте першочергово необхідно добирати асортимент продуктів за їхньою енергетичною цінністю (табл. 1).

Таблиця 1

### Калорійність продуктів

Продукт, 1 кг	Калорійність, ккал	Продукт, 1 кг	Калорійність, ккал
1	2	3	4
<i>Хлібобулочні вироби</i>		<i>М'ясні продукти</i>	
хліб житній	1900	ковбаса твердокопчена	5500



## Продовження таблиці 1

1	2	3	4
<b>Хлібобулочні вироби</b>		<b>М'ясні продукти</b>	
хліб житній	1900	ковбаса твердокопчена	5500
хліб пшеничний	2600	ковбаса сирокочена	4300
батон білий	2400	ковбаса варена	2900
сухарі житні	3000	свинина тушкована, консерви	3200
сухарі пшеничні	2800	яловичина тушкована, консерви	1860
печиво сухе	4200	шинка	3700
галети	3340	паштет м'ясний, консерви	1750
борошно пшеничне	3200	паштет печінковий, консерви	3000
<b>Крупи, макаронні вироби</b>		ковбаса напівкопчена	3700
гречана крупа	3340	<b>Риба і рибні продукти</b>	
Рис	3360	риба свіжа	700 – 1200
вівсяна крупа	3360	оселедці солоні	1300
манна крупа	3340	вобла сушена	2500
пшоно	3300	лящ копчений	1600
пшенична	3100	горбуша консервова	1440
вівсяне борошно	3600	рибні консерви в томаті	1100 – 1600
макарони (ріжки, локшина)	3400	ікра осетрова, паюсна	3000
горох	2900	ікра осетрова, зерниста	2360
супи сухі	3200	ікра кетова, зерниста	2380
<b>Молочні продукти, жири</b>		печінка тріски	5580
молоко сухе	4800	шпроти в олії	3540
вершки сухі	5700	<b>Цукор, солодоці</b>	
молоко згущене без цукру	2000	цукор	4000

## Продовження таблиці 1

1	2	3	4
<b>Молочні продукти, жири</b>		<b>Цукор, солодоці</b>	
молоко згущене з цукром	3400	цукерки	2500 – 3500
сир твердий 40% жирності	2900	шоколад	5400
сир твердий 50% жирності	3800	халва	5100
сир плавлений	2200	мед	3200
бринза	2340	варення	3000
масло вершкове	7300	<b>Фрукти, ягоди, гриби, горіхи</b>	
масло топлене	8700	сухофрукти	2600
олія	8800	родзинки	2900
сало свиняче	8400	курага	2900
смалець	8800	чорнослив	2700
<b>Овочі</b>		смородина, малина, суниця	430
картопля сушена	3150	гриби свіжі	300
капуста сушена	2440	горіхи лісові	6300
морква сушена	2700	горіхи волоські	6200
цибуля сушена	2640	<b>Наної</b>	
цибуля	440	чай з цукром	600
часник	1100	какао	2100
томатна паста	760	кисіль фруктово-ягідний	700
		компот із сухофруків	850

Потрібно також урахувати, які та скільки мікроелементів отримає організм із певною кількістю їжі. Це клопітлива та складна робота.

Окрім названих вище корисних поживних речовин, із продуктами харчування рослинного походження в організм надходять речовини-баласту, які не засвоюються організмом і не перетравлюються у шлунку, і, властиво, цей баласт відчутний на плечах туриста. Проте й такий баласт виконує певну функцію, адже споживаючи ці речовини, ми відчуваємо ситість, а з нею і певний комфорт на маршруті.

Добираючи продукти харчування, необхідно максимально урізноманітнити похідне меню. Також треба враховувати і смакові уподобання більшості учасників. У кожній групі трапляється так, що, наприклад, один учасник не їсть манної каші, а інший – вівсяної.

Тоді, розробляючи меню-розкладку, такі «спірні» страви краще планувати на днювання.

Збираючись у похід вихідного дня, більшість страв і перекусів можна приготувати вдома – відварити картоплю, м'ясо, овочі, приготувати бутерброди. Із собою в такому разі, необхідно мати хліб, цукор, чай та ємність для приготування чаю. На бівуаку (привалі) взяті з собою продукти викладаються разом, і всі учасники харчуються «за загальним столом». Керівникові походу необхідно від перших занять туризмом привчати учасників, особливо це стосується школярів, до сумісного виконання робіт з організації вогнища, бівуаку, спільного харчування. З таких дріб'язків і починає формуватися відчуття себе частинкою колективу, групи. На Заході не тільки в екскурсійних виїздах та одноденних мандрівках, але й у складних походах учасники їдять одноосібно, кожен своє. Кожен носить свій підігрівальний пристрій. Такі групи іноземних туристів часто спостерігаються в Карпатах, на Кавказі. Для них – це норма, а для наших туристів це виглядає щонайменше дивно, якщо не дико.

У сформованій туристській практиці, готуючись до походу, складають меню-розкладку на весь похід з урахуванням його специфіки. Меню складають на певну кількість днів – цикл, який може повторюватися. Наприклад, для походів I категорії складності можна розробити меню на всі дні походу, а можна на 2 цикли по 3 дні. Для походів середньої категорії складності доцільно скласти меню на 4 – 5 днів, тобто меню в такому поході повторюватиметься 2 рази. У гірсько-тайгових тривалих походах меню можна змінювати потижнево.

На основі меню-розкладки завгосп розраховує кількість готувань кожної страви, кількість сухих перекусів та дводенний запас на непередбачені, форс-мажорні випадки.

Основний харчовий раціон слід доповнювати овочами, спеціями та прянощами. Часник, цибуля, перець, лавровий лист, сушені петрушка та кріп сприяють травленню та надають стравам приємного смаку.

Звісно, меню гірського походу дещо відрізнятиметься від меню пішогодного, оскільки циклічність фізичних навантажень дещо інша. Та й способи приготування їжі інші. У пішогодному гірсько-тайговому поході до 80 % їжі готується на вогнищі. Навіть заходячи

у високогірну зону, туристи несуть із собою дрова. І тільки в екстремальних випадках їм доводиться готувати їжу на примусах і газових горілках. Тому і меню, і асортимент продуктів дещо різняться, та розрахунки завжди робляться з основного набору продуктів.

## 5.2. Денна норма продуктів

Асортимент продуктів (табл. 9.2) має бути розрахованим на одного учасника в середньому на 1 день походу і не має перевищувати 1 кг ваги.

Наведений перелік основних продуктів харчування неповний та приблизний. Кожна група з власного досвіду коректуватиме цей список. Якщо це гірський похід, то борошно в похід не беруть, замінивши його сухарями та хлібом. А в тайзі, де є можливість щодня готувати на вогнищі, з борошна випікають хліб, паляниці, оладки та млинці. Причому до млинців практично завжди знайдуться гриби та ягоди. У гірські походи менше беруть чисті крупи, а здебільшого готують концентрати.

Наведений асортимент продуктів харчування дібраний для походів гірсько-тайговим районом, де при лінійному або кільцевому маршруті немає можливості поповнити запас продуктів.

Таблиця 2

### Денна норма продуктів

Продукт	Вага, г (на одного учасника)	Калорійність, ккал	Загальна вага, кг (на групу)
1	2	3	4
Сухарі білі, чорні, печиво	80	280	4,8
Борошно пшеничне	100	315	6,0
Крупи в асортименті, супи	160	528	9,6
Макарони	50	168	3,0
Масло (вершкове)	20	174	1,2

## Продовження таблиці 2

1	2	3	4
Олія	30	267	1,8
Сало свиняче, грудинка	30	252	1,8
Вершки сухі, яечний порошок	40	226	2,4
М'ясо	100	310	6,0
Ковбаса копчена «Московська»	50	215	3,0
Рибні консерви, печінка тріски	40	135	2,4
Цукор	120	480	7,2
Шоколад	30	170	1,8
Халва соняшникова	30	150	1,8
Чорнослив, курага, волоські горіхи, мед	60	171	3,6
Сіль, спеції	20	-	1,2
Суша зелень	10	-	0,6
Цибуля, часник	30	-	1,8
Вітаміни	10	-	0,6
Чай, кава, какао	10	-	0,6
Разом	1020	3841	61,2

Складні походи та експедиції вимагають компенсації енергетичних затрат до 5000 ккал на добу. У такому разі в похід потрібно брати найбільш калорійні продукти.

Для гірських походів асортимент продуктів значно поповнюється за рахунок сублімованих продуктів. Це продукти, висушені за спеціальною технологією, яка полягає в збезводненні заморожених продуктів у вакуумі. Так обробляють свіжі продукти і ті, що вже пройшли кулінарну обробку. Такі продукти після замочування у воді є готовими до споживання.

Важливе місце займає питання розфасування та зберігання продуктів харчування на маршруті. Сьогодні практичною тарою для походів є легка пластикова пляшка. Підходить вона для пере-

несення та зберігання топленого масла, олії та усього асортименту сипких продуктів, у тому числі і гігроскопічних (сіль, цукор). Зручними в користуванні є пляшки від соків «Біола» та від молочних продуктів. Вони різноманітні за місткістю (0,2 л, 0,25 л, 0,33 л, 0,5 л, 0,75 л, 1 л) та мають широкі горловини, що герметично закручуються кришкою. У такій тарі легко розфасувати продукти порціями для готування. Отримавши продукти для приготування їжі, чергові не мають клопоту з їхнім зберіганням – продукти можна залишати просто неба. Пластикові тара захистить продукти від дрібних гризунів, адже ними люблять ласувати миші та бурундуки. І ще в такому разі відпадає потреба брати в похід фляги для води та напоїв, позаяк, вивільнивши тару з-під продуктів, кожен учасник матиме ємність для води.

Ураховуючи можливість втрати рюкзака, запаси найбільш цінних продуктів (м'ясо, цукор, масло, борошно) потрібно перерозподілити частинами в різних рюкзаках. У разі втрати якогось рюкзака пропаде тільки частина цінного продукту.

### **5.3. Методика приготування їжі в поході**

У поході за допомогою вогню, диму та жару можна готувати, пекти, смажити та коптити різноманітні страви. Та готування їжі на багатті, на відміну від приготування у звичайних домашніх умовах, має свої особливості й потребує певних навичок, наприклад дим заважає спостерігати за процесом готування. Готуючи їжу, необхідно постійно стежити за рівнем вогню, щоб він не слабшав або не підсилювався.

Тривалість приготування різних продуктів залежить від кліматичних умов, висоти розташування табору, якості дров тощо. Крім того, час приготування різних супів та каш залежить і від того, наскільки наваристим має бути бульйон і наскільки розсипчастою має бути каша.

У поході користуються різноманітними кухлями, але повинен бути хоча б один півлітровий кухоль. Тоді черговим легко дотримуватися правильного співвідношення ваги й міри різних продуктів (табл. 3) і визначити необхідну кількість води для приготування страви.

Таблиця 3

## Порівняння міри і ваги продуктів

Продукт	Вага, г		
	у кухліві 0,5л	у столовій ложці	у чайній ложці
Вермішель, локшина, ріжки	170 – 250	-	-
Гречана крупа	365 – 420	25	8
Перлова крупа	370 – 460	25	8
Манна крупа	335 – 400	20	8
Вівсяна крупа	300 – 400	12	4
Рис	410 – 460	25	8
Пшоно	385 – 400	25	8
Горох	485 – 460	-	-
Борошно	320	10 – 50	5 – 20
Цукор (пісок)	400 – 450	12 – 25	5 – 10
Сіль	650	15 – 40	5 – 10
Олія	490	15 – 20	5 – 10
Молоко	500	20	6
Молоко згущене	-	15 – 25	5 – 10
Молоко, вершки (сухі)	240	8 – 15	3 – 7
Помідорова паста	-	15 – 25	5 – 10
Яечний порошок	-	10 – 25	4 – 10

#### 5.4. Використання основних продуктів харчування в поході та їхня характеристика

*Хліб* можна запасти на два – три дні походу, закупивши його, виходячи на маршрут.

*Сухарі* в похід зручно брати армійські (з обдирного борошна). Перед походом потрібно сухарі підсушити та перепакувати в пакети за кількістю учасників походу (один пакет сухарів має містити в собі по одному сухарю на кожного учасника). Такі сухарі легко обліковувати на маршруті та видавати на привалі. Якщо сухарі готують власноруч, то краще робити їх із хліба домашньої випіч-

ки – вони будуть смачнішими. Крім того, для поліпшення смакових якостей сухарі під час просушування натирають часником, а деколи і олією. Хрусткі сухарі – житні та десертні (з пшеничного борошна) теж можна брати в похід.

Сухарі обгортають у цупкий провощений папір, тому що навіть незначне намокання робить їх повністю непридатними до споживання.

*Борошно* в поході переноситься та зберігається в полотняному мішечку. Навіть якщо борошно потрапить у воду, то на внутрішній стороні мішка утвориться тонка кірка, а борошно залишиться сухим та якісним.

Випікати хліб можна у високій сковороді або спеціальній за розміром каструлі. Пекти хліб можна як на сухих дріжджах, так і на звичайних пресованих (перед походом пресовані дріжджі кришать та підсушують).

Одну-дві ложки дріжджів заливаємо 100 – 150 мл теплої води й додаємо одну ложку цукру. Ставимо горнятко з розчином неподалік від вогню. Через півтори години в горнятку з'явиться піна це означає, що можна замішувати тісто. Після вечері на теплій воді замішується тісто у пропорції: одна частина води на чотири частини борошна. Обгорнувши ємність із тістом харчовою плівкою, залишаємо його біля вогню. Зранку можна випікати хліб. За браком часу круто замішані коржі завтовшки 2 – 3 см можна пекти на добре прогрійтій сковороді.

Печуть такі коржі без олії, попередньо посипавши сковороду борошном. Пекти хліб зручніше під час днювання, у ходові дні краще випікати оладки та млинці. Для пухкості до тіста додають харчову соду, яку гасять розчином лимонної кислоти. Начинку до млинців можна приготувати з ягід та смажених грибів. Готуючи оладки, до тіста можна додати родзинки.

У поході заправку до супів можна приготувати з борошна, підсмаживши його на сковороді до золотистого кольору.

*М'ясо* в походах споживають переважно у вигляді консервів. Основним м'ясним продуктом у поході є тушкована свинина та яловичина. Крім тушованого м'яса, похідне меню урізноманітнюють інші консерви: м'ясний паштет, печінковий паштет, зокрема паштети з гусячої печінки, ковбасний фарш. Їх споживають із макаронами, кашами та як перекушування на привалах.



Сьогодні в торгівельній мережі пропонується великий асортимент найрізноманітнішої консервованої продукції, та не кожна фірма використовує вдалі рецепти й дотримується стандартів. Тому перед походом необхідно закупити консерви для контролю (по одній баночці) та скуштувати під час тренувальних виходів. Ті консерви, які припали до смаку, можна сміливо купувати в похід.

М'ясні консерви вже готові до вживання, тому їх потрібно підігріти біля вогню і закладати у страву тоді, коли вона вже готова. Якщо м'ясні консерви довго варити, то вони розварюються до волокон і страва втрачає смак. До других страв м'ясні консерви краще підігріти й подавати в миски.

*Рибні консерви* в основному використовуються для обідніх перекусів. За рахунок великого асортименту рибних консервів можна урізноманітнювати меню. Рибні консерви теж доцільно закупити на пробу. Не доцільно купувати рибний паштет та рибні котлетки. Краще заплатити дещо більшу ціну, але їсти в поході якісний продукт.

Консерви м'ясні і рибні в похід беруть у металевих бляшанках. Купуючи консерви, необхідно ретельно вивчити інформацію про виробника, вміст (рецептуру) консервів, дату виготовлення та термін зберігання. Металеві бляшанки не повинні бути роздутими – це ознака зіпсованого продукту.

Перед походом відповідальний за харчування повинен переписати маркування металевих консервних бляшанок. У поході паперові етикетки на банках часто губляться. Відповідальний за харчування, маючи шифри (коди) на металевих бляшанках, чітко розбереться, який продукт у банці. Буква «Р» означає рибні консерви, буква «К» – овочеві, а буква «М» означає молочні та м'ясні консерви, але різняться вони за формою бляшанки – бляшанки з молочним продуктом менші в діаметрі і вищі.

*Ковбаси* для походу мають бути копченими або напівкопченими. Найбільш придатна для походів копчена (суха) ковбаса «Московська». Перед походом ковбасу необхідно підсушити на сухому повітрі (найкраще підходить горище під дахом). Безпосередньо перед виходом на маршрут ковбасу треба протерти соняшниковою олією та загорнути в пергаментний папір. Класти в холодильник підготовану до походу ковбасу не потрібно. Вживають ковбасу як обідню страву і як перекушування під час привалів, у поєднанні з іншими продуктами.

*Жири* (топлене масло та олію) зручно носити у пластиковому посуді з-під соків. Така тара щільно закручується, є легкою і зручною в користуванні. Топлене масло згодиться до каш та на засмажку до супів. Олію краще використовувати для смаження риби, тушкування грибів та для випікання хліба, оладок і млинців.

*Сало, грудинка та корейка* поповнять похідний раціон жирами тваринного походження. Ці продукти треба носити в полотняних мішечках та періодично просушувати в затіненому місці.

*Молочні продукти.* Згущене молоко беруть у похід у металевих бляшанках. Частину молока в поході замінюють сухими вершками. Згущене молоко можна використовувати під час перекушувань як готовий калорійний продукт.

*Сири* – висококалорійний продукт. Найкраще споживати сири зранку та в обідній привал. Носять сири в полотняному мішечку, час від часу провітрюючи в затіненому місці (мішечок доцільно випрати та висушити).

Із *макаронних виробів* найкраще брати в похід ріжки. Інші макарони непрактичні, оскільки під час тривалого носіння кришаться і стають непридатними для готування. Макарони засипають у киплячу підсолону воду і, прокип'ятивши 3 – 5 хвилин, знімають з вогню. Відро потрібно накрити накривкою і дати макаронам відстоятися біля вогню. Згодом, зливши воду, маємо готові смачні макарони.

Перед походом макарони розфасовують у поліетиленові мішечки і вкладають у полотняні. Це захищає поліетилен від механічних пошкоджень під час численних укладань рюкзака. Полотняні мішечки бажано шити таких розмірів, щоб у них вміщувалася кількість макарон рівно на одне або два готування.

*Крупи.* Асортимент круп добирають залежно від уподобань учасників походу. Проте в будь-якому разі в поході необхідно мати на декілька готувань манну крупу. Це на випадок обмеженості в часі для приготування гарячої страви (негода, короткий обідній привал тощо). Гречку перед походом необхідно перебрати та підсмажити.

Крупи в поході зручно носити у пластикових пляшках з-під молочних продуктів або соків. У зв'язку з тим, що молочна тара непрозора, пляшки з крупою необхідно підписувати маркером.

*Концентрати.* Крупи та горох, упаковані у стандартні брикети, носити в поході потрібно в цупкому поліетиленовому мішечку.

Супи, упаковані в герметичні пакети, тари в поході не потребують. Помідорову пасту зручно носити в пластикових пляшках з-під соку. Заливаючи соус у пляшку, потрібно заповнити її до верхнього краю і закрутити кришкою. Під час готування страв соус видавлюють з пляшки і закручують кришку, не впускаючи повітря всередину. Пляшка буде дещо деформована, але соус не пліснявітиме.

*Цукор-пісок* у поході використовують для варіння солодких каш, компотів тощо. Ураховуючи, що денна норма цукру досить висока, для підкріплення організму частину цукру видається на маршруті. Для цього краще мати грудковий цукор. Його зручніше видавати на привалах. Відповідальний за харчування перед походом повинен знати ємність упаковки цукру-рафінаду. У такому разі легко розрахувати кількість цукру, необхідну на привалі. Пачки з цукром-рафінадом доцільно помістити в цупкий поліетиленовий мішечок і закріпити скотчем. Це збереже цукор сухим, адже цукор, як і сіль, дуже гігроскопічний. Із солодошів краще брати в похід цукерки-льодяники.

*Шоколад* та *халву* споживають під час руху, на коротких привалах, а також під час обіду. Це висококалорійні продукти, якими можна відновити сили, споживаючи при максимальних навантаженнях на складних ділянках маршруту. Слід пам'ятати, що халва засвоюється організмом значно швидше, ніж шоколад.

*Чай, каву, какао, сіль та харчову соду* теж зручно носити в поліетиленових пляшках. Видаючи ці продукти для чергових страв, не потрібно турбуватися про їхнє збереження від вологи. Вони можуть безпечно залишатися надворі за будь-якої погоди.

*Чорнослив, курагу, волоські горіхи* перемелюють, змішують із *медом* та фасують у пластикові бляшанки з широкою горловиною. Це – енергетичний допінг на маршруті. Вживається за екстремальних умов: негода, фізичне виснаження на важких ділянках маршруту тощо. Частину родзинок на похід можна помолоти з чорносливом та курагою, а частину взяти в похід до солодких каш та оладок.

*Перець та спеції* в поході зручно носити у пластикових коробочках з-під фотоплівки, але водночас треба покласти їх у пластмасову коробочку або контейнер. Це забезпечить їх від мимовільного відкриття.

*Сухі приправи* петрушку (корінь), моркву та цибулю – зручно носити у пластикових пляшках з широкою кришкою.

Петрушку (зелень) та кріп у похід готують спеціально. Зелень необхідно промити, висушити та дрібно нарізати, пересипаючи сіллю, запресувати у пластикову пляшку. У такому вигляді весь похід зелень зберігає свої смакові властивості.

### 5.5. Режим харчування

Правильний режим харчування передбачає регулярне приймання їжі. Фізично здорова людина в повсякденному житті дотримується триразового харчування. Тому і в поході не слід змінювати звичний ритм. Триразове гаряче харчування підтримує звичний режим і дає можливість ефективніше відновлювати енергетичні втрати організму.

*Сніданок* у поході повинен забезпечити запас енергії на першу половину робочого дня. В умовах походу зранку на організм лягає основне фізичне навантаження. І тому на сніданок має припадати до 35 % добової норми калорій. Він повинен легко засвоюватися.

*Обід* має компенсувати енергетичні втрати за час інтенсивної рухової діяльності й підтримати організм для продовження руху за маршрутом та на час бівуачних робіт. На обід має припадати 30 – 35 % добової норми калорій. В обід необхідно вживати продукти, багаті на клітковину та з високим вмістом тваринних білків, жирів і вуглеводів.

*Вечеря*. Калорійність вечері не повинна перевищувати 25 % денної норми. Набір продуктів має відновити білки у тканинах організму та поповнити запаси вуглеводів.

*На привалах* упродовж дня турист отримує ще 10 – 15 % добової норми калорій. Допускати великі перерви у прийманні їжі небажано. У тайзі на привалах меню поповнюють різноманітними ягодами.

У горах на привалах *можна зробити* легке перекушування: з'їсти кілька шматочків цукру, ложку мелених сухофруктів із медом, льодяники та випити кілька ковтків води.

### 5.6. Поповнення запасів продуктів на маршруті

У тайгових походах гарним доповненням до столу є *свіжа риба*. Риболовля в тайзі – захопливе заняття. За похід практично всі учас-

ники походу мають можливість порибалити. Наведемо декілька способів риболовлі.

У поході потрібно мати два міцні спінінги з катушками. До волосіні (необхідно мати волосінь різної товщини – від 0,4 до 1 мм) кріпимо сталевий поводок із блешнею. У тайгових ріках на блешню добре ловиться щука, окунь, линок, харіус, а якщо пощастить – таймень.

Досить вдалий і цікавий спосіб ловіння риби «на мишку». Виго-товити штучну мишку потрібно заздалегідь. Беремо два стандартні корки від вина, проколюємо їх повздовж міцним сталевим дротом та обшиваємо хутром (можна штучним) із мілким ворсом, тобто імітуємо тіло мишки. До одного кінця сталевого дроту кріпимо міцний трійник, а до протилежного – пружинне кільце з карабінчиком. Снасть готова. До волосіні «мишку» кріпимо через сталевий поводок. Грузило до такої снасті не потрібне – мокра «мишка» має достатню вагу, щоб її закидати далеко від берега. Ловити рибу на таку снасть потрібно з настанням сутінків та вночі. Закидаємо принаду трохи вниз за течією і вибираємо волосінь. Течія тримає «мишку» на плаву. Добре ловиться на таку принаду харіус, линок і таймень.

Якщо у вас немає ніякої снасті, то харіуса можна ловити і на донку. Для цього потрібна волосінь, тягарець та кілька гачків середньої величини. Хробаків завжди можна знайти на березі річки та озера.

У тайгових походах меню можна частково поповнити впольованими *птахами* та *звіриною*. Частину впольованого м'яса можна деякий час зберігати навіть в умовах походу. М'ясо відділяють від костей та присипають сіллю. Смужки пісного підсоленого м'яса можна підкоптити біля вогню. Таке м'ясо зберігається декілька днів.

Смажать м'ясо дрібними підсоленими шматками. Після обсмаження доцільно залити м'ясо бульйоном та протушкувати – м'ясо буде більш ніжним, а підлива додасть смаку другим стравам.

Делікатесом у тайзі є смажена на вогнищі *печінка*. Печінку промивають, легко підсолюють та шпигують зубчиками часнику. Обгорнувши печінку промитою плеврою, її надягають на загострену паличку. Паличку з печінкою закріплюють над жаром. У процесі смаження печінку повертають. Таким чином печінка готується у власному соку. Так можна готувати і м'ясо. Залежно від жару та величини шматка м'яса, приготування займе 15 – 20 хвилин. Солити м'ясо потрібно наприкінці готування. Варене м'ясо краще засвоюється, ніж смажене.

Процес полювання в поході краще регулювати. У ходові дні доцільніше полювати птахів, яка буде суттєвим додатком до раціону і не вимагатиме великих затрат часу для приготування. Коли група зупиняється на днювання, а недалеко є розсипи курумів (каміння), то можна вполювати гірську козу, яка водиться в азійській гірській тайзі. Доросла тварина важить до 20 кг. Групі з шести – восьми учасників буде достатньо м'ясних страв на два-три дні. Полювати більшого звіра не доцільно.

Крім того, як вже було згадано, у поході, особливо тайговому, *лісові ягоди* доповнюють меню майже щодня. Суниці, чорниці, жимолость, брусниці та ожина – прекрасне поповнення вітамінів та засіб утамування спраги. Основне правило – збирати і їсти лише відомі ягоди.

Суттєвим додатком до похідного раціону є *гриб*. Грибні супи, смажені гриби та грибні підливи урізноманітнюють похідне меню.

Загальне правило для збирання грибів – брати лише добре знані гриби. Якщо вигляд гриба викликає сумнів, то краще його не чіпати.

#### **Інші правила такі:**

- не брати гриби, якщо вони перезрілі, старі або водянисті. У таких грибів порушений баланс речовин, і в процесі розпаду можуть утворитися отруйні для організму речовини;
- ніколи не пробувати гриби на смак, а оцінювати лише візуально, адже отрута, навіть у мікроскопічних дозах, може завдати шкоди організму;
- не збирати гриби після сухої та гарячої пори: у засуху гриби втрачають вологу, у них змінюється обмін речовин, і токсини можуть утворитися навіть у їстівних грибах.

Зібрані гриби слід потрібно ретельно оглянути, почистити від піску, листя, голок хвої та видалити забруднену нижню частину ніжки, відтак ретельно промити в холодній воді. Це так звана холодна обробка грибів. Потім гриби підлягають гарячій (термічній) обробці. Така обробка необхідна для зменшення об'єму грибів. Вона робить їх м'якими, і гриби не кришитимуться під час нарізання, а головне, термічна обробка знімає гіркуватий присмак.

Є два способи термообробки грибів. Перший спосіб – коли вода у відрі закипить, додають на 1 л води 0,5 столової ложки солі, закладають у воду гриби та кип'ятять упродовж 10 – 15 хвилин. Після чого зливають гарячу воду й заливають гриби холодною водою для швидшого охолодження.

Другий спосіб – гриби опускають у холодну підсолену воду, доводять до кипіння і, знявши з вогню, дають остигнути разом із водою.

Після термообробки гриби просушують, нарізають шматочками й тушкують на сковороді.

Потрібно пам'ятати, що їстівні гриби мають властивість накопичувати у своїх тілах, крім токсинів, ще й радіоактивні елементи, які потрапляють у ґрунт разом з опадами. Найбільшим рівнем вмісту цезію-137 характеризується пізній маслюк, корбан та польський гриб. Сироїжка, підберезник, білий гриб, підосичник та груздь мають середній рівень забруднення, а найнижчий рівень забруднення мають опеньок осінній та сморж. Радіонукліди найбільшою мірою концентруються в капелюшку грибів і значно менше в ніжках.

### 5.7. Водно-сольовий режим

Організм людини на дві третини складається з води. Вода є основним середовищем для усіх хімічних реакцій, що лежать в основі життєдіяльності організму. Значне зменшення кількості води в організмі призводить до згущення крові, виникає спрага, з'являється потреба компенсувати втрачену кількість води. Якщо цього не зробити, настає порушення всіх видів обміну: білкового, вуглеводного, жирового, мінерального й вітамінного.

У разі надмірного вживання води зростає навантаження на серце та нирки, прискорюється процес розпаду білків. Посилюється потовиділення, яке вимиває з організму необхідні солі. Таким чином, як обезводнення, так і надмірна кількість води в організмі негативно впливають на його роботу. І тому в поході необхідно чітко дотримуватися водно-сольового режиму.

Характер водно-сольового обміну залежить від індивідуальних особливостей людини. Одні можуть нормально працювати, задовольняючись невеликою кількістю води, інші, споживаючи стільки ж води, стають млявими та безпорадними.

Склад води в організмі пов'язаний зі споживанням різних солей. Кухонна сіль сприяє утриманню води в організмі.

У гірських умовах при проходженні льодовиків та фірнових полів туристи споживають талу воду, яка майже не містить мінераль-

них солей. У такому разі втрата солей в організмі не компенсується, і людина зазнає сольового голодування та спраги. Тому в поході споживання солі дещо збільшується, ніж у звичайних умовах.

Уранці, перед виходом на маршрут, слід випити чаю або води, навіть якщо ви не відчуваєте спраги. Таким чином ви створюєте певний запас води в організмі. Людям із підвищеним потовиділенням рекомендується до сніданку проковтнути 5 – 10 г солі, запивши її водою. Під час переходу пити воду категорично забороняється. На привалах дозволяється сполоснути водою ротову порожнину та горло, після чого можна зробити лише один-два ковтки. Для цього, певна річ, потрібно мати силу волі. Особливо коли у неймовірно спеку ви йдете вбхід по кришталево чистій воді гірської річки.

Під час спраги можна смоктати льодяники, сухофрукти. Цікавий продукт споживають у дорозі азійські кочівники. У дорогу вони беруть із собою кульки висушеного підсоленого пісного сиру. Вони дуже тверді і смоктати їх можна досить довго, утамовуючи таким чином спрагу. У киргизів цей продукт називається курт. Перед походом курт можна приготувати в домашніх умовах.

В обідню перерву можна випити рідини до 0,5 л. Це може бути чай та 100 – 200 г води. Воду потрібно пити повільно, невеличкими ковточками. Швидко випита вода спраги не втамовує. І лише ввечері, на бівакі, коли навантаження на серце найменше, можна повністю втамувати спрагу.

У похідних умовах використовують воду джерел, струмків, річок та інших водойм. В екстремальних умовах використовують сніг, лід та дощову воду. У високогірній зоні вода біжить під камінням, тому до неї деколи складно дістатися. Для таких випадків необхідно мати тонку поліетиленову трубку (1 – 1,5 м). Пропустивши трубку поміж камінням, можна напитися води. Не можна їсти сніг без добавки цукру або солі. Твердий холодний сніг не повинен потрапляти до шлунка, а повинен спочатку розчинитися в роті. Він не має мінеральних солей, характерних для звичайної води, тому зволоження порожнини рота снігом одразу викличе ще більше відчуття спраги та сухості і призведе до постійного бажання їсти сніг.

Біжучу воду можна пити сирою. Воду з озер та інших водоймищ перед вживанням потрібно кип'ятити. Якщо вигляд води викликає сумніви щодо її якості, то її необхідно прокип'ятити упродовж



20 хвилин. У тривалому поході група повинна мати знезаражувальні засоби. Одна таблетка пантоциду на 0,5 – 1 л води очистить її. Знезаразити воду можна ще марганцевокислим калієм та розчином йоду (3 – 5 кристалів або 10 крапель на 1 літр води). Не можна пити воду з калюж та ям.

### **5.8. Поради черговим кухарям, або вузлики на пам'ять**

Щоб у поході уникнути різних неприємностей, варто взяти до уваги такі поради:

- для каш, зварених на воді, кількість солі повинна становити 1 чайну ложку (10 г) на горнятко крупи; для каш, зварених на молоці, – 5 г солі на горнятко крупи; для солодких каш – до смаку;
- гречану крупу перед готуванням необхідно обсмажити на сковороді – зерна стануть твердими, не тріскатимуться – і каша буде розсипчастою. Щоб зварити кашу, крупи засипають у киплячу підсолену воду. Якщо забули посолити кашу, треба сіль розвести в гарячій воді і долити в кашу;
- перед варінням рис, перлову та пшеничну крупу обов'язково промивають водою;
- якщо зранку час для готування обмежений, то на ніч крупи замочують у холодній воді;
- до загущення кашу варять на сильному вогні (помішуючи), а далі – на слабкому;
- помішувати гарячу страву над вогнем ополоником не зовсім зручно, краще зробити копістку з обструганої палички. Помішувати кашу потрібно не торкаючись дна. Під час варіння каші на дні відра утворюється тоненька крохмальна плівка, яка перешкоджає пригоранню каші. Якщо, помішуючи, плівку зруйнувати – каша пригорить. Коли каша «мліє» на слабкому вогні, мішати її не потрібно. Пшоно перед готуванням необхідно добре промити в теплій воді, перетерти долонями, залити холодною водою і довести до кипіння. Киплячу воду злити і знову залити кашу холодною водою, й підсолити. У такому разі пропаде присмак гіркоти;
- манку можна варити на молоці, на воді, а також змішувати воду й молоко в різних пропорціях. Крупу засипають у ледь підсолений

окріп тоненькою цівкою, інтенсивно помішуючи, щоб не утворювалися грудочки. Після чого їй потрібно дати ще поваритися десять хвилин на слабкому вогні;

– час готування різних круп залежить від того, наскільки розсипчасту кашу ви хочете приготувати. Регулюють процес варіння ще кількістю води. Орієнтовний час готування круп наведено в табл. 4.

– готуючи суп із риби, спочатку варять картоплю і крупи, а потім кладуть рибу, бо інакше риба дуже розвариться;

– м'ясо до супу кладуть у холодну підсолону воду, доводять до кипіння й поступово додають крупи (картоплю, макарони), овочі і спеції. Якщо сире м'ясо посолити, воно виділить сік і втратить смакові якості: під час варіння м'ясо стане сухим і твердим;

– м'ясні консерви потрібно закладати в киплячий суп безпосередньо перед зняттям із вогню;

– для супу крупи або макарони беруться з розрахунку 30 – 40 г на 1 л води, манки менше – 20 – 25 г;

– у поході можна приготувати зелений борщ із молодої кропиви та щавлю. Кропиви та щавель добре миють, обривають і викидають товсті і тверді стеблини. Потім зелень дрібно кришать, солять і кип'ятять у воді 2 – 3 хв. Коли зелень стане м'якою, зливають воду, розминають ложкою і дають трохи круп або картоплі. Знову заливають окропом і варять до готовності. Заправляють борщ борошном, підсмаженим на маслі або салі, та підсмаженою цибулею;

– у поході потрібно мати відріз марлі розміром 1x1 м. Нею проціджують відварені гриби, перетирають ягоди. Якщо в мокру марлю загорнути зачерствілий хліб і нагріти над жаром, він пом'якшає. Сухар перед вживанням необхідно на 10 – 20 секунд занурити в холодну воду і, струсивши з нього воду, дати полежати 2 – 3 хвилини. Сухар пом'якшає, і буде зручно його їсти;

– впольовану дичину обскубують, обпалюють над полум'ям, а вже потім патрають. Помиту й трохи підсолону тушку надягають на паличку і підвішують над розжевілим вугіллям. Дичину повертають для рівномірного підсмажування з усіх боків;

– варячи картоплю в мундирах, треба класти її в казан із холодною водою, якщо вкинути в окріп, картопля стане твердою. Чищену картоплю краще варити у підсоленій воді;

– чорнослив та родзинки, перед тим як покласти до каші, потрібно попередньо залити окропом;

– чай треба заварити в окропі, зняти відро з вогню, накрити накривкою і дати настоятися. Якщо чай кип'ятити, він матиме неприємний присмак. Чорний чай слід пити відразу після приготування. Зелений чай можна пити, постійно доливаючи до заварки кип'яток. Хто з туристів любить справжній смак кави, той носить із собою в похід джезву (кавоварку) – ємність зі звуженою горловиною. Для зручності заварювання кави на вогнищі необхідно зробити довгу (35 – 40 см) ручку з тонкої іржостійкої сталі.

На коротких привалах у такій джезві можна заварити каву на одній таблетці сухого спирту. У поході можна приготувати кисіль зі свіжих ягід. Ягоди перебрати, добре промити водою та перетерти дерев'яною ложкою в посудині, яка не окиснюється. Відчавити сік, а вичавки покласти у відро з водою та кип'ятити впродовж 4 – 6 хв, після чого процідити через марлю. У приготований відвар додати цукру і знову довести до кипіння. У соку розвести крохмаль, влити його в киплячу рідину, безперервно помішуючи, довести до кипіння, але не кип'ятити. На 8 осіб – 200 г ягід, 200 г цукру, 80 г крохмалю, 2 л води.

Таблиця 4

## Тривалість готування їжі на вогні

Найменування каші	Кількість кухлів води на 1 кухоль крупи	Час готування на вогні, хв
Манка	6 – 8	10 – 12
Геркулес	3 – 5	10 – 20
Гречана	3 – 6	35 – 40
Вівсяна	6 – 8	60
Перлова	4 – 8	90
Рисова	4 – 6	18 – 40
Пшоно	4 – 6	30 – 40

### Контрольні запитання

1. Назвіть основні вимоги до харчування в туристському поході?
2. Як скласти раціон групи на один день, тиждень.
3. У чому полягає відмінність добору продуктів харчування для пішого та гірського походу?
4. Як готують продукти харчування до походу?
5. Які існують вимоги до тари для кожного виду продуктів?
6. Що таке водно-сольовий режим у поході?
7. Які особливості споживання води та дотримання водно-сольового режиму в піших та гірських походах?
8. Згадайте поради черговим кухарям на маршруті?
9. У чому полягає різниця між приготуванням їжі на рівнинній частині походу і приготуванням їжі в гірській частині?

## РОЗДІЛ 6

### СПЕЦІАЛЬНЕ СПОРЯДЖЕННЯ ТА ВУЗЛИ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

#### 6.1. Загальна характеристика туристського спорядження

Похід неможливо здійснити без туристського спорядження. До нього висувають такі загальні вимоги: безпечність експлуатації, міцність, мінімальна вага та об'єм, багатофункціональність, комфортність, гігієнічність, естетичність та простота у використанні.

1. Передусім, спорядження та різноманітні пристосування повинні гарантувати **безпеку** туристів. Це основна вимога, оскільки йдеться про збереження життя та здоров'я в поході, на змаганнях.

2. Необхідно пам'ятати, що в поході немає можливості замінити річ, що зіпсувалася, обмежені можливості її ремонту. Тому одяг та спорядження обов'язково повинні бути **міцними**.

3. Оскільки все спорядження туристи несуть, як правило, на собі, вимоги до ваги спорядження також є актуальними.

4. Будь-яке спорядження, крім того, повинно бути **простим у користуванні** та забезпечувати максимальний **комфорт** як під час руху туристів, так і під час відпочинку.

5. Одяг повинен бути **гігієнічним**, забезпечувати нормальне функціонування організму при підвищеному та тривалому навантаженні та в будь-яку погоду.

6. Спорядження повинно бути **естетичним**, що піднімає настрій і є приємним на дотик та для очей. Як правило, це стосується зовнішнього вигляду речей, їхнього кольору. Зараз туристи користуються яскравими, гарними речами. До того ж це є однією з вимог до гарантування безпеки. Останнім часом модним стало використання камуфляжних матеріалів, але побачити людину, одягнену в такий одяг важко навіть із відстані 100 м. Якщо з таким туристом трапиться нещасний випадок, його важко буде знайти в лісі. Тому верхній одяг та елементи спорядження повинні бути яскравими, демаскованими переважно червоним.

Важливо пам'ятати, що матеріально-технічне забезпечення туристичних походів здійснюється заздалегідь за участю всього складу групи. **Туристське спорядження** за призначенням прийнято поділяти на засоби пересування, засоби транспортування вантажів, бівуачне спорядження, спеціальне й допоміжне спорядження. За характером використання спорядження поділяється на особисте та групове.

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

Бівуачне спорядження – це намети, спальні мішки, теплоізолювальні килимки, приналежності для вогнища (S-подібні гачки, V-подібні наконечники, брезентові рукавиці), примуси, посуд для приготування страв (каструлі, казанки, відра), сокири, пилки.

**До спеціального спорядження** зараховують різноманітні засоби гарантування безпеки: мотузки, карабіни, альпенштоки, льодоруби, скельні та льодові молотки, кішки, гаки, 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 названого вище одне стосується до групового спорядження, інше – особистого, тобто кожен турист використовує особисто. Зрозуміло, що залежно від виду туризму і складності походів, перелік і характер спорядження буде різним.

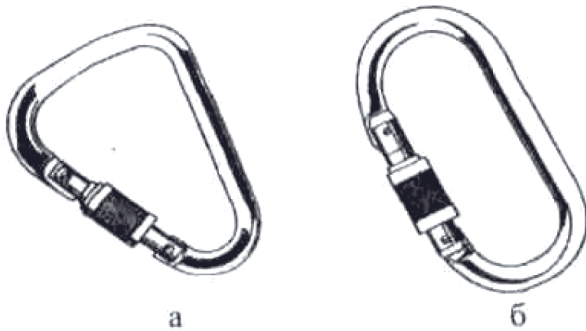
## **6.2. Спеціальне спорядження, що використовується у спортивному туризмі**

**Карабіни.** Карабіни – це технічні пристрої, призначені для з'єднання елементів туристичного спорядження й виконання різних технічних прийомів, а саме:

- організація командних і суддівських поручнів;
- натягування мотузок за допомогою блоків та поліспаствів;
- з'єднання робочих мотузок між собою;
- приєднання страхувальної мотузки до учасника;
- організація страхування та самострахування;

- організація опорних пунктів страхування;
- організація проміжних пунктів страхування;
- транспортування «потерпілого»;
- транспортування вантажів;
- приєднання учасників до навісних переправ, підйомних (спускових) мотузок та ін.

Карабіни, які використовують в туризмі і альпінізмі, бувають різної конструкції та виготовлені з різного матеріалу. Раніше використовували трикутні сталеві карабіни (рис. 12 а), зараз найчастіше використовуються трапецієподібні або бобоподібні (рис. 12 б).

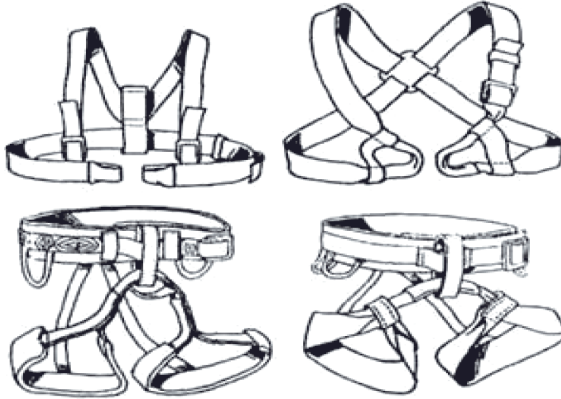


*Рис. 12. Карабіни різної конструкції:  
а – трикутний, б – бобоподібний*

Для зменшення ваги карабіни виготовляють з алюмінієво-магнієвих або титанових сплавів. Усі карабіни, незалежно від конструкції та матеріалу, повинні мати муфту, що закриває защіпку. Муфти можуть бути на різьбовому з'єднанні або на пружинах. Використання карабіна без муфти не допустимо на змаганнях, тренуваннях, тим паче в походах. Карабіни без муфт можна використовувати лише для кріплення або транспортування вантажу, закріплення вільних кінців мотузок, кріплення допоміжних мотузок для зняття командних поручнів.

Дозволено використовувати в роботі лише стандартні карабіни з маркуванням виробника. В окремих випадках технічна комісія може допустити до використання карабіни з сертифікованими конструктивними доробками.

**Страхувальні системи.** Страхувальна система – це комплект ременів для обв’язування людини (рис. 13). Вона призначена для безпеки людини під час її можливого зриву при подоланні перешкод.



*Рис. 13. Страхувальні системи різної конструкції*

На дистанціях змагань зі спортивного туризму дозволено використовувати будь-які стандартні страхувальні та саморобні системи, які допущені технічною комісією. Елементи страхувальних систем, на які припадає навантаження, повинні бути виготовлені з капронової стрічки завширшки не менше ніж 3,5 см. Усі елементи й матеріали страхувальної системи (стрічки, пряжки, шви) повинні мати міцність, рівноцінну міцності основної мотузки. Ділянки, які зшивають, повинні мати розмір не менше подвійної-потрійної ширини стрічки з розташуванням швів у напрямку основних навантажень.

Зшивати стрічки рекомендовано капроновими нитками № 10. Колір швів повинен бути контрастним до кольору стрічки, щоб можна було контролювати цілісність й ступінь пошкодження шва. Рекомендується зшивати стрічки швом «зигзаг», який мало деформується під дією зовнішніх навантажень будь-якого напрямку.

Металеві частини системи повинні мати радіус заокруглення країв 2 – 3 мм. Якщо елементи системи з’єднуються за допомогою пряжок, то стрічка, яка входить у пряжку, повинна обов’язково про-



ходити через ту саму пряжку в зворотному напрямку, щоб запобігти самовільному роз'єднанню системи під час руху.

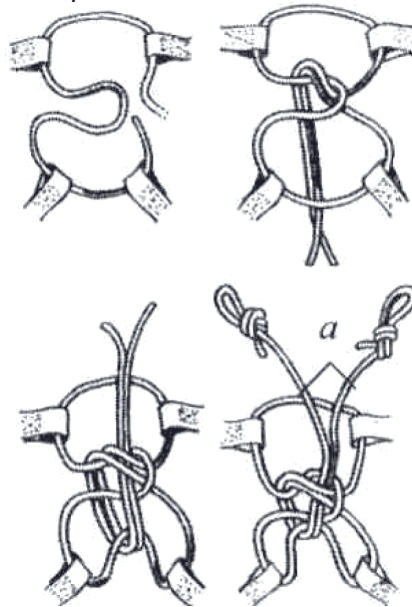
Краще використовувати універсальну систему, яку за допомогою пряжок підганяють до необхідного розміру. Виробляють окремо грудну обв'язку й нижню (на стегна), які з'єднують за допомогою основної мотузки. Заборонено для блокування використовувати допоміжну мотузку, навіть здвоєну, або з'єднувати ремені карабіном, бо сили, які розподіляються на його частини у разі зриву, можуть зламати карабін. З'єднана система створює надійне утримання людини на випадок зриву і вільного падіння. Недопустимо використовувати систему частинами: при використанні лише нижньої зрив на стрімкій кручі може спричинити тяжку травму хребта.

Перед використанням системи необхідно перевірити її цілісність: відсутність надривів та розтріпаних швів; місця з'єднання системи з мотузкою не повинні бути потертими; металеві кільця та пряжки без тріщин тощо.

Для приєднання людини до мотузки (рис. 14) на заблоковану систему (рис. 15), як правило, прикріплюються два карабіни: до грудної та до нижньої обв'язки (для спрощення їх називають грудний та нижній карабіни).



Рис. 14. Особисте спорядження учасника змагань



*Рис. 15. Блокування страхувальної системи вузлом подвійний булінь:*

*а – «вуса» для самострахування*

**Рукавиці.** Рукавиці є обов'язковим предметом спорядження кожного учасника змагань. Рукавиці обов'язково використовують при роботі на таких технічних етапах:

- спуск схилом;
- спуск вертикальними поручнями;
- при організації спуску «потерпілого»;
- при спуску спорядження;
- під час організації командного страхування учасників;
- під час руху крутопохилою переправою;
- під час здійснення страхування на будь-яких етапах;
- гальмування нош із «потерпілим» під час руху крутопохилим схилом.

Рукавиці виготовляють із цупкої тканини, вони повинні закривати кисті рук. Долоня рукавиць повинна мати 2 – 4 шари цупкого матеріа-

лу (брезент, джинс, замш) для запобігання травмування під час спуску, організації страхування. Рукавиці обов'язково кріплять до учасника або страхувальної системи, щоб запобігти їхній втраті на дистанції.

**Одяг.** Спортсмени виступають на змаганнях у зручному для них одязі, який не сковує рухів під час бігу чи подоланні перешкод. Одяг повинен закривати лікті та коліна для запобігання травматизму під час перебування на дистанції.

**Захисна каска.** На етапах (дистанціях) змагань, умовами яких передбачена обов'язкова наявність каски, учасник не має права знімати її від початку до кінця роботи на етапі. Каска має бути обладнана амортизаційною вставкою, засобом для фіксації на підборідді і шнуром касковловлювача. Використання мотоциклетних, велосипедних та хокейних шоломів заборонено. У випадку сповзання або падіння каски в робочій зоні етапу (дистанції) учасник зобов'язаний припинити рух і негайно одягнути каску. У разі втрати каски під час подолання етапу й неможливості відразу її повернути учасника з етапу знімають.

**Гальмівні пристрої.** Усі гальмівні пристрої (вісімки, рогатки і т.п. – рис. 16, 17) повинні бути зручними в користуванні й забезпечувати плавний спуск по мотузці. Конструкція гальмівного пристрою повинна передбачати можливість регулювання швидкості спуску та зупинки. Гальмівні пристрої виготовляють із металів та сплавів фрезеруванням або литтям. Товщина – не менше ніж 6 мм, радіус заокруглення робочих частин пристрою, якими проходить мотузка, не менше ніж 3 мм. На робочих частинах пристроїв не повинні бути гострих кутів, задирок, дефектів лиття і т.д. Гальмівні пристрої використовують при спуску по вертикальних поруччях, спуску потерпілого, а також при організації страхування на крутопохилих переправах вниз та спусках.



Рис.16. «Вісімка»



Рис. 17. «Рогатка»

**Затискачі.** Для полегшення підйому похилими перилами використовують різноманітні технічні пристрої. До них належать жумари (рис.18), кулачки тощо. На дистанціях змагань дозволено використовувати затискачі будь-якої конструкції, допущені технічною комісією. Затискачі можна використовувати як допоміжний засіб руху по перилах. Забороняється використання затискачів для натягування навісних переправ. Дозволяється, як натяжний пристрій, використовувати затискачі з гладкими кулачками, які не руйнують зовнішнього обплетення мотузки.



*Рис. 18. Затискач для підйому та спуску по мотузці («жумар»)*

**Блоки й поліспаси.** Блоки й поліспаси призначено для руху людей і вантажів навісними переправами, а також для натягування мотузок на дистанціях змагань із спортивного туризму.

Блоки повинні мати вісь із сталевих або титанових сплавів діаметром не менше ніж 8 мм і завтовшки не менше ніж 2 мм. Робочий переріз щічок у місці зачеплення карабіна і запресування вісі повинен бути не менше ніж 20 мм. Матеріал для щічок – сталевий або титановий сплави. Вісь блоку має бути розклепана або зашплінтована. Блоки і візки, які використовують для руху людей по навісній переправі, повинні бути застраховані карабіном до робочої мотузки. Конструкція блоків і візків, що використовують для переправи людей, повинна виключати потрапляння рук під блок під час руху.

Сумарна кількість шківів на поліспасті – не більше ніж 4 шт., а їхній діаметр – 100 мм. Елементи поліспасів, які навантажуються, не повинні мати деталей, з'єднаних за допомогою методу зварювання. Натягування поліспасів здійснюється основною мотузкою. Дозволено використання поліспасів на карабінах.

**Мотузки.** Робочі (основні) мотузки застосовують для організації суддівських та командних перил, страховок, обладнання етапів змагань, вони повинні мати діаметр не менше ніж 10 мм або більший, якщо їхня міцність не менша і підтверджена сертифікатом виробника. Паралельні мотузки, які призначені для контролювання руху учас-

ників при переправі через природні перешкоди, повинні мати діаметр не менше ніж 6 мм або більший, якщо їхня міцність не менша і підтверджена сертифікатом виробника.

Допоміжні мотузки використовують для переправи вантажів, полегшення руху учасників на переправах, зняття командних перил та ін., не мають вимог щодо їх міцності. Діаметр їх довільний і обирається на розсуд команди.

На мотузці не повинно бути пошкоджень зовнішнього обплетення, жмутів волокна. Заборонено використовувати самостійно пофарбовані мотузки, оскільки хімічна дія барвників та вплив температури зменшують їхню міцність у 2 – 3 рази. Використання замість мотузок строп та стрічок не дозволено навіть за умови однакової міцності з мотузкою діаметром 10 мм.

Якщо під час виступу команди мотузка буде значно пошкодженою (перебита, перетерта, зірване зовнішнє обплетення), її експлуатацію припиняєть (у межах чинних правил).

### **6.3. Туристичні вузли: призначення та техніка в'язання**

Використання туристичних засобів у процесі змагань і під час походів вимагає від туриста наявності досконалих умінь та навичок організації страхування. Основу вмінь організації страхування становлять уміння в'язання туристичних вузлів.

Для виконання технічних завдань під час роботи на дистанції учасникам дозволено використовувати вузли, рекомендовані «Правилами змагань зі спортивного туризму».

Усі вузли умовно поділяють на такі групи:

#### **1. Вузли для зв'язування мотузок:**

1.1. Вузли для зв'язування мотузок однакового діаметра:

- зустрічний;
- прямий (морський);
- ткацький;
- грейпвайн.

1.2. Вузли для зв'язування мотузок різного діаметра:

- брамшкотовий;
- академічний.

**2. Вузли петель:**

- провідник;
- провідник «вісімка»;
- серединний провідник (швецький).

**3. Вузли для прив'язування до опори:**

- булінь;
- удавка;
- карабінна удавка;
- кренцель.

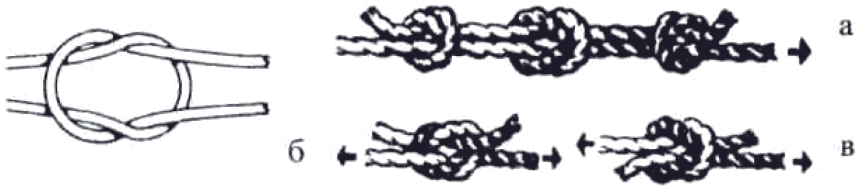
**4. Допоміжні вузли:**

- стремено;
- «схоплюючий»;
- австрійський «схоплюючий»;
- вузол «Бахмана» (карабінний «схоплюючий»).

Правильно зав'язаний вузол не повинен мати зайвих перехрещень мотузок, його малюнок має відповідати вказаному в методичній літературі або зразкам вузлів, які доводяться до відомих учасників перед початком змагань. Усі вузли повинні до початку використання бути відповідно затягнутими. На коротких кінцях мотузок, що виходять із вузла, потрібно в'язати контрольні вузли. Виняток – зустрічний, «вісімка», зустрічна «вісімка», серединний провідник, грейпвайн.

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

**Прямий вузол** (рис. 19) в'яжуть дуже швидко, це не потребує особливих зусиль, але коли мотузки навантажуються, то він сильно затягується й потребує багато часу для розв'язання. Тому для мотузок, які підлягають великому навантаженню його використовувати недоцільно.



*Рис. 19. Прямий вузол:*

*а – прямий вузол із контрольними вузлами;*

*б, в – неправильно зав'язаний вузол*

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

Для зав'язування прямого вузла необхідно два кінці мотузок схрестити (припустимо правий на лівий) і зав'язати; знову схрестити вільні кінці (тепер лівий на правий) і зав'язати. Правильно зав'язаний прямий вузол нагадує дві петлі, що утримують одна одну (див. рис. 19).

Цей вузол можна в'язати одним кінцем мотузки. Для цього одну мотузку складають петлею, а кінець іншої мотузки просувають у петлю, обкручують навколо і виймають з неї. При такому в'язанні треба бути уважним, щоб ненавантажені кінці мотузки знаходилися з одного боку від вузла. Прямий вузол інколи використовується для виключення зіпсованої, непридатної до навантаження частини мотузки (рис. 19 а).



*Рис. 19 а. Прямий вузол для виключення непридатної до навантаження мотузки*

Ткацький вузол також використовують для зв'язування мотузок однакової товщини, на які не діють великі навантаження. Школярі інколи називають цей вузол «чотири контрольні». Так, зав'язавши два контрольні вузли однією мотузкою навколо іншої і навпаки, ми отримуємо ткацький вузол (рис. 20).

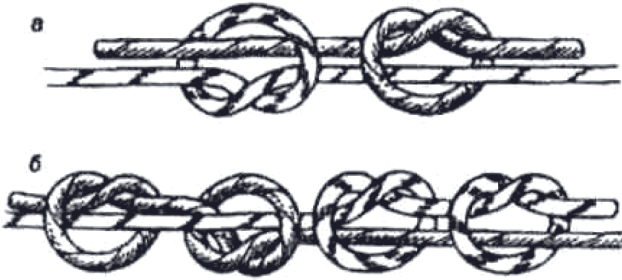


Рис. 20. Ткацький вузол:  
а, б – етапи в'язання вузла

Зустрічний вузол за своєю формою нагадує звичайний контрольний вузол, виконаний з двоєною мотузкою. Але різниця в тому, що навантаження діє на кінці мотузки, що «виходять» із різних сторін від основного вузла. Для того щоб зав'язати зустрічний вузол, треба спочатку зав'язати контрольний вузол на одній мотузці. Потім кінець другої мотузки просмикнути через контрольний, немов назустріч кінцю першої, повністю повторюючи всі його вигини, і укласти паралельно один одному (рис. 21).

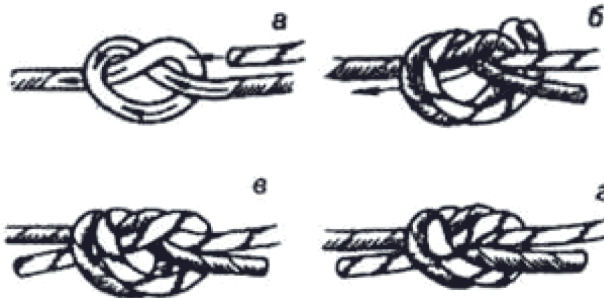


Рис. 21. Зустрічний вузол



**Грейпвайн** подібний до ткацького і відрізняється лише тим, що при в'язанні контрольних вузлів мотузка двічі обвиває одна одну, а не один раз, як у ткацькому, і цих вузлів є лише два (рис. 22).

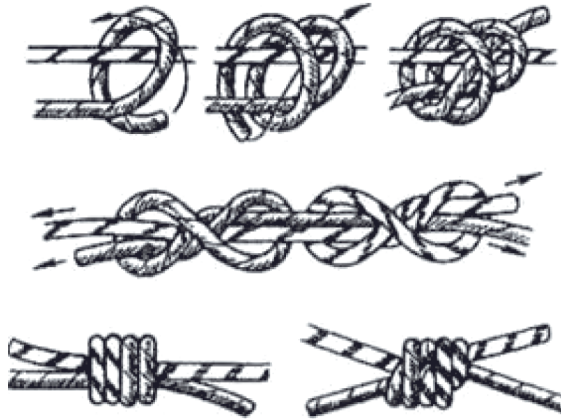


Рис. 22. Вузол «грейпвайн»

В умовах походу виникає потреба перекинути мотузку через перешкоду – річку, прірву, глибокий яр тощо. Звичайно, це зробити легше допоміжною мотузкою, а потім, прив'язавши до неї основну, організувати переправу. Для зв'язування мотузок різної товщини, як вже вказувалося, застосовують вузли **брамшкотовий** (рис. 23 б) та **академічний** (рис. 24). Ці вузли надійні, добре тримають мотузку й легко розв'язуються. При в'язанні цих вузлів петлю формують із товстішої мотузки й обв'язують тоншою, правильно формуючи малюнок вузла.

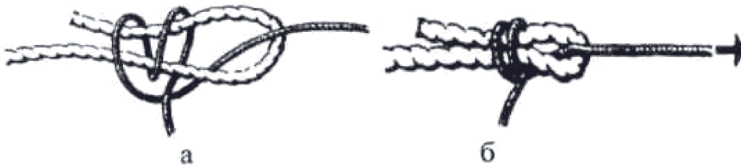
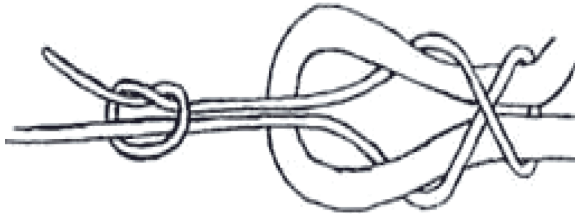


Рис. 23. Брамшкотовий вузол:

а – в'язання вузла, б – навантажений вузол

Для в'язання брамшкотового вузла необхідно зробити петлю з основної мотузки. Допоміжну мотузку просмикують через цю петлю, утворюють невелику петлю, через яку двічі просмикують її кінець, накручений навколо петлі основної мотузки (див. рис. 23 а). Для запобігання розв'язуванню на кінцях обох мотузок в'яжуть контрольні вузли.

Техніка в'язання академічного вузла нагадує техніку в'язання прямого одним кінцем. Основна мотузка утворює петлю, а допоміжну просмикують через неї, двічі обкручують й виймають з петлі основної мотузки (рис. 24.). Треба слідкувати за тим, щоб кінці допоміжної мотузки виходили з однієї сторони петлі основної мотузки.



*Рис. 24. Академічний вузол*

**Вузли петель.** Призначення цих вузлів – утворення петлі, яку можна використовувати для прикріплення карабіна. Усі петлі, крім серединного провідника, використовують при навантаженні петля – мотузка, і тому не можна навантажувати обидва кінці мотузки в різні сторони, що виходять із вузла.

Вузол «провідник» (рис. 25) в'яжуть двома способами – петлею та одним кінцем. Зав'язати петлею дуже просто: достатньо скласти петлею кінець мотузки і нею зав'язувати звичайний вузол, як «контрольний» (рис. 25 а). Найбільша складність при в'язанні таким способом полягає в дотриманні умови, щоб мотузки у вузлі не перехрещувалися.

В'язання вузла «провідник» одним кінцем (рис. 25 б) нагадує в'язання зустрічного вузла. Для цього зав'язують контрольний вузол, кінець мотузки перекидають навколо опори і просмикують через вузол назустріч, паралельно дублюючи всі вигини контрольного. Незалежно від способу в'язання, вузол «провідник» обов'язково потребує наявності контрольного вузла на короткому кінці мотузки.

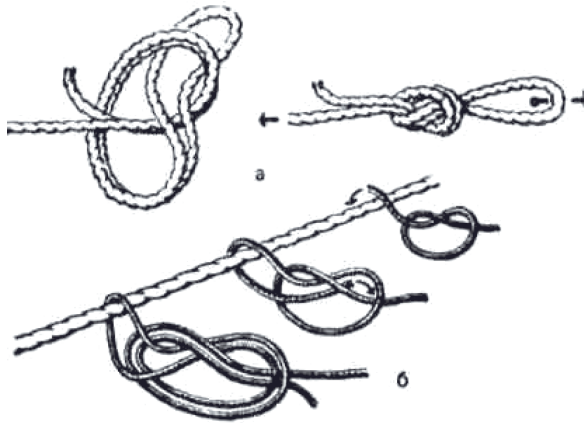


Рис. 25. Вузол «провідник»:  
а – в'язання петлею, б – в'язання одним кінцем

Вузол «серединний провідник» (австрійський провідник) застосовують в тому випадку, коли необхідно жорстко приєднати середню частину мотузки, яку навантажують з двох боків. Для зав'язування цього вузла необхідно петлю мотузки двічі обкрутити навколо себе. Розкладають на площині мотузку так, щоб отримати малюнок, що нагадує цифру «8» в стороні від кінців мотузки, які навантажуватимуть в різні боки (рис. 26 а). Потім кінець петлі обгортають навколо дальнього перехрестя й затягують вузол (рис. 26 б, в).

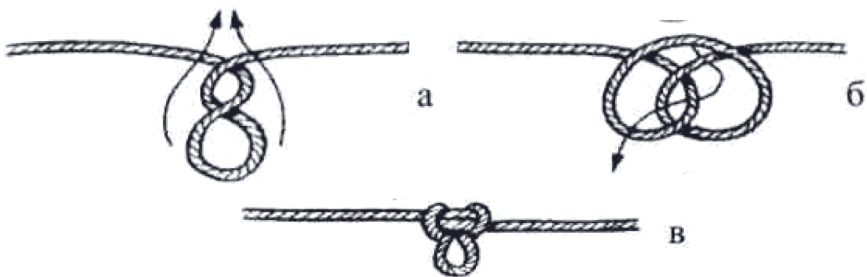
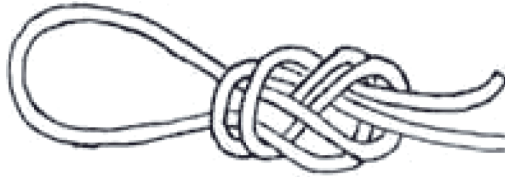


Рис. 26. Послідовність в'язання вузла  
«серединний провідник»  
(австрійський провідник)

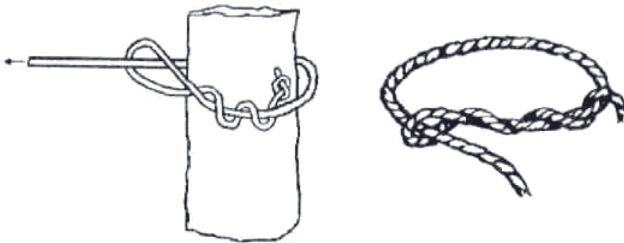
Призначення вузла провідник «вісімка» таке саме, як і вузла «провідник». Різниця полягає в тому, що його менше затягують і він не потребує контрольного вузла на кінцях мотузки. При зав'язуванні вузла «вісімка» треба складену петлю обкрутити навколо обох кінців та, зробивши повний оберт, просмикнути через утворену подвійну петлю. Коли вузол правильно зав'язаний, він своєю формою нагадує цифру «8» (рис. 27).



*Рис. 27. Провідник «вісімка»*

**Вузли для прив'язування до опори.** Ці вузли використовують, щоб прикріпити мотузку до опори (дерева, каменю, скелі). Петлі, отримані ними, на відміну від вузлів петель, затягують. Тому їх ні в якому разі не можна використовувати для обв'язування людини. Винятком є вузол «булінь», який не затягується, він легко розв'язується і його можна використовувати для створення грудної обв'язки.

Для зав'язування вузла «удавка» кінець мотузки обмотують навколо опори, перекидають через кінець, що навантажуватиметься, і не менше ніж три рази обмотують навколо самої мотузки (рис. 28). При навантаженні мотузка сама себе притискує до опори й за рахунок тертя не має змоги розпуститися. Щоб уникнути вислизування, на вільному кінці мотузки в'яжуть контрольний вузол.



*Рис. 28. Вузол «удавка»*

Перед зав'язуванням карабінної «удавки» необхідно зав'язати петлю «провідник» (краще «вісімку»), пристебнути до неї карабін і, обвівши цю систему навколо опори, знов пристебнути карабін до мотузки, яку навантажують (рис. 29).

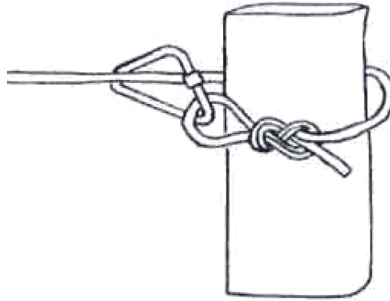


Рис. 29. Карабінна «удавка»

Вузол «кренцеля» має аналогічне застосування, як вузли «удавка» та «карабінна удавка». Але цей вузол може бути розв'язаний навіть при навантаженій мотузці, на відміну від попередніх. При зав'язуванні вузла необхідно обвести мотузку навколо опори, перекинути через кінець мотузки, що навантажуватиметься, знов обвести навколо опори, тільки тепер у зворотному напрямку, і зав'язати контрольний вузол навколо кінця мотузки, що навантажуються (рис. 30).

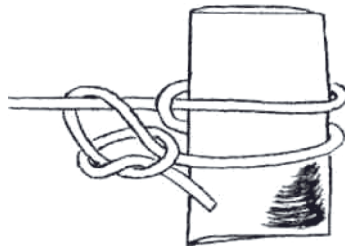


Рис. 30. Вузол «кренцель»

Назва «король вузлів» не дарма присвоєна вузлу «булінь» (рис. 31). Відносна простота його в'язання та можливість розв'язання, як би

він не був затягнутим, підтверджує таку назву. Крім того, якщо величину петлі, отриману іншими вузлами, не можна регулювати, то при в'язанні буліня ми можемо відрегулювати величину петлі, що дозволяє використовувати цей вузол при створенні грудної обв'язки (за браком альпіністського поясу).

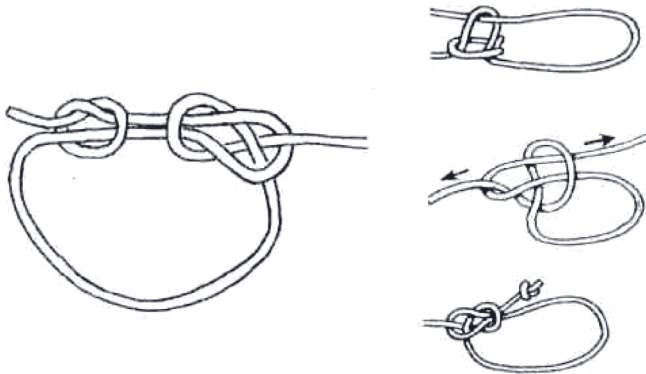


Рис. 31. Вузол «булінь»

При в'язанні «буліня» необхідно визначити приблизну величину петлі, що нам потрібна. На кінці мотузки, який навантажуватиметься, в'яжеться «обманка» таким чином, щоб цим кінцем вона висмикувалася. В утворену петлю просмикують короткий кінець мотузки настільки, наскільки потрібно залишити величину петлі. Потім навантажують довгий кінець мотузки так, щоб «обманка» вивернулася. Після цього коротким кінцем зав'язують контрольний вузол.

**Допоміжні вузли.** Кожен із цих вузлів має своє призначення й особливості, але в основному вони допомагають прикріпити мотузку до опори, чи самої мотузки.

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

Місце, де треба зав'язати стремено, беруть обома руками на відстані 30 – 35 см так, щоб між руками мотузка була горизонтальна,

а кінці її вільно звисали донизу. Починаємо повертати мотузку в обох руках в одну сторону (за або проти руху годинникової стрілки). Отримаємо дві петлі, створені горизонтальною частиною мотузки і кінцями, які звисають. Тепер ці петлі треба сполучити (не розвертаючи) таким чином, як показано на рис. 32. При навантаженні на петлю вона не повинна зтягуватися.

При сходженнях і спусках схилами зі стрімкістю  $30^{\circ}$  –  $40^{\circ}$  організовують страхування за допомогою закріпленої зверху мотузки, до якої кожен турист прикріплюється за допомогою допоміжної мотузки, якою в'яжеться «схоплюючий» вузол. Цей вузол, коли не навантажений, легко переміщується вздовж основної мотузки, але при зриві (падінні) людини він зтягується і не рухається відносно основної (рис. 33). Рекомендується для в'язання «схоплюючого» вузла використовувати петлю «прусик» з допоміжної мотузки діаметром 6 мм, основна мотузка повинна бути нежорсткою (зледенілою).

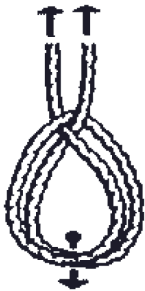


Рис. 32. Вузол «стремено»



Рис. 33. Вузол «стремено» на мотузці

Вузол «схоплюючий» можна зав'язувати двома способами: петлею (рис. 34 а) та одним кінцем (рис. 34 б). При зав'язуванні вузла першим способом кінець допоміжної мотузки перекидається через основну мотузку, двічі обкручується, заводиться навколо відтяжки, створюючи петлю, знову двічі обкручується навколо основної мотузки з іншої сторони через створену петлю.

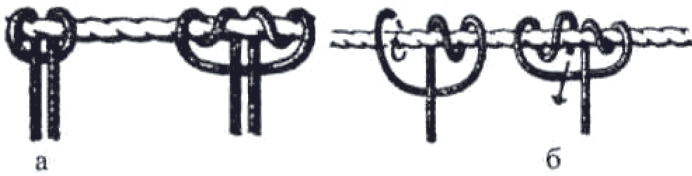


Рис. 34. Вузол «схоплюючий»:

*а* – в'язання вузла петлею; *б* – в'язання вузла одним кінцем

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

Вузол «австрійський схоплюючий», або несиметричний «схоплюючий», в'яжуть таким чином: петлю «прусика» обмотують навколо основної мотузки не менше ніж три рази і після цього пропускають через початкову петельку (рис. 35).

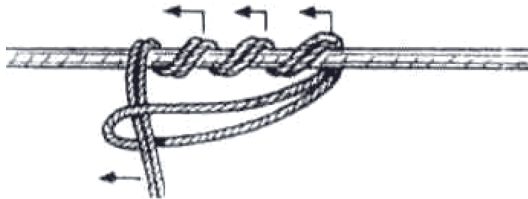


Рис. 35. Вузол «австрійський схоплюючий»

Що стосується вузла «Бахмана», то технікою в'язання він нагадує «австрійський схоплюючий» (рис. 36). Пристібають у карабін



петлю «прусика», яку обмотують не менше ніж три рази навколо основної мотузки і через карабін. Останні вузли застосовують на жорстких, мокрих, зледенілих мотузках.



*Рис. 36. Вузол «Бахмана»*

Таким чином, ми розглянули призначення та техніку в'язання основних вузлів, які застосовують в туризмі. Звичайно, існує ще велика кількість вузлів, але за допомогою запропонованих можна виконати всі дії щодо організації страхування та самострахування туристів у процесі подолання перешкод у поході чи на змаганнях.

### **Контрольні запитання**

1. Які головні вимоги висувають до туристського спорядження?
2. Які види спорядження використовують в туризмі?
3. Яке спеціальне спорядження для спортивного туризму вам відоме?
4. Які мотузки використовують в туризмі? Назвіть основні вимоги до них.
5. Які бувають карабіни і яке їхнє призначення?
6. Назвіть класифікацію основних вузлів у спортивному туризмі.
7. Які вимоги ставлять до зав'язування вузлів?
8. Який вузол називають «король вузлів»?
9. Яку функцію виконують «схоплюючи» вузли?
10. Які спільні й відмінні риси мають вузли «удавка», «карабін-на удавка» та «крендель»?
11. Якими вузлами можна зв'язати мотузки різного діаметра?
12. Які вузли можна в'язати кількома способами?
13. Які види петельних вузлів ви знаєте і в яких випадках їх застосовують?

14. Що таке страхувальні системи?
15. Які вимоги до страхувальних систем існують у туризмі?
16. Назвіть способи блокування страхувальних систем?
17. На яких етапах учасник змагань повинен бути в рукавицях?
18. Які вимоги висувають до одягу спортсмена під час змагань?
19. Які бувають гальмівні пристрої та які функції вони виконують?

## РОЗДІЛ 7

### ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я, ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ

#### 7.1. Медичні вимоги до учасника туристського походу

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

Медичний контроль і добір учасників походу за відповідними критеріями здійснюють *фахівці фізкультурних диспансерів і кабінетів лікарського контролю при районних і міських поліклініках.*

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

Перелік таких захворювань визначено й затверджено Державним комітетом з фізкультури і спорту спільно з Міністерством охорони здоров'я. До них належать такі:

- органічні (уроджені) пороки серця;
- гіпертонія;
- захворювання серцевого м'яза;
- туберкульоз легенів у активній стадії;
- гострі захворювання легенів, бронхів, носоглотки;
- хронічний гастрит;
- виразка шлунка і дванадцятипалої кишки;
- холецистит у стадії загострення;
- камені в жовчному міхурі;
- геморой із частими кровотечами;
- випадіння прямої кишки;
- запалення нирок, ниркових мисок і сечового міхура;
- камені в нирках;
- гостре запалення середнього вуха;
- кон'юнктивіт;
- гнійне запалення слізної залози;

- інфекційні захворювання шкіри;
- деякі захворювання жіночих статевих органів;
- злоякісні пухлини;
- грижі;
- ревматизм суглобів.

*Це також захворювання і травми опорно-рухового апарату, отримані незадовго до експедиції, й струс головного мозку, наслідком якого є періодичні головні болі.*

Не можуть брати участь у поході особи, що перехворіли впродовж попереднього місяця на затяжний грип; тяжку форму ангіни; скарлатину чи інші інфекційні захворювання.

**Психічні захворювання, серед яких епілепсія, є протипоказанням навіть для одноденних походів і маршрутів.**

Заборонено брати участь у туристських походах і подорожах людям із вираженим порушенням слуху і зору, оскільки це може стати причиною втрати орієнтації під час маршруту і призвести до нещасного випадку.

Загострення будь-якої хронічної хвороби в похідних умовах при відсутності кваліфікованої медичної допомоги може спричинити тяжкі наслідки. Крім того, хвороба супроводжується патологічними змінами загального характеру, що проявляються у слабкості, підвищеній стомлюваності, болях голови, безсонні, дратівливості, пригніченості, зниженій опірності організму. Усе це посилює схильність організму до захворювань і створює на маршруті потенційно небезпечні ситуації.

**Перш ніж вирушити в туристський похід, кожний із його учасників повинен здійснити комплекс профілактичних заходів, зокрема:**

1. Необхідно санувати ротову порожнину (полікувати зуби).
2. Людям, схильним до ангін й запалень носоглотки, треба пройти профілактичний курс.
3. Обов'язково слід позбавитися мозолів на ногах.
4. При підвищеному потінні ніг доцільно провести курс профілактичного лікування шляхом обробки міжпальцевих проміжків упродовж чотирьох днів присипкою, що містить борну кислоту й уротропін (по 4,5 г), магnezію і тальк (по 0,5 г).

До початку експедиції на вимогу санітарно-епідеміологічної служби необхідно зробити профілактичні щеплення проти низки

інфекційних і особливо небезпечних захворювань. Так, обов'язковій вакцинації підлягають усі члени експедиції, якщо проведення польових робіт передбачається в місцях, де наявні природні вогнища кліщового енцефаліту.

Крім медичного контролю, важлива роль під час туристського походу належить **самоконтролю**, який полягає в щоденному спостереженні за своїм самопочуттям з обов'язковим записом його результатів у польовому щоденнику та його наступним аналізом.

Слід пам'ятати, що **відповідальність за здоров'я туристів покладається на керівника походу та відповідального за медичне забезпечення походу (санітара)**. Перед походом санітар дає туристам інформацію про санітарно-гігієнічні норми харчування й використання води, про підготовку і вміст аптечки для походу, про профілактику травм і захворювань, запобігання укусам отруйних комах, отруєнню грибами й рослинами тощо.

## 7.2. Самоконтроль під час туристського походу

Щоб оцінити фізичний стан організму й функціонування всіх його органів, а також можливості участі людини в туристському поході, достатньо застосувати кілька простих, доступних і досить інформативних тестів і функціональних проб.

Щоб отримати порівняльні дані, тести слід проводити в один час доби, найкраще відразу після сну. Вікова норма визначається співвідношенням фактичного значення тесту із встановленим у клінічних умовах.

**Одним із найважливіших показників стану серцево-судинної системи є частота пульсу.** Пульс прослуховують на променевій, сонній або стегновій артерії. У стані спокою частота пульсу в чоловіків дорівнює 60 – 70 ударам, у жінок – 70 – 80 ударам за хвилину. Пульс прослуховують упродовж 10 с і отриманий результат множать на 6.

При певному фізичному навантаженні пульс прискорюється і після 20 – 30 присідань становить 100 – 120 ударів за хвилину. Частота пульсу 130 – 140 ударів за хвилину без зміни навантаження свідчить про незадовільний функціональний стан організму, не-

достатню тренованість, неповну акліматизацію до місцевих умов, перевтому або є симптомом якогось захворювання. Нормалізація частоти пульсу після тестової проби у здорової людини настає через 1 – 2 хв. При наявності аритмії спостерігається порушення процесів компенсації серцево-судинної системи внаслідок недостатньої адаптаційної здатності до фізичних навантажень чи навіть якогось захворювання.

**Дані про самопочуття, сон, апетит** фіксують в польовому щоденнику за п'ятибальною шкалою. Втому та її прояви, наявність чи відсутність бажання працювати оцінюють за трибальною шкалою відповідно до міри їх вияву (слабкі; помірні; сильні).

**Масу тіла й силу рук** визначають за кількістю віджимань від підлоги, підтягувань на перекладині (не менше ніж 8 – 10 разів для молодих людей і 4 – 5 – для людей середнього віку) або за допомогою кистьового динамометра.

**Одним із найбільш адекватних способів оцінювання фізичного стану людини є півторамильний тест Купера**, що полягає у визначенні мінімального часу, за який людина здатна подолати пішки відстань 1,5 милі (2400 м). Для молодої людини цей показник не повинен перевищувати 11,5 хв.

Ще одним тестом аналогічного змісту може бути результат піднімання на четвертий поверх у спокійному темпі (80 кроків за хвилину), при якому частота пульсу має досягати в середньому 108 – 120 ударів за хвилину, а через 2 хвилини – 96 – 104.

**Щоб оцінити стійкість до кисневого голодування, застосовують пробу Генча**, що полягає в максимально можливому затриманні дихання на видиху після глибокого вдиху (у середньому воно має досягати 33 с). При цьому слід робити повний видих у швидкому темпі.

**Здатність організму підтримувати рівновагу можна визначити за вестибулярною пробою Бондаревського**. Вона полягає в тому, щоб якомога довше простояти на одній нозі, не відриваючи п'яту від підлоги і тримаючи руки на поясі, з заплющеними очима.

**Силу ніг і стрибучість визначають за допомогою проби Абакова**. Для цього на стіні роблять позначки через кожний сантиметр на висоті 250 – 350 см. Стоячи обличчям до стіни на відстані стопи з піднятими руками, відмічають рівень, до якого дістають

кінцями середніх пальців, потім підстрибують з місця, намагаючись якомога вище дотягтися руками, і знову позначають висоту. Різниця між цими даними і є висотою стрибка.

Система самоконтролю передбачає також визначення артеріального тиску. Так, у молодих людей (20 – 30 років) систолічний тиск повинен перебувати в межах 105 – 110 мм, а діастолічний (друга цифра ртутного стовпчика) – 65 – 70 мм, у віці 40 – 50 років – відповідно 120 – 130 і 75 – 80 мм.

**Швидкісну реакцію нервової системи оцінюють за допомогою теплінг-тесту.** Її визначають за максимальною кількістю точок, проставлених за 10 с у квадраті розміром 10 x 10 см (норма для молодих людей становить не менше ніж 60 точок).

### 7.3. Перша медична допомога в туристському поході

**Перша медична допомога** – це невідкладні дії, спрямовані на врятування життя хворого чи потерпілого від травми на місці нещасного випадку, що передують наданню кваліфікованої медичної допомоги.

**Мета першої медичної допомоги** – полегшити біль і протікання процесів, пов'язаних із травмуванням, а при інших захворюваннях – запобігти їхньому подальшому розвитку.

При цьому важливо своєчасно евакуювати потерпілого до лікарні. Якщо маршрут пролягає у важкодоступних місцях, віддалених від населених пунктів, і ситуація ускладнюється метеорологічними умовами, потерпілий упродовж кількох годин і навіть діб може розраховувати лише на допомогу товаришів і життєві сили власного організму.

Бувають випадки, коли життя потерпілого цілком залежить від своєчасності і кваліфікованості першої медичної допомоги, що дозволяє також запобігти серйозним ускладненням і розвитку в організмі незворотних змін. Тому кожний учасник туристського походу повинен володіти методикою надання першої медичної допомоги собі і своїм товаришам, знати послідовність здійснення необхідних заходів незалежно від наявності чи відсутності у нього медичної освіти.

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

- припинення дії травмувальних чинників, що містять у собі загрозу для здоров'я і життя людей;
- відновлення дихання й серцевої діяльності в потерпілого (первинні реанімаційні дії);
- зупинення кровотечі;
- перев'язка ран стерильними матеріалами;
- знеболювання;
- іммобілізація (фіксація) травмованих ділянок тіла за допомогою підручних засобів;
- надання тілу потерпілого найбільш зручного положення відповідно до характеру ушкодження;
- забезпечення по можливості швидкого й обережного транспортування потерпілого до лікувального закладу або виклику медичної допомоги на місце нещасного випадку.

При наданні першої медичної допомоги слід ґрунтуватися, передусім, на міркуваннях безпеки, доцільності тих чи інших заходів, виконувати всі необхідні маніпуляції швидко, обережно і впевнено, дотримуючись усіх належних вимог і зберігаючи при цьому спокій і рівновагу.

Перед наданням першої медичної допомоги, необхідно оперативно й адекватно оцінити стан потерпілого й супутні зовнішні обставини, дотримуватися певної послідовності дій, по можливості врахувати й усунути загрозові чинники чи скоригувати свої дії відповідно до їхнього впливу.

Детальніше це питання ми розглянемо в наступній темі, у питанні **«Медичний аспект екстремальних ситуацій і катастроф»**.

**Оцінювання загального стану потерпілого, локалізації і характеру ушкодження.** Насамперед необхідно переконатися, що в потерпілого зберігається *дихання* і йому ніщо не перешкоджає.

*Ясність свідомості* потерпілого неважко з'ясувати вже з перших його відповідей на поставлені запитання.

*Тривожні симптоми:*

- сповільнена реакція;
- адинамія;
- втрата свідомості.



*Ознаки тяжкої травми і критичного стану потерпілого:*

1. Раптова блідість.
2. Сірий колір шкірного покриву.
3. Знижена (менше ніж 15 за хвилину) або прискорена (понад 30 за хвилину) частота серцевих скорочень.
4. Частота дихання.
5. Слабкий пульс або його повна відсутність (з частотою менше ніж 40 і понад 120 ударів на хвилину).

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

Необхідно ретельно оглянути голову, тулуб, кінцівки потерпілого, порівняти праву й ліву сторони. Так легше відшукати місце ушкодження й оцінити загрозу втрати травмованим крові, виявити переломи кісток та інші ушкодження. Важче діагностувати травми тазових кісток, хребта, грудної клітки, живота.

#### **7.4. Основні способи і правила надання першої медичної допомоги**

Часто для надання першої медичної допомоги доводиться повністю або частково роздягати й роззувати потерпілого. При цьому щоб запобігти додатковому травмуванню і небажаному ускладненню його стану, **необхідно дотримуватися таких правил:**

– одяг треба знімати, починаючи з неушкодженої частини тіла. Якщо одяг прилип до рани, то не можна відривати від неї тканину: *треба просто обрізати її навколо рани;*

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

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

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

– роздягати потерпілого без крайньої потреби, особливо в холодну пору року, небажано. У таких випадках звільняють лише ту частину тіла, яка потребує відповідної медичної обробки. Для цьо-

го цілком достатньо зробити проріз таким чином, щоб після накладання пов'язки і спинення кровотечі можна було опустити відрізаний клапоть одягу, закривши ним оголену частину тіла.

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

**Основні правила обробки рани.** Найчастіше поверхневі рани не викликають сильної кровотечі, тому перша допомога обмежується, як правило, перев'язуванням рани. Її краї обробляють ватним тампоном, змоченим у настоянці йоду так, щоб йод не потрапив у саму рану. Потім її збризкують пантенолом, покривають стерильною серветкою з індивідуального пакета і забинтовують. У тому разі, якщо краї рани сильно розійшлися, перед бинтуванням їх необхідно зблизити (але не до повного змикання) і в такому положенні зафіксувати кількома смужками лейкопластиру. Рану забороняється промивати як водою (що пов'язано небезпекою зараження), так і спиртом або настоянкою йоду, які викликають сильний біль. Безпосередньо на рану не можна класти також ніяких мазей і вати. Якщо в результаті поранення виступають на поверхню будь-які внутрішні органи чи тканини, то їх прикривають стерильною марлею і ні в якому разі не вправляють усередину.

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

## 7.5. Основні прийоми реанімації

До основних прийомів реанімації належать штучне дихання («рот у рот», «рот у ніс») і закритий масаж серця. Вони використовуються для того, щоб урятувати життя потерпілого, який перебуває у критичному стані (шок, відсутність дихання, зупинка серця, втрата свідомості).

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

**Реанімаційні заходи треба здійснювати в такій послідовності:**

- обережно покласти потерпілого на спину (при блюванні повернути голову набік);
- перевірити наявність дихання й серцебиття;
- у разі відсутності дихання й серцебиття розпочати реанімаційні заходи – штучне дихання й закритий масаж серця;
- при наявності кровотечі якомога швидше її зупинити;
- при переломах здійснити іммобілізацію ушкоджених кінцівок;
- активізувати кровопостачання мозку й серця наданням більш високого положення ногам у разі відсутності їх ушкодження. Для цього потрібно підняти вище ноги, поклавши їх на рюкзак, спальний мішок, згорнутий одяг тощо;
- не давати пити, оскільки існує небезпека ушкодження внутрішніх органів, що може супроводжуватися блювотою. *Категорично заборонено давати потерпілому спиртні напої;*
- негайно відрядити когось із членів групи по медичну допомогу. Транспортувати потерпілого в шоківому стані можна лише в крайньому випадку – щоб винести до проїжджого шляху, до посадкового майданчика в разі виклику вертольота, а також при повній неможливості прибуття лікаря до місця нещасного випадку.

## **7.6. Обов'язки санінструктора в туристському поході**

Під час проведення масових спортивно-оздоровчих заходів надання медичної допомогти потерпілим покладається на ди-

пломованого спеціаліста з вищою медичною освітою. У туристських подорожах медичне забезпечення є функцією санінструктора, якого призначають з-посеред учасників походу і який не завжди має медичну освіту, але пройшов відповідну підготовку в одному з медичних закладів, організації Цивільної оборони або Червоного хреста.

Обов'язки санінструктора в туристському поході полягають у комплектуванні й підтриманні в стані постійної готовності похідної аптечки, умінні практично застосовувати наявні в ній засоби, діагностуванні найбільш поширених захворювань і травм, володінні способами надання першої медичної допомоги й лікування, постійному контролю за станом здоров'я членів групи, якістю їжі, дотриманням правил особистої гігієни.

**До переліку захворювань і травм, основи діагностики й лікування яких повинен знати санінструктор, належать такі:**

- застудні захворювання (гострі респіраторні інфекції, грип, ангіна, запалення легенів);
- шлунково-кишкові захворювання (дизентерія, черевний тиф, «гострий живіт», харчові отруєння);
- укуси отруйних змій і комах;
- гірська хвороба;
- снігова сліпота;
- тепловий і сонячний удар;
- обмороження, загальне змерзання (переохолодження);
- асфіксія при потраплянні в лавину, воду або дим;
- внутрішні кровотечі;
- ураження блискавкою, електричним струмом;
- струс головного мозку;
- гнійничкові захворювання шкіри;
- опіки;
- удари, розтяг і розрив зв'язок;
- вивихи й переломи кісток.

**Похідна аптечка.** Вирушаючи в похід, кожна група, незалежно від дальності маршруту, повинна обов'язково мати з собою похідну аптечку, упаковану надійно, але з тим розрахунком, щоб у разі потреби її можна було швидко розпакувати. Герметичність упаковки, бажана в будь-яких походах, для водних маршрутів є обов'язковою.

Розрізняють два основні типи похідних аптечок: групову й індивідуальну. Групова аптечка повинна містити повний набір медикаментів для надання допомоги в разі можливих захворювань і травм, які найчастіше трапляються на маршруті.

В індивідуальній аптечці, крім необхідного мінімуму медичних препаратів і перев'язувальних матеріалів, повинні бути індивідуальні ліки, необхідні при наявності в людини алергічних реакцій, а також хронічних хвороб, при яких дозволено брати участь в експедиціях, тощо.

### Контрольні запитання

1. Що таке перша медична допомога, які ви знаєте загальні принципи її надання?
2. Яка допомога необхідна при травмах голови?
3. Як надається перша допомога людині, що знаходиться в стані клінічної смерті?
4. Як надається перша допомога при різних видах кровотечі?
5. Яка допомога потрібна потерпілому в разі зупинки дихання?
6. Яка перша допомога надається при вивихах, розтягненнях і розривах зв'язок?
7. Яка перша допомога надається при переломах кісток кінцівок?
8. Яка перша допомога надається при травмах хребта?
9. Яка перша допомога надається при термічних опіках?
10. Яка перша допомога надається при обмороженні?
11. Яка перша допомога надається при отруєннях?
12. Яка перша допомога надається при ураженні людини електричним струмом (блискавкою)?
13. Яка перша допомога надається при утопленні? Назвіть техніки штучного дихання.
14. Яка перша допомога надається при укусах отруйних комах і тварин?
15. Який повинен бути склад похідної аптечки на 8 – 10 осіб для різних видів туристських походів при відсутності в групі медпрацівника?

## РОЗДІЛ 8

### КРИТИЧНІ СИТУАЦІЇ В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ

#### 8.1. Критичні ситуації: поняття, загальна характеристика

**Екстремальна ситуація** – будь-яка подія, що спричинює різку зміну нормальних умов життєдіяльності людини. Серед екстремальних ситуацій виокремлюють позаштатні ситуації, аварії та нещасні випадки.

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

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

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

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

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

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

У сучасній літературі з туризму спостерігається різне вживання термінів для означення екстремальних ситуацій.

**Основні правила поведінки туриста в критичних ситуаціях.** Незважаючи на найретельнішу підготовку до туристського походу і високу ймовірність сприятливого прогнозу для збереження здоров'я туристів, усі учасники походу повинні вміти добре орієнтуватися в екстремальних умовах.

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

Рішень може бути лише два: або залишатися в тому районі, де було втрачено зв'язок із групою, або піти з цього місця й самостійно виходити до туристської бази, до найближчого населеного пункту тощо.

**Рішення вибирають залежно від таких обставин:**

**1. Рішення залишатися на місці приймається в таких випадках:**

- а) якщо на базі відомо, де ви знаходитесь;
- б) якщо пересування неможливе за станом здоров'я;
- в) якщо місцевість незнайома, маршрут невідомий;
- г) якщо місце перебування групи може бути виявлено й можна використовувати засоби сигналізації;
- д) якщо ви не маєте в своєму розпорядженні запасів води та харчів, які дозволили б вам дійти до бази, а можливості добути їх у дозорі у вас немає.

Якщо ви прийняли рішення залишитися на місці, вам слід зробити такі дії:

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

б) за допомогою різних засобів подати сигнали про своє перебування: запалити багаття з застосуванням засобів, що підсилюють дим (у багаття кидають свіжу траву, гілки з листям, мох); змінити навколишню місцевість за допомогою вирубки кущів та іншої рослинності у вигляді кіл, квадратів; використовувати різні засоби, що відображають сонячні промені;

- в) спорудити укриття;
- г) вжити заходів щодо надання першої допомоги людям, що отримали травму;
- д) організувати пошук води і їжі з місцевих джерел.

**2. Рішення йти приймається в таких випадках:**

- а) якщо відоме місцезнаходження бази і шлях повернення до неї;
- б) якщо з базою і групою втрачено зв'язок, відновити його неможливо;

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

г) якщо усі здорові і в змозі продовжувати шлях;

д) якщо є запаси харчів і води і вони можуть бути легко поповнені.

Якщо ви прийняли рішення рухатися, вам необхідно виконати такі дії:

- а) уточнити своє місцезнаходження, визначити маршрут;
- б) підготувати засоби сигналізації;
- в) на місці, звідки йдете, залишити знак (знак зробити у вигляді стріли, яка вказуватиме напрямком вашого руху), записку.

**В екстремальних умовах рекомендують так:**

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

4. Берегти ноги й руки від ушкоджень. Навіть невелике садно може мати тяжкі наслідки. Не ходити без взуття; працювати в рукавичках. Не знімати взуття на морозі, оскільки зняте з ніг взуття замерзне і надіти його потім, не відігрівши на вогні, буде неможливо. Якщо взуття розбилося і нічим обмотати ноги, треба відрізати рукава від куртки й надіти їх на ноги так, щоб була захищена стопа.

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

6. Якщо мало води, не їсти.

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

8. Не можна спати на землі чи снігу, нічого не підстеливши. Не можна розташовуватися під стрімкими схилами, у руслах пересохлих струмків і річок.



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

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

11. Якщо немає нічого, у чому можна було б зварити або запарити здобуті продукти харчування, приготувати їжу «під багаттям». Для цього необхідно вирити ямку завглибшки до 30 см, на її дно покласти свіжу траву або листя, покласти в ямку продукт, засипати його зверху вугіллям або галькою і зверху розвести багаття. Через кілька хвилин їжа буде готова.

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

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

14. У будь-яких складних умовах необхідно дотримуватися правил особистої гігієни. Обов'язково обмивати тіло, мити руки перед їжею, після справлення природних потреб. При відсутності мила користуйтеся золою, піском або глиною. Слідкуйте за гігієною порожнини рота.

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

16. Опинившись у воді, не скидати одяг, рукавички та взуття; не робити швидких і безладних рухів, намагатися якомога швидше вийти з води, перебратися на плавучі предмети або прикріпитися до них. Перебуваючи на плавучих предметах, не залишати їх до того, як вони сядуть на міліну. Перебуваючи в потоці зі швидким рухом, плисти до берега під гострим кутом; наближаючись до берега разом із хвилею, повернутися до берега обличчям, прийняти сидяче положення, напівзігнуті ноги випрямити вперед у бік берега, з тим щоб прийняти удар на них. Вийшовши з води, при першій

можливості переодягтися в сухий одяг або зняти мокрий, віджати його, а потім знову одягнутися. Намагатися вибрати місце, захищене від вітру. Зігріватися рухом.

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

## **8.2. Чинники небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході**

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

1. Помилки в орієнтуванні на місцевості.
2. Недооцінювання перешкод і переоцінювання власних сил.
3. Недостатній нічний відпочинок через невдалий вибір місця базування.
4. Поспішність, порушення графіка, темпу, ритму і тривалості руху, неправильний розподіл вантажу тощо.

Не слід переоцінювати також природні чинники, що в разі неправильних дій учасників походу можуть створити підвищену небезпеку. **Основні з них такі:**

- стрімкі ділянки скельних, снігових, осипних і трав'яних схилів, льодовиків;
- камінні обвали, снігові карнизи, лід, фірн;
- снігові лавини (з сухого, вологого або мокрого снігу, із снігових дощок);
- гірські річки із швидкою течією; селеві потоки;
- блискавка;
- шквальний вітер, бурі, урагани, смерчі, тайфуни, торнадо;
- низька температура повітря; сонячна радіація;
- розрідженість повітря на великих висотах;
- пороги, шевери, гряди, завали, коловороти, ополонки на водоймах;

- темрява, обмежена видимість; загазованість підземних порожнин;
- сифони і звуження в печерах, швидке несподіване затоплення підземних порожнин;
- болотиста місцевість;
- отруйні тварини й рослини;
- неправильні дії учасників походу, здатні призвести до нещасних випадків (кидання камінням один в одного при пересуванні схилом; підрізання снігу при траверсуванні схилу, що може стати причиною лавини);
- перебування на снігових схилах без сонцезахисних окулярів (опік очей – «снігова сліпота»);
- купання в гірській річці на не облаштованій для цього ділянці тощо.

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

Статистика аварійних ситуацій і нещасних випадків під час туристських походів і подорожей свідчить, що здебільшого вони є *наслідком неправильних дій самих учасників у період підготовки до походу* (необґрунтоване завищення можливостей груп, невдало обраний маршрут або час походу, випадковий склад учасників чи їхня психологічна несумісність, недостатнє екіпірування або використання неякісного групового та індивідуального спорядження тощо), а також помилок безпосередньо на маршруті. І лише незначна частина аварій виникає з об'єктивних причин, які не залежать від учасників походу (наприклад, коли група потрапляє в зону стихійного лиха – пожежі, повені, урагану, землетрусу і т.ін.).

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

### 8.3. Психологічний аспект екстремальних ситуацій і катастроф

Ті, хто хоч раз потрапляв у екстремальну ситуацію, акцентують увагу на своєму незвичайному психічному стані. В одних він може проявлятися в загальній мобілізації, припливі енергії та готовності протистояти обставинам, в інших – у пригніченому стані, депресії, відчутті страху й паніці. Таке сприйняття ситуації призводить до алогічної поведінки людей, що суперечить здоровому глуздові.

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

Найсильнішим проявом страху є **паніка**. Панічний стан проявляється в сум'ятті, переляку, розгубленості, втраті контролю над своїми думками й діями. Форми його вияву можуть різними.

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

Ще одна форма вияву паніки – **активна паніка**. Вона полягає в інстинктивних діях, спрямованих на самозахист: швидка втеча, стрибок у бік, крик і т. ін. Інстинктивне бажання пливати до берега від перекинутого човна суперечить міркуванням безпеки: раціональним є рішення не покидати човна, а спокійно гребти за течією до мілини. У зимовий період уявна небезпека може призвести до того, що люди в паніці кидають рюкзаки, одяг, спальні мішки, незважаючи на небезпеку обмороження і навіть загибелі. Активна

паніка може виявлятися також у формі **неконтрольованої агресії**. Це один із найнебезпечніших виявів паніки: адже найчастіше вона трапляється у фізично сильних людей, які звикли покладатися на свої м'язи; у такому стані вони самі можуть стати непередбачуваним екстремальним фактором.

Третій вид – **тиха паніка** – виявляється в повній безпорадності, відчутті безвихідності, приреченості. Людина втрачає волю і віру в порятунок і припиняє боротьбу за життя. У цьому випадку потерпілий не обов'язково перебуває у стані повної бездіяльності. Він може продовжувати автоматично виконувати якусь роботу. Такий стан дуже часто стає причиною трагічних випадків на воді – значно частіше, ніж невміння плавати, травмування чи переохолодження.

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

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

#### **8.4. Медичний аспект екстремальних ситуацій і катастроф**

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

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

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

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

4. **Раптові гострі захворювання та загострення хронічних хвороб.** Хворому необхідно забезпечити індивідуальний режим і відповідне харчування для запобігання подальшому розвитку хвороби. У тяжких випадках слід негайно транспортувати хворого до найближчого медичного закладу. Але оскільки така можливість у польових умовах часто відсутня, то при підготовці до туристського походу всі кандидати повинні пройти медичний огляд і отримати дозвіл на участь у ньому.

5. **Різні види нервово-психічних розладів й гострі психічні захворювання,** викликані екстремальними умовами, травмами, невпевненістю в завтрашньому дні, постійним почуттям страху та іншими причинами. Наявність цих захворювань потерпілі дуже часто не усвідомлюють, тому дуже небезпечні як для хворого, так і для всієї групи. В екстремальній ситуації надзвичайної важливості набуває постійний контроль за своїм станом: фізичним та психічним. Категорично неприпустимо приховувати від керівника групи і товаришів наявність болю, травми і т.ін.: усе це поглиблює кризовий стан потерпілого і відповідно всієї групи, що може призвести до трагічних наслідків. Контакт такого хворого з іншими членами групи необхідно звести до мінімуму, доручивши йому виконання нескладної роботи.

Ліки з аварійного комплексу слід витратити дуже економно, максимально використовуючи підручні засоби й матеріали, щоб зберегти необхідні медикаменти для більш складних випадків.

**Небезпеки, можливі в походах, можна звести до двох груп:**

1. Небезпеки, пов'язані з явищами об'єктивного характеру.
2. Небезпеки, пов'язані з неправильними діями туристів.

До першої групи належать особливості рельєфу місцевості (сходження, спуски схилами різної стрімкості і характер ґрунту) та кліматичні умови (вітер, температура і вологість повітря, опади).

У другу групу об'єднується величезне різноманіття питань, пов'язаних із фізичною, технічною, тактичною підготовкою туристів; правильністю добору спорядження, взуття й одягу; з дисципліною в групі, досвідом учасників і керівників; а також психологічним кліматом, станом здоров'я і працездатністю кожного туриста.

У походах можуть виникнути будь-які травми й захворювання. Тому одним із завдань медичного забезпечення походів є запобігання захворюванням і травмам, а також безпосереднє надання своєчасної і повноцінної медичної допомоги.

Відомо, що в походах трапляються травми. **Травма** – це ушкодження з порушенням чи без порушення цілісності тканини, викликане певним зовнішнім впливом. У туристичному поході буває *спортивний і побутовий травматизм*. Травми розрізняють за наявністю або відсутністю ушкоджень зовнішнього покриву (відкриті й закриті), за площею ушкодження (макро- і мікротравми), за важкістю перебігу і впливу на організм. Основна ознака травми – біль. При мікротравмі вона з'являється лише під час значних напружень чи великих за амплітудою рухів. Легкими вважаються травми, як не викликають значних порушень в організмі та втрати загальної і спортивної працездатності. Установлено, що в походах переважають травми легкого ступеня: потертості, садна, забої, опіки й розтягання зв'язково-суглобного апарату.

**Ознаки потертості:** хворобливе почервоніння шкіри, утворення пухирів, наповнених прозорою рідиною. Водянисті пухирі з'являються в місцях, де шкіра піддається хоча і не сильному, але постійному травмуванню й тиску на обмеженій ділянці. Найчастіше пухирі з'являються на вологій ніжній шкірі ніг. Чинниками, що сприяють появі потертості, є тісне чи надто вільне нове взуття. При потертості можливе проникнення інфекції у пухир, що викличе запалення. Пухир діаметром один сантиметр і більше обробляють у такий спосіб. Знезараженою розчином брильянтового зеленого швейною голкою з ниткою проколюють водянистий пухир, видавлюють всю рідину й заклеюють широким лейкопластиром, причому так, щоб сам пухир був цілком під пластиром, а кінці нитки виходили за його межі. Якщо пухир вже лопнув, то під пластир підкладається стерильна марля з тонким шаром антисептичної мазі. Профілактика потертостей стоп полягає в уважному й акуратному доборі взуття.

У похід варто брати ношене, звичне взуття, ретельно розправляти складки шкарпеток. Місця, де починають утворюватися потертості, треба заклеїти лейкопластиром. Потертості пальців ніг нерідко виникають при спусканні з гори. Щоб цьому запобігти, треба стопу ставити не прямо, а під кутом 70 – 80° відносно лінії стоку води.

При пересуванні по різному рельєфу, по непорядкованих стежках і без стежок виникає небезпека отримання саден. **Садно** – поверхнева ранка, що виникає в результаті різкого тертя шкіри об твердий предмет (дерево, камінь, земля). Садна супроводжуються різким болем, капілярною кровотечею і виділенням лімфи. Садно очищають від бруду, прикладаючи (але не втираючи) до її поверхні тампон, рясно змочений розчином перекису водню або чистою холодною водою. Потім осушують поверхню стерильними серветками, дещо припудрюють порошком білого стрептоциду і накладають чисту марлеву пов'язку. Невелике за розмірами садно, що вже покритися струпом, можна змазати тонким шаром клею БФ-6.

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

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



*Перша допомога при будь-яких забоях і розтягненні зв'язок така:* накласти пов'язку, що тисне на місце ушкодження, а зовні зафіксувати поліетиленовий пакет із холодною водою, льодом або снігом. Холод потрібно прикладати впродовж першої доби, а надалі необхідні зігрівальні напівспиртові компреси, масаж, утирання мазі типу «Троксевазин» і спокій ушкодженої ділянки. У випадку важких травм потерпілого слід доставити в найближчу медичну установу в супроводі керівника або його заступника. При недбалому проведенні бівуачних робіт можливе отримання опіків.

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

**Опіку** – ушкодження тканин організму в результаті дії високої температури або інших чинників. У поході це може бути полум'я багаття, гаряча або кипляча рідина, а також вплив сонячних променів і отруйних рослин. Розрізняють чотири ступені опіку. Опік *першого ступеня* характеризується почервонінням, набряклістю шкіри, болем і печінням. Потерпілим рекомендовано потримати обпечену ділянку в холодній воді впродовж 5 – 7 хвилин. Швидкий вплив холодної води зменшує біль, печіння і сприяє зниженню внутрішньошкірної температури, що зменшує ступінь і глибину прогрівання тканин та в деяких випадках запобігає розвитку більш глибокого опіку. Потім обпечену ділянку покривають пантенолом і накладають стерильну пов'язку.

Заходи першої медичної допомоги проводять до прибуття лікаря (фельдшера, медичної сестри) або відправлення постраждалого до лікувальної установи та спрямовують на надання першої допомоги при отриманні спортивних та інших травм. Знання правил надання такої допомоги необхідні кожній людині.

Механічні ушкодження шкіри, слизових оболонок або тканин називають **саднами** (легкі поверхневі ушкодження) або ранами, їхніми ознаками є біль або кровотеча. Перша допомога – обробка ран 5 – 10-відсотковим розчином йоду або 2-відсотковим розчином

брильянтового зеленого, зупинка кровотечі, накладання на рану стерильної пов'язки. При серйозних ушкодженнях необхідно забезпечити швидке доправлення постраждалого до лікаря.

**Зупинка кровотечі.** При артеріальній кровотечі, коли кров витікає поштовхами або «фонтаном», її зупинка проводиться шляхом притиснення артерії, сильного згинання кінцівки, накладанням кровоспинного джгута. При капілярній або венозній кровотечі, коли кров тече у вигляді крапель та безперервним повільним струменем, достатньо прикрити рану стерильною серветкою, зверху покласти вату, носову хустину або іншу м'яку тканину та туго забинтувати, а потім підняти уражену частину тіла.

**Накладання пов'язки.** Ділянку рани звільняють від одягу, шкіру навколо рани обробляють спиртом, одеколоном, бензином або горілкою та змазують йодом. На рану накладають стерильний бинт (марлю) або серветку, складені в декілька шарів. У разі відсутності стерильного матеріалу можна накласти на рану чисту пропрасовану з двох боків носову хустину. У польових умовах наявний підручний матеріал можна продезінфікувати над полум'ям багаття. Після накладання стерильного матеріалу на нього кладуть шар вати та зміцнюють бинтом, косинкою, рушником тощо.

При обробленні та перев'язуванні не можна торкатися рани руками (пальцями), витирати або промивати рану, не можна робити спроби знаходити та видаляти з рани стороннє тіло. Це може спричинити інфікування рани. Постраждалого, якому надана перша допомога, треба негайно доставити в найближчий медичний пункт.

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

У легших випадках для зменшення крововиливу та швидкого стихання болю травмованому органу створюють спокій, до цього місця прикладають холод, накладають міцну пов'язку та надають підняте положення.

Накладати на ділянку забитого місця тепло та застосовувати масаж одразу ж після забиття не можна. У наступні дні використовують протизапальні засоби: тепло у вигляді ванн або компресів, легкий масаж, поступові легкі активні рухи.

**Розтягнення та розриви зв'язок** виникають при раптових і різких рухах, які виходять за межі нормальної амплітуди з порушенням природного напрямку руху в цьому суглобі. Ознаки – різкий біль, швидкий розвиток набряку, значне порушення функцій суглоба. Перша допомога. Необхідно створити спокій ушкодженій ділянці, прикласти холод (лід або рушник, змочений у холодній воді), накласти щільну пов'язку, доставити постраждалого до лікувальної установи.

Ушкодження суглобів, при яких відбувається зсув суглобних поверхонь кісток, називають **вивихами**. Ознаки – різкий біль, зміна форми та припухлість суглоба, неможливість робити рухи. Перша допомога. Необхідно охолодити ділянку ушкодженого суглоба, зафіксувати кінцівку, негайно відправити постраждалого до медпункту. Не слід пробувати вправляти вивих, це може тільки завдати шкоди. Вправити вивих може лише лікар. Бажано це зробити в перші години після травми. Запущені форми вивихів вдається вправити лише операційним шляхом.

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

У деяких осіб при грубих порушеннях методичних та санітарно-гігієнічних правил можуть виникнути ті або **інші хворобливі стани**: гравітаційний шок, ортостатичний колапс, непритомність, гіпоглікемічний стан та гіпоглікемічний шок, гостре фізичне перенапруження, гострий міозит, басейновий кон'юнктивіт, сонячний і тепловий удари тощо. Той, хто займається туризмом, повинен знати основні особливості цих хворобливих станів, щоб уміти запобігати їх виникненню та надавати необхідну першу допомогу при їхній появі.

Іноді при несподіваній зупинці після відносно інтенсивного бігу, у зв'язку з припиненням дії «м'язового насосу», виникає гостра **судинна недостатність**. Велика маса крові застоюється в розкритих капілярах і венах м'язів нижніх кінцівок, на периферії. Гостра

судинна недостатність проявляється різким зблідненням обличчя, слабкістю, запамороченням, нудотою, втратою свідомості та зникненням пульсу. Цей стан називається **гравітаційним шоком**. Явище це не небезпечне для здоров'я. Потерпілого необхідно покласти на спину, підняти ноги вище від голови (забезпечити венозний відтік крові до серця та постачання головного мозку кров'ю, багатою на кисень), піднести до носа ватку, змочену нашатирним спиртом. Основна профілактика гравітаційного шоку – не раптова зупинка, а поступове уповільнення бігу після фінішу.

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

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

**Основні заходи профілактики та перша допомога** – забезпечення оптимальних умов для кровообігу в головному мозку. Для цього потерпілого слід покласти на спину, щоб ноги та нижня частина тулуба розташовувалися трохи вище від голови, забезпечити доступ свіжого повітря.

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

Для оцінювання здатності особи витримувати великі навантаження кожного туриста зобов'язують вимірювати частоту серцевих скорочень щодня вранці, перед виходом на маршрут, на першій хвилині чергового привалу і перед початком наступного руху. Другий вимір дозволяє робити висновок про інтенсивність навантаження (тривалість переходу і темп руху з урахуванням характеру місцевості), а різниця першого і третього характеризує ступінь відновлення організму туриста після відпочинку. Аналіз отриманих даних у поєднанні з індивідуальними спостереженнями дозволяє перерозподіляти вагу рюкзака та точніше вирішувати питання про тривалість руху, привалів і відпочинку.

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

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

Характерні ознаки гіпоглікемічного шоку можуть проявитись і при гострому фізичному перенапруженні, коли людина переоцінює свої фізичні можливості та намагається виконати непосильні для себе за тривалістю й інтенсивністю фізичні вправи. У туристів нерідко причиною гострого фізичного перенапруження є перенесена хвороба, гостра інфекція (грип, ангіна тощо) та застосування допінгів (заборонених препаратів). Усі випадки гострого фізичного перенапруження потребують спеціального лікування.

При заняттях спортом і туризмом трапляється також така негативна реакція організму, як **гострий міозит**. При гострому міозиті початківців непокоять болі в м'язах, особливо в перші тижні занять або тренувань. Ці болі пов'язані з невідповідністю м'язів до інтенсивних навантажень, «засміченням» м'язів продуктами незавершеного обміну речовин. У результаті цього виникає місцева інтоксикація, яка переростає іноді в загальну (до м'язових болів додається почуття розбитості, підвищується температура тіла).

При появі м'язових болів необхідно знизити інтенсивність та обсяг фізичного навантаження (але не припиняти тренування, навчальні заняття), приймати теплі ванни, душ, особливо корисний масаж.

**Сонячний удар** – виникає при тривалій дії сонячних променів на оголену голову або тіло.

**Тепловий удар** – хворобливий стан, що гостро розвивається, обумовлюється перегріванням організму в результаті дії високої температури навколишнього середовища.

Ознаками сонячного або теплового ударів є стомленість, біль голови, слабкість, біль у ногах, спині, нудота, пізніше піднімається температура, з'являється шум у вухах, потемніння в очах, недостатність серцевої діяльності та дихання, непритомність.

Для надання першої допомоги постраждалого негайно переносять у прохолодне затінене місце, у тінь, знімають одяг та укладають, дещо піднявши голову. Поступово охолоджують голову та ділянку серця, поливаючи холодною водою або прикладаючи холодний компрес. Для активізації дихання дають понюхати нашатирний спирт, а також засоби, які стимулюють діяльність серця.

Постраждалому необхідно дати велику кількість води. При порушеннях дихання роблять штучне дихання. У медичний пункт постраждалого доставляють у положенні лежачи.

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

**Допомога потопельникові.** Для того щоб вибрати спосіб надання першої допомоги, потерпілого швидко оглядають, роздягають, очищають рот і ніс від водоростей, бруду, піску. Пробують ви-

далити воду з дихальних шляхів і шлунка, для чого кладуть його обличчям униз на своє зігнуте коліно. Після цього розпочинають штучне дихання. Коли дихання відновиться, потерпілому дають міцного чаю або кави.

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

Переохолодження, пиття холодної води при «розігрітому» організмі, вологий одяг і взуття можуть викликати **запалення системи дихання**.

При цьому з'являються недуга, нежить, підвищення температури тіла. Для лікування хворого необхідно організувати днювання або хоч би зменшення фізичного навантаження. Важливе загальне зігрівання тіла, гарячі напої, полоскання горла. З ліків найбільш ефективним є норсульфазол та його замінники. Перед сном хворому необхідно прийняти ацетилсаліцилову кислоту (аспірин). Якщо температура не зменшується, бажано прийняти антибіотики: тетрациклін, еритроміцин тощо по 1 – 2 таблетки 4 – 6 разів на добу. Тривалість приймання цих ліків повинна бути 3 – 5 днів, навіть коли спостерігається деяке поліпшення стану хворого.

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

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

**Гостра серцева недостатність** виникає як наслідок гострого послаблення серцевого м'яза у хворих із пороками серця, а також

у зв'язку з детренованістю, іншими захворюваннями, при надмірному фізичному навантаженні. При гострій серцевій недостатності спостерігається напади утруднення вдиху, збільшення частоти дихання, блідість обличчя, посиніння губ, кінчиків пальців, носа. Хворий змушений прийняти сидяче положення. Перша допомога: покласти під язик таблетку нітрогліцерину, накласти джгути на стегна з метою припинення венозного плинину крові.

**Гірська хвороба.** Під час подорожі в горах через недостатність кисню та низький тиск у туристів може розвинути гірська хвороба. Вона необов'язково пов'язана з великою висотою. Її ознаки – задишка, серцебиття, запаморочення, біль голови, шум у вухах, нудота, сонливість, м'язова слабкість, кровотеча з носа, зміна психічних реакцій – можуть з'являтися вже на висоті 2000 – 2500 м.

Профілактика гірської хвороби. Кращий спосіб запобігання гірській хворобі – правильно проведена активна акліматизація, достатня тренованість організму в передпохідному періоді, раціональне харчування й повноцінний нічний відпочинок у подорожі. Гірська хвороба зазвичай вражає тих, хто стомлений або охолоджений, переніс незадовго до подорожі гострі інфекції та захворювання. Запобігти гірській хворобі допомагає вживання в їжу кислих продуктів (наприклад, лимонної кислоти), вітаміну С.

Перша допомога при гірській хворобі. Потерпілому слід дати відпочити, забезпечити спокій, напоїти солодким міцним чаєм. Корисні велика доза аскорбінової кислоти (вітамін С), амідопірин, кофеїн. У разі погіршення стану рекомендується спуск на меншу висоту. При слабких ознаках гірської хвороби зазвичай досить розвантажити потерпілого і зменшити темп руху.

## 8.5. Втрата продуктів. Голод

Дуже часто екстремальні ситуації виникають у зв'язку з частковою або повною втратою продуктів і води. У густонаселеній місцевості відновлення запасів обмежується в основному матеріальними витратами і не віднімає багато часу. В умовах автономного функціонування групи у віддалених районах повна втрата харчів є надзвичайною подією, що виключає можливість продовження подорожі



чи роботи в нормальному режимі і вимагає термінового виходу до населених пунктів найкоротшим та найбезпечнішим шляхом. Спроба прохарчуватися за рахунок полювання на дичину, рибальства чи збирання їстівних грибів або рослин обернеться невиправданою витратою часу і перетворить експедицію на експеримент із виживання.

При аналізі шляхів виходу з екстремальної ситуації необхідно реалістично оцінити відстань, швидкість пересування, енерговитрати й супутні труднощі. У таких умовах необхідно перейти на режим повного або часткового голодування. Теоретичні розрахунки й дані, одержані під час експериментальних туристичних подорожей, свідчать про те, що група може активно й без шкоди для здоров'я функціонувати в режимі повного голодування впродовж двох – трьох тижнів.

Позбавлений харчування, що надходить ззовні, організм після відповідної перебування починає витрачати свої внутрішні тканинні запаси. У людей із нормальною статурою вони є досить великими.

Голод найбільш відчутний упродовж перших трьох – п'яти днів. Поступово відчуття голоду послаблюється, самопочуття поліпшується, відновлюється працездатність.

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

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

На практиці в екстремальних ситуаціях голод досить рідко стає прямою причиною загибелі людини. Як правило, він посилює вплив інших несприятливих чинників. У цьому й полягає його головна небезпека. Голодна людина більш вразлива для хвороб, швидше змер-

зає. При тривалому голодуванні сповільнюються реакції, послаблюється розумова діяльність, різко знижується працездатність. З усіх цих причин кожна група, виходячи на маршрут, повинна мати недоторканий харчовий запас, який складається з висококалорійних продуктів тривалого зберігання, що не потребують кулінарної обробки. Вони повинні мати невеликий об'єм і вагу. Середня добова норма таких продуктів повинна становити 300 – 500 ккал, залежно від конкретних умов маршруту. У разі екстремальної ситуації всі продукти, які вдалося врятувати, необхідно розсортувати відповідно до терміну зберігання. Ті, що швидко псуються, слід спожити відразу або законсервувати. Навіть невеликий запас продуктів дозволяє позбутися страхів щодо неминучого голодування. Часткове поповнення енергетичних витрат організму є значно кращим, ніж повне голодування.

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

Людям, які потрапили в екстремальну ситуацію, необхідно вжити негайних заходів для забезпечення себе їжею за рахунок збирання дикорослих їстівних рослин, полювання, риболовлі. Можна також збирати водорості, молюсків, ракоподібних, жаб, черепах, пташині яйця. Їстівними є всі види ящірок, а також змії (без голови).

У їжу вживають також водяних жуків, гладкошкуру гусінь (без волосяного і хітинового покриву), дощових черв'яків, личинки мурах, інших комах. Їх можна їсти сирими, але краще зварити. 100 г харчової маси коників містить 225 ккал. З висушених і подрібнених коників і сарани можна випікати хліб.

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

Тривале голодування вимагає довгого періоду відновлення організму. Тривалість відновлення повинна дорівнювати тривалості голодування. Після виходу до населеного пункту не менше ніж 5 – 7 днів треба послідовно дотримуватися соко-овочевої, кисломолочно-овочевої безсольової дієти. На третій-четвертий

день можна додати до раціону різні каші. Їжу і напої вживають великими порціями п'ять-шість разів на день.

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

### **8.6. Втрата спорядження. Холод. Укриття**

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

Підготовка до туристського походу в зимових умовах вимагає особливої ретельності та відповідальності. Конструкція наметів, одягу, спорядження має відповідати вимогам подвійного запасу (якщо, наприклад, на маршруті передбачаються морози  $-10^{\circ}\text{C}$ , необхідно готуватися до  $-20^{\circ}\text{C}$ ). Намети, паливо, продукти необхідно рівномірно розподілити між членами групи. Неприпустимо, щоб два-три намети або всі продукти знаходилися в одному рюкзаку: у разі його втрати вся група залишиться в критичному становищі.

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

*Необхідно пам'ятати: в усіх випадках втрати орієнтування, погіршення погоди, втрати спорядження, травмуванням учасника групи тощо першочерговим заходом для досягнення безпеки є спорядження укриття!*

Найбільш придатними в аварійних ситуаціях у зимовий період є снігові укриття. Укриття з поліетилену, тканини, дерева, а також намети мають внутрішню температуру, що не набагато відрізняється від зовнішньої, тому перебування в них доцільне лише при наявності значних запасів палива, продуктів і теплого спорядження. У правильно побудованому сніговому укритті лише за рахунок тепла, що виділяється тілом людини, температура піднімається до

-5°C при зовнішній температурі -40°C, а за допомогою свічки температуру можна підняти до +5°C.

Не слід будувати великі укриття для всієї групи. Краще побудувати кілька малих, що вимагає значно менше зусиль. Це технологічно простіше, вони значно тепліші і більш стійкі.

Кілька **простих правил** дозволять уникнути критичних ситуацій:

1. Небезпечно будувати укриття біля підніжжя стрімких схилів, на снігових і скелястих карнизах і під ними.

2. Найбільші теплозберезні властивості мають снігові укриття закритого типу: печери, барлоги, іглу.

3. У гірській і гірсько-тайговій місцевості, де бувають великі снігові замети, слід віддати перевагу печерам.

4. У тайзі, де сніговий покрив має середню щільність і практично позбавлений насту, викопують траншеї і барлоги.

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

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

7. Улітку при потребі можна жити і без намету, будуючи прості укриття від вітру та дощу. Окремі елементи основи (рами) зв'язують тонким корінням ялини, гілками верби, мотузкою, сплетеною з трави і вкривають гілками з листям або травою. Укриття можуть бути у вигляді куреня або навісу. Для обігріву можна використовувати багаття типу нод'я.

### 8.7. Втрата води. Спекса і спрага

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

Вплив високих температур на організм людини визначають їх сумарною дією (до 45 – 50°C), інтенсивним сонячним ультрафіолетовим випромінюванням (до 70 % тепла, що отримує людина); низькою вологістю повітря (2 – 20 % удень, 20 – 60 % уночі); високою температурою на поверхні ґрунту (він може нагріватися до 65 – 70°C).

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

Тепловіддача в організмі людини відбувається за рахунок розширення кровоносних судин і посиленого потовиділення. До 1 л поту за годину може випаровуватися при наявності фізичного навантаження в умовах пустелі. Але в аварійній ситуації, при мінімальних запасах води, природний захисний механізм спрацьовує як ускладнювальний чинник: піт, випаровуючись, виводить з організму також воду, відновлення втрат якої в такій ситуації практично неможливе. Наслідком є загальне зневоднення організму.

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

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

Якщо пошуки виявилися безрезультатними, невелику кількість води можна добути за допомогою **сонячного конденсатора** з поліетиленової плівки. Для цього треба вирити в ґрунті яму діаметром 0,8 – 1,0 м, завглибшки 50 – 60 см. На дно поставити ємність, призначену для збору води. Зверху яму прикрити шматком поліетиленової плівки, краї якої закріпити, щільно присипавши по периметру шаром піску або землі. У центр плівки, щоб надати їй конусоподібної форми, необхідно укласти камінчик. Сонячні промені, вільно проникаючи крізь поліетилен, «випаровують» з ґрунту вологу, яка через різницю температур у ямі і на вулиці осідає на плівці. Краплі стікають у центр воронки і крапають в ємність. Щоб кожного разу для зливу води не треба було руйнувати конденсатор, доцільно всередину ємності опустити гумову або поліхлорвінілову трубку, інший кінець якої вивести на поверхню землі. Для збільшення продуктивності конденсатора всередину ями рекомендують укласти свіжозрізані гілки рослин

або навіть помочитися на її стінки. Згідно з опублікованими даними, описаний сонячний конденсатор за добу може дати до 1,5 л води. Виживання в пустелі можна визначити як оптимальне балансування між двома смертельними загрозами – перегріванням і зневодненням.

Лінія маршруту в степу чи в пустелі не повинна відхилятися від населених пунктів більше як на 30 – 40 км. Необхідну для подорожі воду треба брати з собою. Від випадково виявленого на маршруті джерела не слід дуже віддалятися. Пересуватися бажано лише в прохолодний час доби (вечір, ніч, ранок), орієнтуючись за зорями, сходом і заходом сонця. Уночі треба ретельно обстежувати навколишню місцевість (за рахунок сухості повітря й рівнинного рельєфу світло в пустелі і в степу можна помітити за десятки кілометрів).

### **8.8. Аварійне спорядження. Сигнали лиха**

Туристська група та кожний її учасник повинні мати в умовах походу аварійне спорядження, недоторканий запас продуктів та індивідуальні аптечки. Усе це в комплексі забезпечує виживання. Аварійний набір готують завчасно, урахувавши характер конкретного маршруту, умову цієї місцевості, пори року, кількість учасників походу.

Усе спорядження, що містить в наборі має бути випробуване на практиці, багаторазово перевірене, а в разі потреби – продубльоване. Кожний із цих предметів повинен бути багатофункціональним. Наприклад, за допомогою поліетиленової плівки можна добути воду в пустелі, захиститися від вітру й опадів, побудувати намет, обгорнути ним спальний мішок під час переправи.

У комплекті обов'язково повинні бути предмети, що можуть знадобитись у відповідній географічній зоні: у пустелі – сонцезахисний тент і поліетиленова плівка; у тайзі – поліетиленовий бівуачний мішок, сухе паливо (у зимову пору), лучкова або десантна пилки; у тундрі – пилка-ножівка і т.ін.

У будь-якому поході в різних географічних зонах в аварійному комплекті повинні бути такі предмети:

1. Подвійне сигнальне дзеркало.
2. Кілька сигнальних набойв подвійної дії для подання нічного («малинове полум'я») і денного («помаранчевий дим») сигналів лиха.

3. Мисливські сірники з боковою стінкою від звичайної сірникової коробки, доповнені кресалом або кількома кременевими камінцями від запальнички.

4. Свічка або кілька таблеток сухого палива.

5. Свисток для аварійної і міжгрупової сигналізації.

6. Похідна сокира або великий ніж (мачете) у жорстких шкіряних піхвах.

7. Польовий ніж із міцної іржостійкої сталі.

8. Компас.

9. Міцна фольга, за допомогою якої можна надіслати сигнал лиха, засмажити дичину, використати замість посуду.

10. Гумова стрічка або гумовий амортизатор, з якого можна зробити рогатку.

11. Кілька металевих гарпунів, з яких можна виготовити остриги і стріли для мисливських луків.

12. Тонкий дріт і волосінь для риболовлі.

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

14. Рибальський набір.

15. Швейний набір.

16. Аварійний набір медикаментів.

Усі предмети аварійного комплекту мають бути герметично запаковані. Рюкзаки, чохла повинні бути яскраві за кольором, водонепроникні. Бажано, щоб набір мав самостійну плавучість, був компактним і важив не більше ніж 0,5 – 1 кг.

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

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

**Сигнали лиха.** Кожний учасник туристського походу повинен знати міжнародні звукові й візуальні сигнали лиха, які використовують потерпілі й рятувальники під час пошуково-рятувальних робіт.

Сигнали подають будь-якими способами: лементом, свистом, ліхтарем, дзеркалом, маханням світлим предметом на темному тлі або, навпаки, темним на світлому тлі. У ясну погоду добре помітний білий дим багаття (виходить від додавання у вогонь зелених гілок, мохів), у похмуру – чорний дим (смолисті гілки).

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

#### **Сигнал лиха в горах:**

1. Звуковий (наприклад, свистком, у крайньому разі голосом) або світловий (наприклад, ліхтарем) сигнал, який повторюється **6 разів за хвилину** з приблизно однаковим інтервалом. Потім пауза 1 хвилину, за нею повторення сигналу (6 разів за хвилину). Сигнал повторюється до отримання сигналу-відповіді. *Сигнал-відповідь* («чуємо вас, йдемо на допомогу»): звуковий або світловий сигнал, який повторюється 3 рази на хвилину з хвилинною паузою. Повністю покладатися на цей «традиційний» та загальноприйнятий в Альпах сигнал, проте, не можна. Звукопередача в повітрі залежить від рельєфу місцевості та від погодних умов.

2. Лавинний передавач – передавач, що працює на частотах SARSAT (Search And Rescue Satellite Aided Tracking – Міжнародна супутникова система пошуку та рятування).

3. Відкритий вогонь у нічний час.

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

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

**Сигнали лиха на воді.** Наступні сигнали, які використовують або виставляють разом або роздільно, вказують, що судно терпить лихо й потребує допомоги:

- гарматні постріли або інші створювані шляхом вибуху сигнали з проміжками близько 1 хв;
- безперервний звук будь-яким апаратом, призначеним для подачі туманних сигналів;
- ракети або гранати, що викидають червоні зірки, які випускають поодиночі через короткі проміжки часу;



- сигнал, переданий радіотелеграфом або за допомогою будь-якої іншої сигнальної системи, що складаються з поєднання звуків «...---...» (SOS) за азбукою Морзе;
- сигнал, переданий радіотелефоном, що складається з висловленого голосно слова «Мейдей» (May Day);
- сигнал лиха за Міжнародним зводом сигналів – NC;
- сигнал, що складається з квадратного прапора з кулею, що знаходиться над ним або під ним, або будь-чим, схожим на кулю;
- полум'я на судні (наприклад, від смоляної або мазутної діжки, що горить і т. п.);
- червоне світло ракети з парашутом або фальшфейер червоного кольору;
- димовий сигнал – випуск клубів диму оранжевого кольору;
- повільне і повторюване підняття й опускання рук, витягнутих у сторони;
- радіотелеграфний сигнал тривоги;
- радіотелефонний сигнал тривоги;
- сигнали, що передаються аварійними радіобуями вказівки положення;
- полотнище оранжевого кольору з чорним квадратом або колом, або іншим відповідним символом (для впізнання з повітря);
- кольорова пляма на воді.

Крім того, важливо знати, що у випадку екстремальної ситуації в разі потреби виклику допомоги відряджають мобільну групу з не менше ніж двох – трьох осіб (одного можна послати лише у крайньому випадку). Посильні повинні бути належним чином екіпіровані, мати з собою маршрутні документи й картографічні матеріали і добре знати опис ситуації:

1. Точне місце нещасного випадку (координати на карті, назву місцевості, перевалу, ущелини, порогу, річки тощо).
2. Час, коли трапилася трагедія.
3. Характер травм потерпілого (потерпілих), пошкодження (втрати) спорядження, обладнання.
4. Потребу в тих чи інших медикаментах для потерпілих (інсулін, плазма, кров тощо).

Досвід роботи рятувних служб свідчить, що таку інформацію слід не запам'ятовувати, а записувати.

Група, відряджена на допомогу, повинна обміркувати свій шлях, підраховувати кількість кроків, робити зарубки на деревах, кольорові позначки на каменях, скелях для полегшення і прискорення прибуття рятувальників. Після відповідного звернення (заяви) в контрольно-рятувальну службу, міліцію, державні адміністративні органи і т.п. група не повертається на місце аварії, а виконує вказівки рятувальників або іншої організації, що здійснюватиме рятувальні роботи.

### Контрольні запитання

1. Назвіть причини виникнення аварійних (екстремальних) ситуацій.
2. Назвіть чинники впливу на самопочуття туриста в поході.
3. Назвіть чинники небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході.
4. Охарактеризуйте психологічні аспекти під час екстремальних ситуацій у туристському поході.
5. Як протидіяти виникненню паніки під час екстремальних ситуацій?
6. Яким чином медичні аспекти впливають на екстремальні ситуації в туристському поході?
7. Як необхідно діяти в разі втрати спорядження в туристському поході?
8. Які основні види тимчасових укриттів від холоду й негоди використовують узимку і влітку?
9. Як необхідно діяти у разі втрати води під час екстремальної ситуації в туристському поході, що здійснюється посушливою місцевістю чи в пустелі?
10. Які є способи видобування води в пустелі?
11. Які предмети й засоби містяться в комплекті аварійного спорядження?
12. Назвіть порядок дій при потрапленні в екстремальну ситуацію автономного існування.
13. Коли слід прийняти рішення про самостійний вихід до шляхів сполучення, житла чи очікування допомоги на місці?
14. Назвіть порядок дій у разі втрати орієнтування.

15. Назвіть правила визначення місцезнаходження та напрямку виходу.
16. Як визначити сторони горизонту за Сонцем, іншими небесними світилами?
17. Як визначити напрям на північ за годинником?
18. Як орієнтовно визначити сторони горизонту за особливостями деяких місцевих предметів, рослинності?
19. Назвіть роль керівника групи в гарантуванні безпеки походу.
20. Які дії при очікуванні допомоги на місці?
21. Як побудувати тимчасове житло?
22. Як добувати воду, вогонь, їжу за різних обставин?
23. Які небезпеки можуть виникати при здійсненні пішохідного та гірського туризму?
24. Що таке висотна гіпоксія. Як відбувається адаптація туриста до висотної гіпоксії?
25. Що таке лавина, які види лавин знаєте? Назвіть ознаки лавинонебезпечної ситуації та дії під час потрапляння в лавину.
26. Які небезпеки можуть виникати під час переправ через гірські ріки? Назвіть заходи обережності.
27. Назвіть заходи обережності під час каменепаду.
28. Назвіть заходи безпеки при обвалах льоду та карнизів.
29. Назвіть заходи безпеки під час пересування по закритих льодовиках.
30. Назвіть заходи безпеки при селях.
31. Вітер та температура повітря як чинники небезпеки. Заходи безпеки під час буревіїв та коливань температури.
32. Заходи безпеки під час опадів, грози.
33. Як впливає сонячна радіація на організм людини.
34. Які існують основні небезпеки водного туризму.
35. Назвіть можливі небезпеки в лижному туризмі.
36. Які є міжнародні сигнали лиха, для чого вони призначені і як подаються?

## ДОДАТКИ

### Спортивний туризм. Кваліфікаційні норми та вимоги

#### Спортивний туризм

**Чоловіки та жінки.** Посісти місця на одному з перерахованих змагань або виконати вимоги однієї з класифікаційних таблиць (табл. 1.1, табл. 1.2, табл. 1.3, табл. 2.1)

#### Туристські спортивні походи

Посісти місце на одному з перерахованих змагань або виконати вимоги класифікаційних таблиць 1.1; 1.2; 1.3.

Таблиця 1.1

#### Класифікаційна таблиця вимог до керівників туристських спортивних походів

Звання та розряди	Категорія складності (к.с.) туристських спортивних походів											
	I		II		III		IV		V		VI	
	у*	к*	у	к	у	к	у	к	у	к	у	к
МСУ												
Чоловіки									1			
Жінки							1	1	1	2**		
КМСУ							1	1				
I					1	1						
II		1	1	1								
III	1											

Примітки: У\* – участь; К\* – керівництво;

\*\* – один похід може бути комбінований.

Таблиця 1.2

**Класифікаційна таблиця вимог до учасників  
туристських спортивних походів**

Звання та розряди	Категорія складності (к.с.) туристських спортивних походів												
	I		II		III		IV		V		VI		
	У*	К*	У	К	У	К	У	К	У	К	У	К	
МСУ Чоловіки Жінки										1		4**	
КМСУ							1		2				
I					1		2**						
II			2**		1								
III	1												
I юн.	Здійснити один похід 3 ступеня складності												
II юн.	Здійснити один похід 2 ступеня складності												
III юн.	Здійснити один похід 1 ступеня складності												

*Примітки:* У\* – участь; К\* – керівництво; \*\* – допускається заміна на участь в одному поході на одну категорію складності вище.

Таблиця 1.3

**Класифікаційна таблиця вимог до учасників  
Всеукраїнських та регіональних змагань  
зі спортивних туристських походів**

Звання та розряди	Місця команд-учасниць чемпіонату туристських спортивних походів залежно від категорії складності (к.с.)				
	II	III	IV	V	VI
МСУ чоловіки-керівники				1	або 1 – 2
МСУ жінки				1	або 1 – 2
МСУ чоловіки – учасники				1+К V к.с.	або 1 – 2
КМСУ			I	або 1 – 3	або 1- 6
1 розряд		I	або 2 – 3	або 4 – 6	або 7 – 10
2 розряд	I	або 2 – 3	або 4 - 6	або 7 – 10	

### **Умови виконання спортивних звань і розрядних вимог**

1. Походи зараховуються на розряд або звання незалежно від того, з яких видів програми спортивного туризму вони здійснені.

2. Звання МСУ і розряд КМСУ присвоюють за умови наявності оформленого попереднього розряду.

3. Нормативи наступного звання, розряду дозволено виконувати згідно з вимогами будь-якої з таблиць – 1.1, 1.2, 1.3 або комбінації таблиць 1.1, 1.2.

4. Участь в одному поході VI категорії складності може бути замінена на участь у двох походах V категорії складності.

5. Датою виконання нормативу вважається дата затвердження протоколів змагань або дата видачі довідки про останній похід.

Присвоєння спортивного звання «Майстер спорту України» здійснюється за умови, якщо норматив виконано на змаганнях не нижче від III рангу.

Змагання з видів спортивного туризму (пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, автомототуризму, вітрильного, спелеологічного туризму).

### **Майстер спорту України**

1 – у командних, 1 – 2 у особистих – на чемпіонаті України за умови виконання нормативу на дистанції V класу з рангом не нижче ніж 630 балів.

### **Кандидат у майстри спорту України**

1 – 6 на чемпіонаті України, 1 – 4 у Кубку або інших всеукраїнських змаганнях, 1 – 2 на Кримських республіканських, обласних, Київських та Севастопольських міських змаганнях за умови виконання нормативу на дистанції IV – V класу з рангом не нижче ніж 200 балів та виконання вимог класифікаційної таблиці 2.1.

### **I, II, III розряди, I, II юнацькі розряди**

Виконати вимоги класифікаційної (табл. 2.1) на змаганнях з одного із видів спортивного туризму.

Таблиця 2.1

## Класифікаційна таблиця зі спортивного туризму

Ранг змагань на окремій дистанції у балах	Відсоток від результату переможця				
	КМС	I*	II	III I юн.**	II юн.
1	2	3	4	5	6
Менше за 1	-	-	-	100	111
1	-	-	-	102	114
2	-	-	-	105	117
3	-	-	-	108	120
4	-	-	-	111	123
5	-	-	-	114	129
6	-	-	-	117	132
8	-	-	-	120	135
10	-	-		123	138
13	-	-		126	142
16	-	-	100	129	146
20	-	-	102	132	150
25	-	-	105	135	154
32	-	-	108	138	158
40	-		111	142	162
50	-		114	146	166
63	-	100	117	150	-

Продовження таблиці 2.1

80	-	102	120	154	-
100	-	105	123	158	-
125	-	108	126	162	-
160	-	111	129	166	-
200	105	114	132	170	-
250	108	117	135	174	-
320	111	120	138	178	-
400	114	123	142	182	-
500	117	126	146	186	-
630	120	129	150	-	-
800	123	132	154	-	-
1000	126	135	158	-	-
1250	129	138	162	-	-
1600	132	142	166	-	-
2000	135	146	172	-	-
2400	138	150	176	-	-

*Примітки:* \* – I спортивний розряд виконують на дистанціях не нижче від III класу; II спортивний розряд виконують на дистанціях не нижче від II класу; \*\* – III юнацький спортивний розряд виконують всі, хто повністю закінчив дистанцію і вклався у контрольний час.

Ранг змагань на окремій дистанції визначають за табл. 2.2 як суму балів за спортивні розряди і звання учасників команд, що посіли перші шість місць.

Таблиця 2.2

Звання й розряди	МСУ	КМС	I	II	III, I юн.	II юн.	III юн.
Бали	100	30	10	3	1	0,3	0,1

Таблицю складено з розрахунку 4-х учасників у команді. Якщо в команді інша кількість учасників, то для визначення суми балів команди розраховують середній бал і результат множать на 4. Для особистих змагань суму балів перших шести учасників множать на 4.



Ранг в особистих змаганнях (окрім змішаних екіпажів, зв'язок) визначають для чоловіків і жінок окремо.

### **Умови виконання нормативів спортивних звань і розрядних вимог**

1. Звання МСУ зі спортивного туризму надають за умови участі у змаганнях не менше ніж 14 команд (спортсменів) у виді програми, які представляють не менше ніж 8 регіонів України та при виконанні вимог до відповідного класу дистанції.

2. Звання МСУ може бути надано спортсменам, починаючи з 15 років.

3. Розряди у змаганнях зі спортивного туризму надають в тому випадку, якщо на дистанціях мають заліковий результат не менше ніж 6 команд (спортсменів), і при виконанні вимог до відповідного класу дистанції.

4. Вимоги до класу дистанцій у змаганнях зі спортивного туризму визначають окремо в кожному з видів туризму у відповідному розділі «Правил змагань зі спортивного туризму».

5. Звання МСУ та розряд КМСУ присвоюють за умови наявності попереднього розряду.

6. У разі проведення змагань на дистанціях у закритих приміщеннях можуть бути надані спортивні розряди не вище від нормативу КМСУ.

7. Надання спортивних звань за участь у змаганнях Всесвітніх ігор із неолімпійських видів спорту прирівнюється до вимог, які передбачені на змаганнях чемпіонату світу.

8. Спортивні звання за участь у Всеукраїнських змаганнях надають за умови проведення їх за Всеукраїнськими правилами змагань із видів спорту, які затверджені центральним органом виконавчої влади.

9. Спортивні звання й розряди надають лише з видів спортивного туризму (пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, автомототуризм, вітрильний, спелеологічний).

\* Надання спортивного звання «Майстер спорту України» здійснюється за умови, якщо норматив виконаний на змаганнях не нижче від III рангу.

## Словник основних термінів

**Аварійно-рятувальна служба** – сукупність організаційно об'єднаних органів управління, сил і засобів, призначених для розв'язання завдань щодо запобігання та ліквідації надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру та певних її наслідків, проведення пошуково-рятувальних робіт.

**Автомототуризм** – спортивні подорожі на автомобілях і мотоциклах за маршрутами різного ступеня складності.

**Агротуризм** – вид туризму, який передбачає використання сільського (фермерського) господарства для рекреації, освіти чи активного залучення до традиційних форм господарювання.

**Активний туризм** – види туристських подорожей, які характеризуються активним способом пересування за маршрутом, тобто з витратою відповідних фізичних зусиль туриста.

**Археологічні об'єкти** – городища, кургани, залишки давніх поселень, стоянок, укріплень, військових таборів, шляхів, культові місця та споруди, наскельні зображення, ділянки історичного культурного минулого.

**Атлас** – зібрання карт, виконаних за єдиною програмою, яка дає схематичне, картографічне уявлення про територію та її освоєння.

**База відпочинку** – основна рекреаційна установа, що забезпечує розміщення, харчування, відпочинок, туристсько-екскурсійне, культурно-побутове та фізкультурно-оздоровче обслуговування туристів; комплекс із мінімальними зручностями зазвичай сезонного функціонування, розташований у рекреаційній зоні, який забезпечує умови для відпочинку.

**База туристична** – туристичний комплекс, розташований на маршруті з основними способами пересування, до складу якого належать приміщення для повноцінного відпочинку туристів.

**Базовий табір** – багаторазово використовуваний бівуак, який слугує відправною точкою для навчальних і тренувальних занять, радіальних походів.

**Ближній туризм** – туристські походи, зльоти, змагання, проведені на території, що перебуває на відстані 10 – 12 годин їзди наземним або водним транспортом.

**Водний туризм** – вид спортивного туризму, який здійснюється шляхом пересування (подолання маршруту) по воді.

**Географічна підготовка туриста** – засвоєння комплексу теоретичних знань із фізичної географії (у тому числі геоморфології, гляціології, кліматології) і економічної географії.

**Гірський туризм** – вид спортивного туризму, що полягає в пересуванні людей за певним маршрутом, прокладеним у гірській місцевості.

**Гурток туристсько-краєзнавчий** – самодіяльна група учнів (студентів), що займаються поглибленим вивченням рідного краю.

**Екскурсія** (лат. excursion – вилазка, поїздка) – форма організації туристсько-краєзнавчої діяльності, що забезпечує задоволення духовних, естетичних, інформаційних потреб туристів; процес начального пізнання навколишнього світу; тематичний маршрут для відвідування об'єктів із місцевості.

**Експедиція** (лат. expeditio – воєнний похід) **туристична** – похід чи кілька походів за взаємозалежними маршрутами, які здійснюють для вивчення й освоєння перспективних для туризму районів, розроблення нових маршрутів, збору інформації і розроблення рекомендацій із природоохоронної діяльності, нових видів туристичного спорядження тощо.

**Зліт туристичний** – масове зібрання туристів для пропаганди туризму, обміну досвідом роботи, виховання молоді, проведення різноманітних конкурсів.

**Змагання туристичні** – проходження дистанції (маршруту траси) з подоланням природних і штучних перешкод, виконання технічних прийомів із використанням туристського спорядження, розв'язання спеціальних тактичних і технічних завдань.

**Інструктор із дитячо-юнацького туризму** – особа, що здійснює різноманітну туристсько-спортивну та краєзнавчо-дослідницьку роботу серед учнівської та студентської молоді в навчальних закладах освіти, а також у клубах, колективах фізичної культури тощо.

**Інструктор-провідник** – професійно підготовлена особа, що супроводжує туристів і забезпечує їхню безпеку на маршруті.

**Історичні об'єкти** – будинки, споруди, їхні комплекси, визначні місця, пов'язані з важливими історичними подіями, життям і діяльністю відомих осіб, культурою та побутом народів.

**Карта** – зображення великих ділянок специфічної поверхні Землі, виконане у певному масштабі за допомогою умовних топографічних знаків.

**Карты туристичні** – карти, призначені для забезпечення потреб туристично-екскурсійної справи; один із видів тематичних карт.

**Картографічна підготовка студента** – процес засвоєння туристами знань про туристські географічні карти, методи їхнього створення й використання.

**Керівник туристського походу** – формальний лідер туристської групи, який має рівень знань, навичок, умінь, відповідний обсягові програми «Туристський організатор», досвід участі в поході за цим видом туризму, що принаймні на одну категорію складності вищий, ніж заявлений маршрут, досвід керівництва походом за тим самим видом туризму меншої категорії складності.

**Клуб** – найвища форма організації туристсько-краєзнавчої роботи, що об'єднує різні секції та гуртки, кількість членів якого може бути 60 і більше осіб.

**Компас** (італ. *compassare* – міряти кроками) – прилад, який допомагає орієнтуватися на місцевості.

**Кошторис походу** – документ, у якому фіксують усі розрахунки грошових внесків учасників та кошти, витрачені на похід.

**Краєзнавство** – всебічне вивчення рідного краю, накопичення досвіду емоційно позитивного ставлення та активного дослідження певної території.

**Краєзнавча підготовка туриста** – засвоєння комплексу теоретичних знань (географічних, історичних, туристсько-екскурсійних тощо) про певні регіони й місцевості країни.

**Лижний туризм** – вид спортивного туризму, що полягає в пересуванні людей за певним маршрутом снігом на лижах.

**Маркування маршрутів** – розмітка маршрутів туристських походів і подорожей за допомогою системи умовних позначок.

**Маршрут туристичний** – заздалегідь спланований шлях переміщення туристів за географічними точками впродовж певного часу.

**Маршрутна книжка** – дорожній документ групи, яка вирушає в похід першої та вищої категорій складності.

**Маршрутний лист** – дорожній документ групи, яка вирушає в похід вихідного дня або на маршрут некатегорійної складності.

**Масовий туризм** – походить нижче від першої категорії складності.

**Масштаб** – ступінь зменшення об'єктів при зображенні їх на площині; умовна міра переведення числової величини у графічну, яку застосовують для пропорційного та адекватного відображення кількості величин у зменшеному (збільшеному) вигляді.

**Місцевий туризм** – туристичні походи переважно в околицях місць проживання туристів; різновид ближнього туризму.

**Перевал** – максимально низьке місце гірського хребта, через який можливий безпечний перехід туристів.

**Підготовка туриста** – процес набуття знань, умінь і навичок, необхідний для успішного здійснення туристичних походів різних категорій складності в будь-якому виді туризму.

**План** – зменшене зображення місцевості на аркуші паперу, яке складають без урахування нерівностей земної поверхні на невеликі ділянки території.

**Практична підготовка** – вироблення й закріплення за допомогою певних дій практичних умінь, навичок, психологічних якостей, які необхідні в туристсько-краєзнавчій діяльності.

**Прогулянка** – короткочасна форма туризму, яка передбачає пересування на місцевості з пізнавальною, оздоровчою або інтегративною метою.

**Психологічна підготовка туриста** – педагогічний процес, спрямований на формування позитивних морально-вольових якостей і вміння долати труднощі, які виникають у поході.

**Реєстраційна книга** – дорожній документ обліку контрольно-рятувальної служби (КРС), у якій перед виходом на маршрут керівник групи ставить її на облік (заповнює реєстраційну книгу, платить за реєстрацію, отримує печатку та підпис у маршрутних документах).

**Рекреація** (лат. recreatio, букв. – відновлення) – процес відновлення фізичних, духовних і нервово-психічних сил людини, який забезпечується системою відповідних заходів і здійснюється у вільний від роботи час.

**Розпалка** – дрібні дрова і скіпки для розпалювання вогню.

**Рюкзак** – речовий мішок на лямках; спеціалізована сумка для носіння на спині.

**Самодіяльний туризм** – туризм, оснований на повній або переважній самостійності туристів при організації і проведенні різ-

них походів, зокрема походів вихідного дня, масових походів, спортивних (категорійних походів), туристичних зльотів, чемпіонатів із туризму і змагань.

**Секція** – первинна форма шкільних (студентських) туристсько-краєзнавчих об'єднань (гуртків, клубів, товариств), їхня складова, кількість якої не перевищує 10 осіб.

**Спальний мішок** – предмет, пристосований для особливих умов перебування туриста в походних умовах, що має форму кокона або прямокутного конверта.

**Спортивно-оздоровчий туризм** – специфічний вид туристично-рекреаційної діяльності, головною формою якої є похід (подорож) або туристський збір.

**Станція туристська** – форма господарської організації та управління туристсько-екскурсійною діяльністю молоді.

**Схема маршруту** – спрощене топографічне креслення місцевості, що відображає основні особливості траси туристичного походу.

**Табірна стоянка** – спеціально відведена територія для відпочинку й ночівлі туристів на постійних і пішохідних, гірських, водних, кінних і велосипедних маршрутах.

**Тактична підготовка туриста** – здатність здійснювати цілеспрямовані дії, які забезпечують ефективне розв'язання як загальних, так і індивідуальних завдань у поході, а також гарантують безпеку всіх учасників.

**Теоретична підготовка туриста** – набуття туристами комплексу теоретичних знань, необхідних для успішного здійснення туристичних походів різних категорій складності в будь-якому виді туризму.

**Технічна підготовка туриста** – оволодіння технікою пересувань і подолання природних перешкод у різних видах туризму.

**Топографічна** (грец. *topos* – місце і *grapho* – пишу) **підготовка туриста** – теоретична та практична підготовка, оволодіння якою забезпечує вибір туристом району мандрівки, розроблення маршруту, краєзнавчу діяльність.

**Туризм** (франц. *tourisme*, від *tour* – обхід, об'їзд) – прогулянка, подорож у вільний час, пов'язані з виїздом за межі постійного місця проживання; вид активного відпочинку, який поєднує відновлення сил людини з оздоровчою, спортивною, культурною та розважальною метою.

---

**Туристські знаки** – спеціальні умовні знаки для орієнтування туристів на шляхах.

**Туристська траса** – затверджений суб'єктом туристської діяльності й відповідним чином обладнаний маршрут туристського походу.

**Туристський бівуак** – місце тривалої стоянки туристської групи.

**Фенологія** (грец. phaino – з'являюсь і logos – слово, вчення) – наука, яка вивчає сезонний розвиток живої природи.

**Фізична підготовка туриста** – педагогічний процес, спрямований на розвиток і досягнення оптимального рівня фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості тощо) туриста.

## Література

### Міжнародні нормативно-правові акти

1. Загальна Декларація прав людини 1948 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>

2. Конституція України : закон від 28.06.1996 № 254к/96-ВР [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>

3. Про аварійно-рятувальні служби : закон України від 14.12.1999 № 1281-XIV [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/>

4. Про статус гірських населених пунктів в Україні : закон України від 15 лютого 1995 р. № 56/95-ВР [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>

5. Про заходи щодо забезпечення реалізації державної політики у галузі туризму : указ Президента України від 14.12.2001 №1213/2001 // Офіційний вісник України. – № 51. – С. 2266 – 2268.

6. Про заходи подальшого розвитку туризму : постанова Кабінету Міністрів України від 29.04.99 №728 // Туризм в Україні : зб. нормативно-правових актів. – Ужгород, 2000.

7. Про основні напрямки розвитку туризму в Україні до 2010 року : указ Президента України від 10.08.99 № 973/99 // Урядовий кур'єр. – 2002. – 29 вересня.

8. Державна програма розвитку туризму на 2002-2010 роки : постанова Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2002 р.

9. Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України : наказ Міносвіти України № 237 від 24.03.2006р [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/>

10. Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» на 2002-2011 роки : постанова Кабінету Міністрів України N 14 від 10.01.2002 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.nau.ua/>

11. Статут Федерації спортивного туризму України // Спортивний туризм : інформ.-метод. зб. – 2001. – № 1.

12. Спортивний туризм : правила змагань. – К. : Президія ФСТУ, 2001.



13. Загальна резолюція з розвитку туризму, прийнята на конференції ООН по міжнародному туризму і подорожей у Римі 1963 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://buklib.net/>

14. Лісовий кодекс України : закон від 21.01.1994, № 3852-XII [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua>

15. Про класифікацію маршрутів туристських спортивних походів : постанова Президії ФСТУ 08.12.01р. // Спортивний туризм : інформ.-метод. зб. – 2002. – № 2.

16. Про типове положення про територіальний спортивний туристський клуб : постанова Президії ФСТУ 08.12.01р. // Спортивний туризм : інформ.-метод. зб. – 2002. – № 3.

17. Положення про систему підготовки кадрів спортивного туризму : постанова Виконкому ФСТУ 11.03.02р. // Спортивний туризм : інформ.-метод. зб. – 2002. – № 3.

18. Глобальний етичний кодекс туризму // Туризм в Україні : зб. нормативно-правових актів / під заг. ред. Б. І. Вихристенка. – Ужгород, 2000.

19. Документи Акапулько. Прийняті на Всесвітній нараді по туризму при ВТО (Мексика). 1982 р.

20. Земельний кодекс України : закон від 25.10.2001, № 2768-III [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua>

21. Основи законодавства України про охорону здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>

22. Хартія туризму і її складова частина «Кодекс туриста» // Туризм в Україні : зб. нормативно-правових актів / під заг. ред. Б. І. Вихристенка. – Ужгород, 2000.

23. Гаазька декларація з туризму 1989р., прийнята на міжнародній конференції по туризму, що проводилася ВТО і Міжпарламентським союзом // Туризм в Україні : зб. нормативно-правових актів / під заг. ред. Б. І. Вихристенка. – Ужгород, 2000.

24. Про туризм : закон України від 15.09.1995, № 324/95-ВР [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>

25. Манільська декларація зі світового туризму 1980 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://tourlib.net/>

26. Про фізичну культуру і спорт : закон України від 24.12.1993 № 3808-XII [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/>

## Внутрішньодержавні нормативно-правові акти

27. Конвенція з охорони біорізноманітності 1992 року : програма дій «Порядок денний на XXI століття» / пер. з англ. ВГО «Україна XXI століття». – К. : Інтелсфера, 2000. – 360 с.

28. Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України : закон України від 05.02.1993 № 2998-XII [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/>

29. Про охорону навколишнього середовища : закон України від 25.06.1991 № 1264-XII [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/>

30. Про природно-заповідний фонд України : закон України від 16.06.1992 № 2456-XII [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>

## Підручники, посібники, монографії

31. Альпинизм : энциклопедический словарь / Захаров П. П., Мартынов А. И., Жемчужников Ю. А. — М. : Дивизион, 2006. – 742 с.

32. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування / Бейдик О. О. – К. : Київ, ун-т, 2001. – 395 с.

33. Биржаков М. Б. Введение в туризм / Биржаков М. Б. – М. : Феникс, 2007. – 437 с.

34. Брегг П. Чудо голодания / Поль Брегг. – Д. : Стакер, 2000. – 396 с.

35. Булашев О. Я. Теорія і методика спортивного туризму : навч. посіб для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою) / Булашев О. Я. – Х. : ХДАФК, 2007. – 230 с.

36. Велосипедный туризм / Булгаков А.А. [и др.]. – М. : Ключ, 1998. – 624 с.

37. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / Волович В. Г. – М. : Знание, 1990. – 191 с.

38. Волович В. Г. Энциклопедия выживания / Волович В. Г. – М. : Терра- Книжный клуб, 2001. – 464 с.

39. Выживание в экстремальных ситуациях. – М. : Русский раритет, 1993. – 160 с.

40. Высокогорные перевалы : перечень квалифицированных перевалов и горных районов СССР / сост. Л. Б. Директор. – М. : Профиздат, 1990. – 550 с.

41. Гостюшин А. В. Азбука выживания / А. В. Гостюшин, С. И. Шубин. – М. : Знание, 1996. – 272.

42. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. – М. : Зеркало, 1996. – 320 с.

43. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навч. посіб. / Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.

44. Григорьев В. Н. Водный туризм / Григорьев В. Н. – М. : Профиздат, 1990. – 304 с.

45. Гусев Э. Д. По туристским маршрутам / Гусев Э. Д. – М. : Знание, 1991. – 64 с.

46. Дехтяр В. Д. Основы спортивно-оздоровчого туризму / В. Д. Дехтяр. – К. : Науковий світ, 2002. – 201 с.

47. Дихтярев В. Л. Вся жизнь поход / В. Л. Дихтярев. – М. : ЦДЮ-ТУР, 1999. – 300 с.

48. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. – 2-е вид., перероб. та доп. – К. : Альтпресс, 2008. – 280 с.

49. Євдокименко В. К. Регіональна політика розвитку туризму: методологія формування, механізм реалізації / Євдокименко В. К. – Чернівці : Прут, 1996. – 288 с.

50. Зайцева В. Л. Теория спортивной тренировки / Зайцева В. Л. – Запорожье, 2003. – 191с.

51. Зорин И. В. Энциклопедия туризма : справочник / Зорин И. В., Квартальнов В. А. – М. : Финансы и статистика, 2000. – 368 с.

52. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні : навч. посіб. / Кифяк В. Ф. – Чернівці : Зелена Буковина, 2003. – 310 с.

53. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма : учеб. пособ. / Ю. С. Константинов. – М. : Советский спорт, 2009. – 392 с.

54. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста / А. А. Коструб. – М. : Профиздат, 1990. – 153 с.

55. Крачило М. П. Краєзнавство і туризм : навч. посіб. / М. П. Крачило. – К. : Вища школа, 1994. – 191 с.

56. Лиходід В. С. Гігієна в запитаннях та відповідях / Лиходід В. С., Клопов Р. В., Говорухіна Л. Г. – Запоріжжя, 1998. – 86 с.
57. Любіцева О. О. Ринок туристичних послуг (геопросторові аспекти) / О. О. Любіцева. – К. : Альтерпрес, 2002. – 436 с.
58. Малахов Г. П. Целительные силы: голодание / Малахов Г. П. – СПб : Комплект, 1997. – 353 с.
59. Малахов Г. П. Целительные силы: очищение организма и правильное питание / Малахов Г. П. – СПб : Комплект, 1996. – 302 с.
60. Никишин Л. В. Туризм и здоровье / Л. В. Никишин, А. Л. Коструб. – К. : Здоров'я, 1991. – 81 с.
61. Педагогіка туризму / Федорченко В. К., Фоменко Н. А., Скрипник М. І., Цехмістрова Г. С. – К. : Слово, 2004. – 296 с.
62. Петранівський В. Л. Туристичне краєзнавство : навч. посіб. / В. Л. Петранівський, М. Й. Рутинський ; за ред. проф. Ф. Д. Заставного. – К. : Знання, 2006. – 550 с.
63. Плешанов Е. А. Я + природа : учеб.-справоч. пособ. по выживанию и безопасности человека в природе / Е. А. Плеханов. – Воронеж, 1997. – 220 с.
64. Поллак Д. Мышцы. Шедевр инженерного искусства / Джералд Поллак. – СПб. : А.В.К., 1999. – С. 13 - 17.
65. Правове регулювання туристичної діяльності в Україні : зб. нормативно-правових актів / під заг. ред. проф. В. К. Федорченка. – К. : Юрінком Інтер, 2002. – 640 с.
66. Рутинський М. Й. Географія туризму України : навч.-метод. посіб. / М. Й. Рутинський. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : Центр навчальної літератури, 2004. – 160 с.
67. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні : навч. посіб. / Т. Г. Сокол. – К. : Музична Україна, 2002. – 256 с.
68. Сокол Т. Г. Основи туризмознавства : навч. посіб. / Т. Г. Сокол. – К. : Слов'янський дім, 2006. – 76 с.
69. Соколов В. А. Велосипедный туризм / В. А. Соколов, В. С. Ильин. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 107 с.
70. Соколов В. А. Проблема підготовки кадрів спортивного туризму в Україні / В. А. Соколов, Л. В. Дегтярьов // Туризм на порозі XXI ст.: освіта, екологія, культура : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – К., 1999. – С. 79.
71. Соколов В. А. Спортивний туризм на сучасному етапі / В. А. Соколов, Ю. В. Штангей, І. В. Петрова // Туризм у XXI столітті: глобальні

тенденції і регіональні особливості : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – К., 2002. – С. 88.

72. Спутник туриста / Вахлис К.И. [и др.] – 2-е изд., перераб. и доп. – К. : Здоров'я, 1991. – 360 с.

73. Туризм на порозі ХХІ століття: освіта, культура, екологія. – К., 2002. – 56 с.

74. Туристичні ресурси України / під ред. О. І. Лугової. – К. : Інститут туризму федерації профспілок України, 1996. – 352 с.

75. Устименко Л. М. Історія туризму : навч. посіб. / Л. М. Устименко, І. Ю. Афанасьєв. – К. : Альтерпрес, 2005. – 320 с.

76. Федорченко В. К. Правове регулювання туристичної діяльності / В. К. Федорченко. – К. : Юріком Інтер, 2002. – 640 с.

77. Федорченко В. К. Туристський словник-довідник : навч. посіб. / В. К. Федорченко, І. М. Мініч. – К. : Дніпро, 2000. – 160 с.

78. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2002. – 96 с.

79. Шелтон Г. Есть чтобы жить, а не жить чтобы есть / Г. Шелтон, Д. Джарвис, П. Брег. – К. : Коллаж, 1997. – 205 с.

80. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга -Богдан, 2002. – 271 с.

### **Додаткова (спеціальна) література**

81. Абрамов В. В. Об исторических истоках термина «туристский» / В. В. Абрамов // Туризм на порозі ХХІ століття : міжнар. наук.-практ. конф. – К., 1999. – С. 56.

82. Блистів Т. Поєднання академічних занять і громадської туристичної підготовки студентів ВНЗ фізкультурного профілю [Електронний ресурс]. / Тарас Блистів. – Режим доступу : <http://myttrainer.com/231-turistichna-pidgotovka-studentiv-vnz.html>

83. Болотов Б. В. Я научу вас не болеть и не стареть / Б. В. Болотов. – К. : Информ-Україна, 1992. – 42 с.

84. Горбенко М. Організація та підготовка до складних туристичних походів з позиції системного підходу [Електронний ресурс] / М. Горбенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 4. –

С. 43 – 48. – Режим доступу : [http://www.nbu.gov.ua/Portal/soc\\_gum/MSNU/2010\\_4/10gmttsa.pdf](http://www.nbu.gov.ua/Portal/soc_gum/MSNU/2010_4/10gmttsa.pdf)

85. Естественногогеографическая и краеведческая подготовка инструкторов-методистов по туризму : метод. реком. – Режим доступа : [http://www.skitalets.ru/books/metod/geogr\\_kraeved](http://www.skitalets.ru/books/metod/geogr_kraeved)

86. Квартальнов В. А. Современные особенности туризма как научного познания и исследования / Квартальнов В. А. // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 9 – 14.

87. Методики психодиагностики в спорте / Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. – М. : Просвещение, 1999. – 296 с.

88. Начальная подготовка альпинистов / под общей ред. П. П. Захарова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 296 с.

89. Основи маркетингу сільського туризму // Туризм сільський зелений. – Спецвип. – 2002. – № 2. – С. 23 – 30.

90. Петровский К. С. Гигиена питания / Петровский К. С., Ванханен В. Д. – М. : Медицина, 1982.

91. Садикова С. Н. 1000 + 1 совет туристу: школа выживания / Садикова С. Н. – Минск, 1999. – 352 с.

92. Серкіз Я. І. З історії українського мандрівництва / Серкіз Я. І. // Проблеми розвитку туризму в Україні і завдання відновлення історичної пам'яті народу засобами туризму : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1994. – 258 с.

93. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку / Сургай О. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. у галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 4. – С. 188 – 193.

94. Товт М. Правове регулювання та стандарти сільського туризму. Досвід окремих країн, проблеми законодавства України / Товт М. // Туризм сільський зелений. – 2003. – № 1. – С. 9 – 15.

95. Федорченко В. К. Туризм на порозі ХХІ века / В. К. Федорченко // Гостиничний бізнес. – 2000. – № 9. – С. 6 – 11.

96. Формування здорового способу життя : навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло [та ін.]. – К., 2000. – 232 с.

97. Цибух В. І. Туризм – це добробут в нашому домі / Цибух В. І. // Гостиничний бізнес. – 2000. – №1. – С. 6 – 8.

---

98. Шенін А. Організаційне та законодавче забезпечення розвитку сільського туризму в Україні / Шенін А. // Аграрний екологічний туризм в країнах Центральної та Східної Європи : матеріали I міжнар. наук.-практ. семінару. – Стрий, 2004. – С. 34 – 37.

99. Ще раз про сільський туризм, агротуризм, екотуризм і зелений туризм / Зінько М., Кінаш Г., Дідик Я. [та ін.] // Туризм сільський зелений. – Спецвип. – № 2. – С. 2 – 7.

Навчальне видання

**Тимошенко Лідія Олексіївна,  
Лабарткава Костянтин Володимирович**

## **СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ**

У двох частинах

Частина 2

Редактори: **Оксана БОРИС, Єлизавета ЛУПИНІС**  
Коректор: **Ірина ПИРОЖИК**  
Верстання – **Станіслав КУСТОВ**

Підписано до друку 25.06.2014.  
Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 10.  
Папір офсет. Гарнітура Cambria. Друк різнограф.  
Наклад 100 прим.  
Замовлення № 97.



### **Львівський державний університет фізичної культури**

Редакційно-видавничий відділ  
79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11  
тел. +38 (032) 261-59-90  
<http://www.ldufk.edu.ua/>  
e-mail: [redaktor@ldufk.edu.ua](mailto:redaktor@ldufk.edu.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготівників  
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 3354 від 24.12.2008 р.

Друк

**ФОП Гуменецький М. В.**  
81630, Львівська обл., Миколаївський р-н,  
С. Гонятичі, вул. Польова, 10

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготівників  
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції  
№083613 від 18.08.2008 р.