

**Полтавський національний педагогічний університет
Імені В. Г. Короленка
Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури**

**«Організація краєзнавчо-туристичної роботи»
Практикум
Методична розробка до практичних занять з дисципліни**

**Голуб Л. О.
Свертнев О. А.**

Полтава – 2019 рік

УДК 338.48-6:908(076)

П69

Практикум. Методична розробка до практичних занять з дисципліни «Організація краєзнавчо-туристичної роботи» для підготовки здобувачів першого рівня вищої освіти (бакалавр) спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). – Полтава, 2019. – 86 с.

Укладачі:

Голуб Ліна Олександрівна – старший викладач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка.

Свертнев Олександр Анатолійович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка.

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Шаповал Є. Ю.

директор Полтавського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» Л. М. Калаптуровська

Рекомендовано до друку Вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (протокол № 5 від 28. 11. 2019 року).

Навчальне видання містить теоретичну інформацію для підготовки студентів до практичних занять затвердженої навчальної дисципліни **«Організація краєзнавчо-туристичної роботи»** для підготовки здобувачів першого рівня вищої освіти (бакалавр) спеціальності спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Практичне заняття № 1

Тема 3. : Основи топографії і орієнтування.

Мета: Засвоїти основи топографії та орієнтування

Контрольні запитання:

1. Визначити поняття: «карта», «масштаб», «рельєф»
2. Які картографічні матеріали та прилади застосовуються під час проходження маршруту?
3. Що таке легенда карти та яку інформацію вона надає?
4. Які види карт Ви знаєте?
5. Що таке орієнтування на місцевості?
6. Як позначається рельєф на сучасних картах?

Практична робота.

1. Визначити місцезнаходження об'єкта.
2. Визначити напрям руху групи. (за допомогою карти).

УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО (15 хв.) – формувальне оцінювання (виконання тестових завдань)

Закріплення ключових понять і термінів за темою проводиться у формі експрес-опитування

Самотійна робота:

1. Самостійне опрацювання: «Історія розвитку туризму на Україні». – 4 год
2. Самостійне опрацювання: «Психологічні аспекти безпеки у туризмі» - 4 год.

Основна література

1. Ганнопольський В.І. Уроки туризму / Володимир Ганнопольський. - К.: Редакції загально педагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004. - 128 с.
2. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник / Дехтяр В.Д. - К.: Науковий світ, 2003. - 204 с.
3. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. / Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. - Київ: Альтерпрес, 2008. - 280 с.
4. Петранівський В.Л. Туристичне краєзнавство: навч. посібник / Петранівський В.Л., Рутинський М.Й. / За ред. проф. Ф.Д. Заставного. - К.: Знання, 2006. - 575 с.
5. Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. - Харьков: Фолио, 2007. - 352 с.

Карта - це зменшене зображення земної поверхні на площині в певному масштабі, побудоване в картографічній проекції та виконане за допомогою умовних знаків.

Туристичні карти містять **легенди** - пояснення, які у систематичному порядку представляють усі умовні знаки, що є на цих картах.

Отже, основна мета туристичної карти - ознайомити туриста з місцевістю та районом майбутньої подорожі.

Взагалі карти поділяються на **загальнотопографічні, спеціальні та оглядові**.

Загальнотопографічні карти відображують рельєф, гідрографію, частково ґрунтовий та рослинний покрив, дороги, стежки, населені пункти, соціально-економічні об'єкти та інші елементи. Вони поділяються на топографічні (масштабом до 1:100 000) та оглядово-топографічні (від 1:200 000 до 1:1000 000). На топографічних картах, крім легенди, є також опис способів визначення сторін горизонту та орієнтування за картою.

До **спеціальних карт** належать геологічні, ґрунтові, гідрологічні, політико-адміністративні, економічні, дорожні та інші.

Оглядові карти охоплюють земну кулю, півкулі, значні частини поверхні Землі, материки та держави. Зображення на цих картах дуже узагальнене.

Картографічна генералізація - це відбір головного, істотного та його цілеспрямоване узагальнення для зображення на карті тієї чи іншої частини дійсності в її основних, типових рисах і характерних особливостях, відповідно до призначення, тематики і масштабу карти.

У поході туристи користуються також схемами місцевості.

Схема виконується на основі топографічної карти шляхом перенесення з неї найбільш важливих елементів рельєфу за допомогою калькування.

На сьогодні випущено топографічні карти масштабом 1:100 000 (кілометровки) за районами усєї території України, які детально відображують основні природні та соціально-економічні об'єкти регіонів. Уся територія України розбита більш як на 200 ділянок, і кожна карта показує дві сусідні ділянки.

Масштаб (мірило) - відношення довжини лінії на карті до довжини відповідної лінії на місцевості. Це ступінь зменшення об'єктів при зображенні їх на площині. Розрізняють масштаб числовий, лінійний та словесний. Ці способи запису масштабу вказуються на нижньому краю карти. **Числовий масштаб** записується у вигляді дроби, чисельник якого - одиниця, а знаменник - число, яке вказує ступінь зменшення лінії на місцевості. Наприклад, масштаб 1:100 000 означає, що лінія, довжиною 1 см, на карті відповідає 100 000 см на місцевості, тобто 1 км. **Лінійний масштаб** - графічне зображення числового масштабу. Це пряма лінія, розділена на відтинки однакової довжини, які називаються основою масштабу. їм відповідає певна кількість метрів

(кілометрів) на місцевості. Для вимірювання на карті відстані - кривих та протяжних ліній (нитки маршруту) користуються курвіметром.

Знаючи масштаб карти, вираховуємо протяжність шляху на місцевості. Необхідно пам'ятати, що відміряна на карті відстань завжди буде меншою, ніж на місцевості. По-перше, це залежить від масштабу карти - чим дрібніший масштаб, тим більш узагальненою буде кривизна лінії стежки чи дороги. По-друге, лінія виміру по карті не враховує розчленованості рельєфу. Таким чином, вимірюючи відстань по карті, завжди необхідно давати поправку на місцевість, яку вона відображує.

Поняття **місцевість** означає певний простір земної поверхні, на якій розрізняють рельєф та місцеві предмети.

Сукупність нерівностей, які утворюють поверхню землі, називають **рельєфом**, а всі розташовані на ній природні та штучно створені людиною предмети - місцевими предметами.

Відповідно до розмірів виділяють великі, середні та дрібні форми рельєфу. До перших належать гори, гірські хребти, окремі вершини, великі долини тощо. Середні форми: відроги хребтів, узгір'я. До дрібних форм рельєфу належать пагорби, незначні вершинки, ями та інші форми, які вимірюються кількома метрами, а деколи бувають і позамасштабними.

На основі відношення до площини горизонту форми рельєфу поділяють на **додатні і від'ємні**. Додатні мають опуклу поверхню, яка домінує на місцевості (гора, височина, хребет, сідловина, бархан, увал, горб, а від'ємні - увігнуту поверхню, яка утворює пониження місцевості (долина, заплава, балка, лощина, яр, ущелина, котловина).

І сьогодні нерівності земної поверхні відображаються на топографічних картах за допомогою горизонталей. Горизонталь - замкнута лінія, яка з'єднує на карті точки рельєфу з однаковою висотою над рівнем моря. Для одержання горизонталей вершину перетинають умовними січними площинами на однаковій висоті - 5 м, і ця величина називається висотою січення. Замкнуті лінії, що утворюються в місцях перетину площини з поверхнею вершини, проектується на площину. Так утворюється зображення рельєфу на карті горизонталями. Горизонталі поділяються на:

- основні потовщені (кожна п'ята основна) - виділяються збільшеною товщиною для зручності читання рельєфу;
- основні (відповідають висоті січення рельєфу) - зображуються тонкими суцільними лініями;
- допоміжні (напівгоризонталі) - зображуються переривчастою лінією через 0,5 висоти січення рельєфу.

Відстань по висоті між двома Суміжними горизонталями, взятими на одному схилі, називається **висотою січення**, а відстань між горизонталями на плані - закладанням. Чим крутіший схил, тим менша величина закладання. Для визначення крутості схилу вимірюють відстань між горизонталями і за шкалою підбирають відповідне цій шкалі закладання, проти якого визначають крутість схилу в градусах.

На топографічній карті внизу, поряд з мірилом, подається шкала закладання, на основі якої за допомогою циркуля визначають крутість схилу.

Для визначення напрямку схилу за горизонталями на них ставляться перпендикулярні рисочки - бергштрихи, однією стороною до горизонталі, а вільною звернені в сторону пониження.

Такі форми рельєфу, як урвища, ями та вали позначаються не горизонталями, а умовними знаками: лінією з зубчиками, зверненими в сторону крутого схилу.

Практичне заняття № 2

Тема 3. : Основи топографії і орієнтування.

Мета–навчання прийомом роботи з картою та компасом на місцевості

Контрольні запитання:

1. Дайте опис відомих вам типів компасів та продемонструйте прийоми роботи з ними.
2. Що таке азимут та як його виміряти?
3. Що таке кут магнітного схилення?
4. Дайте визначення природним та штучним орієнтирам.
5. Опишіть основні прийоми руху за азимутом.

Практична робота.

1. Визначити на око відстань у кроках до вказаного об'єкта.
2. Визначити місцезнаходження об'єкта.
3. Проведення ігор з елементами топографії.

УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО (15 хв.) – формувальне оцінювання (виконання тестових завдань)

Закріплення ключових понять і термінів за темою проводиться у формі експрес-опитування

Самотійна робота:

1. Розробити таблицю топографічних знаків. – 2 год.
2. Розробити топографічне лото. – 4 год.
3. Скласти топографічний диктант + ключ – 2 год.

Основна література

1. Ганапольський В.І. Уроки туризму / Володимир Ганапольський. - К.: Редакції загально педагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004. - 128 с.
2. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник / Дехтяр В.Д. - К.: Науковий світ, 2003. - 204 с.
3. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. / Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. - Київ: Альтерпрес, 2008. - 280 с.
4. Петранівський В.Л. Туристичне краєзнавство: навч. посібник / Петранівський В.Л., Рутинський М.Й. / За ред. проф. Ф.Д. Заставного. - К.: Знання, 2006. - 575 с.
5. Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. - Харьков: Фолио, 2007. - 352 с.

Компас - прилад, з допомогою якого визначаються сторони горизонту

У шістдесятих роках минулого століття в скандинавських країнах виник новий вид спорту - спортивне орієнтування. Спортсмен, використовуючи спортивну топографічну карту та компас, повинен віднайти у закритій лісистій місцевості контрольні пункти (КП). Для цього потрібні навички читання карти та ходіння за азимутом. Тоді ж для спортсменів-орієнтувальників було сконструйовано спортивний рідинний компас, який кріпиться на прозорій платі, а магнітна стрілка знаходиться в рідині, яка швидко гасить коливання стрілки. Цей компас зручний під час читання карти та визначення напрямку руху (азимута).

Досить зручний у користуванні електронний компас, який демонструє напрям на північ на дисплеї. Цей компас може автоматично вказувати азимутальний напрям.

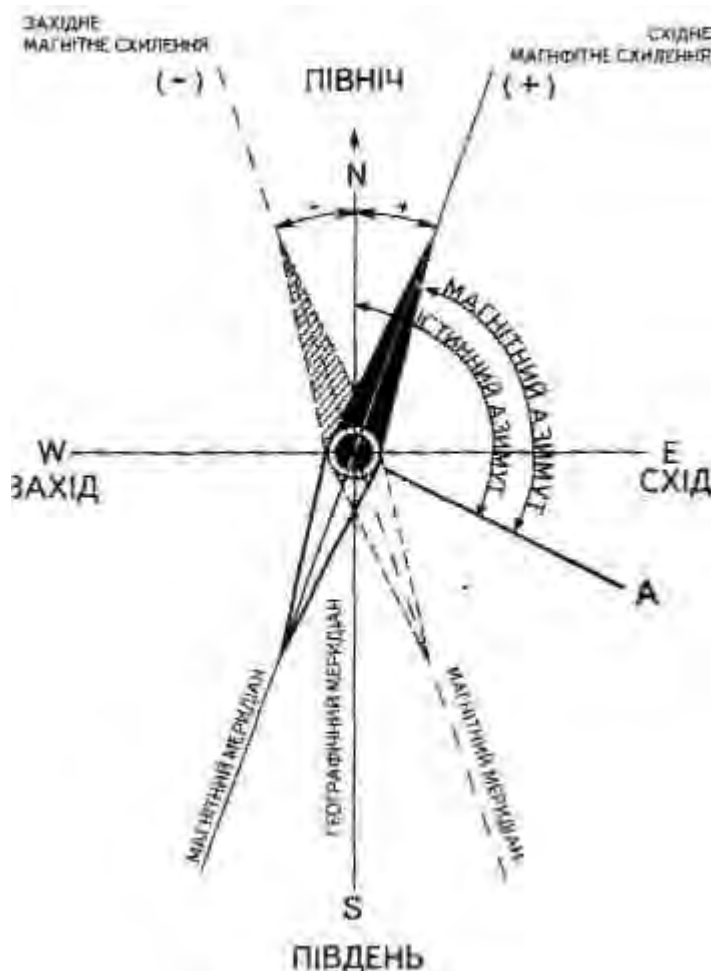
Сьогодні, з розвитком високоточної техніки, туристи отримали можливість для орієнтування на місцевості користуватися прибором GPS - глобальна система позиціонування.

Маючи справний компас, визначитись зі сторонами горизонту дуже просто. Вивільнена стрілка вказує на північ. Після чого компас повертаємо до суміщення кінця стрілки з нульовою позначкою лімба. Тоді легко визначаються інші сторони горизонту - схід, південь та захід.

Необхідно пам'ятати, що в районах магнітних аномалій, під час грози, поблизу ліній електропередач та електрифікованих залізниць покази компаса викривляються.

Напрямок магнітної стрілки не завжди точно збігається з напрямком на географічний полюс. Тому розрізняють два меридіани - істинний (географічний) та магнітний.

Різниця між істинним та магнітним меридіаном, називається кутом магнітного схилення. Ця величина може мати додатне або від'ємне значення



Східне схилення вважається додатним (відхилене вправо від географічного полюса), а західне - від'ємним (відхилене вліво від географічного полюса). Магнітне відхилення від географічного полюса вказується на топографічних картах. Щоб швидко і точно знайти місце свого перебування, необхідно лінію північ-південь на карті сумістити з напрямом стрілки компаса на північ (у такому разі верхній зріз карти буде зверненим на північ).

Коли ви зорієнтуєте карту, всі об'єкти, зображені на ній, будуть розташовані відповідно до об'єктів на місцевості. Після чого об'єкти, видимі на місцевості, відшукуємо на карті за умовними знаками.

Для визначення точки свого стояння використовують природні або штучні орієнтири: точкові, лінійні і площинні.

Точкові орієнтири - об'єкти, які зображені на топографічній карті позамасштабними умовними позначками, а на місцевості локалізуються у вигляді точки (вершини, пункти геодезичної прив'язки, домінуючі споруди, вежі, окремі скелі, групи дерев, самотні предмети, камені, ями, обо, каплички...).

Лінійні орієнтири - об'єкти, які мають значну довжину (їхня протяжність значно перевищує ширину) і зображуються на карті позначеннями лінійного характеру (річки, дороги, стежки, залізнична колія, лінії електропередач, урвища, просіки, межі лісу тощо).

Площинні орієнтири - об'єкти, що мають чітко окреслені контури (населені пункти, озера, лісові галявини).

Точкові та площинні орієнтири сприймаються простіше та швидше, оскільки потребують звичного сприйняття на площині (карта та місцевість).

Практичне заняття № 3

Тема 4. : Медичне забезпечення і долікарська допомога в туристському поході.

Мета: Набути знання та вміння надавати першу долікарську допомогу у туристичних походах

Контрольні запитання:

1. Визначіть об'єктивні та суб'єктивні фактори виникнення нещасних випадків на маршруті.
2. Які профілактичні заходи необхідно здійснити учасникам походу перед виходом на маршрут?
3. Які групи медикаментів входять до складу похідної медичної аптечки?
4. Що таке перша медична допомога та яка її мета?
5. Як правильно обробити відкриту рану?
6. Які види пов'язок ви знаєте?
7. Як надається перша допомога потерпілому при переломі кінцівок?
8. Як надається перша допомога потерпілому при різних видах кровотечі?
9. Як зробити штучне дихання потерпілому?
10. Як зробити зовнішній масаж серця?
11. Як надається перша допомога потерпілому на воді?
12. Як надають першу допомогу при ураженні блискавкою?
13. Як надається перша допомога потерпілому при отруєнні продуктами харчування та грибами?
14. Як накладати джгут для припинення кровотечі?
15. Яка допомога надається потерпілому при укусах змій та отруйних комах?

16. Розкажіть про використання на маршруті ліків "зеленої аптеки" при різних захворюваннях.

Практична робота:

1. Надання першої медичної допомоги при отруєннях
2. Надання першої медичної допомоги при травмах.
3. Надання першої медичної допомоги при ударі блискавки

УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО (15 хв.) – формувальне оцінювання (виконання тестових завдань)

Закріплення ключових понять і термінів за темою проводиться у формі експрес-опитування

Самотійна робота:

1. Самостійне опрацювання: «Надання першої допомоги у туристичному поході». – 2 год.
2. Розробити вимоги при нещасних випадках у туристичному поході – 4 год.

Література

1. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навчальний посібник / Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. - Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. - 304 с
2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму / Дехтяр В. Д. : навч. посібник. - К. : Науковий світ, 2003. - 204 с
3. Козинець В. М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму : навчальний посібник / Козинець В. М. - К. : Кондор, 2006. - 576 с.
4. Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. - Харьков : Фолио, 2007. - 352 с.

Об'єктивний фактор нещасного випадку не залежить від волі людини. Він може проявитися у вигляді землетрусу, буревію, повені та інших форм природної стихії. Об'єктивними факторами можуть бути приховані дефекти у спорядженні, які неможливо попередньо виявити.

Суб'єктивний фактор залежить від волі людини і пов'язаний з допущеною помилкою, порушенням правил безпеки потерпілим або його товаришем, зі слабкою дисципліною в групі. Нещасні випадки та травмування здебільшого відбуваються з вини самих учасників і трапляються з наступних причин:

1. невдалий підбір складу групи, недостатній досвід керівника, невідповідність групи обраному маршруту, слабка фізична підготовка учасників походу;
2. хибна тактика подолання природних перешкод, недооцінка небезпеки під час проходження складних форм рельєфу, ходіння поодиноці в горах (розвідування маршруту, самовільне відлучення від групи тощо), послаблення

уваги під час проходження легших ділянок маршруту, особливо після проходження складних ділянок, нехтування страховкою та самостраховкою;

3. відсутність відповідного спорядження, недостатнє харчування. Крім тавм, отриманих зі згаданих причин, у туристів можуть проявитись і більш прозаїчні травми та захворювання: простуди, подряпини, садни, потертості шкіри стопи, тріщини, травми меніска і бокових зв'язок суглоба, обмороження, опіки від полум'я, гарячої страви, сонця тощо.

Для надання долікарської допомоги потерпілому група повинна мати на маршруті укомплектовану медичну аптечку.

Керівник походу та учасник, що виконує обов'язки санінструктора, повинні перед походом пройти спеціальні курси з надання першої медичної допомоги. Поки група ще комплектується, учасники повинні пройти диспансерне обстеження. Це дасть змогу виявити захворювання, які не дозволяють туристу брати участь у складних спортивних походах. Перелік таких захворювань затверджено Міністерством охорони здоров'я 05.11.1985 року спільно з Державним комітетом з фізкультури і спорту. В переліку вказані:

- загальні протипоказання, які виключають участь у туристичних походах: усі захворювання у гострій стадії, гострі інфекційні захворювання, туберкульоз, психічні захворювання, венеричні захворювання, злоякісні новотвори, кровотечі будь-якого походження, вагітність у всі терміни;

- захворювання внутрішніх органів: органічні вади серця та судин, гіпертонія II та III стадії, функціональні розлади серцевої діяльності, хронічні захворювання печінки та жовчних шляхів, цукровий діабет, сечокам'яна хвороба, захворювання легенів, бронхів, носоглотки, виразки шлунку і дванадцятипалої кишки, а також гостре запалення вуха, гнійне запалення очної залози, виражені вади зору та слуху, інфекційні захворювання шкіри.

- не допускаються до участі у поході особи з захворюваннями та травмами опорно-рухового апарату, перенесеними незадовго до походу. Досить обережно треба приймати рішення про допуск до спортивного походу осіб, які перенесли гострі інфекційні захворювання, травми або оперативні втручання.

Перед походом усім учасникам необхідно здійснити ряд профілактичних заходів:

- санувати ротову порожнину;
- загоїти подряпини, позбавитися мозолів на ногах;
- плануючи похід у тайгові райони, для запобігання захворювання кліщовим енцефалітом, необхідно провести вакцинацію (якщо вакцинація проводилась попереднього року, то провести ревакцинацію) проти цієї хвороби;
- учасникам, у яких виражене підвищене потіння ніг, провести профілактичне лікування присипками та відповідними мазями;

- загартовувати тіло протягом року.

Транспортування потерпілого. Види перев'язок

Перенести легкопотерпілого на незначну відстань можна такими способами:

Перенесення однією людиною:

- на спині - простий спосіб, який не потребує детального опису. Потерпілого беруть на спину і обхопивши його ноги, переносять на безпечне місце;

- на рюкзаку з жердиною: рятівник протягає жердину (приблизно 1 м довжини) в лямки пустого рюкзака та надягає його на спину. Потерпілий сідає на жердину і опирається на плечі рятівника;

- у рюкзаку: бокові шви рюкзака розпорюються на 30-35 см від дна і в утворені отвори просуваються ноги потерпілого. Рятівник одягає рюкзак з потерпілим на спину і переносить його (рис. 1.а);

- на бухті основного мотузка: мотузок маркірують у бухту (звій), діаметром приблизно 1,5 м. Роздвоєну бухту з маркою посередині надягають під стегна потерпілого, а рятівник надягає роздвоєну верхню частину бухти як лямки рюкзака. Потерпілий тримається за спину носильника (рис. 1.а);

Перенесення потерпілого вдвох на сидінні з палиці. Сидіння краще робити з двох жердин (лижних палиць). Кінці жердин просовують на лямки рюкзаків рятівників, потерпілий сідає між ними, тримаючись за їх плечі (рис. 1. б).

Коли потерпілого необхідно транспортувати лежачи, а прості способи - неприйнятні, тоді застосовуються носилки або волокуші.

Найпростіші носилки робляться з двох жердин та двох штормових курток. На дві жердини, завдовжки приблизно три метри (діаметр 35-40 мм), натягають куртки рукавами на жердини і застібають зверху. Під голову потерпілого найзручніше укласти рюкзак з м'якими речами (рис. 1. г);

Носилки з поперечним підсиленням. Дві жердини кладуть паралельно на відстані 50-60 см і з'єднують поперечними палицями (льодорубами). З'єднання поперечок з жердинами в'яжуться репшнурами. На місцях кріплення з поперечками на жердинах необхідно зробити невеличкі пази. Зв'язані ноші обплітають репшнуром, застосовуючи напівсхоплювальний вузол.

Потерпілого укладають у спальний мішок або загортають у намет.

У лісовій зоні можна спорудити волокуші з довгих жердин (рис. 1. в). Для цього потрібно 3 жердини, довжиною по 5-6 метрів кожна (гілки на тонких кінцях не обрубуються) та 3 поперечні палиці. Репшнуром поперечки зв'язують із жердинами. Транспортують потерпілого на волокуші лише головою до руху. Під голову підкладають рюкзак з м'якими речами.

По рівнинній місцевості техніка транспортування на волокушах - проста, і спеціальних навичок не потребує. По снігових схилах необхідно організувати

страховку: під час підйому - на поворотах, а під час спуску треба підстраховувати волокушу постійно.

Перед початком транспортування потерпілого носильники діляться на зміни. Вільні від транспортування йдуть за ношами зі своїми рюкзаками та рюкзаками задіяних у транспортуванні учасників групи.

Для надання першої допомоги потерпілому кожен турист повинен володіти елементарними навичками та знаннями, як обробити рану та накласти бинтову пов'язку. **Бинтування** проводиться зліва направо, бинт береться у праву руку. Пов'язка накладається вільною ходюю бинта, без натягування (туга пов'язка погіршить кровообіг). Бинтування потрібно починати з двох фіксувальних кругових обертів бинта. Наприкінці бинт розривають (розрізають) на дві смуги для зав'язування. На місці пошкодження (рани) перегину бинта не роблять. У практиці застосовують декілька видів пов'язок.

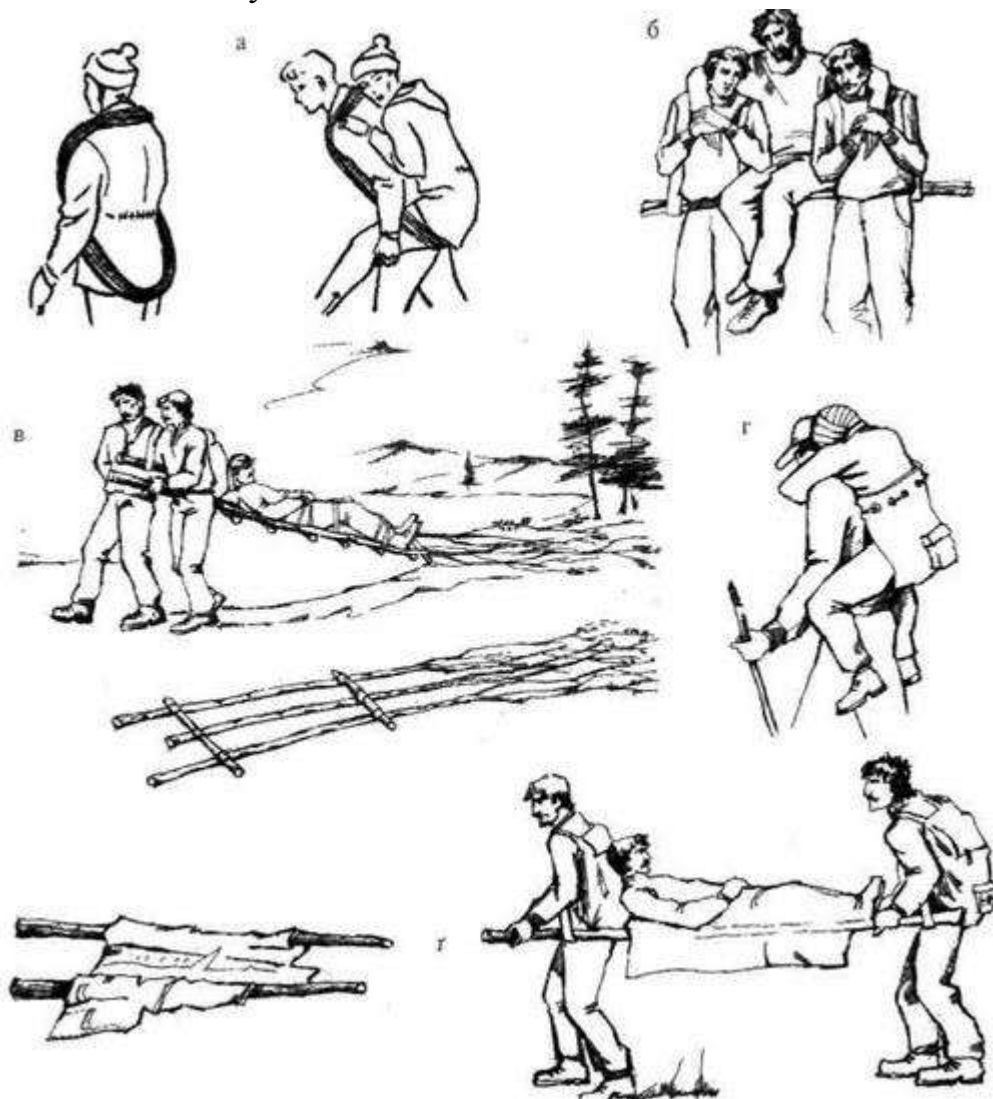


Рис. 1. Транспортування потерпілого: а - на спині за допомогою бухти мотузка; б - з допомогою жердин та лямок рюкзака; в - на носилках із жердин (волокушах); г - на спині за допомогою рюкзака; д - на носилках з жердин і штормових курток

Кругова - найпоширеніша пов'язка, яку накладають на кінцівки, голову, груди та живіт. Круговими ходами бинта закривається рана. (рис.2)

Спіральна пов'язка. Бинтування починається з двох кругових фіксувальних ходів бинта, а потім кожний наступний хід закриває половину попереднього. Бинтують від периферії до центру. На кінцівках, на здоровій стороні, робиться перегин бинта для міцності пов'язки. (рис 3.)

Хрестоподібна пов'язка (вісімка) накладається на суглоби. Починається з двох кругових фіксувальних ходів бинта, далі хід бинта навколо суглоба повторює цифру 8.

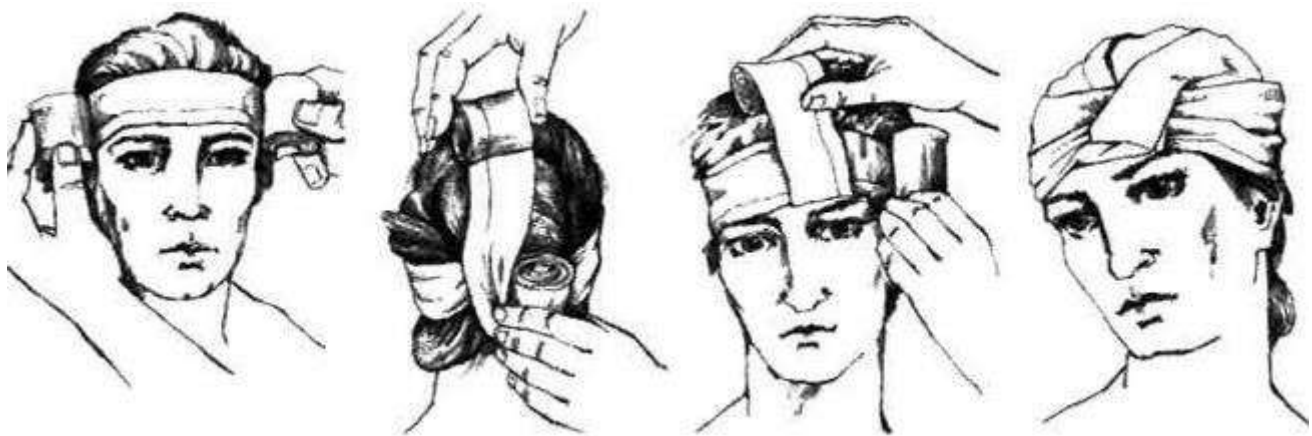


Рис. 2. Пов'язка на голову ("шапка Гіппократа")

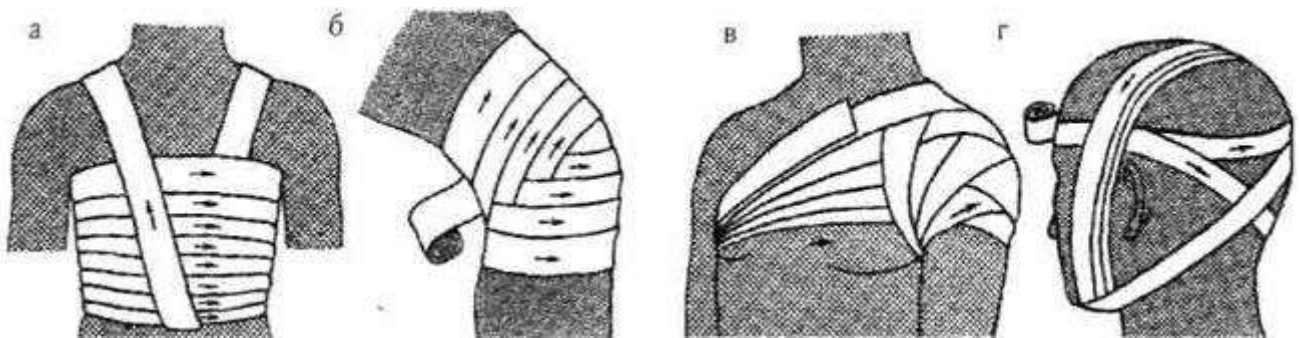


Рис. 3. Пов'язка: а - на груди, б - на коліно; в - на плече; г - на голову

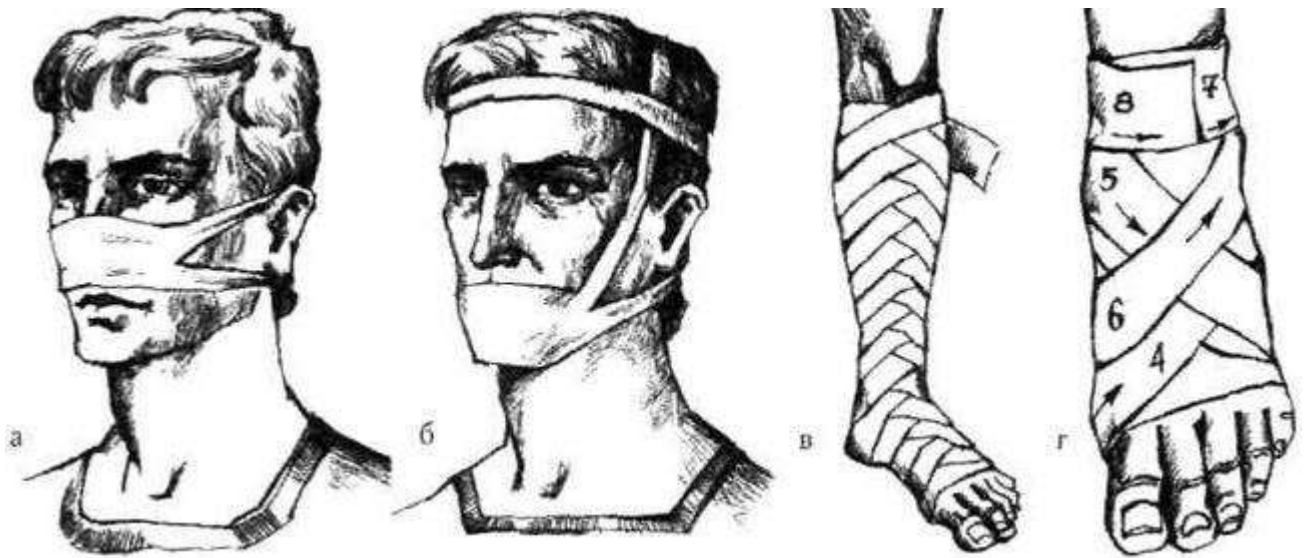


Рис. 4. Пов'язки: а, б - пращоподібна; в - колосоподібна; г- хрестоподібна

Пращоподібна пов'язка накладається при ранах на обличчі. Робиться така пов'язка з відтинку бинта, довжиною 90 см. Бинт з двох кінців розрізають, залишивши в центрі 10-15 см цілого відтинку (рис. 4, а, б).

Колосоподібна пов'язка накладається при ранах на стопі та гомілці (рис. 4, в).

Порядок та способи надання першої медичної допомоги

Невідкладна допомога надається безпосередньо на місці нещасного випадку і в такому порядку:

- якщо потерпілий знепритомнів, але дихає, і зберігається серцебиття, то в першу чергу необхідно розстебнути одяг, ремінь та звільнити туриста від обв'язки або страхувального поясу;
- покласти потерпілого на бік, підклавши під шию валик, скручений з одягу, що стимулюватиме дихання;
- очистити ротову порожнину від слини, крові чи блювотних мас;
- розбити ампулу з нашатирним спиртом, вилити його на ватний тампон і піднести його до носа потерпілого;
- визначити, чи дихає потерпілий, спостерігаючи за рухами грудної клітки або за допомогою дзеркальця (якщо потерпілий дихає - воно запотіває);
- за відсутності дихання необхідно негайно приступити до реанімації.

Основні прийоми реанімації - це штучне дихання "рот у рот" (рис. 6), та "рот у ніс" і закритий (непрямий) масаж серця (рис. 5). Застосовують ці прийоми для виведення потерпілого з критичного стану внаслідок травми: шоку, непритомності, зупинки серця та відсутності дихання.

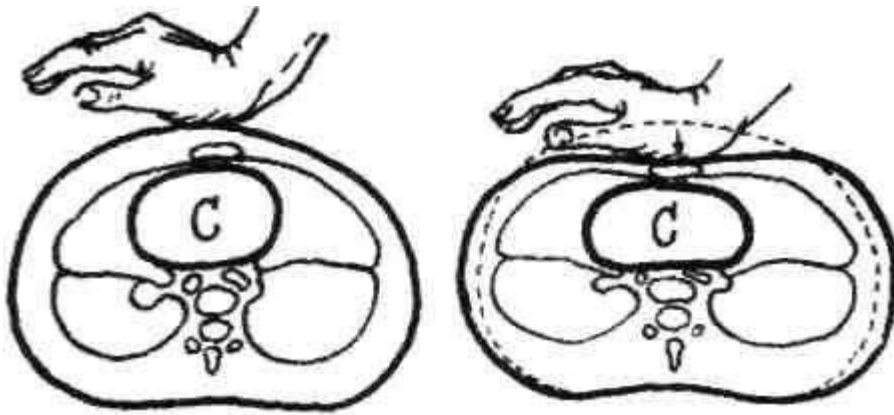


Рис. 5. Непрямий масаж серця



Рис. 6. Штучне дихання "рот у рот"

Основні ознаки раптової зупинки серцевої діяльності:

- блідість або синюшність;
- пульс на променевій та сонній артерії не прослуховується;
- не прослуховується серцебиття вухом, прикладеним до грудини в ділянці серця.

Проводити **закритий масаж серця** слід у такій послідовності:

- покласти потерпілого на спину і стати ліворуч від нього;
- покласти одну долоню внизу грудної клітки, а поверх неї другу долоню;
- енергійним рухом рук, не згинаючи їх у ліктях, натискаємо на грудину;
- після натискання реаніматор має підняти руки від грудини, що дає можливість грудині розпрямитись, а порожнинам серця наповнитися кров'ю;
- натиснення виконувати щосекундно (60 натиснень на 1 хвилину).

Реанімаційні маніпуляції краще проводити удвох: один робить масаж серця, а другий - штучне дихання. У такому разі вдихання повітря в рот або ніс потерпілого робиться через кожні чотири натиснення на грудину.

За наявності **кровотечі** не можна гаяти ані секунди

- необхідно зупинити кров та накласти пов'язку на рану;

- зробити знеболювальний укол;
- у разі виявлення перелому - здійснити фіксацію травмованої частини тіла, використовуючи підручні засоби - альпенштоки, трекінгові палиці, льодоруби, гілки дерев тощо;

відповідно до характеру ушкодження, надати тілу потерпілого зручного положення в захищеному від сонця чи вітру місці.

У разі тяжкого травмування групу необхідно розділити: двох-трьох учасників направляють найбезпечнішим шляхом до населеного пункту, а решта групи транспортує потерпілого до місця очікування допомоги (у напрямку дороги до населеного пункту, мисливського будинку, галявини для прийому вертольота).

ГОСТРА КРОВОВТРАТА

Причини. Травми, що супроводжуються пораненням великих судин або розривом внутрішніх органів (легенів, печінки, селезінки, нирок тощо).

Ознаки. Бліде забарвлення шкіри і слизових оболонок. Зниження температури тіла. Прискорене дихання (понад 20 за хвилину). Частий (понад 120 ударів за хвилину) пульс, який важко лічити і легко стискувати. Позіхи. Запаморочення, шум у вухах, почуття холоду. В тяжких випадках - непритомність. Розширення зіниць. Судорожне сіпання рук і ніг. Мимовільне сечовиділення. Зникнення пульсу, зупинка серцевої діяльності і дихання.

Перша допомога, лікування, транспортування

1. негайно зупинити кровотечу тугою пов'язкою або джгутом.
2. Покласти потерпілого на спину. Трохи підняти ноги і нижню половину тулуба.
3. Ввести під шкіру розчин ефедрину чи адреналіну (1 мл), кофеїну (1 мл).
4. Максимально зігріти потерпілого.
5. Напоїти міцним теплим солодким чаєм.
6. У разі зупинки дихання зробити штучне дихання "рот у рот" або "рот у ніс". Транспортувати негайно, трохи опустивши донизу носі з того боку, де перебуває голова.

АСФІКСІЯ (ЗАДУХА)

Причини. Здавлена грудна клітка, закупорка верхніх дихальних шляхів снігом, землею тощо. Таке може трапитися під час лавини чи обвалу.

Ознаки. Різке послаблення або повна зупинка самостійного дихання. Різкий ціаноз (синюха) слизових оболонок, шкіри обличчя, шиї, грудної клітки, кінчиків пальців. Розширення зіниць. Непритомність. Розширення підшкірних вен обличчя і шиї. Частий пульс, який важко лічити і легко стискувати. Зупинка серцевої діяльності. Мимовільне сечовиділення і випорожнена прямої кишки.

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Надати потерпілому горизонтального або напівсидячого положення.
2. Очистити дихальні шляхи від снігу, землі.
3. Звільнити грудну клітку від одягу, поясів, обов'язок.
4. Зробити штучне дихання способом "рот у рот", "рот у ніс" до повного поновлення самостійного дихання.
5. Ввести під шкіру розчин лобеліну або кордіаміну (2 мл).
6. Ввести під шкіру розчин кофеїну (1 мл).
7. Одночасно з штучним диханням за показаннями зупинити кровотечу, надати першу допомогу при шоку, переломах тощо.
8. Транспортувати тільки після поновлення самостійного дихання.

ТРАВМАТИЧНИЙ ШОК

Причини. Тяжкі механічні ушкодження, що супроводжуються переломами кісток; проникні поранення; обширні опіки; електротравми тощо. До шоку спричиняються також крововтрата, охолодження організму, перевтомлення, голодування, почуття страху перед небезпекою.

Ознаки. Бліде, трохи синюшне забарвлення шкіри. Холодний піт. Байдужий вираз обличчя при збереженні свідомості. Млява, ледве виявлена реакція на запитання, роздратування. Зниження температури тіла. Часте, поверхове дихання. Частий (понад 90 ударів за хвилину) пульс, який важко лічити і легко стискувати. Зниження артеріального тиску (нижче 100/70 мм ртутного стовпа).

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Ввести під шкіру розчин промедолу або пантонолу (1мл), кофеїну (1мл), ефедрину (1мл).
2. Дати випити анальгін (1 піг. - 0,5 г), кофеїн (1 піг. - 0,2 г), алкоголь (50-100 г).
3. Добре зігріти потерпілого.
4. Напоїти гарячим солодким чаєм.
5. Транспортувати негайно, опустивши трохи донизу ноші з того боку, де голова.

УРАЖЕННЯ БЛИСКАВКОЮ

Ознаки. Непритомність. Часом психічне збудження. Зупинка або різке пригнічення самостійного дихання. Частий, аритмічний пульс, який важко лічити і легко стискувати. В тяжких випадках - зупинка серцевої діяльності. Розширення зіниць. Різкий ціаноз (синюха) слизових оболонок, шкіри обличчя, шиї, грудної клітки, кінчиків пальців. Мимовільне сечовиділення і випорожнення прямої кишки. Сліди опіків на шкірі.

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Надати потерпілому горизонтального чи напівсидячого положення.

2. Звільнити від обтяжливого одягу, поясів та обов'язок.
3. Зробити штучне дихання способом "рот у рот", "рот у ніс" до повного поновлення самостійного дихання.
4. Здійснити профілактику і лікування, рекомендовані при шоку (див. "травматичний шок").
5. Обробити місце опіку (див. "Опіки").
6. Транспортувати після повного поновлення самостійного дихання в лежачому чи сидячому положенні, залежно від стану потерпілого і умов місцевості.

ОПІКИ (ТЕРМІЧНІ, СОНЯЧНІ)

Причини. Термічні опіки внаслідок дії на поверхню тіла високих температур під час вибуху або спалаху бензину чи пальної суміші; сонячні опіки внаслідок тривалої дії ультрафіолетової радіації на незахищену шкіру і слизові оболонки.

Ознаки. За глибиною ураження розрізняються три ступені опіків:

- 1) почервоніння і набряки шкіри та слизових оболонок;
- 2) відшарування епідермісу і створення на обпаленій поверхні шкіри пухирів;
- 3) змертвіння всіх шарів шкіри, обуглення шкіри і тканин.

Сонячні опіки обмежуються звичайно першим і другим ступенями. Опіки другого й третього ступенів, як правило, супроводжуються шоком і зневодненням організму. Опіки, що уражають понад третину всієї поверхні тіла, - смертельні.

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Змастити обпалену поверхню шкіри спиртом, розчином діамантової зелені або марганцевокислого калію.
2. Накласти асептичну пов'язку або пов'язку з 5 % стрептоцидовою маззю, 5 % синтоміциновою емульсією, борним вазеліном.
3. При тяжких опіках вжити протишоккових заходів (див. "Травматичний шок").
4. Напоїти потерпілого міцним солодким чаєм і трохи підсоленою водою.
5. Ввести під шкіру 1500 АО протиправцевої сироватки.

СНІГОВА СЛІПОТА

Причини. Сонячний опік слизової оболонки очей. Параліч світлочутливого апарата очей.

Ознаки. Почуття різі в очах. Сльозотеча. Набрякання і почервоніння слизової оболонки очей і повік. Тимчасова втрата зору.

Перша допомога, лікування, транспортування

1. У легких випадках - надіти темні окуляри. В тяжких випадках - накласти на очі асептичну пов'язку.

2. Промити очі двопрцентним розчином борної кислоти, слабо рожевим розчином марганцевокислого калію або холодним міцним розчином чаю.

3. Транспортувати залежно від стану потерпілого і умов місцевості.

ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ, ЗАМЕРЗАННЯ

Причини. Загальна дія низької температури на організм. Замерзанню сприяють гірська хвороба, гостра серцево-судинна недостатність, перенесенні інфекції, крововтрати, шок, голодування, нерухоме положення тощо.

Ознаки. Загальна кволість, апатія, сонливість. Збліднення шкіри і слизових оболонок. У тяжких випадках - нерухомість. Уповільнене, нерухоме дихання. Слабкий пульс. Зниження температури тіла. Можлива смерть від зупинки серцевої діяльності і дихання.

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Покласти потерпілого в намет, печеру.

2. Енергійно розтерти тіло і кінцівки спиртом, м'якою сухою тканиною, долонями.

3. Ввести під шкіру розчин кофеїну (1 мл), кордіаміну (1-2 мл); при болях - анальгін (2 мл).

4. Дати потерпілому 50 г спирту.

5. Напоїти його солодким гарячим чаєм, нагодувати.

6. Якнайтепліше одягти.

7. При послабленні чи зупинці самостійного дихання зробити штучне дихання.

8. Транспортувати залежно від стану потерпілого і умов місцевості.

ПЕРЕЛОМ КЛЮЧИЦІ

Причини. Безпосередня дія удару. Падіння на плече або на простягнуту руку.

Ознаки. Біль у місці перелому. Посилення болю під час руху в плечовому суглобі. Деформація ключиці. набряк і крововилив у ділянці перелому. Опускання плеча на стороні перелому.

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Місце перелому фіксують за допомогою ватно-марлевих кілець. Кільця накладають на ділянку плечових суглобів і стягують позаду бинтом. Якщо нема кілець, руку слід фіксувати косинкою і прибинтовувати до грудної клітки широким марлевим бинтом.

2. Дати всередину анальгін або кетанов.

3. Транспортувати залежно від умов місцевості і стану потерпілого.

УШКОДЖЕННЯ ГРУДНОЇ КЛІТКИ, ПЕРЕЛОМ РЕБЕР

Причини. Безпосередня дія удару або стискання в ділянці грудей.

Ознаки. При ізольованих переломах ребер і грудини відчувається безперервний біль, що посилюється під час глибокого дихання, кашлю і рухах у ділянці перелому. Обмацування грудної клітки, а також натискання на неї в обох перпендикулярних одна одній площинах (спереду -ззаду і з боків) спричиняє різкий біль у місці перелому.

При переломі кількох ребер, крім перелічених ознак, спостерігаються симптоми травматичного шоку і розладу дихання.

При переломах унаслідок поранення судин і тканин легені відламками ребер бувають кровотечі з надходженням повітря в порожнину плеври, що призводять до розладу дихання. Таке поранення часто супроводжується кровохарканням.

Перша допомога, лікування, транспортування

1. На грудну клітку під час видиху накласти фіксувальну пов'язку широким марлевым бинтом (від нижніх ребер до пахвових ямок).
2. Дати всередину анальгін (1 піг. - 0,5 г), кетанов 1 піг.
3. При переломі кісток ребер вжити протишокових заходів (див. "Травматичний шок"),
4. Зробити штучне дихання (при розладі самостійного) способом "рот у рот", "рот у ніс".
5. Транспортувати залежно від стану потерпілого, трохи піднявши ноші з того боку, де голова. В легких випадках потерпілий може йти сам.

ЗАКРИТІ І ВІДКРИТІ ПЕРЕЛОМИ ДОВГИХ ТРУБЧАСТИХ КІСТОК

Причини. Безпосередня дія удару. Надмірне згинання або скручування кінцівки у функціонально невідповідному для неї положенні.

Ознаки. Різкий біль у ділянці перелому, особливо посилюється в момент руху. Вкорочення й деформація кінцівки. Патологічна рухливість у ділянці перелому. Різкий біль у ділянці перелому під час обмацування або навантаження по поздовжній осі кінцівки.

Ознаки шоку при множинних переломах та при переломі стегнової кістки.

При відкритих переломах рвана рана, синяк і набрякання в ділянці ураження, часто в рані видно відламки кістки.

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Ввести під шкіру розчин промедолу (1 мл) або дати всередину анальгін чи кетанов (1 пігулку).
2. Вжити всіх протишокових заходів (див. "Травматичний шок").
3. Фіксувати кінцівку у фізіологічно вигідному положенні за допомогою стандартних шин або підручними засобами з попереднім бинтуванням місця перелому.

3. Фіксують не тільки місце перелому, але й ділянки суглобу, розташовані вище й нижче від нього.

При переломах кісток кисті шину накладають по долонній поверхні кисті і передпліччя від кінців пальців до верхньої третини передпліччя (рис.9.).

При переломах кісток передпліччя шину слід накласти по тильній поверхні руки, зігнутої в ліктьовому суглобі під кутом 90° , від пальців до верхньої третини плеча (рис. 10).

При переломах плечової кістки фіксують променево-зап'ясний, ліктьовий і плечовий суглоби. Шину накладають по тильній поверхні передпліччя і плеча на руку зігнуту під кутом 90° у ліктьовому суглобі, від пальців до протилежного надпліччя.

У всіх випадках переломів кісток руки потрібна додаткова фіксація косинкою.

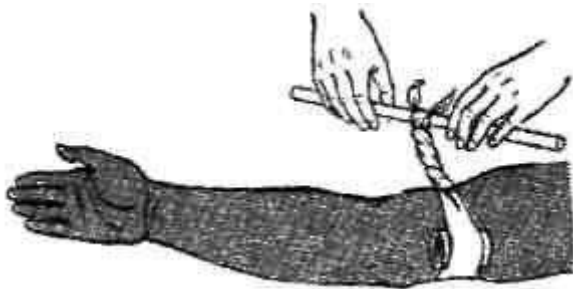


Рис. 7. Накладання закрутки (джгута)

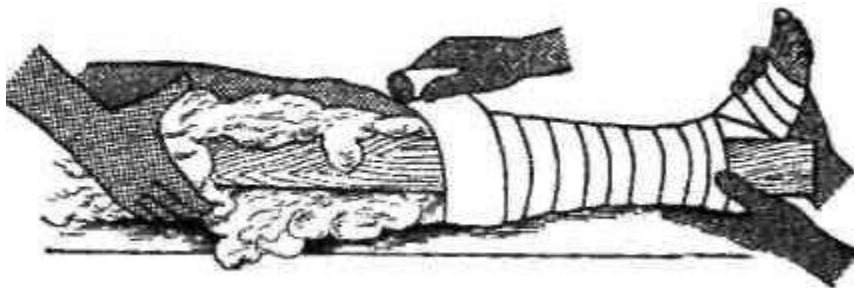


Рис. 8. Шинна пов'язка на гомілку та стопу



Рис. 9. Шинна пов'язка при переломі кисті та пальців



Рис.10. Шинна пов'язка на передпліччя

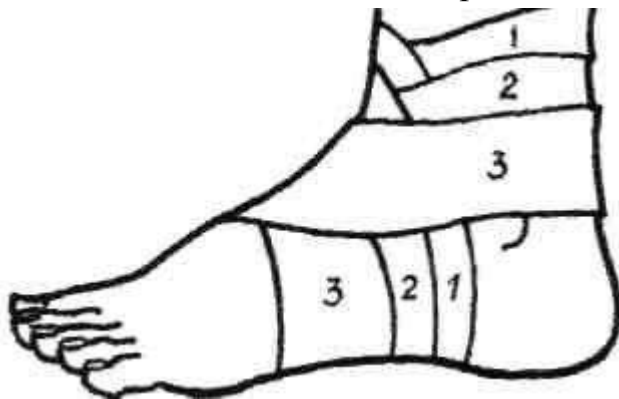


Рис. 11. Метод накладання фіксувальної пов'язки при розтязі гомілковостопного суглобу

При переломах кісток стопи і нижньої третини гомілки накладають шину на підошовну поверхню стопи і задню поверхню гомілки від кінцівки пальців до верхньої третини гомілки на ногу, зігнуту в надп'ятковогомілковому суглобі під кутом 90° (рис.8.)

При відкритих переломах необхідно:

- а) видалити з навколишніх ділянок шкіри і поверхні рани сторонні предмети, що вільно лежать;
- б) обробити шкіру навколо рани настоячкою йоду, розчином брильянтової зелені;
- в) припудрити рану порошком стрептоциду, пеніциліну або стрептоміцину;
- г) накласти на рану асептичну пов'язку;
- д) увести під шкіру 1500 АО протиправцевої сироватки; е) здійснити іммобілізацію за допомогою шин.

При переломах стегна, середньої і верхньої третин гомілки потерпілого слід транспортувати в лежачому положенні; при переломах кісток стопи, нижньої

третини гомілки - в лежачому або сидячому, залежно від обставин; при переломах кісток плеча і передпліччя - в сидячому.

РОЗТЯГНЕННЯ І РОЗРИВИ ЗВ'ЯЗКОВОГО АПАРАТА СУГЛОБІВ

Причини. Надмірні навантаження на суглоб у функціонально не вигідному для нього положенні.

Ознаки. Різкий біль у ділянці суглоба. Крововилив у ділянці суглоба. Крововилив і набряк у ділянці суглоба. Посилення болю під час рухів у суглобі. На відміну від переломів і вивихів, при розтягненні зв'язок не буває різкої деформації і болю у ділянці суглобів під час навантаження по осі кінцівки. Здебільшого трапляються розтягнення зв'язок надп'яtkовогомілкового і колінного суглобів.

Перша допомога, лікування, транспортування

1. У перші години після травми охолоджувати ділянку суглоба і фіксувати суглоб еластичним або марлевим бинтом.

2. При сильному розтягненні накласти шину.

3. При розтягненні зв'язок надп'яtkовогомілкового суглоба шину накладають по підошовній поверхні стопи і задній поверхні гомілки від кінців пальців до верхньої третини гомілки (рис. 11.). Нога має бути зігнута в надп'яtkовогомілковому суглобі під кутом 90°. При розтягненні зв'язок колінного суглоба накладають шину по задній поверхні ноги від кінців пальців до верхньої третини стегна. Стопа повинна бути зігнута в надп'яtkовогомілковому суглобі під кутом 90°.

4. Дати всередину анальгін або кетанов - 1 пігулку.

5. Транспортувати навсидячки.

ВИВИХИ

Причини. Надмірно різкі рухи в суглобі, що супроводжуються скручуванням кінцівки, різкими її ривками, котрі спричиняють порушення правил співвідношень суглобових кінців кісток.

Ознаки. Різкий біль у ділянці суглоба. Посилення болю в суглобі при спробі рухатися. Обмеженість або цілковита неможливість рухів у суглобі. Набряк і крововилив у ділянці суглоба.

Найчастіше трапляються вивихи у плечовому і кульшовому суглобах. Чисті вивихи без перелому суглобових відростків кісток у решті суглобів (променевоzap'яcному, ліктьовому, надп'яtkовогомілковому, колінному) трапляються рідко.

Перша допомога, лікування, транспортування

Спроба вправити вивих - небезпечна. Може настати зміщення від уламків у разі одночасного вивиху і перелому. Надання першої допомоги, іммобілізацію

ушкодженої кінцівки, транспортування здійснюють за тими ж принципами, що й при переломах (див. "Переломи"),

РАНИ

Причини. Безпосередня дія травмувального агента.

Ознаки. За характером травмувального агента розрізняють рани різані, колоті, рвані, скальповані. Залежно від ушкоджених судин, розрізняють рани з артеріальною, венозною і змішаною (здебільшого) кровотечею. При суто артеріальній кровотечі колір крові ясно-червоний. Кров біжить цівкою. Притиснувши судини вище місця поранення, зменшують або й зовсім спиняють кровотечу (рис. 12.).

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Обробити навколишні ділянки шкіри настоячкою йоду, розчином марганцевокислого калію або брильянтової зелені.



Рис.12. Місця притиску артерій для зупинки кровотечі

2. Припудрити рану порошком стрептоциду, пеніциліну або стрептоміцину.

3. Ввести під шкіру або внутрішньом'язево 1500 АО протиправцевої сироватки.

4. При кровотечі накладити на рану тугу пов'язку або зробити тампонаду рани стерильними марлевими серветками і міцно забинтувати. У разі безупинної артеріальної і венозної кровотечі у зв'язку з пораненням великої судини, накладити джгут. Якщо це зроблено правильно, то кровотеча припиняється, і зникає пульс нижче від місця накладення джгута. Не пізніше ніж через годину джгут обов'язково послабити. Якщо кровотеча не припинилася, його накладають знову.

5. При пораненнях в обличчя, шию, живіт тощо, де неможливо накладити джгут, безпосередньо в рані притиснути рукою судину, що кровоточить, а потім зробити тугу тампонаду рани марлею і накладити міцну пов'язку.

6. При початкових ознаках запалення засипати в рану порошок стрептоміцину, пеніциліну, стрептоциду.

7. Транспортувати залежно від стану потерпілого. При шоку, кровотечах, проникних пораненнях, відкритих переломах - у лежачому або сидячому положенні.

Профілактика ураження блискавкою

Якщо гроза застала туриста в лісі, не можна ховатися під високими деревами. Особливо небезпечними є окремо розташовані тополя, дуб, сосна, ялина. Блискавка рідко потрапляє в клен та березу.

Якщо гроза застала вас у відкритому полі, категорично забороняється бігти чи навіть швидко іти. Краще укритися в канаві або ямі чи, за їх відсутності, просто лягти на землю, накрившись тентом, плащем, курткою. У гірських подорожах у разі надходження грози необхідно зійти з гребеню, вершини та інших піднесених точок рельєфу. Металеві предмети треба віднести вбік на 10-15 метрів.

Допомога при укусі отруйної змії чи комах

Туристи, які подорожують районами, де водяться отруйні змії, повинні носити штормові штани та високе взуття. В тайгових походах найбезпечніше ходити у гумових чоботах. У гірських районах безпечно ходити в черевиках з високим рантом та манжетами.

Перед походом необхідно вивчити особливі ознаки отруйних змій, щоб розрізнити їх від неотруйних. Наприклад, вуж має дві яскраві жовті плями на голові.

На місці укусу змії видно дві цятки - сліди її зубів (після укусу отруйних комах на шкірі залишається одна цятка).

Ознаки укусу змії: припухлість на місці укусу, відчуття печіння, слабкість і біль голови, серцебиття, судоми, лихоманка.

Перша допомога. Необхідно провести дезінфекцію ранок йодом (спиртом). На місці укусу необхідно зробити хрестоподібний розріз шкіри стерильним ножом (прогріти над полум'ям, протерти спиртом) та почати висмоктувати отруту з кров'ю та періодично полоскати рота водою. Категорично забороняється висмоктувати кров, якщо на слизовій губ та рота у того% хто це робить, є ранки або тріщинки! Висмоктувати кров та спльовувати необхідно протягом 15-20 хвилин від моменту укусу. Можна поставити медичну банку. Потерпілому необхідно надати горизонтального положення в затіненому місці (ураженій кінцівці - повну нерухомість) та напоїти гарячим чаєм. Пити потрібно багато - до 2-3 літрів. Доцільно прийняти сечогінні препарати - це прискорить виведення отрути з організму. По можливості, потерпілого необхідно доправити до медичної установи.

Лісовий кліщ - паразит, який переносить вірус кліщового енцефаліту - важкого запалення центральної нервової системи, яке супроводжується високою температурою, сильними головними болями, блюванням, судомами та може призвести до паралічу. Потрапивши на одяг, кліщ швидко пересувається, шукаючи щілину, якою можна потрапити до тіла. Укус кліща - невідчутний, оскільки при укусі він вводить в ранку знеболювальну речовину.

Людина починає відчувати свербіж та запалення шкіри лише на 2-3 день після укусу. Найчастіше кліщ вгризається в тіло у прихованих місцях - під пахвами, на шиї, за вухами та в паху.

Кліщ найбільш активний з травня до початку липня.

Допомога при укусі кліща. Виявивши кліща на тілі потерпілого, ранку та кліща необхідно змастити будь-яким жиром (олією, смальцем, топленим маслом), закриваючи в такий спосіб доступ повітря до тіла кліща. Через декілька хвилин кліщ почне сам вивільнятися з ранки (зазвичай кліщ на половину свого тіла занурюється в тіло людини), і тоді його легше видалити з тіла. Не рекомендується кліща видавлювати або виривати з тіла. У такому випадку в тілі людини (в ранці) може залишитись голова кліща або частина тіла, що може призвести до гноїння рани. Після процедури видалення кліща ранку та руки необхідно продезінфікувати йодом та спиртом. Якщо через 2-3 дні потерпілий відчуває себе гірше, групі необхідно вжити заходів для швидшого виходу з тайги, щоб доправити хворого до медичної установи.

Профілактика захворювання кліщовим енцефалітом. Перше, що необхідно зробити, готуючись до тайгового походу, - провести щеплення від кліщового енцефаліту. Важливе значення має одяг туриста. Бавовняна (лляна) сорочка повинна заправлятися у штормові штани, туго перетягнуті ременем. Під сорочкою добре носити футболку або тільняшку. Штани краще заправити у високі шкарпетки або гетри. Голову пов'язують хустиною (банданою) та накривають каптуром штормової куртки.

Слід пам'ятати, що кліщ найбільше любить затінені, вологі місця в густому підліску, в малинниках та в молодих заростях вільхи. Найбільш активні кліщі зранку та ввечері.

Рекомендується оглядати відкриті частини тіла кожні 2-3 год. Зранку (після сну), в обідню перерву та ввечері кожен турист повинен ретельно оглянути тіло та провести детальний огляд одягу, особливо складки одягу та шви.

Практичне заняття № 4

Тема 5. Організація та проведення туристичних походів.

Мета: Набуття вмінь в'язання основних туристичних вузлів

Контрольні запитання:

1. Яке спеціальне спорядження для спортивного туризму вам відоме?
2. Опишіть, які мотузки використовуються у туризмі, та перерахуйте основні вимоги до них.
3. Які бувають карабіни та для чого вони призначені?
4. Дайте класифікацію основних вузлів у спортивному туризмі.
5. Назвіть вимоги, які ставляться до зав'язування вузлів.
6. Який вузол називають "король вузлів" і чому?
7. Яку функцію виконують схоплюючі вузли?
8. Які спільні і відмінні риси мають вузли "удавка", "карабінна удавка" та "кренцель"?
9. Якими вузлами можна зв'язати мотузки різного діаметру?
10. Які вузли можна в'язати кількома способами?
11. Які види петельних вузлів ви знаєте і в яких випадках вони застосовуються?

Практична робота: Вязання основних туристичних вузлів

УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО (15 хв.) – формувальне оцінювання (виконання тестових завдань)

Закріплення ключових понять і термінів за темою проводиться у формі експрес-опитування

Самостійна роботи.

1. Розробити вимоги до встановлення намету - 2 год.
2. Розробити вимоги до укладання наплічника – 2 год.

Основна література

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів [навч. посіб.] / Блистів Т. В., Горбацьо І. І., Нужний О. В. - Львів : НВФ "Українські технології", 2006. - 132 с.
2. Ганнопольський В. І. Уроки туризму / Володимир Ганнопольський. -К. : Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004. - 128 с. : іл.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навчальний посібник / Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. - Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. - 304 с
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму / Дехтяр В. Д. : навч. посібник. - К. : Науковий світ, 2003. - 204 с
5. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм/Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В: навчальний посібник. - Київ : "Альтерпрес", 2008. - 280 с : іл.
6. Соловьёв С. С. Безопасный отдых и туризм [учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Соловьёв С. С. - М.: Издательский центр "Академия", 2008. - 288 с.

Туристичний вузол - це з'єднання мотузок між собою і з будь-якими предметами, яке виконується різними способами.

Турист повинен володіти вмінням в'язати якомога більше видів вузлів, щоб, залежно від обставин, обрати для прив'язування мотузки потрібний і бути впевненим, що цей вузол не підведе в будь-якій ситуації.

Мотузки

Робочі (основні) мотузки застосовуються для організації поручнів, страховок, вони повинні мати діаметр не менш ніж 10 мм, або більший, якщо їх міцність не менша і підтверджена сертифікатом виробника.

Супроводжуючі мотузки, які призначені для контролювання руху учасників при переправі через природні перешкоди, повинні мати діаметр не менш ніж 6 мм або більший, якщо їх міцність не менша і підтверджена сертифікатом виробника.

Допоміжні мотузки використовуються для переправи вантажів, полегшення руху учасників переправах, зняття поручнів та ін., не мають вимог щодо їх міцності. Діаметр їх довільний і обирається на розсуд туристів.

На мотузці не повинно бути пошкоджень зовнішнього обплетення, жмутів волокна. Забороняється використання самостійно пофарбованих мотузок, оскільки хімічна дія фарбників та вплив температури зменшують їх міцність у 2 - 3 рази. Використання замість мотузок строп та стрічок не дозволяється навіть за умови їх однакової міцності з мотузкою діаметром 10 мм.

Якщо під час походу мотузка отримує значні пошкодження (перебита, перетерта, зірване зовнішнє обплетення), її експлуатація припиняється.

Туристичні вузли

Навички в'язання вузлів набуваються у процесі постійних вправ. їх потрібно вміти в'язати механічно, як кажуть, із закритими очима. І все ж, навіть коли такі навички є, завжди перед застосуванням необхідно перевірити правильність рисунка вузла та наявність на вільних кінцях контрольних (страхувальних) вузлів.

Страхувальні вузли перешкоджають ковзанню мотузки і розв'язуванню основного вузла, особливо у разі намокання та великого навантаження на мотузку. Як виняток, контрольні вузли не в'язуються для основних вузлів: "зустрічний", "вісімка", "серединний (австрійський) провідник" та "грейпвайн". Перед застосуванням вузли мають бути затягненими. І тільки переконавшись в надійності і правильному виконанні вузла, можна починати працювати з ним.

Слід пам'ятати, що будь-який вузол, крім схоплювального, знижує міцність мотузки в тому місці, де зав'язаний.

Усі вузли умовно поділяються на такі групи:

1. Вузли для зв'язування мотузок:

1.1. Вузли для зв'язування мотузок однакового діаметру:

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

1.2. Вузли для зв'язування мотузок різного діаметру:

- брамшкотовий;
- академічний.

2. Вузли петель:

- провідник;
- подвійний провідник ("заячі вушка");
- провідник "вісімка";
- серединний провідник (шведський).

3. Вузли для прив'язування до опори:

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

4. Допоміжні вузли:

- стремено;
- схоплюючий;
- австрійський схоплюючий;
- вузол "Бахмана" (карабінний схоплюючий).

”Вузлова” термінологія

“Корінний кінець” – кінець мотузки, закріплений, або який не бере участь у в'язанні вузла, протилежний “ходовому” кінцю.



“Ходовий кінець” – кінець мотузки, на якому або яким в’яжуть вузол.



“Відкрита петля” (перегин мотузки) – мотузка зігнута вдвоє без перехрещування.



“Закрита петля” - мотузка зігнута вдвоє з перехрещенням.



“Обнос” – обхват мотузкою предмету (палки, колоди, карабіну) без перехрещування ходового та корінного кінців.”



“Шлаг” – повний оберт мотузки навкруг якогось предмету (360°) чи особи з перехрещуванням кінців.

Техніка в’язання туристичних вузлів та їх призначення

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

Прямий вузол (рис. 13.) в’яжеться дуже швидко та не потребує особливих зусиль, але коли мотузки навантажуються, то він сильно затягується і потребує багато часу для розв’язання. Тому для мотузок, які підлягають великому навантаженню його використовувати недоцільно.

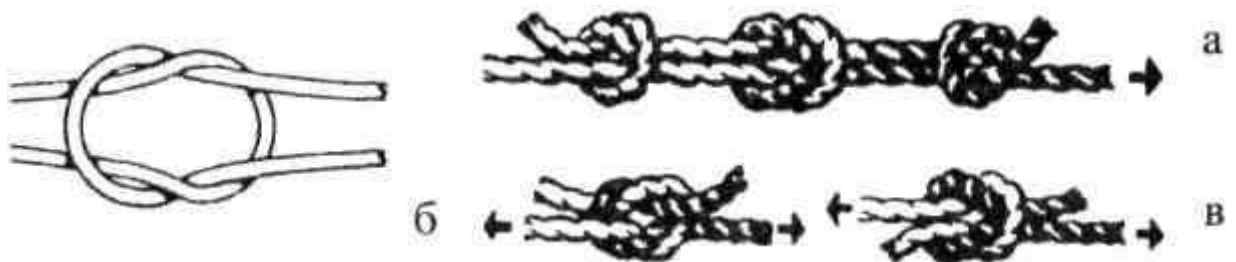


Рис. 13. Прямий вузол: а - прямий вузол з контрольними вузлами, б, в - неправильно зв’язаний вузол

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

Для зав'язування прямого вузла необхідно два кінці мотузок схрестити (припустимо правий на лівий) і зав'язати; знову схрестити вільні кінці (тепер лівий на правий) і зав'язати. Правильно зав'язаний прямий вузол нагадує дві петлі, що утримують одна одну (рис. 13.).

Цей вузол можна в'язати одним кінцем мотузки. Для цього одну мотузку складають відкритою петлею, а кінець іншої мотузки всовують у петлю, обкручують навкруг 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. 13 а).

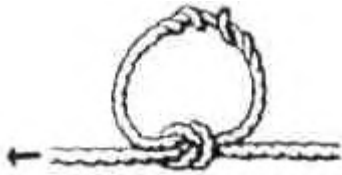


Рис. 13 а

Ткацький вузол також використовується для зв'язування мотузок однакової товщини, на які не діють великі навантаження. Школярі інколи називають цей вузол "чотири контрольні". Так, зав'язавши два контрольні вузли однією мотузкою навколо іншої і навпаки - ми отримаємо ткацький вузол (рис. 14.).

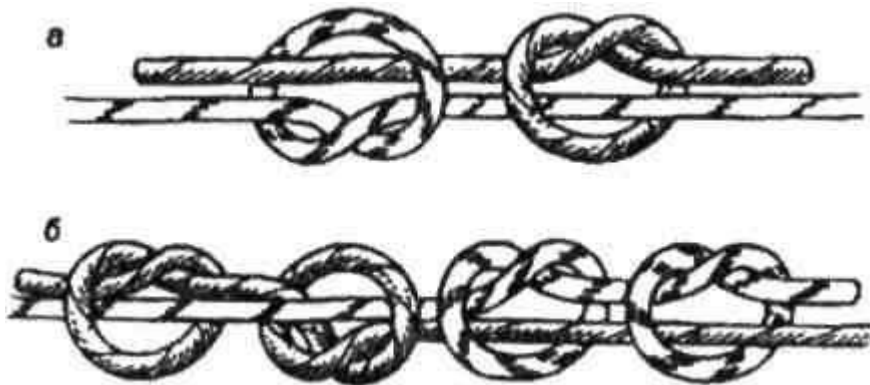


Рис. 14. Ткацький вузол а, б - етапи в'язання

Зустрічний вузол за своєю формою нагадує звичайний контрольний вузол, виконаний здвоєною мотузкою. Але різниця в тому, що навантаження діє на кінці мотузки, що "виходять" з різних сторін від основного вузла. Для того, щоб зав'язати зустрічний вузол, треба спочатку зав'язати контрольний вузол на одній мотузці. Потім кінець другої мотузки просмикується через контрольний

немов назустріч кінцю першої, повністю повторюючи всі його вигини і укладається паралельно один одному (рис. 15.).

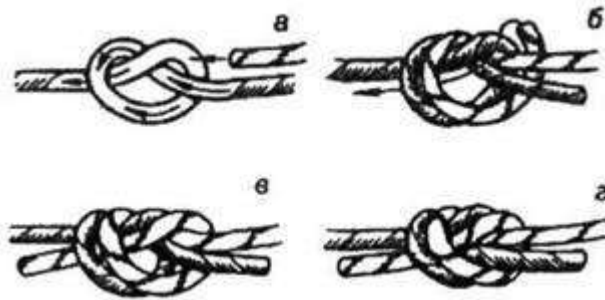


Рис. 15. Зустрічний вузол

Грейпвайн подібний до ткацького і відрізняється лише тим, що при в'язанні контрольних вузлів мотузка двічі обвиває одна одну, а не один, раз як у ткацькому, і кількість цих вузлів лише 2 (рис.16.).

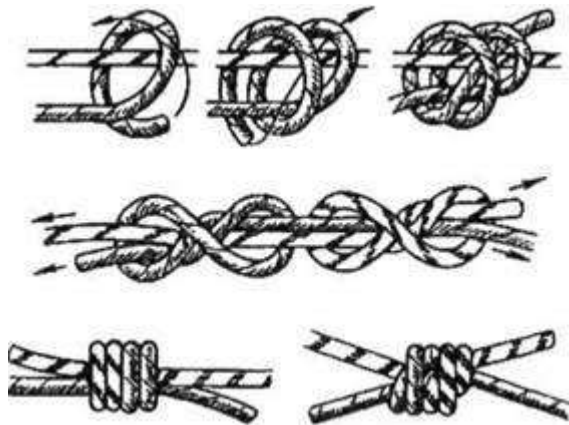


Рис. 16. Вузол "грейпвайн"

В умовах походу виникає необхідність перекинути мотузку через перешкоду-річку, прірву, глибокий яр тощо. Звичайно, це зробити легше допоміжною мотузкою, а потім, прив'язавши до неї основну, організовувати переправу. Для зв'язування мотузок різної товщини, як вже вказувалося, застосовуються вузли брамшкотовий (рис. 17.) та академічний (рис. 18.). Ці вузли надійні, добре тримають мотузки і легко розв'язуються. При в'язанні цих вузлів петля формується із товстішої мотузки і обв'язується тоншою, правильно формуючи малюнок вузла.

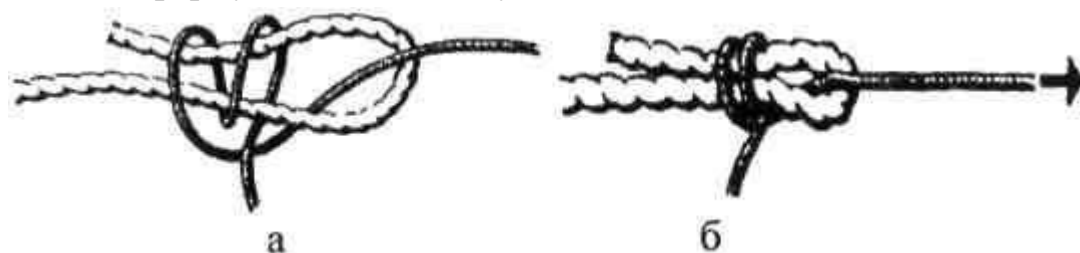


Рис. 17. Брамшкотовий вузол: а - в'язання вузла, б - навантажений вузол

Для в'язання **брамшкотового вузла** необхідно зробити петлю з основної мотузки. Допоміжну мотузку продівають через цю петлю, утворюють невелику петлю, через яку двічі просмикується її кінець, накручений навколо петлі основної мотузки (рис. 17. а). Для запобігання розв'язування на кінцях обох мотузок в'яжуться контрольні вузли.

Техніка в'язання **академічного вузла** нагадує техніку в'язання прямого одним кінцем. Основна мотузка утворює петлю, а допоміжна просмикується через неї, двічі обкручується і виймається з петлі основної мотузки (рис. 18.). Треба слідкувати за тим, щоб кінці допоміжної мотузки виходили з однієї сторони петлі основної мотузки.

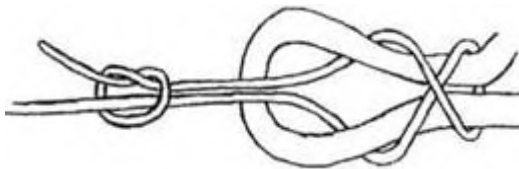


Рис. 18. Академічний вузол

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

Вузол "провідник" (рис. 19.) в'яжеться двома способами - петлею та одним кінцем. Зав'язати петлею дуже просто: достатньо скласти петлею кінець мотузки і нею зав'язується звичайний вузол як "контрольний" (рис. 19. а). Найбільша складність при в'язанні таким способом полягає у дотриманні умови, щоб мотузки у вузлі не перехрещувалися.

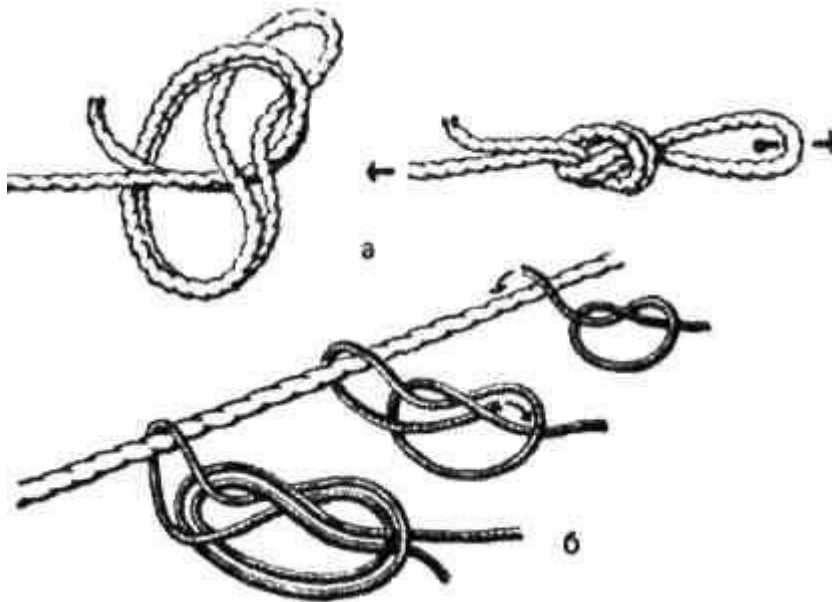


Рис. 19. Вузол "провідник": а - в'язання петлею, б - в'язання одним кінцем

В'язання вузла "провідник" одним кінцем (рис. 19. б) нагадує в'язання зустрічного вузла. Для цього зав'язується контрольний вузол, кінець мотузки перекидається навколо опори і просмикується через вузол назустріч, паралельно дублюючи всі вигини контрольного. Незалежно від способув'язання, вузол "провідник" обов'язково потребує наявності контрольного вузла на короткому кінці мотузки.

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

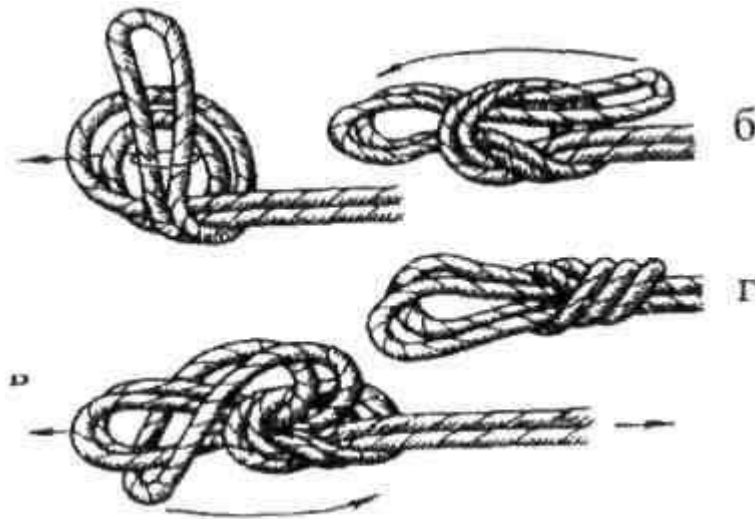


Рис. 20. Подвійний провідник, а-г - етапи в'язання

Вузол "серединний провідник" (австрійський провідник) застосовується в тому випадку, коли необхідно жорстко приєднати середню частину мотузки, яка навантажується з двох боків. Для зав'язування цього вузла необхідно петлю мотузки двічі обкрутити навколо себе. Розкладаємо на площині мотузку так, щоб отримати рисунок, що нагадує цифру "8" в стороні від кінців мотузки, що навантажуються в різні боки (рис. 21. а). Потім кінець петлі обгортаємо навколо дальнього перехрестя і затягуємо вузол (рис. 21. б, в).

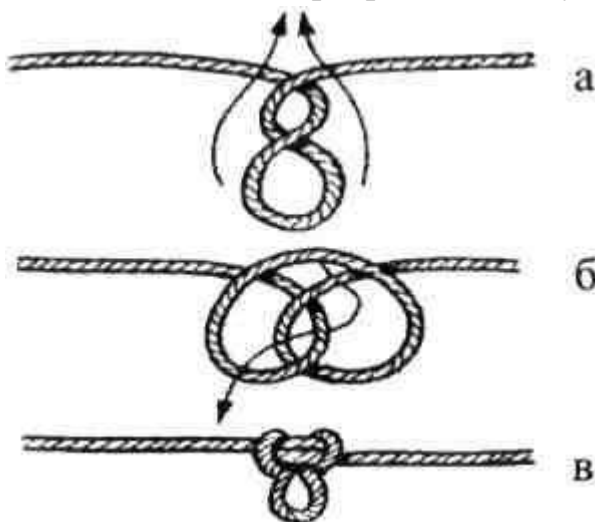


Рис. 21. Серединний провідник (австрійський провідник)

Призначення вузла "провідник вісімка" таке саме, як і вузла провідник. Різниця полягає у тому, що він менше затягується і не потребує контрольного вузла на кінцях мотузки. При зав'язуванні вузла "вісімка" треба складену петлю обкрутити навколо обох кінців та, зробивши повний оберт, просмикнути через утворену подвійну петлю. Коли вузол правильно зав'язаний, він своєю формою нагадує цифру "8" (рис. 22.).

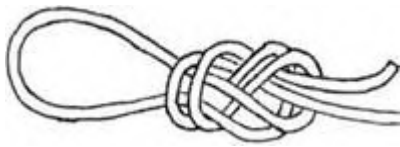


Рис. 22. Провідник "вісімка"

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

Для зав'язування **вузла "удавка"** кінець мотузки обмотують навколо опори, перекидають через кінець, що буде навантажуватися, і не менше трьох разів обмотують навколо самої мотузки (рис. 23.). При навантаженні мотузка сама себе притискує до опори і за рахунок тертя не має змоги розпуститися. Щоб уникнути вислизування, на вільному кінці мотузки в'яжеться контрольний вузол.

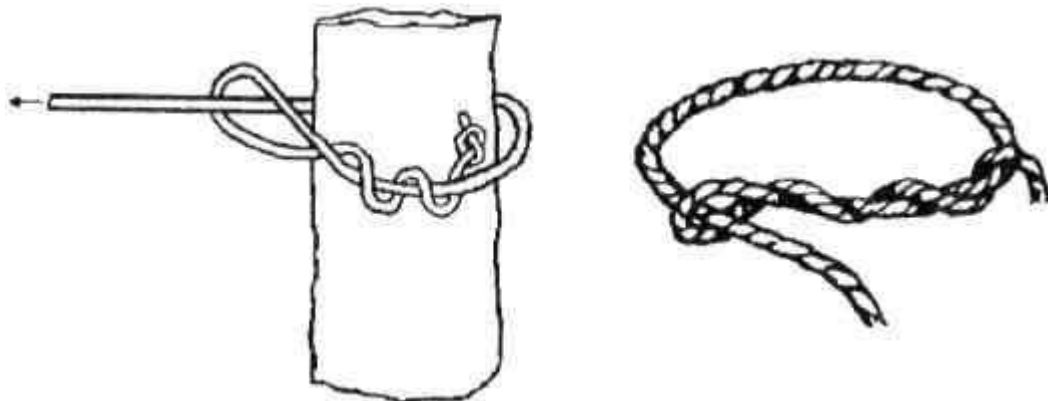


Рис. 23. Вузол "удавка"

Перед зав'язуванням карабінної "удавки" необхідно зав'язати петлю "провідника" (краще "вісімку"), пристебнути до неї карабін і, обвівши цю систему навколо опори, знов пристебнути карабін до мотузки, яка навантажується (рис. 23).

Вузол "кренцеля" має аналогічне застосування, як вузли "удавка" та "карабінна удавка". Але цей вузол може бути розв'язаний навіть при навантаженні мотузці на відміну від попередніх. При зав'язуванні вузла необхідно обвести мотузку навколо опори, перекинути через кінець мотузки, що буде навантажуватися, знов обвести навколо опори, тільки тепер у зворотному напрямку, і зав'язати контрольний вузол навколо кінця мотузки, що навантажується (рис. 24).

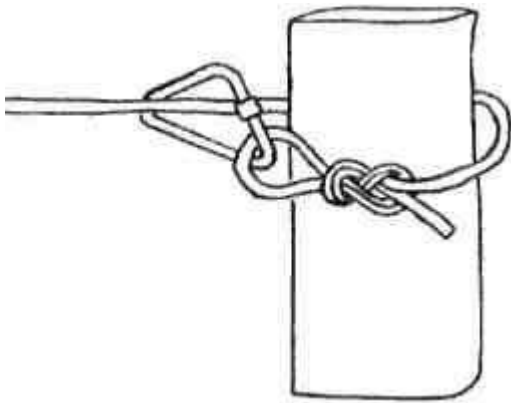


Рис.23. Карабінна "удавка"

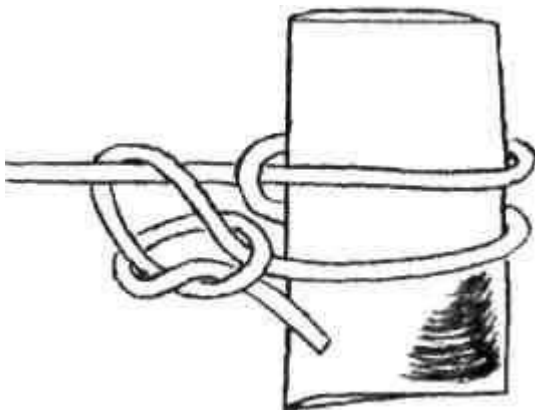


Рис. 24. Вузол "кренцель"

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

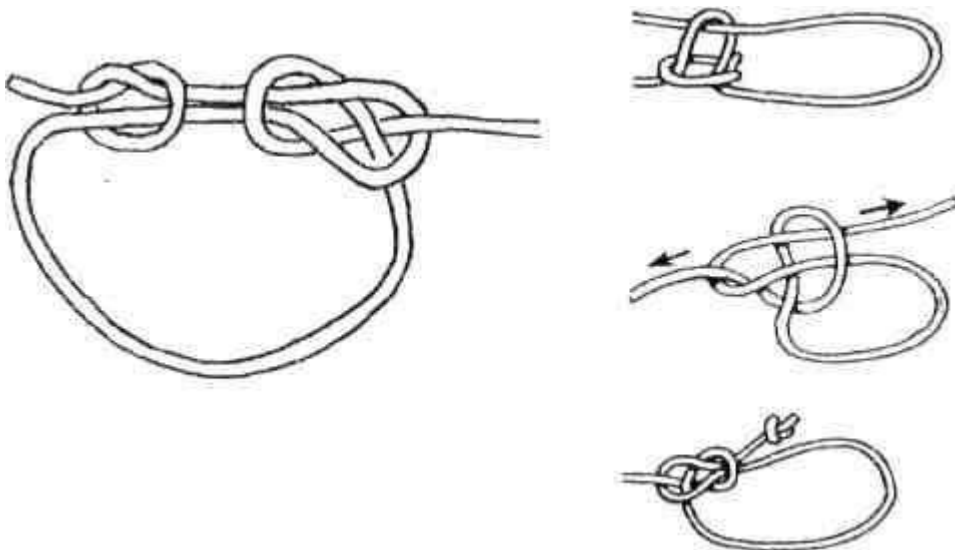


Рис. 25. Вузол "булінь"

При в'язанні буліня необхідно визначити приблизну величину петлі, що нам потрібна. На кінці мотузки, який буде навантажуватися, в'яжеться "обманка" таким чином, щоб цим кінцем вона висмикувалась. В утворену петлю просмикується короткий кінець мотузки настільки, наскільки потрібно залишити величину петлі. Потім навантажуються довгий кінець мотузки так, щоб "обманка" вивернулася. Після цього коротким кінцем зав'язуємо контрольний вузол (рис. 25).

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

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

Місце, де треба зав'язати стремено, беруть обома руками на відстані 30-35 см так, щоб між руками мотузка була горизонтальна, а кінці її вільно звисали донизу. Починаємо повертати мотузку в обох руках в одну сторону (за або проти руху годинникової стрілки). Отримаємо дві петлі, створені горизонтальною частиною мотузки і звисаючими кінцями. Тепер ці петлі треба сполучити (не розвертаючи) таким чином, як показано на рисунку 26. При навантаженні на петлю вона не повинна зтягуватися.



Рис. 26. Вузол "стремено"

При підйомах та спусках по схилах крутістю 30° - 40° організовується страхування за допомогою закріпленої зверху мотузки, до якої кожен турист прикріплюється за допомогою допоміжної мотузки, якою в'яжеться **вузол "схоплюючий"**. Цей вузол, коли не навантажений, легко переміщується вздовж основної мотузки, але при зриві (падінні) людини він зтягується і не рухається відносно основної (рис. 27). Рекомендується для в'язання

схоплюючого вузла використовувати петлю "прусика" з допоміжної мотузки діаметром 6 мм, основна мотузка повинна бути нежорсткою (зледенілою).

Вузол "схоплюючий" можна зав'язувати двома способами: петлею (рис. 27. а) та одним кінцем (рис. 27. 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.

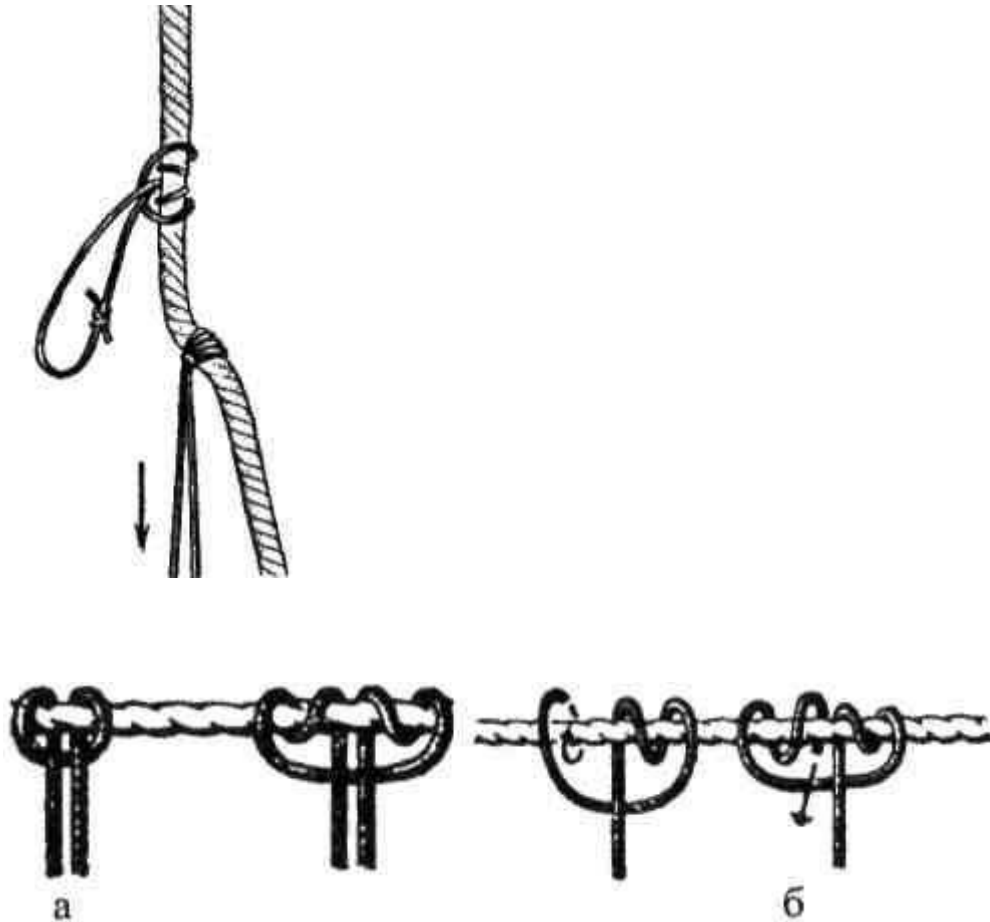


Рис. 27. Вузол "схоплюючий". В'язання вузла: а - петлею, б - одним кінцем

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

Вузол "австрійський схоплюючий", або несиметричний схоплюючий, в'яжеться наступним чином: петля "прусика" обмотується навколо основної

мотузки не менше трьох разів і після цього пропускається через початкову петельку (рис. 28.).

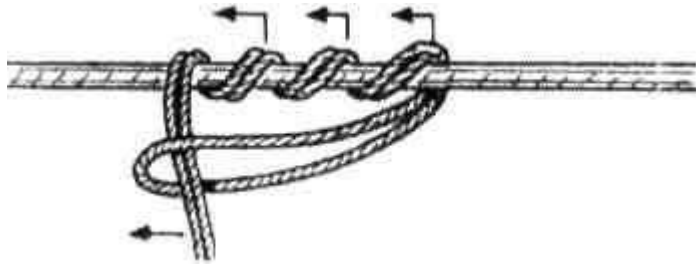


Рис. 28. Вузол "австрійський схоплюючий"

Що стосується вузла "Бахмана", то технікою в'язання він нагадує "австрійський схоплюючий" (рис. 29). Пристібається у карабін петля "прусика", яка обмотується не менше трьох разів навколо основної мотузки і через карабін. Останні вузли застосовуються на жорстких, мокрих, зледенілих мотузках.



Рис. 29. Вузол "Бахмана"

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

Практичне заняття № 5

Тема 5. Організація та проведення туристичних походів.

Мета: Набуття вмінь організовувати бівуак

Контрольні запитання:

1. Які головні вимоги до вибору місця для бівуаку?
2. Нарисуйте загальну схему табору, дотримуючись основних правил таборування.
3. Як вибрати та підготувати місце для вогнища?
4. Які пристосування використовуються 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.

1. Практична робота:

1. Встановлення намету

2. Встановлення намету на швидкість

УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО (15 хв.) – формувальне оцінювання (виконання тестових завдань)

Закріплення ключових понять і термінів за темою проводиться у формі експрес-опитування

Самостійна роботи.

1. Розробити вимоги до розташування вогнища – 2 год.

2. Розробити картки з туристичними вузлами – 4 год.

Основна література

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів [навч. посіб.] / Блистів Т. В., Горбацьо І. І., Нужний О. В. - Львів : НВФ "Українські технології", 2006. - 132 с

2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму / Дехтяр В. Д.: навч. посібник. - К. : Науковий світ, 2003. - 204 с

3. Дмитрук О. Спортивно-оздоровчий туризм / Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В.: навчальний посібник. - Київ : "Альтерпрес", 2008. - 280 с : іл.

4. Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. - Харьков : Фолио, 2007. - 352 с.

Зупинку на бівуак група визначає по карті ще до виходу на маршрут, розбиваючи ходові дні походу і приблизно визначаючися з місцем ночівлі.

Вибираючи місце, необхідно завжди дотримуватися двох основних вимог: дбати про свою безпеку та якомога менше нашкодити природі.

На бівуак необхідно зупинитися не пізніше ніж за 2 години до настання темряви. Бівуак має бути розташований у захищеному від вітру, рівному та сухому місці, поблизу води і дров. Не рекомендується ставити табір біля населених пунктів, тваринницьких ферм, які розташовані вище за течією ріки. Зупинка на крутих берегах водоймищ небезпечна тим, що підмиті береги можуть обвалитись.

Якщо бівуак розташований на березі ріки, 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.

Заборонено ставити намети під осібними та похилими деревами. Встановлюючи намети, потрібно стежити, щоб поряд не було мурашників та осиних гнізд.

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

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

Облаштування бівуаку та вогнища

Визначившись із місцем розташування бівуаку, керівник дає вказівку зупинитися. Спершу всі рюкзаки складаються в одному місці. З рюкзаків відразу дістають намети, тенти, сокири, пили, відра та пристосування для вогнища. Керівник дає розпорядження членам групи (хто іде на заготівлю дров, а хто займається наметами й тентами тощо). Керівник визначає місце розташування наметів та 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 визначається місце для забору питної води, місце для умивання та прання білизни, місце туалету. Все це визначається з дотриманням протипожежних та гігієнічних вимог.

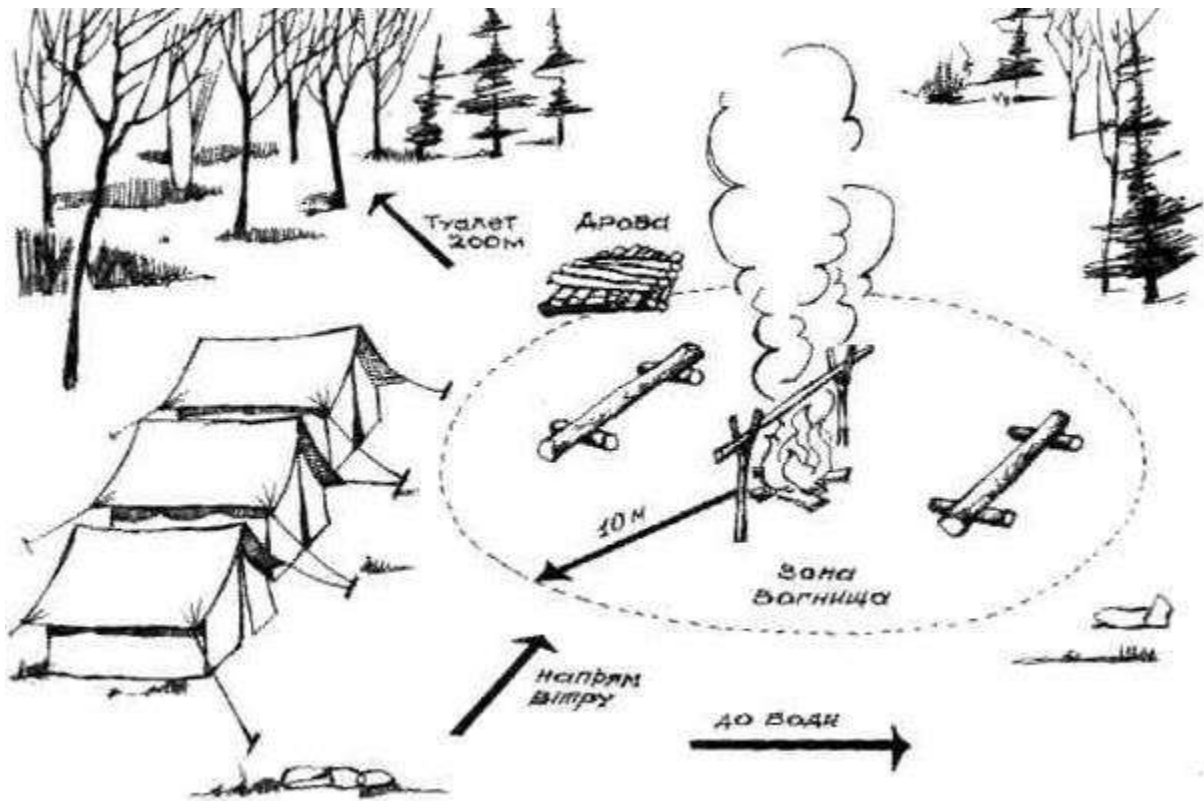


Рис.30. Схема розташування бівуаку

За необхідності визначаються з місцем під вогнище для просушування одягу та взуття.

Майданчики під намети розчищаються на найбільш пологих ділянках. На морені табір розташовують, попередньо вирівнявши майданчик, вибравши велике каміння.

Рюкзаки, мотузки, спорядження кладуть під ноги - для більш комфортного відпочинку.

Вхід намету повинен бути поверненим у підвітряну сторону.

Всередині намету на підлогу необхідно викласти мотузки, пусті рюкзаки, штормівки, карімат. Потім розкладають непотрібний на даний 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.

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.

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. Перед тим, як розтягувати

відтяжки даху, вхід у намет необхідно защепити. Відтяжки даху повинні бути продовженням діагоналей прямокутників даху. Коли всі відтяжки намету зафіксовані, необхідно відрегулювати їх довжину, стежачи, щоб дах не мав перекосів. Натягують відтяжки туго, щоб на стінках намету не було зморщок, а в негоду його не зірвав вітер.

На випадок дощу для наметів у поході потрібно мати тенти. На випадок зупинки під час дощу такий тент встановлюється в першу чергу. За наявності такого тенту рюкзаки складаються під ним.

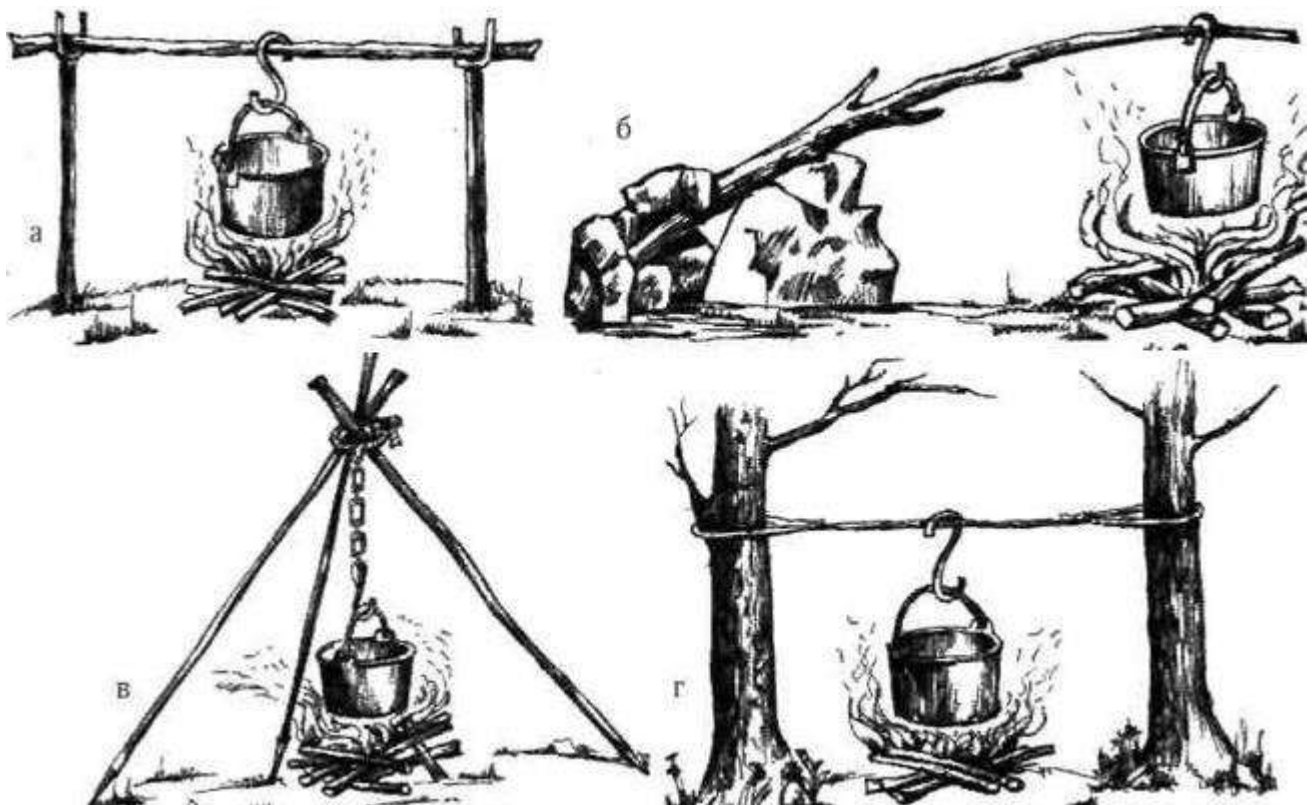


Рис 31. Способи облаштування вогнища: а - на двох стояках; б - на опорі з каміння; в - на тросі між двома деревами; г - на тринозі з альпешитоків

Коли роботи зі встановлення наметів та облаштування вогнища закінчені, вивільнені 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 - поможи товаришу.

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

Чергові прокидаються за 1,5-2 години до сніданку. Дрова для приготування сніданку заготовані звечора, складені недалеко і накриті поліетиленою плівкою або сховані під тентом. До сніданку групі необхідно скласти намети та укласти рюкзаки.

Щоб зняти та скласти намет, необхідно виконати послідовні дії. Спочатку відв'язуємо усі відтяжки та виймаємо кілки, які кладемо 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 буде вільно виходити і скатка вийде тугою та рівномірною.

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.

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 залишились дрова, їх акуратно складають навкруг стовбурів дерев (вертикально) - в 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.

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

Залишаючи мисливську хижу (притулок), необхідно щільно закрити вхідні двері і підперти міцним дрюком - від "несанкціонованого" візиту ведмедя чи росомахи.

Види вогнищ

За відсутності у високогірній зоні природного палива в походах їжу готують на примусах та газових пальниках, В негоду готують у наметі. Примус повинен знаходитися ближче до виходу з намету і подалі від стінок. Зручно

готувати у тамбурі наметів. У горах використовують також сухий спирт. Розхід сухого спирту для варки гарячої страви на 6 осіб складає 500 грамів.

У лісовій зоні їжу готують над відкритим багаттям. Визначившись із місцем розташування наметів, вогнище ставлять на відстані 7-10 м від них. Вогнище облаштовується 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 торфі та під хвойними деревами з великою кількістю сухих гілок.

Різні за призначенням вогнища і складаються по-різному.

"Колодязь" (рис. 32, а). На вугілля (розпалку) кладуть паралельно два поліна (відстань залежить від довжини полін). Поперек них кладуть наступні два поліна - і теж паралельно, і т.д. Така конструкція зовні виглядає як колодязь. Забезпечений гарний доступ повітря до вогню, і поліна горять рівномірно по всій довжині. Такий тип багаття практичний для приготування їжі в декількох посудинах, коли необхідний широкий прогрів.

"Курінь" (рис.32, б). Поліна складають на вугілля під нахилом до центру, частково спираючи їх один до одного вверху. 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.

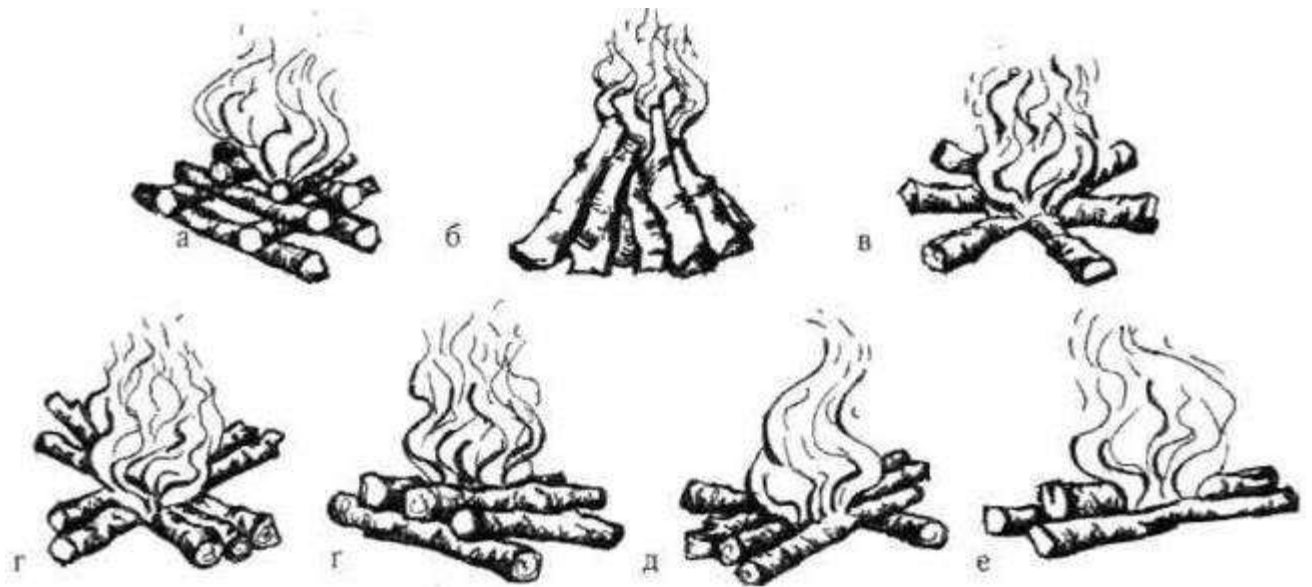


Рис. 32. Види вогнища: а - колодязь; б - курінь; в - зіркове; г, ґ, д, - тайгове; е - нодья

"Зіркове" (рис. 32, в). Поліна укладають на жар з різних сторін (по радіусах від центру). Горять дрова у центрі вогнища досить повільно, і 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.

"Тайгове" (рис. 32 г, ґ, д). Вже сама назва містить у собі щось екзотичне. Існують різні форми тайгового багаття. Один із найпрактичніших видів тайгового багаття показаний на рис. 32, д. Таке багаття рекомендовано розкладати, коли необхідно обігрітися та зварити їжу у дощову погоду. Розпалюють багаття будь-якого типу і дають йому розгорітись. 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. 32, е). Це поширений варіант тайгового багаття. Його ще називають "три поліна". Застосовують таке багаття, коли необхідно обігріти велику кількість людей впродовж цілої ночі. Для облаштування такого багаття потрібно мати достатньо дров. Спочатку спалюють певну кількість дрібніших полін, щоби мати багато жару. Цей жар розсипають вузькою смугою, завдовжки 2-2,5 м. Накладають на жар достатньо хмизу і, коли він добре розгориться, ставлять зверху дві сухі колоди, довжиною 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 буде горіти доволі довго. Біля такого вогню можна спати всій групі разом без наметів. Добре навісити великий тент, щоб тепле повітря обгортало туристів, одночасно тент буде оберігати їх від роси. Справді - королівське багаття, але, на жаль, таку розкіш можна собі дозволити лише в тайзі.

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 модрина, 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.

Зранку, перед виходом на маршрут прибирається місце табору. Все дрібне сміття спалюється. Консервні банки можна пропалити на вогні, а згодом закопати в землю. В такому стані вони швидше розкладуться. ПЕТ-пляшки викидаються у смітник в першому населеному пункті.

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

Практичне заняття № 6

Тема 6. Загальна фізична підготовка туриста.

Мета: Навчити встановлювати переправи та долати водні перешкоди.

Контрольні запитання:

1. Як можна умовно поділити всі природні перешкоди?
2. Назвіть відомі вам способи подолання гірських та водних перешкод.
3. Які, на вашу думку, найнебезпечніші фактори при водних переправах?
4. Як організувати розвідку для вибору місця водної переправи?
5. Які особливості річки необхідно враховувати при виборі місця переправи?
6. Як організувати страхування при одиночній переправі вбхід?
7. Чи можна організувати надійне страхування з берега при групових переправах вбхід?

8. Яка повинна бути довжина страхувальної мотузки при переправі по камінню?

9. Які способи вкладання колоди через річку ви знаєте? Опишіть їх організацію.

Практична робота.

Кріплення мотузки до опори при переправах

Переправа по мотузці з перилами,

Проходження переправи по колоді

Групове проходження переправи вбхід

УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО (15 хв.) – формувальне оцінювання (виконання тестових завдань)

Закріплення ключових понять і термінів за темою проводиться у формі експрес-опитування

Самостійна робота:

Розробити алгоритм наведення переправи за допомогою перил - 2 год.

Скласти алгоритм проходження переправи по колоді – 2 год.

Основна література

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів [навч. посіб.] / Блистів Т. В., Горбацьо І. І., Нужний О. В. - Львів : НВФ "Українські технології", 2006. - 132 с

2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму / Дехтяр В. Д. : навч. посібник. - К. : Науковий світ, 2003. - 204 с.

3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посібник / Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. - Київ : Альтерпрес, 2008. - 280 с. : іл.

4. Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. - Харьков : Фолио, 2007. - 352 с.

Складність туристичних категорійних походів визначається наявністю та характеристикою перешкод, що долають на своєму шляху туристи.

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

Самостраховка застосовується у випадках, коли учасник, зачепившись за допомогою індивідуальних засобів до перильних мотузок чи пунктів самостраховки, страхує себе сам від можливих зривів, падінь та їх негативних наслідків. Під час руху учасника по поручнях самостраховка повинна забезпечувати йому вільний рух і не перевищувати довжини витягнутої вгору руки.

Самостраховка на горизонтальних поручнях здійснюється "вусом" із ковзаючим карабіном, на похилих поручнях - схоплюючою петлею або спеціальними засобами. Діаметр мотузки схоплюючої петлі - 6 мм.

Командна страховка - організовується тоді, коли учаснику команди необхідно подолати небезпечну ділянку, а самостраховка не гарантує достатньої безпеки.

Для організації командної страховки використовується: основна мотузка, яка прикріплена до учасника; гальмівні пристрої; карабіни, рукавиці, тощо.

Усі природні перешкоди умовно поділяються на водні (через воду) і гірські (скельні).

До водних переправ відносяться наступні:

- навісна переправа через річку,
- переправа через річку по колоді,
- переправа через річку вбхід із використанням перил,
- переправа через річку вбхід,
- переправа по мотузці з перилами,
- переправа на плавзасобах,
- рух по жердинах,
- рух по купинах.

До гірських етапів відносяться:

- навісна переправа через яр (скельна),
- крутопохила переправа,
- підйом по скельній ділянці або схилу,
- траверс скельної ділянки або схилу,
- траверс схилу з альпенштоком,
- спуск по вертикальних перилах,
- спуск по схилу (в т.ч. спортивним способом),
- переправа через яр по колоді,
- транспортування "потерпілого",
- подолання яру, струмка, рову, скельного прижиму з використанням підвішеної мотузки (маятником).

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

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

Для опису переправ використовується ряд термінів.

Долина річки - витягнуте, часто звивисте заглиблення, по дну якого тече річка. Бровка - верхня границя долини.

Русло - дно долини.

Корінний берег чи кряж - борт долини, впритул до річки.

Яр - високий, підмитий берег.

Перека́т - природні наноси, що тягнуться від одного берега річки до другого. На рівнинних, спокійних річках зазвичай між двома перекатами знаходиться плес

Плес - пряма ділянка річки, з однаковими глибинами і течією.

Поріг - кам'яний (інколи ступінчатий) значний перепад русла на обмеженій ділянці, на якій часто накопичується окреме велике каміння.

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

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

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

Переправу вбхід можна рекомендувати (із врахуванням досвіду учасників) при швидкості течії до 1 -2 м/с і глибині, що не перевищує 1,1м.

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

Найкращий час для переправи - 6-7 година ранку.

Місце переправи слід вибирати нижче каміння, перекатів, порогів. Найкращою є пряма ділянка, де річка розбивається на протоки. Здійснювати переправу на повороті річки небезпечно, оскільки вода підмиває зовнішній берег і там може бути велика глибина.

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

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

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

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

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

Техніка подолання водних перешкод

Учасники туристичної групи виконують ряд завдань:

- огляд місцевості з метою попереднього визначення виду переправи, починаючи із найпростіших - по нерухомих природних опорах (колодах, камінню тощо);
- визначення конкретної ділянки річки берега для переправи;
- визначення способу переправи першого, а при необхідності і останнього учасника;

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

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

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

Переправи вбхід

Бхід через річку - один із найрозповсюдженіших способів переправи. Народна мудрість "не знаючи броду, не лізть у воду" повинна бути туристичним законом.. Часто ознакою броду служать стежки, прокладені місцевими жителями, наприклад, стежка, яка йде до річки та обривається.

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

Бхід можливий на ділянці, де глибина не більша, ніж по пояс, але бажано знайти якомога мілкіше місце.

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

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

Треба випробувати бхід - пустити в річку найсильнішого та досвідченого туриста, обов'язково того, хто вміє добре плавати зі страховкою за допомогою мотузки.

Одиночні переправи

Одиночна переправа вбхід із жердиною - дуже серйозний і складний вид переправ.

Для стійкості користуються міцною жердиною. Ставлячи ногу, обмацують дно, шукають надійну опору. Жердина повинна знаходитися вище по течії і бути щільно притиснутою до стегна. Рука зі сторони цього стегна розміщена нижче на жердині, ніж інша. Рухаються боком до течії, приставляючи ногу, дещо нахилившись проти течії і сильно тиснучи на жердину. Жердину при переставлянні необхідно трохи піднімати над дном. Рухатися треба на три

такти: нога-нога-жердина. Якщо одночасно підняти ногу і жердину дуже легко втратити рівновагу і впасти.

Страхування учасника може відбуватися на вусах (рис. 33) - так називається система страхування, що складається із основної (страхувальної) і транспортувальної мотузки, що пристебнуті карабіном до перехрестя грудної обв'язки на спині. Обидві мотузки повинні мати діаметр не менше 10 мм. Страхувати рекомендується двом учасникам на основній мотузці, що стоять на березі на продовженні лінії переправи. При цьому мотузка повинна проходити через чотири руки і мати на кінці вузол. Транспортувальна мотузка може знаходитися в руках однієї людини. У випадку зриву за допомогою транспортувальної мотузки турист підтягується до берега.



Рис. 33. Брід із жердиною на командній страховці

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

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

Одиночна переправа вбхід по перилах.

Перила робляться із основної мотузки, яка закріплена на двох берегах (рис. 34). Способи кріплення мотузки розглянемо у пункті "Навісна переправа". Для більшої стійкості перил можна на кожному березі біля точки фіксування перил зробити відтяжки з двох мотузок, що розходяться під кутом 60-90°.

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



Рис. 34. Одиночна переправа вбрід по перилах

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

Групові переправи

При переправі стінкою, учасники стають на березі шеренгою, обличчям до води і рухаються перпендикулярно до течії. Лямки рюкзаків максимально підтягують і туристи тримаються руками через плечі за дальні лямки рюкзаків сусідів. Кількість учасників в стінці переважно 3-4 особи. Рухаються лише по команді! (рис 35).



Рис 35. Переправа "стілкою"

Переправи над водою

Переправа над водою по природних опорах

Переправа по колоді починається з детального її огляду. Перший учасник йде без рюкзака. Якщо колода тонка і слизька, то краще рухатися, сидячи на ній верхи. Для першого організують страхування за допомогою основної мотузки, яка контролюється двома учасниками (рис.36). Мотузка, за допомогою якої здійснюється страхування, повинна розташовуватися нижче за течією. Закріплюється мотузка так само, як при переправі вброд - в перехрестя страхувальної системи на спині того, хто переправляється, а інший кінець не закріплюється зовсім.

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



Рис. 36. Переправа по колоді

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

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

При переправах по камінню через небезпечну річку необхідна страховка мотузкою. (рис.37).



Рис. 37. Переправа по камінню: а - з використанням перил; б - положення страховальної мотузки відносно каменів

Переправи над водою по штучних опорах

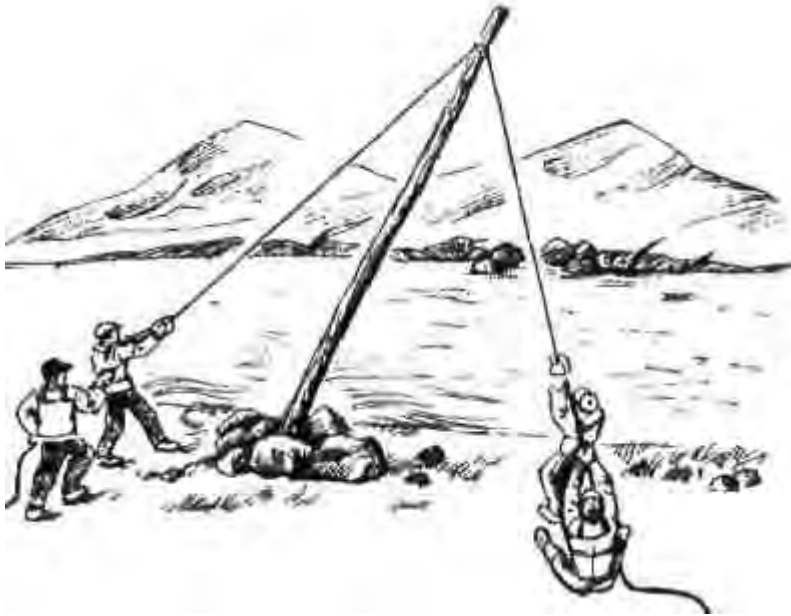


Рис. 38. Вкладання колоди способом опускання

При переправі по вкладеній колоді (дереву) застосовується спосіб опускання піднятої колоди (чи дерева) на другий берег (рис. 38). При цьому до вершини колоди, що лежить вздовж берега, прив'язується серединою складена вдвоє основна мотузка. За кожен кінець мотузки беруться не менше двох чоловік. Керівник повинен подавати команди і, в разі необхідності, направляти колоду жердиною. Тонкий кінець колоди відривається від землі, піднімається вгору, заводиться над річкою і опускається на протилежний берег. Піднявши кінець колоди, утримують його за допомогою мотузок, між якими повинен бути кут 45° - 90° . Оптимальний кут нахилу колоди до горизонту 40° - 45° .

Збільшити кут нахилу небезпечно - колода може впасти, при меншому куті дуже важко її тримати і маневрувати нею. За допомогою зміни сили натягу однієї та іншої мотузок повертають колоду так, щоб вона опинилася над протилежним берегом річки (яру), після чого її обережно опускають.

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

Переправа по мотузці з перилами (паралельні мотузки).

Суть його полягає у наступному: між двома деревами, що знаходяться на різних берегах річки, натягуються дві паралельні між собою мотузки. Нижня

мотузка використовується у якості опори, по якій учасники переходять на протилежний берег, використовуючи самострахування так само, як при переправі по колоді - "вусом" за верхню мотузку (рис.39). Рухатись по мотузці дуже складно, як би вона не була натягнута. Для забезпечення стійкості роблять кроки, не втрачаючи контакту з мотузкою, - ковзаючи ногами по ній.

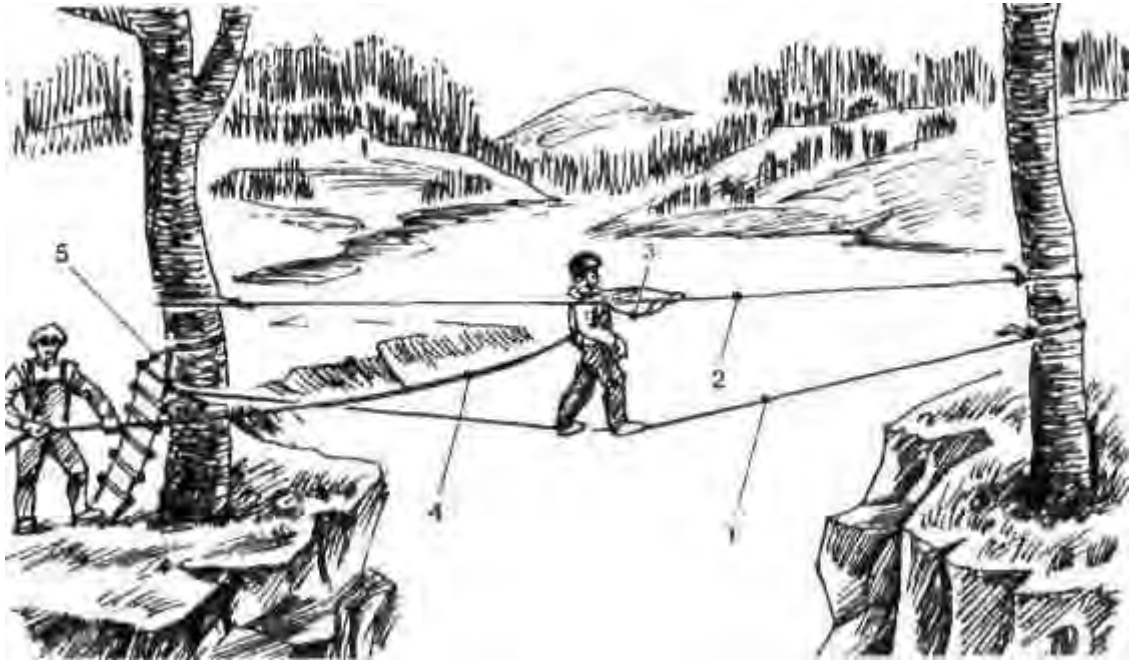


Рис. 39. Переправа по мотузці з перилами: 1 - основна мотузка, 2 - перила, 3 - петля із ковзаючим карабіном ("вус"), 4 - командна страховка, 5 - драбинка для підйому

Практичне заняття № 7

Тема 6. Загальна фізична підготовка туриста.

Мета : Навчитися долати перешкоди за допомогою навісної переправи

Контрольні запитання:

1. Алгоритм наведення навісної переправи
2. Які вузли використовуються при наведенні навісної переправи

Практична робота:

1. Наведення навісної переправи
2. Проходження навісної переправи

УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО (15 хв.) – формувальне оцінювання (виконання тестових завдань)

Закріплення ключових понять і термінів за темою проводиться у формі експрес-опитування

Самостійна робота:

1. Скласти алгоритм наведення переправи вбхід - 2 год.

Основна література

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів [навч. посіб.] / Блистів Т. В., Горбацьо І. І., Нужний О. В. - Львів : НВФ "Українські технології", 2006. - 132 с

2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму / Дехтяр В. Д. : навч. посібник. - К. : Науковий світ, 2003. - 204 с.

3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посібник / Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. - Київ : Альтерпрес, 2008. - 280 с. : іл.

4. Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. - Харьков : Фолио, 2007. - 352 с.

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

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

Сила натягу мотузки повинна бути оптимальною: занадто сильне натягнення мотузки потребує додаткового часу і може привести до її обриву, а слабке - збільшує час переправи.

Для організації навісної переправи перший учасник переправляється на протилежний берег будь-яким можливим способом: вбрід на командній страховці, на плавзасобах, тощо. Переправившись на протилежний берег, перший учасник закріплює вузлом "удавка" ("кренцель") мотузку до опори (дерево, виступ скелі). Зняття мотузки буде відбуватися з того боку, де її закріпив перший учасник.

Після зав'язування мотузки на тому березі, де знаходиться вся команда, організовують систему блоків - "поліспаст". Існує багато різноманітних поліспастів, проте ми розглянемо лише два із них, які найчастіше застосовуються.

Спосіб 1. (поліспаст із двома прусиками) застосовується для наведення командних поручнів з вихідного берега. У ньому роль блоків виконують карабіни, а гальмівні пристрої - вузли "схоплюючий", або "австрійський схоплюючий", або "бахмана", зав'язані петлями "прусика" (рис. 40). Опора - дерево або заглушений карабін.

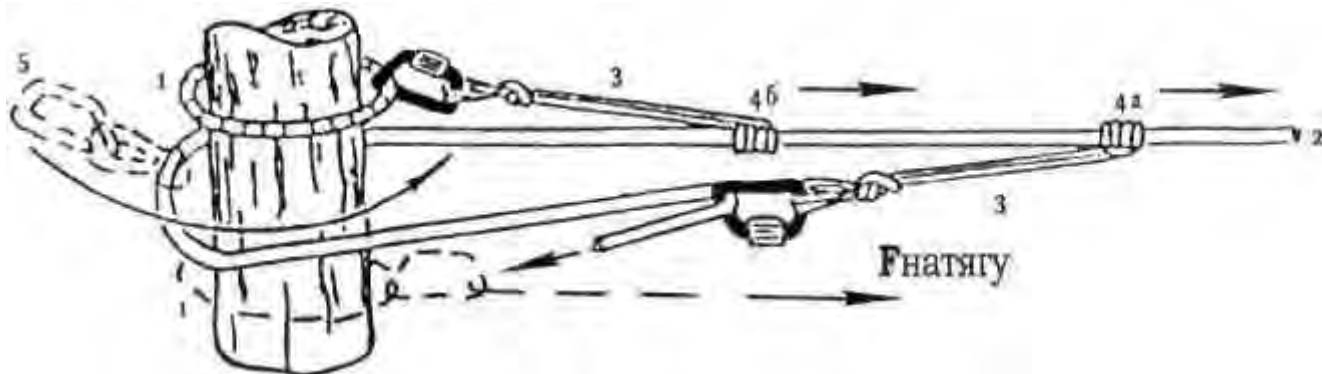


Рис. 40. Поліспаст із двома прусиками: 1 - петлі навколо дерева зав'язані "прямим вузлом", 2 - основна мотузка, 3 - прусики, 4 - "схоплюючі" вузли (а - натяжний, б - утримуючий)

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

Система поліспасть, за законами фізики, дозволяє виграти в силі, тобто з невеликими зусиллями добре натягнути мотузку, що, в свою чергу, полегшує переправу членів команди. Натягування проводиться силами всієї команди, або більшості її членів. Один із членів команди стоїть біля прусиків і постійно підтягує їх, поправляє (під час натягу схоплюючий необхідно постійно відсувати від опори). Натягування повинно відбуватися плавно без ривків, бо у іншому випадку петлі прусика можуть порватися. Після натягування обов'язково треба зняти всі допоміжні пристрої, петлі, мотузки, карабіни та закріпити основну мотузку за допомогою вузла "карабінна удавка". Для цього треба залишити систему петля "прусика"- карабін - петля на дереві; приблизно визначити довжину мотузки для зав'язування "карабінної удавки", і тільки після його зав'язування розв'язати вказану систему. Потрібно зауважити, що після зняття останньої допоміжної петлі з дерева сила натягу основної мотузки зменшиться, тому ретельний підбір довжини мотузки для організації "карабінної удавки" є дуже важливою частиною наведення переправи.

Спосіб 2. Поліспасть із трьома карабінами є одним із найпростіших та найпоширеніших способів натягу мотузки (рис.41). Для його організації необхідно зав'язати лише одну петлю на дереві з прямим вузлом (як у способі 1) та прикріпити до неї карабін (7). На основній мотузці (2) схоплюючим вузлом (4) в'яжеться петля "прусік" (3). В петлю вкладають два карабіни (5). Натягування відбувається іншою мотузкою (2а), що не менша за діаметром від основної, або ж, якщо основна мотузка має достатній запас довжини - її кінцем.

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

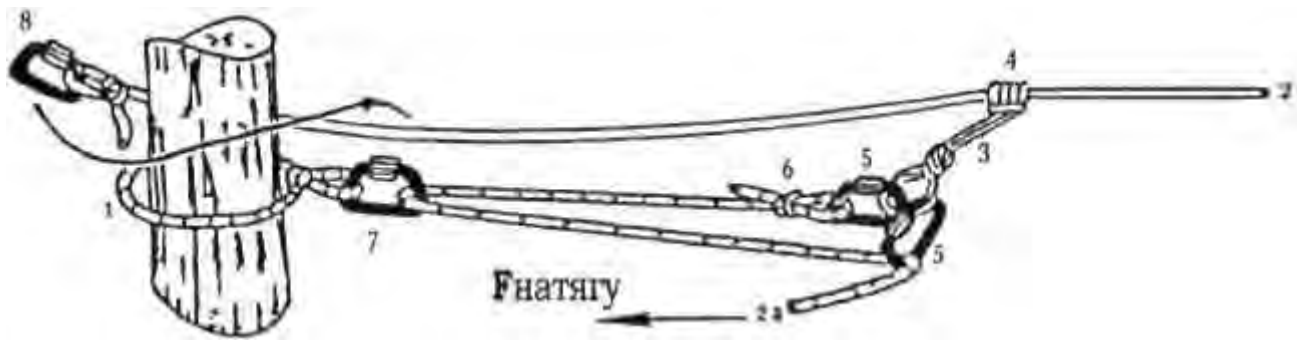


Рис. 41. Поліснаст трьома карабінами: 1 - петля навколо дерева зав'язана "прямим" вузлом, 2 - основна мотузка, 3 - петля "прусік", 4 - схоплюючий вузол (натяжний), 5 - карабіни, 6 - вузол "провідник вісімка", 7 - карабін.

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

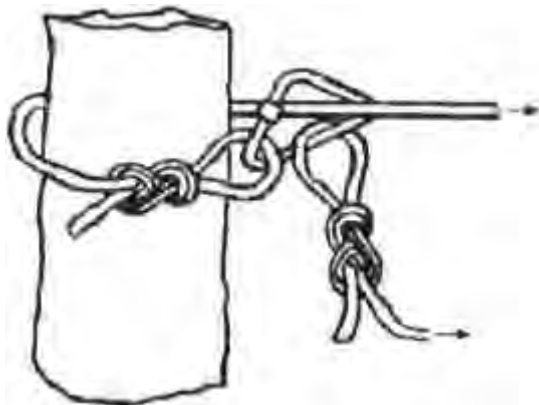


Рис. 42. Кріплення транспортної мотузки до карабінної удавки

Замикаючий закріплює мотузку так, щоб можна було після його переправи зняти її з протилежного берега. Для цього необхідно транспортну мотузку кріпити до карабінної удавки, як показано на рис. 42. Після подолання всіма учасниками навісної переправи розв'язують вузол "удавка", або "кренцель" на тому боці, куди всі переправилися, і вибирають основну мотузку за допомогою транспортної.

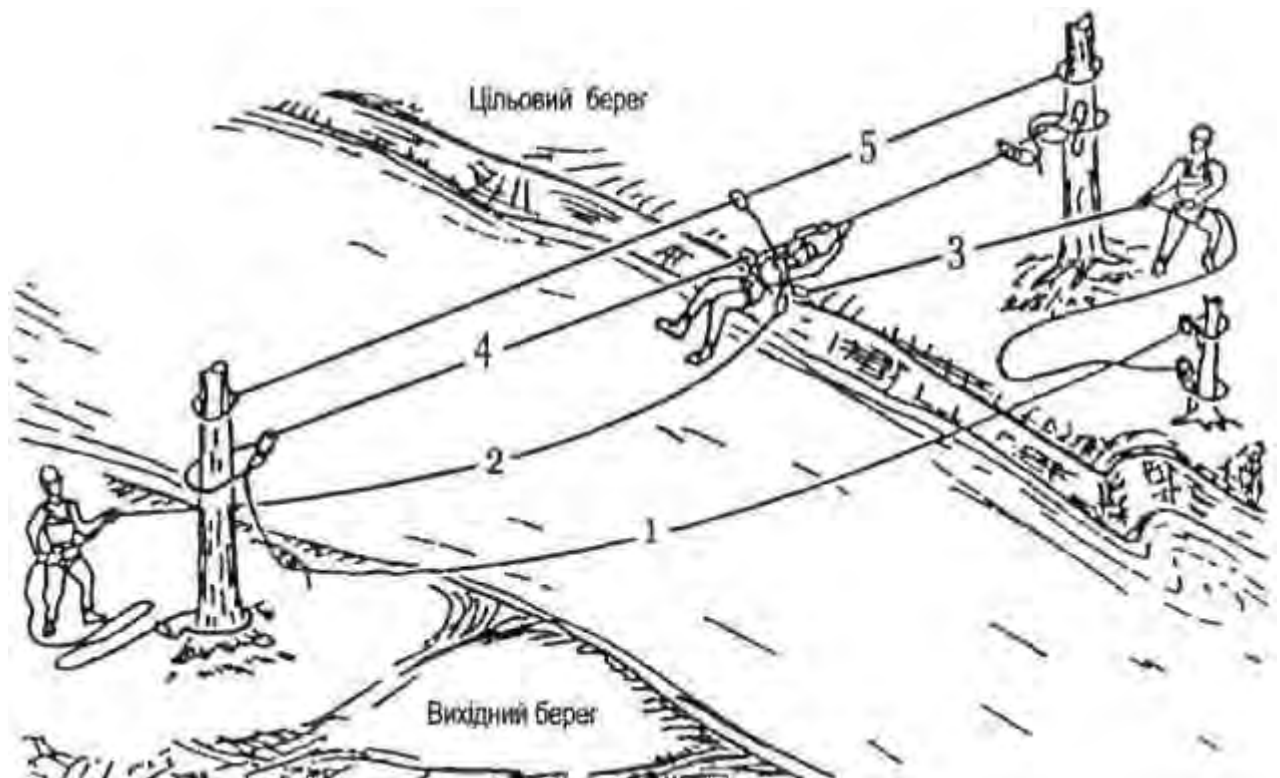


Рис. 43. Навісна переправа через річку

1 - допоміжна мотузка, 2 - супроводжуюча мотузка, 3 - транспортна мотузка, 4 - основна мотузка,

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

Рух з рюкзаком по навісній переправі категорично забороняється. Рюкзаки переправляють по одному чи по кілька в залежності від ваги. При цьому сумарна вага рюкзаків не повинна перевищувати вагу людини. При вільному кріпленні за лямки рюкзаки можуть перевернутися і частина вантажу-випасти, тому доцільно попередньо зробити у верхній частині лямок чи місцях їх кріплення спеціальні петлі з мотузки чи стропи.

Практичне заняття № 8

Тема 6. Загальна фізична підготовка туриста.

Мета : Навчитися долати гірські перешкоди

Контрольні запитання:

1. Дайте характеристику крутопохилій переправі.
2. Як організувати підйом по скельній ділянці або схилу?
3. Що таке траверс схилу, як його організувати?
4. Що таке "дюльфер"? Як його правильно організувати?
5. Як здійснюється самостраховка та командна страховка при спуску по схилу.

1. Практична робота:

1. Наведення переправи «маятник»
2. Проходження переправи траверсом

УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО (15 хв.) – формувальне оцінювання (виконання тестових завдань)

Закріплення ключових понять і термінів за темою проводиться у формі експрес-опитування

Самостійна робота.

1. Скласти алгоритм наведення навісної переправи та переправи за допомогою «маятника» - 2 год.

Основна література

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів [навч. посіб.] / Блистів Т. В., Горбацьо І. І., Нужний О. В. - Львів : НВФ "Українські технології", 2006. - 132 с
2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму / Дехтяр В. Д. : навч. посібник. - К. : Науковий світ, 2003. - 204 с.
3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посібник / Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. - Київ : Альтерпрес, 2008. - 280 с. : іл.
4. Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. - Харьков : Фолио, 2007. - 352 с.

Гірські перешкоди - це перешкоди, утворені рельєфом місцевості. Це схили різної крутизни, яри, скелі, урвища. В залежності від характеру перешкоди підбираються способи її подолання. Найчастіше використовуються такі способи:

- навісна переправа через яр;
- крутопохила переправа;
- підйом по скельній ділянці або схилу;
- траверс скельної ділянки або схилу;
- траверс схилу з альпенштоком; спуск по вертикальних перилах;
- спуск по схилу спортивним способом.

Навісна переправа через яр (скельна). На відмінну від навісної переправи через річку, перший учасник переправляється на протилежний схил:

вільне лазіння, спуск (підйом) по мотузці в яр тощо. Усе це здійснюється на командній страховці. На відміну від водних перешкод страховка здійснюється однією мотузкою, яка пристібається до грудної обв'язки спереду. Той, хто страхує, обов'язково пропускає мотузку через закріплений карабін (або іншу надійну опору, наприклад, навколо дерева), кут між кінцями мотузки повинен бути гострим. Наведення навісної переправи та переправа інших учасників здійснюється як і при переправі через річку.

Крутопохила переправа - це переправа по мотузці, яка наведена під кутом до горизонту, який повинен перевищувати 20 градусів. Наведення переправи здійснюється аналогічно навісній переправі.

Для забезпечення безпеки учасники переправляються ногами вниз, обов'язково на двох карабінах (грудний та нижній), на верхній командній страховці через гальмівний пристрій. Гальмівний пристрій складається з двох карабінів (рис. 44), або застосовується "вісімка" чи "рогатка".

При спуску учасник з міркувань безпеки повинен користуватися брезентовими рукавицями.



Рис. 44. Гальмівний карабінний пристрій

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

Підйом по скельній ділянці або схилу. Складність цього етапу залежить від крутизни та характеру схилу. Так схили крутизною 30° -35° здаються не складними, але якщо це скельний обсіпний схил та ще без стежки, то рухатися по ньому досить неприємно. Бажано для підйому обирати скельну ділянку, але якщо її бракує, то використовують трав'янистий відкритий (без підліску) схил (рис. 45). Для організації пунктів проміжної страховки на таких схилах

використовують дерева; на скельних ділянках для цього забивають гаки. Завдання першого учасника підніматися на командній страховці без падінь, на кожному пункті проміжної страховки навішувати карабін, пропускаючи через нього ту мотузку, на якій його страхують.



Рис. 45.. Підйом по схилу

Піднявшись до верху, треба закріпити мотузку до опори вузлом "карабінна удавка" або будь-яким, який призначений для кріплення мотузки (удавка, кренцель, булінь). Після того, як мотузка закріплена, останні члени команди піднімаються на самостраховці, використовуючи для цього петлю прусика, що прив'язується до основної мотузки вузлом схоплюючий. Другий учасник може зняти всі карабіни, що були закріплені першим на проміжних пунктах страховки.

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

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

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

Спуск по схилу здійснюється з самостраховкою "схоплюючим" вузлом або з командною страховкою (рис. 46.). Цей спосіб використовується при крутизні

схилу менше 60° . Як правило, мотузку для спуску закріплюють за допомогою вузла "карабінна удавка", щоб можна було організувати її зняття. Не забувши зав'язати на іншому кінці довільний вузол, мотузку скидають униз так, щоб вона гарно розпустилася, не зачепилася за дерева, не утворила вузли. Закріпивши петлю прусика на основній мотузці за допомогою вузла "схоплюючий" і пристебнувши її до грудного карабіну, учасник рухається вниз. Обов'язкове використання рукавиць.



Рис. 46.. Траверс та спуск по схилу на самостраховці

Практичне заняття № 9

Тема 7. Класифікація видів туризму та їх специфічні відмінності.

Мета: Навчити правильно організовувати вибір району подорожі та розробка маршруту, організацію руху у поході.

Контрольні запитання:

1. Що ви розумієте під поняттям „розробка маршруту”? Як її здійснюють?
- 2.Що необхідно врахувати для складання схеми графіку руху на маршруті?
- 3.Які чинники входять до вивчення району подорожі?
- 4.На що слід звернути увагу при розробці календарного плану подорожі?

Практична робота.

1. Складання туристичного спорядження у рюкзак

2. Розробити план організації та підготовки до походу вихідного дня.

УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО (15 хв.) – формувальне оцінювання (виконання тестових завдань)

Закріплення ключових понять і термінів за темою проводиться у формі експрес-опитування

Самостійна робота:

1. Розробити списки туристичного спорядження для походів (на вибір) лижних, гірських, водних – 2 год

Основна література

1. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навч. посібник] / Блистів Т.В., Горбацьо І.І., Нужний О.В. - Львів: НВФ "Українські технології", 2006. - 132 с.

2. Ганапольський В.І. Уроки туризму / Володимир Ганапольський. - К.: Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004. - 128 с.

3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник / Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. - Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2008. - 304 с.

4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник / Дехтяр В.Д. - К.: Науковий світ, 2003. - 204 с.

5. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. - Київ: Альтерпрес, 2008. - 280 с.

6. Квартальнов В.А. Туризм: учебник. - М.: Финансы и статистика, 2003. - 320 с.

7. Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. - Харьков: Фолио, 2007. - 352 с.

Як правильно зібрати туристичний рюкзак в похід:

Туристичний килимок можна упакувати двома способами:

1. Згорнути в рюкзаку широкої трубою — це дозволить утримувати форму речового мішка, вбереже інші речі від намокання і трохи захистить розташоване всередині майно від поштовхів і ударів. Мінусами такого способу упаковки зазвичай є блокування нижнього входу в рюкзак і кілька нерациональне використання вільного внутрішнього простору.

2. Килимок можна закріпити зовні — це не завжди зручно, але дозволяє швидко дістати його і розгорнути під час привалу, що дозволить вам відпочивати з великим комфортом.

3. Правильна упаковка важких речей і спорядження (намет, провіант і т. д.) передбачає розміщення їх у максимально близькою до зони попереку і спини частині рюкзака. Також вниз, на саме дно, зазвичай відправляють спальник і частина запасний одягу.

4. Змінний одяг, взуття і засоби особистої гігієни рекомендується розміщувати в середній, важкодоступній частині рюкзака, оскільки ці речі займають досить багато місця, але практично не затребувані безпосередньо під час переходу.

5. Одяг та екіпіровку, яка, швидше за все, вам знадобиться в дорозі (флісова толстовка, вітровка, в'єтнамські черевики), потрібно упаковувати ближче до нижнього клапана туристичного рюкзака — так вона завжди буде під рукою.

6. Під верхній клапан туристичного рюкзака укладіть посуд, портативну пальник газу, казанок і продукти, які плануєте використовувати протягом дня.



7. Медичну аптечку, ліхтарик, похідний ніж сонцезахисні окуляри та інші дрібні речі, якими ви часто користуєтеся, розкладіть по зовнішніх кишенях рюкзака. Окуляри обов'язково попередньо упакуйте в міцний футляр, оскільки їх легко можна розчавити під час походу.

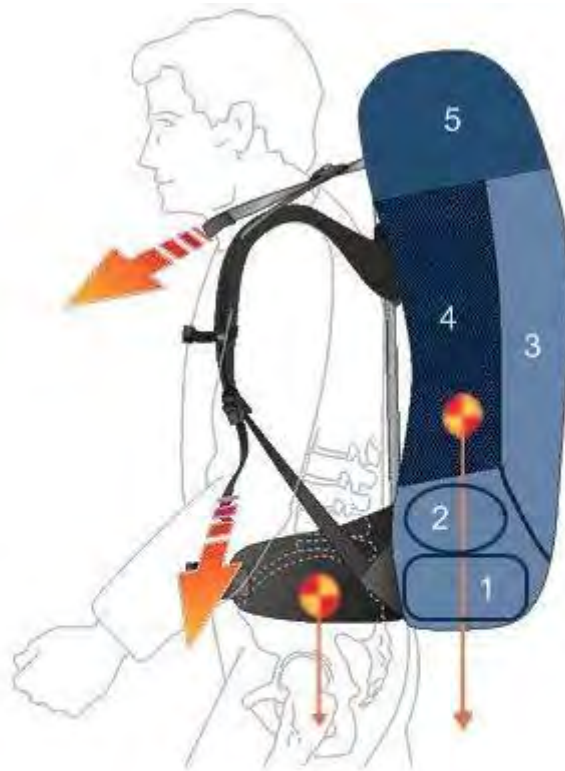
8. На всіх моделях похідних рюкзаків завжди є безліч кріплень, але не варто піддаватися спокусі і розвішувати все, що тільки можна, на них. Такі додаткові «прикраси» часто чіпляються за гілки та каміння під час переходу, в результаті нерідко ламаючись або гублячись. Особливо не рекомендується кріпити зовні те, що може вийти з ладу від пилу і вологи.

9. **Зверніть увагу:** важкі і гострі металеві предмети (консерви, примус, пила, сокира і т. д.) не можна ставити на дно рюкзака, оскільки вони можуть його пошкодити.

Як правильно надіти рюкзак:

Всі моделі обладнані зручними і дуже гнучкою системою кріплень, завдяки чому розташування речового мішка і щільність прилягання до спини можна легко і дуже точно підігнати по своїй фігурі.

Коригування шлейок туристичного рюкзака повинна проводитися акуратно й ретельно. Не можна допускати, щоб він надмірно щільно прилягав до спини і тиснув, але при цьому не повинно бути і провисання — це лише збільшить навантаження на спину, з-за чого ви будете швидко втомлюватися. Пам'ятайте, що правильно зафіксований поясний ремінь рюкзака переносить до 60% вагового навантаження зі спини на таз і стегнові м'язи.



- 1 - палатка
- 2 - спальний мешок
- 3 - легкіе вещи
- 4 - тяжелье вещи
- 5 - вещи первой необходимости

Нагрудну лямку варто використовувати тільки під час подолання перешкод, коли з-за нахилів і різких рухів рюкзак може сповзати під власною вагою. Під час звичайної ходьби поясний та плечові ремені забезпечують достатню фіксацію, а нагрудний кріплення тільки гнобити і утруднить дихання.

Практичне заняття № 10

Тема 7. Класифікація видів туризму та їх специфічні відмінності.

Мета: Навчити правильно організовувати вибір району подорожі та розробка маршруту, організацію руху у поході.

Контрольні запитання:

1. Які документи оформлюють при організації туристичних походів.
2. Алгоритм складання звітів про туристичний похід

Практична робота.

1. Оформлення маршрутного листа
2. Оформлення маршрутної книжки
3. Складання звіту про туристичний похід

УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО (15 хв.) – формувальне оцінювання (виконання тестових завдань)

Закріплення ключових понять і термінів за темою проводиться у формі експрес-опитування

Основна література

2. Ганнопольський В.І. Уроки туризму / Володимир Ганнопольський. - К.: Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004. - 128 с.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник / Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. - Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2008. - 304 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник / Дехтяр В.Д. - К.: Науковий світ, 2003. - 204 с.
5. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. - Київ: Альтерпрес, 2008. - 280 с.
6. Квартальнов В.А. Туризм: учебник. - М.: Финансы и статистика, 2003. - 320 с.
7. Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. - Харьков: Фолио, 2007. - 352 с.

Оформлення маршрутної документації та отримання дозволу на похід

Відповідно до "Правил організації самодіяльних походів", усі туристичні групи, які планують здійснити спортивний категорійний похід, зобов'язані отримати на це дозвіл у колективі фізкультури підприємства, у якому вони працюють, та одержати позитивний висновок маршрутно-кваліфікаційної комісії про відповідність маршруту заявленій категорії та готовність групи до здійснення походу заявленої складності.

Туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії (МКК) є громадськими органами і створюються з метою надання консультацій туристам з питань організації, підготовки та проведення туристських походів, перевірки готовності груп до здійснення запланованих походів, проведення профілактичної роботи, спрямованої на запобігання нещасним випадкам у походах, визначення форми, об'єму і змісту звіту про похід, розгляду звітних документів та видачі довідок про здійснені походи. МКК працюють під керівництвом і контролем відповідних федерацій туризму. Центральній маршрутно-кваліфікаційній комісії підпорядковуються МКК федерацій туризму областей та міст України.

При навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України створені МКК навчальних закладів, які у своїй діяльності керуються чинним

законодавством у галузі туризму та "Правилами проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України".

МКК навчальних закладів мають свій штамп встановленого зразка. Форма штампу затверджується Федерацією спортивного туризму.

Маршрутна книжка є основним документом туристичної групи на здійснення походів I-VI категорії складності та некатегорійних походів, які включають у себе елементи походів II-VI категорії складності. Якщо здійснюється похід нижче I категорії складності (походи I-III ступенів складності), групі видається **маршрутний лист**.

У 2002 році Федерація спортивного туризму України затвердила нову форму маршрутної книжки та маршрутного листа.

Заявка на здійснення походу I-II категорії складності подається у МКК не пізніше, як за 10 днів до початку походу. Це здебільшого місцева МКК. Таким чином, група, у разі зауважень комісії щодо складу групи та нитки маршруту, встигне, врахувавши вказівки, переоформити документи і вийти на маршрут.

Коли ж група заявляється на маршрут більш високої категорії складності, заявочні документи бажано подавати за місяць до походу. Такі документи, в основному, розглядають обласні та центральна МКК. Необхідно врахувати час на пересилку поштою.

Керівник заповнює маршрутну книжку, в якій:

1. подаються загальні відомості про групу, категорійність походу, термін проведення та географічний район походу, повна нитка маршруту;
2. наводяться дані на усіх учасників походу: прізвище, ім'я, по батькові, рік народження, паспортні дані. У графі "туристська підготовка" кожен вказує пройдені походи вищої категорії складності, свій статус (учасник, керівник), обов'язки у групі та район походу. Всі учасники ставлять свій підпис про знання "Правил проведення подорожей...";
3. наводиться повний план активної частини подорожі (графік руху за днями);
4. у разі, коли МКК рекомендує зробити зміни в заявленому маршруті, то на сторінці 5 вписується змінений маршрут. Якщо нема зауважень і МКК погоджує заявлений варіант, то робиться запис "Без змін". На цій же сторінці є графа, де ставляться позначки про проходження маршруту;
5. при заявці на маршрути I-III категорії складності рисується схема маршруту з указаними місцями ночівель, днювань та запасним варіантом, а для маршрутів IV-VI категорій складності керівник додає до книжки копії картографічного матеріалу, яким група буде користуватися на маршруті;

6. описуються складні ділянки маршруту та способи їх подолання. Під час розгляду документів керівник додає фотографії, схеми та кроки складних ділянок;

7. група подає список та вагу особистого, групового та спеціального спорядження, вагові характеристики продуктів і визначає максимальне навантаження на чоловіка та жінку. Керівник розписується про те, що відомості, викладені в 1-7 розділах, - правдиві. На титульній сторінці підпис ставить керівник. Якщо це похід VI категорії складності або похід групи школярів чи студентів, то другий підпис ставить його заступник;

8. подається кошторис походу, який передбачає усі фінансові витрати;

9. після розгляду в останній інстанції заявочних документів робиться запис про результат розгляду в МКК. Якщо МКК сумнівається щодо кваліфікації та досвіду керівника чи учасників походу, вона може визнати необхідним зустрітися з учасниками та може призначити групі перевірку з деяких питань. Якщо перевірка була здійснена, то робиться відповідний запис про результат;

10. дається висновок МКК про випуск групи на маршрут, який підписують мінімум 3 члени МКК. (Бувають випадки, коли місцева МКК не має відповідних повноважень для випуску груп з певного виду туризму або заявленої категорії складності; тоді на ім'я голови вищої МКК пишеться клопотання про розгляд поданих заявочних документів);

11. для контролю про вихід на маршрут, проходження маршруту та його закінчення групі вказуються терміни надання телеграм у КРС (контрольно-рятивні служби), МКК та випускову організацію;

12. після завершення походу і складання звіту робиться запис про залік походу, учасникам та керівнику видаються довідки про проведений похід і ставиться штамп МКК. Цифровий шифр штампу МКК містить інформацію про місцезнаходження МКК та її повноваження

Складання звіту про здійснений похід

По завершенні походу I категорії складності до МКК подається маршрутна книжка з позначками про проходження маршруту. Керівник, на вимогу, звітує усно. Про складніші походи в МКК подається письмовий звіт, обсяг та характер якого визначається МКК. Після здачі звіту та його затвердження учасникам та керівнику походу видаються довідки про проведений похід.

Головна мета звіту - узагальнити досвід підготовки та проведення спортивних походів, зробити аналіз походу, виявити недоліки для їх виправлення у майбутньому. Головна мета звіту - це обов'язок дати максимум інформації для наступних туристських груп, які підуть по цьому маршруту.

Загальний обсяг письмового звіту, як правило, не повинен перевищувати 100 сторінок, з яких текстова частина займає 50 сторінок. Звіт повинен бути

друкованим (формат А4), переплетеним та з нумерацією сторінок, яка повинна бути наскрізна, незалежно від наповнення шпальт (текст, фото чи схеми).

До звіту додається оглядова та робоча карти району подорожі. Робоча карта - це картографічний матеріал, яким група користувалася на маршруті. В разі необхідності карта доповнюється ескізами найскладніших ділянок маршруту. Для походів з великим перепадом висот, а також для водних та спелеоподорожей складаються профілі маршрутів.

Звіт про проведений похід повинен включати:

- титульний аркуш;
- анотацію;
- зміст;
- довідкові відомості про подорож;
- відомості про район подорожі;
- технічний опис маршруту;
- картографічний матеріал;
- фотографії;
- опис краєзнавчої роботи на маршруті;
- додатки;
- підсумки, висновки, рекомендації;
- маршрутні документи;
- список літератури та джерел інформації.

Практичне заняття № 11

Тема 8. Екстремальні ситуації у туристичному поході та їх подолання.

Мета: Навчити правильно організовувати роботу в екстремальних ситуаціях

Контрольні запитання:

1. Дайте визначення основних видів екстремальних ситуацій.
2. Які позитивні чинники впливають на виживання групи в екстремальних умовах?
3. Які негативні чинники призводять до екстремальних ситуацій?
4. Які дії та завдання група повинна виконати у разі настання екстремальної ситуації?
5. Що слід робити у разі втрати орієнтації?
6. Як орієнтуватись за сонцем з допомогою годинника?
7. Як визначити сторони горизонту за допомогою карти та найближчих видимих орієнтирів?
8. Які ознаки визначення сторін горизонту є хибними?
9. Що має зробити турист, коли зрозумів, що відбився від групи?
10. Які сигнали і як їх слід подавати у разі аварійної ситуації та біди?

11. Як діє група при втраті спорядження?
12. Як відшукати воду у лісі, горах та пустелі?
13. Як провести дезінфекцію води в похідних умовах?
14. Як розпалити вогонь без сірників?
15. Що з рослинного та тваринного світу може замінити втрачені продукти харчування?
16. Назвіть ознаки погіршення погоди.
17. Назвіть ознаки поліпшення погоди.
18. Назвіть ознаки стійкої погоди.

Практична робота:

1. Наведення та проходження смуги перешкод

УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО (15 хв.) – формувальне оцінювання (виконання тестових завдань)

Закріплення ключових понять і термінів за темою проводиться у формі експрес-опитування

Самостійна робота:

1. Розробити алгоритм поведінки туристичної групи під час екстремальної ситуації у туристичному поході . – 4 год.

Основна література

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів [навч. посіб.] / Блистів Т. В., Горбацьо І.І., Нужний О. В. - Львів : НВФ "Українські технології", 2006. - 132 с
2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник / Дехтяр В. Д. - К. : Науковий світ, 2003. - 204 с.
3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посібник / Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В.- Київ : Альтерпрес, 2008. - 280 с. : іл.
4. Козинець В. М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму : навч. посібник / Козинець В. М. - К. : Кондор, 2006. - 576 с.
5. Миллер Д. Выживание по методам САС : практическое руководство / Дон Миллер. - Минск : Харвест, 2003. - 448 с. : ил.

Втрата спорядження

У разі втрати спорядження найбільше уваги слід приділити організації ночівлі. Для цього будують укриття від дощу та вітру - курінь та навіс. Раму для куреня (окремі елементи) зв'язують репшнуром, шпагатом, корінцями ялини, скрученою або сплетеною травою, лозою. Використовуючи стовбури дерев, стовбури та корені повалених дерев, група значно швидше і з меншими фізичними затратами збудує укриття.

Будують курені одно - (рис 47, а) або двосхилі (рис.47, б). Тримальна перекладаина кріпиться до двох стовбурів на висоті 1,5 метра. Крокви вкладаються на відстані 30-40 см. Зверху, на крокви, викладають гілки хвойних або листяних дерев. Дно куреня для комфортнішого відпочинку вистеляють гілками. Перед настилом розпалюють вогнище тайгового типу з двох-трьох колод на всю ширину куреня або стінки. Для кращого обігріву куреня за вогнищем доцільно вибудувати тепловідбивну стінку.

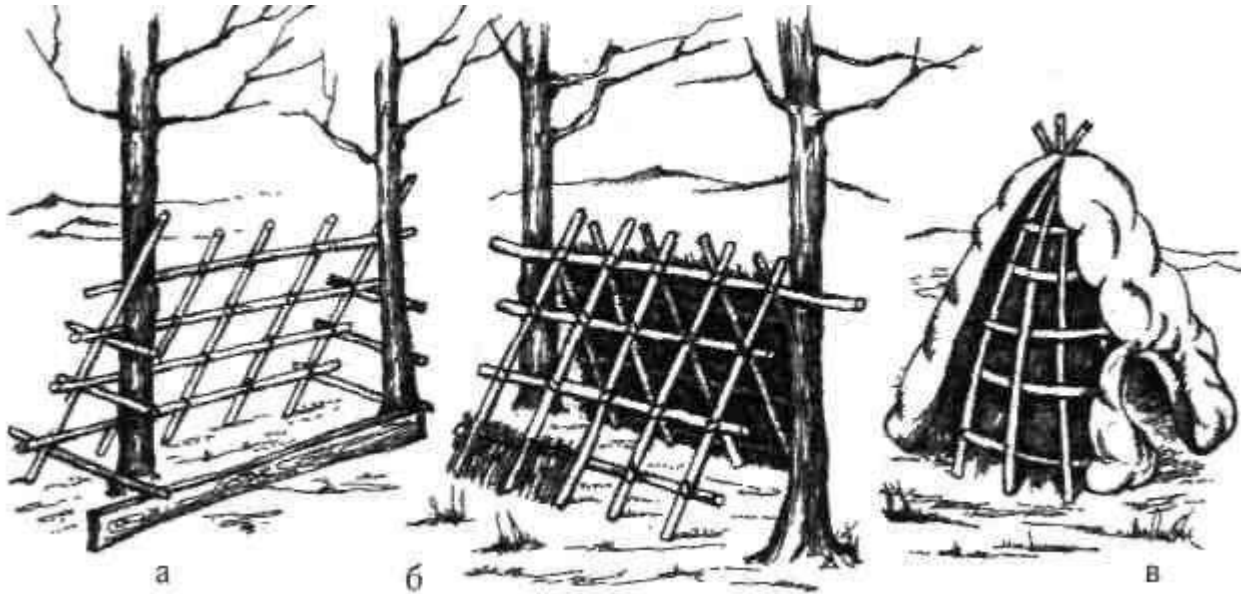


Рис. 47. Основні типи укриття: а - односхилий навіс; б - двосхилий курінь; в - сніговий курінь

За наявності тенту або поліетиленової плівки досить легко побудувати укриття для ночівлі (рис. 48). А в теплі ночі можна ночувати просто неба, укритись від роси плівкою (тентом).

Взимку для ночівлі в аварійній ситуації найбільш надійними є снігові укриття. Найкраще зберігають тепло укриття закритого типу - іглу та сніжні печери. Печери будують в гірсько-тайговій та гірській місцевості, де снігові замети досягають кількох метрів.

На відкритій та безлісій місцевості (степ, тундра) з досить міцного насту нарізають сніжні блоки, з яких можна скласти стінку (рис. 49) або іглу (рис.

50) - ескімоське укриття зі снігу, яке надійно захищає від негоди навіть у сильні (до 40° С) морози.

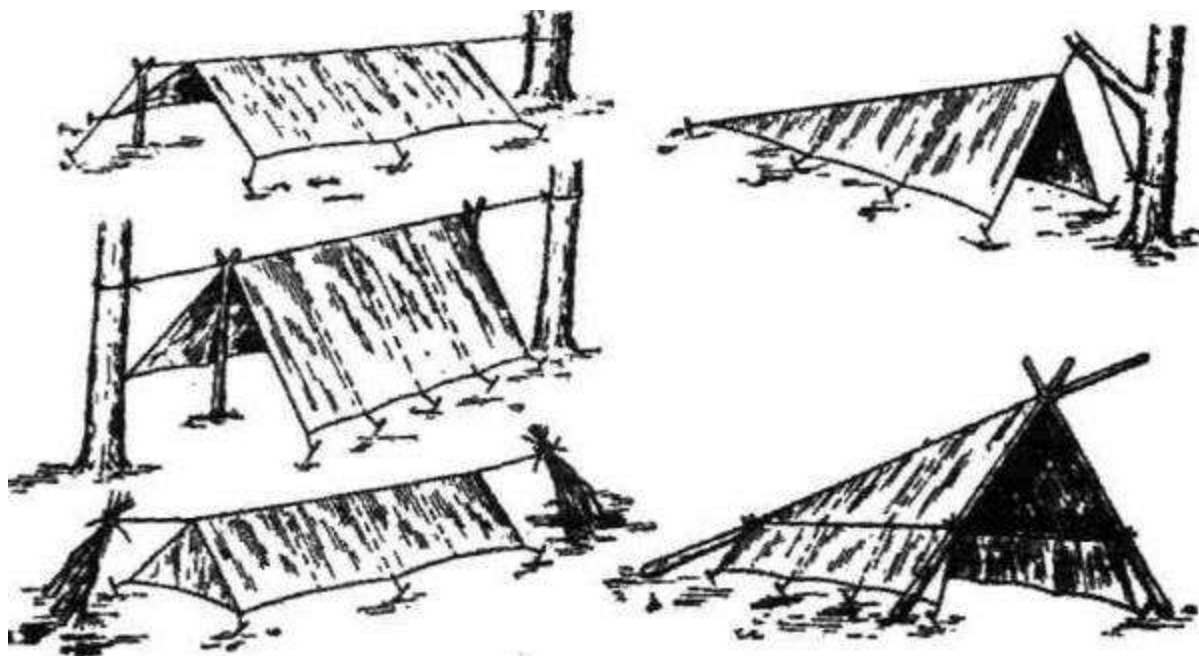


Рис. 48. Використання тенту та поліетиленової плівки замість намету



Рис. 49. Захисна стінка

Печери та іглу доцільніше будувати невеликих розмірів. Менша порожнина швидше зігрівається теплом людей, а якщо горить хоча б одна свічка, повітря у печері може мати плюсову температуру. Але у такому разі (коли у печері або іглу горить свічка, примус чи газовий пальник), необхідно подбати про

постійний доступ свіжого повітря. На випадок заносу та обвалу на ніч у снігову печеру необхідно брати з собою снігову пилку, лопату або сокиру. Накриватись у спальному мішку з головою не доцільно - від дихання спальний мішок відіпріє та промерзне. Якщо у печері дуже холодно, то голову краще накрити одягом.

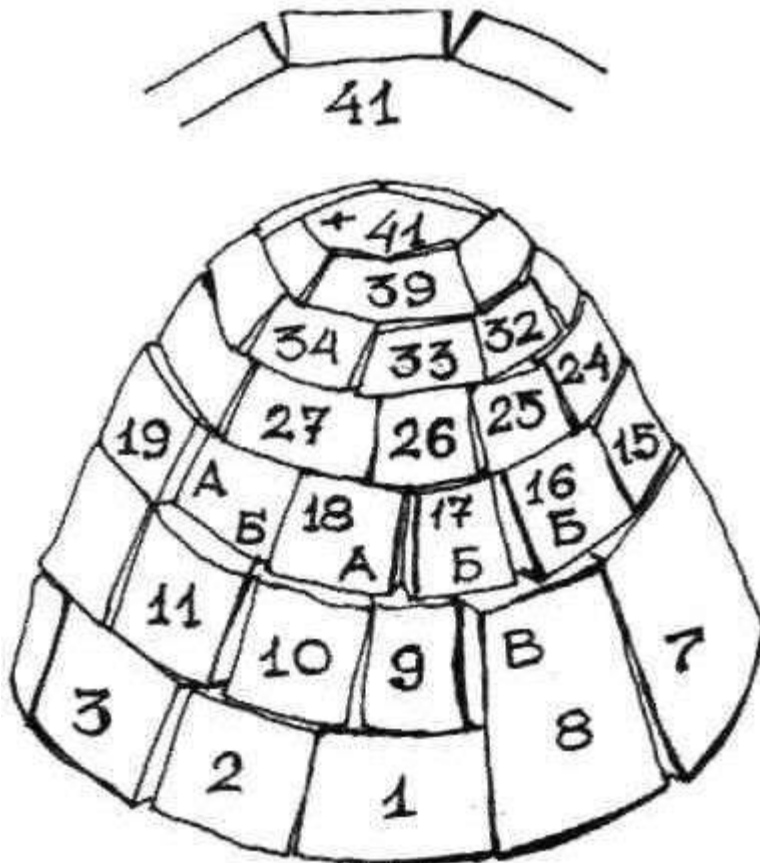


Рис. 50. Схема побудови іглу

Пошук води

Туристські маршрути проходять і через маловодні степові райони. На таких маршрутах рекомендується віддалятися від населених пунктів не більше як на 30-40 км.

На маршруті група повинна мати достатній запас води. А у разі втрати води туристам необхідні навички її пошуку та добування.

Безпосередньо перед виходом на маршрут у місцевих жителів необхідно отримати інформацію про місцезнаходження відкритих джерел у низинах.

Пити воду потрібно дрібними ковтками, зволожуючи рот та горло і витримуючи достатні паузи між ковтками

Можна добути певну кількість води саме за допомогою сонця, точніше - сонячного конденсатора (рис. 51).

Для цього слід викопати яму до 1 м. діаметром та глибиною 45-50 см. Внизу поставити ємність для збору води (горняк, миску, казанок) і накрити яму поліетиленовою плівкою. Напроти ємності зверху на плівку потрібно поставити тягар, який натягне плівку донизу, надавши їй форму конуса. Краї плівки щільно закладають камінням та піском - це запобігає випаровуванню води за межі конденсатора та не дає змоги мілким звірам дістатися до води. Сонячне проміння, проникаючи крізь прозору поліетиленову плівку, абсорбує з ґрунту (піску) вологу, яка, випаровуючись, конденсується на внутрішній стороні плівки та стікає у ємність. За добу з допомогою такого дистилятора можна одержати до 0,5 л води.

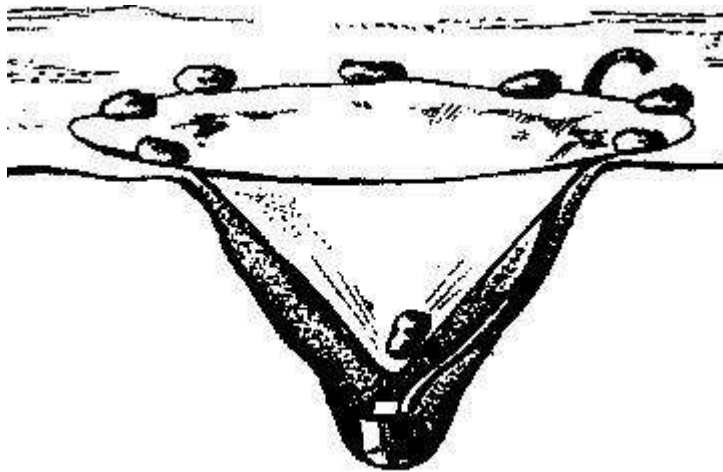


Рис. 51. Сонячний конденсатор (дистилятор) із поліетиленової плівки

Є випадки, коли необхідно використати воду для пиття та приготування їжі з непроточних водойм. У такому разі воду необхідно дезінфікувати - прокип'ятити протягом 5-10 хвилин. Якщо якість та чистота води викликає сумніви, кип'ятити її необхідно протягом 30 хвилин.

Продезінфікувати воду можна кристаликами марганцевокислого калію (зробити слабо-рожевий колір розчину і дати відстоятися одну годину) Проте в аварійній ситуації може трапитись так, що засобів обеззаражування води група не має. Тоді беруть гілки молоді сосни, кедру, ялини або ялівцю і кип'ятять у воді протягом 30-45 хвилин (з розрахунку 200 г гілок на відро води). Відвару дають охолонути 15-20 хвилин і додають декілька кусків кори дуба (берези, вільхи або верби) та ще кип'ятять протягом 15 хвилин. Згодом відстояну воду, а точніше, відвар ретельно проціджують від бурого осаду. Після таких процедур отримуємо питну воду, щоправда, з характерним присмаком.

Каламутну та брудну воду можна профільтрувати, взагалі не маючи підручних засобів. Для цього фільтр можна зробити з власних штанів та штормівки. Для цього необхідно пропустити одну штанину в другу (або рукав

у рукав) та насипати в них піску. Штани або штормівку необхідно закріпити на тринозі, спорудженій із трьох жердин. Якщо забруднену воду налити в штани, то вона профільтрується через пісок і стікатиме чиста в підставлену ємність.

Вогонь

Сірники - це найдоступніший засіб для отримання вогню. Зберігати сірники необхідно в герметичній упаковці. Перед походом кожен учасник повинен приготувати собі коробок герметично упакованих сірників.

Перед тим як герметично упаковувати сірники, необхідно їх головки занурити по одній в розплавлений парафін. Такі сірники не відсіріють, коли ви розкриєте герметичну упаковку.

Помістивши сірники в гумову кульку, її необхідно зав'язати - це дає гарантію, що сірники будуть сухими.

Сьогодні в мисливських та спеціалізованих магазинах можна придбати достатньо практичні засоби для розпалювання вогню. Це шведський стержень (кресало) SWEDISH FLINTS FIRE STEEL та магнієвий розпалювач US ORIGINAL MAGNESIUM FIRE STARTER

Харчування в умовах виживання

Повна або часткова втрата продуктів харчування теж створює екстремальну ситуацію. В умовах автономного перебування групи у тайгово-гірському районі втрата продуктів ставить групу на межу виживання. У такій ситуації в першу чергу необхідно з'ясувати, скільки днів триватиме подорож по найбезпечнішій і найкоротшій дорозі до найближчого населеного пункту. Згодом провести ревізію наявних продуктів та розподілити їх на визначену кількість днів.

Деякий час людина може існувати за рахунок запасів, накопичених організмом, але не більше двох-трьох тижнів.

Голод відчутний протягом перших трьох-чотирьох днів. Згодом почуття голоду поступово згладжується, покращується самопочуття та працездатність.

Метеорологічні спостереження та прогноз погоди

Сьогодні прогноз погоди можна отримати з Інтернету на досить тривалий час. Але в поході туристам більше у пригоді стане прогноз погоди на наступний день за місцевими ознаками.

Стійку погоду влітку характеризують такі ознаки:

- температура повітря поступово підвищується після сходу сонця до 14 -15 години та стрімко знижується після його заходу;
- після заходу сонця швидко темніє;
- зранку - ясно, вдень - купчасті хмари, а ввечері вони зникають;
- зранку небо з нерухомими перисто-слоїстими хмарами, які зникають до полудня;
- купчасті хмари ідуть за вітром;
- хмарність, вітер та видимість суттєво не змінюється;
- ніч ясна, зіркова;

- повний штиль вночі, легкі подуви перед сходом сонця, потім поступове збільшення до помірного в міру нагрівання повітря та ослаблення перед заходом сонця аж до штилю;

- атмосферний тиск піднімається;
- вологість повітря вдень зменшується, вночі збільшується;
- колір неба - темно-синій (здається високим, а горизонт - близьким);
- колір зорі - жовтий, золотистий, рожевий;
- сонце сідає при безхмарному небі;
- форма сонця сплющена або розірвана;
- після дощу між хмарами пробиваються жовті промені сонця.

Дощу можна очікувати, коли:

- зранку немає роси;
- зранку відчувається пониження температури;
- комарі та мошка лютують більше, ніж звично;
- квіти пахнуть сильніше та закриваються;
- вечір тепліший, ніж ранок;
- дим стелиться по землі;
- павук кволий та ховається у павутиння;
- жаби вилазять з болота на берег;
- мурашки ховаються в мурашниках.

Штормову погоду можна очікувати, коли:

- вітер стає нестійким і на деякий час взагалі припиняється;
- після дощу починає дути свіжий вітер;
- сильно шумить ліс, та чути свист вітру;
- на горизонті з'являється і швидко наближається чорна хмара з чітко визначеним контуром;
- добовий хід температури згладжується, різниця денної та нічної температури стає меншою, нічна прохолода стає менш відчутною;
- в час заходу сонця на зміну купчастим з'являються перисто-слоїсті хмари, які вказують на напрямок руху циклону;
- атмосферний тиск падає дуже швидко.

Очікувати покращення погоди слід, коли:

- поступово прояснюється небо;
- наприкінці дня небо стає ясно-червоним; вночі та зранку падає сильний дощ, а вітру немає;
- в долині вночі утворюється наземний туман, який розходить з сходом сонця;
- напрям руху хмар мало відрізняється від напрямку приземного вітру;
- комарі та мошва рояться;

- павук вдень та вночі снує павутиння.

Прикмети гарної погоди в горах:

- пониження температури в долині в вечірній час;
- вечірній туман в долині;
- димка покриває вершини;
- холодні ночі в долині.

Прикмети поганої погоди в горах:

- піднімається туман;
- затуманене сонце;
- вночі вітер дує з долини в гори, а вдень - з гір.

Практичне заняття № 12

Тема 8. Екстремальні ситуації у туристичному поході та їх подолання.

Мета: Навчити правильно організовувати роботу в екстремальних ситуаціях.

Контрольні запитання:

1. Визначити та розкрити психологічний та медичний аспект екстремальних ситуацій.

Практична робота.

1. Комплексне подолання смуги перешкод

УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО (15 хв.) – формувальне оцінювання (виконання тестових завдань)

Закріплення ключових понять і термінів за темою проводиться у формі експрес-опитування

Самостійна робота:

1. Розробити картки із аварійними знаками, які використовують у туристичному поході – 6 год.

Основна література

Основна література

6. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів [навч. посіб.] / Блистів Т. В., Горбацьо І.І., Нужний О. В. - Львів : НВФ "Українські технології", 2006. - 132 с

7. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник / Дехтяр В. Д. - К. : Науковий світ, 2003. - 204 с.

8. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посібник / Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В.- Київ : Альтерпрес, 2008. - 280 с. : іл.

9. Козинець В. М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму : навч. посібник / Козинець В. М. - К. : Кондор, 2006. - 576 с.

10. Миллер Д. Выживание по методам САС : практическое руководство / Дон Миллер. - Минск : Харвест, 2003. - 448 с. : ил.

Екстремальна ситуація - будь-яка подія, що спричиняє різку зміну нормальних умов життєдіяльності людини. Серед екстремальних ситуацій виділяють позаштатні ситуації, аварії і нещасні випадки.

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

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

Нещасний випадок - пригода, що завдала шкоди людині і трапилася з не залежних від неї причин.

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

В природних умовах екстремальні ситуації переважно пов'язані із **суб'єктивними чинниками**: непорозуміння в групі, чвари та незгоди, перевтома, втрата групового та спеціального спорядження внаслідок переправи через гірську ріку, відставання від групи учасника, втрата або псування продуктів харчування а також тактико-технічні фактори: втрата орієнтування, переоцінка власних сил та недооцінка перешкод, неповноцінний відпочинок вночі, поспіх у прийнятті рішень, недотримання графіку, ритму, протяжності руху та поганий розподіл вантажу.

Тільки незначна частина аварій виникає з **об'єктивних причин**, коли група потрапляє в зону стихійного лиха: повені, урагану, пожежі тощо. Тому ретельний підбір учасників походу, створення здорового психологічного клімату у групі ще до походу, а згодом - і на маршруті, ретельна підготовка та тренування проходження конкретних природних перешкод, підбір спеціального спорядження та набуття навичок його застосування - все це стає запорукою безаварійного проходження маршруту.

Чинники виживання

- подолання стресового стану, викликаного аварійною ситуацією;
- надання першої медичної допомоги потерпілим;
- захист від несприятливих чинників навколишнього середовища;
- підготовка засобів сигналізації та подання сигналу допомоги;
- визначення місцезнаходження; забезпечення групи водою та їжею.

Далеко не всі люди, які опинились в надзвичайній ситуації, здатні до негайної, енергійної, доцільної дії.

У 12-25 % спостерігаються істеричні реакції. І лише 12-25 %, зберігаючи самовладання, швидко оцінюють створені обставини та діють рішуче та розумно.

Поведінка групи в екстремальних умовах багато в чому залежить від керівника, від його вміння створити нормальний настрій у групі, мобілізувати її на правильні дії щодо виходу з аварійної ситуації, від знання природи.

Одним із найважливіших чинників безпеки в туризмі є знання правил надання першої медичної допомоги і комплектації аптечки швидкої допомоги.

Для гарантування безпеки необхідно дотримуватись таких правил:

- якщо хтось із учасників серйозно захворів, не доцільно продовжувати подорож і намагатися лікувати його на маршруті;
- у разі серйозної травми потрібно організувати аварійний схід з маршруту.

Туристи, які втратили орієнтацію або відбилися від групи, повинні в першу чергу звуковими та димовими сигналами, а в темряві - вогнем, дати інформацію про місце свого перебування.

Розшук учасників, які відстали від групи, потрібно розпочинати негайно, щойно це з'ясувалось.

Привернути увагу можна знаками, викладеними на землі (табл. 1).

Рекомендовані розміри - 10 x 3 м для кожного сигналу. Знаки викладаються на відкритих місцях, які добре проглядаються зверху. Колір матеріалу, з якого викладають знак (грунт виритої неглибокої канави, пісок, каміння), повинен контрастувати з основним фоном галявини. Вночі знак можна викласти вогнищами. Такий знак добре видимий на десятки кілометрів.

Сигнали, які подають ракетами. Будь-який сигнал, пущений ракетою, сприймається сигналом біди "Потрібна допомога", і колір ракети тут не має значення. У разі ж прийняття вашого сигналу рятувальники вистрілюють послідовно ракети білого та червоного кольору, що означає "Допомога вирушає".

Сигнали, які подаються свистком або електричним ліхтариком:

"ТРИВОГА" - короткі сигнали протягом трьох хвилин.

"ВІДБІЙ" - три короткі сигнали, коротка пауза, знову три сигнали і так протягом трьох хвилин.

"ТАК" - два довгі сигнали, коротка пауза та знову два довгі сигнали.

"НІ" - два короткі сигнали, коротка пауза та знову два короткі сигнали.

Таблиця 1

Міжнародні коди при комунікації "земля-повітря"

	Потрібен лікар		Потрібні медикаменти
	Потрібна їжа і вода		Ні
	Так		Все в порядку
	Вкажіть напрямок руху		Місце для посадки
	Не маємо можливості рухатись		Рухаємось в цьому напрямку

Якщо ви подали сигнал про настання аварії на маршруті і не отримали підтвердження про його отримання - чекати на сторонню допомогу немає

сенсу. Необхідно проаналізувати ситуацію та знайти оптимальне рішення виходу із ситуації.

Якщо в групі, що потрапила в біду, виникла необхідність вирушати за допомогою до найближчого населеного пункту, посилають не менше двох-трьох учасників з огляду на безпеку (щоб не сталася ще одна біда!). Посильні повинні мати карти району, необхідне спорядження та продукти. Такий загін, як правило, очолює досвідчений учасник групи.

Група, яка вирушила по допомогу, повинна маркувати свій шлях. Це дасть змогу рятувальному загону швидше дістатись до місця аварії.

Практичне заняття № 13.

Тема 9. Туристично-краєзнавча робота у туризмі.

Мета: Навчити організовувати та проводити краєзнавчо-туристичну роботу у навчально-виховних закладах

Контрольні запитання:

1. Які функції здійснює туристично-краєзнавча діяльність?
2. Розкрийте зміст функцій та принципів туристично-краєзнавчої діяльності.
3. За якими принципами здійснюється планування туристично-краєзнавчої діяльності?
4. Дайте характеристику туристично-краєзнавчому циклу.

Практична робота.

1. Комплексне подолання смуги перешкод

УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО (15 хв.) – формувальне оцінювання (виконання тестових завдань)

Закріплення ключових понять і термінів за темою проводиться у формі експрес-опитування

Самостійна робота:

1. Самостійне опрацювання теми: «Екологічна та природоохоронна робота під час туристичних походів» - 10 год.

Основна література

Охорона природи — турбота всіх державних і громадських організацій.

Так, розвиток більшості видів туризму тісно зв'язано з використанням лісових ресурсів. Закони передбачають право всіх громадян на вільне перебування в лісах, але разом з тим установлюють їхні обов'язки дотримувати правила пожежної безпеки, не допускати ушкоджень лісових насаджень, руйнування пташиних гнізд, мурашників і т.п.

Природоохоронний благоустрій повинний сприяти охороні і відтворенню природних ресурсів та охороні, удосконаленню активного відпочинку людей на природі. У зв'язку з цим основні заходи щодо благоустрою маршрутів повинні включати наступне:

- компетентне планування, позначення засобами візуальної інформації, прийомами туристського маркірування й інших способів дорожньої мережі місць короткочасної і тривалої зупинки мандрівників, територій, що безпосередньо прилягають до пізнавальних, оздоровчих, господарсько-побутових й інших, відвідуваних туристами при проходженні маршруту, об'єктам; поширення і збільшення наданих туристам додаткових зручностей, послуг на туристських тропях і бівуачних галявинах при регламентації (відбиваної відповідними засобами наочної агітації) деяких форм і видів діяльності туристів;
- здійснення інженерно-будівельних і біотехнічних робіт для поліпшення рекреаційних якостей місцевості і підвищення її туристської ємності з одночасним проведенням аналогічних робіт, спрямованих на обмеження відвідувань особливо територій, що охороняються, легко руйнуються чи ушкоджуються, і природних об'єктів, що знаходяться на туристських маршрутах.

Природоохоронний кодекс

Поважне, дбайливе ставлення до природи — одне з головних правил поведінки туристів. Ніколи не забувайте, що в подорожі ви знаходитесь в гостях у свого вірного друга — природи. Тому не робіть нічого такого, що ви вважали б незручним зробити в гостях.

Не засмічуйте туристські маршрути, бівуачні площадки й інші місця заміського відпочинку. Ідучи з привалу, знищуйте чи візьміть із собою сміття, обривки паперу. Консервні банки обпечіть на багатті і разом з іншими неспаленими відходами закопайте в безпечному місці, чи, ще краще, також візьміть із собою, щоб викинути в смітник чи інше спеціально відведене місце.

Ні в якому разі не бийте пляшки чи інший скляний посуд. Пам'ятайте, що кинутий папір лежить не згниваючи два роки, осколок пляшки чи консервна банка можуть поранити ногу і через сорок років. Подумайте про красу не зіпсованої вашими похідними відходами природи і про благополуччя тих, хто прийде сюди після вас!

Уникайте будь-яких ушкоджень рослинності на берегах рік, озер, водоймищ — тут вона грає важливу водоохоронну роль. Будьте обережні з вогнем поблизу полезахисних смуг: при пожежі ви погубите ліс і зробите беззахисною землю.

Не розбивайте біваків на ділянках, підданих небезпечній ерозії. Уникайте в походах витоптування трави, рубання чи ушкодження рослинності у вершин ярів, на їхніх розгалуженнях, на схилах пагорбів. Тут рослинність сприяє зміцненню ґрунту, зупиняє ріст вимоїн і ярів. Бережіть ґрунт — нашого годовальника!

Автотуристи, мототуристи і туристи-водомоторники, використовуйте для своїх маршрутів тільки місця, дозволені для проїзду моторного транспорту. Не спускайте в ріки, озера, на трав'яний покрив відходи олії, паливо. Не мийте в місцях відпочинку і купання свої машини і човни.

Уникайте організації масових злетів, свят, змагань на тих ділянках місцевості, де це може серйозно пошкодити рослинний покрив, надмірно ущільнити ґрунт, зіпсувати берега водоймищ, збіднити природу.

Не рубаєте на маршруті живі дерева і чагарники, не ламайте гілок, не ріжете кору — це ранить і губить їх. Не втручайтеся в життя лісу із сокирою і ножом. На привалі не врубуйте сокиру в зелене дерево. Щоб виростити дерево, потрібно багато і багато років, а знищити його можна в одну мить.

Подорожуючи по лісах, зонах відпочинку, пам'ятайте, що вони — зелений заслін міста, його «легені» і прикраса. Тут дійсний турист береже кожне дерево, кожен кущ і квітку. Адже вони очищають повітря від пилу, шкідливих мікробів, збагачують його киснем, дають радість і здоров'я багатьом тисячам городян.

Не заподіюйте шкоди лісу на його кордонах, узліссях і галявинах; особливо бережіть будь-яку деревну рослинність на берегах рік: вона закріплює береги і зберігає повноводість і чистоту водяних артерій.

Не обламуйте гілок черемшини, горобини, бузини, калини, шипшини й інших дерев і чагарників. Не рвіть букети квітів — квіти додають красу і принадність нашим лугам, полям і лісам. Неприпустимо рвати такі рідкі для багатьох місць квіти, як лілії, латаття, виривати кущі полуниці, чорниці, на гірських маршрутах — квіти рододендрона, едельвейса, а також ламати, рвати, збирати всі інші рослини, занесені в «Червону книгу» природи.

Не споруджуйте в поході з живих дерев і чагарників куренів, укриттів, заслонів, не використовуйте зелених гілок дерев на підстилку. Збираючись в похід, беріть із собою надувні матраци, спальні мішки, ковдри і все необхідне спорядження для установки намету чи пристрою вогнища. Подумайте, що залишиться від лісів, якщо кожна туристська група буде рубати живі дерева на коли для наметів і багать.

Без потреби не розпалюйте на маршруті багаття. Пам'ятайте: одна маленька іскра чи тліюче вугіллячко може викликати велику пожежу. Чорний слід від багаття, що принесло вам задоволення на одну-дві години, буде спотворювати

місцевість багато років. В обжитих місцях використовуйте похідні тазові плитки, туристські примуси, вогнища із сухим спиртом.

Для розведення багаття вибирайте тільки спеціально відведені відкриті місця біля води, старі вогнища чи уже витоптані площадки. Спочатку зніміть дерен і збережіть його до свого відходу з біваку. Навколо кострища розчистіть мінералізовану смугу, обкопайте його. Не можна розводити багаття близько від дерев, смолистих пнів чи коренів. Над вогнем не повинні нависати гілки.

Не розводьте в поході багаття на ділянках із сухим очеретом, мохом чи травою. Не запалюйте вогонь у хвойних молодняках і на вирубках, де маються залишки лісових палих матеріалів: у цих місцях легко може виникнути пожежа, що поширюється з великою швидкістю.

Не розводьте багаття на торфовищах, на лісових кам'янистих розсипах. Тліючий торф, лісове сміття і перегній непомітно для туристів можуть поширити вогонь в усі сторони, перетворити його в згубну підземну пожежу, з якою дуже важко боротись.

Як паливо на туристському багатті використовуйте тільки дозволений лісництвом для багаття трусок, хмиз, непридатний для господарських нестатків. Не здирайте бересту з живих дерев, для розпалювання можна брати бересту тільки зі старих пнів чи сухих беріз. Забороняється спалювати заготовлені дрова, що знаходяться на ділянках, будь-які живі рослини. Якщо на біваку залишилося невикористане паливо, складіть його в акуратний штабель: воно знадобиться іншим мандрівникам.

Біля багаття завжди залишайте чергових. Перед відходом з місця привалу вогонь варто залити водою, засипати землею, затоптати ногами, а взимку закидати снігом, доки не припиниться тління і не зникне навіть невеликий димок. Якщо для багаття знімався дерен, то їм закладають погашене кострище.

Помітивши лісову пожежу, що починається, негайно приступайте до його гасіння за допомогою підручних засобів: збивайте вогонь штурмовками, гілками листяних дерев, заливайте водою, затоптуйте ногами, закидайте землею, піском, дерном. Якщо вогонь устиг піднятися з землі і почав перекидатися з дерева на дерево, став верхівковою пожежею — треба терміново звертатися по допомогу в найближчу сільраду, лісництво, лісгосп.

Дбайливо ставтеся до усіх тварин, що зустрічаються вам на туристському маршруті. Людині корисні і жаби — вони вороги шкідливих комах, і змії — вони знищують мишей, і дощові хробаки, що зорюють ґрунт. Незвичний чи відразливий вид тварини, страх перед ним не можуть служити підставою для його переслідування чи знищення.

У лісі намагайтеся ходити тільки по стежинах. Ліс повний свого життя, і ви легко можете роздавити живу істоту. Якщо випадково наткнулися на гніздо чи

нору, не торкайте їх, не відсувайте гілки і траву — зіпсуєте маскування чи злякаєте тварин. Якщо знайшли в поході пташеня, що погано літає чи безпомічне дитинча звіра — залишіть його в лісі. Поруч, імовірно, знаходяться його батьки, що і подбають про нього, коли ви підете, а в міській квартирі лісовій тварині, як правило, прожити важко.

Охороняйте в подорожі птахів — вони знищують шкідників лісу. Вивішуйте шпаківні, синичники, дуплянки. Якщо до туристської групи прибився бродячий собака — проженіть його: він ворог лісових птахів, особливо в період масового виведення пташенят. У походах, особливо на лижних маршрутах, робіть на деревах найпростіші годівниці і залишайте там птахам зерно і залишки похідної їжі.

У турботі туристів бідують багато комах. Наприклад, мурахи — лісові санітари, що розпушують ґрунт і переносять насіння рослин. Чим більше в лісі збережеться мурашників — тим здоровішим буде ліс. Мурахи за рік винищують до чверті тонни шкідників з одного гектара лісової площі. Не можна розоряти гнізда джмелів і бджіл, ганятися із сачком за яскравими метеликами і бабками — як правило, усі кольорові метелики є важливими запильниками, а бабки корисні тим, що знищують комарів.

У спілкуванні з тваринним світом не забувайте, що в природі шкода від хижих звірів чи птахів у більшості випадків перебивається користю, що вони приносять. Не переслідуйте хижаків. Ви — турист, а не біолог чи спеціаліст з охоти і тому не беріть на себе відповідальність визначати ступінь їхньої небезпеки.

Перш ніж взяти в похід рушницю, згадаєте, що полювання на диких звірів і птахів дозволяється тільки членам суспільства мисливців, причому з дотриманням визначених термінів, місць і норм відстрілу, з урахуванням заборони полювання на охоронюваних тваринах. Ваше перебування зі зброєю, собакою чи знаряддям лову на маршруті, що проходить через мисливські угіддя, за законом буде прирівнюватися до полювання. Переходьте від рушничного полювання до безкровного фото полювання. Туристи-фотографи знають, що воно сутужніше і спортивніше першого, а його трофеї — почесніші і довговічніші.

Якщо хочете почути спів птахів, побачити лося чи білку, по-справжньому відпочити в лісі, — не включайте транзистор, не створюйте зайвого шуму.

Намічаючи маршрут подорожі, заздалегідь встановіть, які визначні об'єкти зустрінуться вам на шляху. Уточніть, чи немає серед них охоронюваних природних пам'яток, урочищ, заказників, парків і в яких маються обмеження для їхнього відвідування. У цих музеях під відкритим небом, безумовно, виключається всяке ушкодження рослинності, скель, пам'яток

старовини і т.п. Тільки некультурні люди можуть дозволити собі вишкрябувати на них ножем, вирубувати сокирою, наносити фарбою імена, ініціали чи інші написи.

Якщо збираєтеся під час подорожі відвідати державний заповідник — зв'яжіться з його дирекцією, довідайтеся можливості його огляду й одержіть відповідний пропуск. Пересуватися по заповідній території потрібно організованою групою в строгій відповідності з запропонованим вам у заповіднику маршрутом. Вас приймає наукова установа — не заважайте її роботі, беззаперечно підкоряйтеся вказівкам працівників заповідника.

Турист не має права байдужо дивитися на псування природи, він зобов'язаний зробити усе для захисту тих місць, де проходять маршрути походів і подорожей. Трудовий внесок в охорону природи — участь у посадках дерев, чагарників, догляд за лісом, допомога диким тваринам, відтворення природних ресурсів — один із кращих видів суспільно корисної діяльності туристів. Вступайте в члени суспільства охорони природи. Справа честі кожного мандрівника активно брати участь у його роботі.

Туристи й екскурсанти, своїм прикладом, справою і словом агітують строге виконання всіма правил і законів про охорону природи! Не проходьте повз порушників, оберігайте красу і багатства рідної землі від браконьєрів.

Охорона природи — всенародна справа. Охороняти природу — значить охороняти Батьківщину!

Практичне заняття № 14-15.

Тема 10. Організація та проведення масових туристичних заходів.

Мета: Навчити студентів організації змагань з туристичної техніки

Контрольні запитання:

1. 1. Які дистанції вам відомі на змаганнях зі спортивного туризму?
2. Чим відрізняються дистанції "смуга перешкод" та "крос-похід"?
3. Які етапи включаються на змаганнях в дистанції "смуга перешкод" та "крос-похід"?
4. Як ви розумієте поняття "клас дистанції"?
5. Які спеціальні завдання ви знаєте?
6. Опишіть загальні положення змагань зі спортивного туризму.
7. Як організувати спеціальний етап "в'язання вузлів"?
8. Як організувати спеціальний етап "надання першої медичної допомоги"?
9. Як організувати спеціальний етап "розведення багаття"?

10.Що необхідно зробити організаторам змагань для безпечного проходження учасниками етапів?

11.Як визначаються переможці змагань зі спортивного туризму?

Практична робота.

1. Розробка схематично бівуаку

2. Встановлення туристичного обладнання

УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО (15 хв.) – формувальне оцінювання (виконання тестових завдань)

Закріплення ключових понять і термінів за темою проводиться у формі експрес-опитування

Самостійна робота.

1. Розробити картки з туристичними іграми (3 шт) – 4 год.

2. Розробити положення про туристичний зліт – 2 год

Основна література

Основна література

7. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів [навч. посіб.] / Блистів Т. В., Горбацьо І. І., Нужний О. В. - Львів : НВФ "Українські технології", 2006. - 132 с.

8. Ганнопольський В. І. Уроки туризму / Володимир Ганнопольський. -К. : Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004. - 128 с. : іл.

9. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навчальний посібник / Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. - Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. - 304 с

10. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму / Дехтяр В. Д. : навч. посібник. - К. : Науковий світ, 2003. - 204 с

11. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм/Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В: навчальний посібник. - Київ : "Альтерпрес", 2008. - 280 с : іл.

12. Соловьёв С. С. Безопасный отдых и туризм [учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Соловьёв С. С. - М.: Издательский центр "Академия", 2008. - 288 с.

Змагання зі спортивного туризму

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

"Смуга перешкод" - коротка, динамічна дистанція, насичена технічними етапами, встановленими на природних та штучних перешкодах (схили різної крутизни та характеру, річки, болота, зарослі, завали тощо). Вона може

включати виконання спеціальних завдань. Подолання технічних етапів вимагає від спортсменів чітких дій з дотриманням техніки безпеки подолання перешкод.

"Крос-похід" - довга дистанція, яка імітує похідні умови. Команда повинна пройти певний, позначений на карті (схемі) маршрут, насичений технічними етапами. При подоланні дистанції команда орієнтується по карті для визначення оптимального шляху, долає природні перешкоди, технічні етапи та виконує спеціальні завдання. Інколи вводяться швидкісні етапи. "Крос-похід" може проводитись в заданому напрямку - коли всі команди поступово проходять контрольні пункти (технічні етапи) в певній послідовності; а також за вибором - команди, використовуючи попередньо отриману інформацію, обирають певну кількість технічних етапів в залежності від складності.

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

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

У процесі проходження будь-яких дистанцій туристи долають різноманітні природні перешкоди різними способами. В залежності від способу подолання розрізняють різні технічні етапи. Правилами проведення змагань з туристичного багатоборства з виду пішохідний туризм передбачено перелік технічних етапів та "Спеціальних завдань", що включають у дистанції "Смуга перешкод" та "Крос-похід".



Рис. 52. Дистанція смуги перешкод на місцевості з різноманітним рель'єфом (800 м, загальний час 1 год, сумарний перепад висот 100 м): 1 - рух по жердинах; 2 - переправа з укладанням колоди; 3 - виготовлення носилок; 4,5 - транспортування потерпілого по навісній переправі; 6 - підйом по схилу; 7 - траверс схилу; 8 - спуск по схилу; 9 - купини; 10 - спуск по скелі; 11 - підйом по скелі; 12 - переправа вбхід; 13 - транспортування потерпілого; 14 - переправа вбхід

Зрозуміло, що технічні етапи-це є не що інше, як природні перешкоди, які зустрічаються у походах. Тому техніка і тактика їх подолання на змаганнях мало чим відрізняється від дій туристів в умовах походу, хіба що відрізняються у швидкості та застосуванні кількості спеціального спорядження (рис. 52).

Загальні положення щодо проведення змагань зі спортивного туризму

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

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

Дистанція походу-кросу може проводитись:

- із заданим оптимальним і контрольним часом на всю дистанцію;

- з проміжними пунктами контролю часу (ПКЧ), тобто розбивка дистанції на декілька ділянок (2-3) із заданим оптимальним і контрольним часом й інтервалами старту з кожного ПКЧ;

- із заданим часом початку і кінця роботи на кожному етапі і оптимальним та контрольним часом на всю дистанцію.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с..

2. Булашев А.Я., Нечаев В.И., Ровный А.С. Спортивно-оздоровительный туризм. – Харьков:ХДАФК, 2003. – 192с.

3. Ганопольский В. И. и др. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
4. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. К.: Федерація спортивного туризму України, 2006. – 208 с.
5. Колотуха О.В. Щербатюк Н.І. Організація краєзнавчо-туристської діяльності: Навчальний посібник. – Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2012. – 186 с.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МОРФ, 2000. – 228 с..
7. Костриця М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота. – К: Вища школа, 1995. – 224 с.
8. Крачило М.М. Краєзнавство і туризм. – К.: Вища школа, 1994. – 191 с.
9. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч.посіб./ Б. П. Пангелов. – К.: Академвидав, 2010. – 248 с.
10. Щербатюк Н.І., Язловецький В.С. Практичні заняття з краєзнавчо-туристичної діяльності: Навчально-методичний посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2008. – 184 с.
11. Щербатюк Н.І. Організація краєзнавчо-туристської діяльності (практичний курс): Навчальний посібник. – Кіровоград, 2015. –84 с.
12. Щербатюк Н.І. Організація краєзнавчо-туристської діяльності (робочий зошит). – Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2015. – 186 с.
13. Щур Ю.В. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232 с.
14. Язловецький В.С., Щербатюк Н.І. Основи краєзнавчо-туристичної діяльності: Навчально-методичний посібник – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2008. – 204 с.

Допоміжна

1. Берман А.Е. Юный турист. – М.: Просвещение, 1977. – 160 с.
2. Богатов М.И. Школьному туризму – трудовое начало. – М.: Педагогика, 1982. – 123 с
3. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів [навч. посіб.] / Блистів Т. В., Горбацьо І. І., Нужний О. В. - Львів : НВФ "Українські технології", 2006. - 132 с.
4. Верба И.А. Туризм в школе: Кн. руководителя путешествия – М.: Физкультура и спорт, – 1983. – 160 с.

5. Про класифікацію маршрутів туристських спортивних походів (Постанова Президії ФСТУ від 08.12.01 р.), Інф-метод. збірник “Спортивний туризм” №3, 2002р.
6. Дегтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с
7. Карманный справочник туриста/ Ю.А. Штюмер. – 2-е изд., с изм. и доп. – М.: Профиздат, 1982. – 224 с.
8. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні. – Кіровоград: РВЦ Кіровоградського держ. пед. ун-ту, 2001. – 208 с.
9. Колотуха О.В. Ресурсно-туристський потенціал Кіровоградської області. – Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2002.
10. Краеведение. Пособие для учителя/ Под ред. А.В.Даринского. – М.: Просвещение, 1987. – 158 с.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков: Учеб.-метод. пособие – М.: Гуманит.изд. центр Владос, 1999. – 144 с.
12. Курилова В.И. Организация и проведение студенческих туристских походов :Методические указания. – К.: Вища школа, 1985. – 28 с.
13. Курилова В.И. Туризм: Учебное пособие для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
14. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье. – К.: Здоров'я, 1991. – 220с.
15. Орієнтовні навчальні програми турисько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді/ За ред. Ю.В. Штангея – К.: Ін-т засобів і методів навчання, 1996. – 386 с.
16. Пасечный П.С. Путешествуйте на здоровье. – М.: Знание, 1988. – 150 с.
17. Туристські спортивні маршрути// Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – №2. – С. 1-35.
18. Федорченко В.К., Мініч І.М. Туристський словник-довідник. – К.: Дніпро, 2000. – 160 с.
19. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме: мнимые и действительные. - М., 1983.
20. Штюмер Ю.А. Четвертая грань туризма. Общественно-полезная работа туристов. - М.: Профиздат, 1984. – 168 с.

Інформаційні ресурси:

1. <http://travelluxtour.info/vidy-turizma/sportivnyi-turizm/>
2. <http://tourlib.net/turukr.htm>

3. <http://tourlib.net/>
4. <http://gua.convdocs.org/docs/1311/index-6488.html>
5. <http://gdz4you.com/prezentacii/prezentacii-drugie/9454-prezentaciya-na-temu-sportyvnyy-turyzm.html>
6. <http://www.twirpx.com/file/453464/>
7. <http://www.infotour.in.ua/>