

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

**Голуб Л. О., Свєртнєв О.А.**

# **Словник туристични термінів**

**Полтава – 2019**

**УДК 338.48(038)**

**Г62**

**Голуб Л.О., Свєртнєв О.А. Словник туристичних термінів. – Полтава, 2019. – 181 с.**

**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

Словник містить короткі пояснення термінів і понять, що застосовуються під час туристично-краєзнавчої діяльності. Може бути використаний учителями фізичної культури, викладачами вищих навчальних закладів, інструкторами з краєзнавчо-туристичної роботи, студентами, а також організаторами спортивно-масової роботи.

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

## ВСТУП

Протягом кількох останніх десятиліть у всьому світі спостерігається швидке зростання популярності краєзнавчо-туристичної діяльності. Дослідження медиків та урбоекологів дають підстави говорити про певну генетичну обумовленість урбанізованої людини до тимчасового повернення в екологічне природне середовище. Туризм і краєзнавство, які виникли і розвивались як суб'єктивна суспільна потреба, поступово затвердилась у ролі одного з важливих засобів виховання.

Професійна діяльність висуває високі вимоги до фахівців щодо правильного застосування спеціальних термінів, тобто системи загальноприйнятих за основу визначень, понять, що дозволяють адекватно тлумачити предмет, об'єкт, принципи, положення нормативних актів тощо. Неузгодженість в тлумаченнях застосовуваних термінів може мати негативні наслідки в практичних діях суб'єктів туристської діяльності.

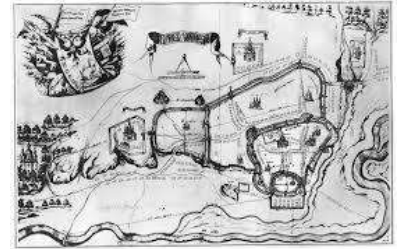
За період становлення і розвитку спортивного туризму сформувалася спеціальна термінологія, яка вимагає адаптації до сучасної рекреаційно-туристської. Процес формування української термінологічної системи з туризму не є завершеним. Термінологія спортивного туризму продовжує розвиватися та удосконалюватися.

Зважаючи на це, майбутні фахівці з фізичної культури, професійна діяльність яких буде пов'язана безпосередньо з рек-тур роботою, повинні оволодіти системою спеціаль термінів, грамотно вживати їх.

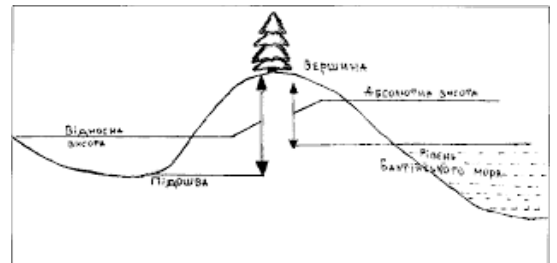
З метою підвищення рівня знань нами розроблено термінологічний словник краєзнавчо-туристичної діяльності. При підготовці словника було використано сучасні літературні та електронні інформаційні джерела. У процесі відбору термінів та їх тлумачення ми спиралися на колективний досвід фахівців туризму, відображений у численних словниках, довідниках, монографіях, статтях, нормативних документах тощо. Використовувалися й енциклопедичні видання, довідники і словники суміжних наук – географії, картографії, біології, екології та ін.

## А

**АБРИС** (від нім. *abriss* – обрис, контур) – схематичне креслення певної ділянки місцевості, зроблене в польових умовах від руки з позначенням на ньому замірів, необхідних для складання точного плану окремого об'єкту, певної ділянки місцевості чи іншого графічного документу. *Абрис* застосовують для схематичного зображення туристських перешкод – перевалів, льодопадів, порогів тощо.



**АБСОЛЮТНА ВИСОТА** (від лат. *absolutus* – вільний, необмежений) – висотна відмітка будь-якої точки земної поверхні, яка визначається від офіційно визначеної в даній країні рівневої поверхні (рівня моря). Так за початок відліку *абсолютної висоти* в Україні прийнято рівень Балтійського моря – нульову позначку Кронштадтського футштоку (від англ. *foot* – фут та нім. *stock* – палиця, стрижень). У ряді країн за початок відліку висоти взято середні рівні інших морів. Наприклад, у Франції – Середземного моря, що знаходиться



нижче від нуля Кронштадтського футштоку на 0,4 м. На топографічних картах *абсолютна висота* позначається у метрах з точністю до десятих, наприклад, – г. Говерла (2060,8 м). З 2007 р. на території України почала вводитися Державна геодезична референсна система координат УСК-2000, яка відповідатиме міжнародним стандартам, а саме світовій геодезичній системі координат WGS-84 та міжнародній загальноземній референційній системі координат ITRS. Наступним кроком стане удосконалення системи висот – перехід на загальноєвропейську (амстердамську) систему висот.

**АВАРІЙНИЙ ВАРІАНТ МАРШРУТУ** (від фр. *marche* – хід, рух і *route* – шлях) – варіант маршруту, який розробляється для забезпечення безпеки учасників подорожі (наприклад, на випадок хвороби одного з учасників, тривалої негоди тощо) або у разі неможливості руху основним шляхом (розлив річок, несприятливі погодні умови тощо) на складних ділянках основного маршруту. Це, як правило, нескладні аварійні виходи до населених пунктів з будь-якої точки маршруту.

**АВАРІЙНО-РЯТУВАЛЬНА СЛУЖБА** – сукупність організаційно об'єднаних органів управління, засобів, призначених для вирішення завдань щодо запобігання та ліквідації надзвичайних ситуацій техногенного і природного характеру та окремих їх наслідків, проведення пошукових,



аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт. В Україні *аварійно-рятувальні служби* діють на водних об'єктах, гірськолижних курортах тощо.

**АВТОМОБІЛЬНИЙ ТУРИЗМ** – вид спортивного туризму; подолання туристських маршрутів на автомобілях. Головна особливість *автомобільного туризму* – можливість добиратися до початку категорійної частини маршруту і повертатися назад своїм ходом. Це обумовлює рух дорогами загального користування і велику загальну протяжність маршруту. Складність автомобільних походів визначається в залежності від включення до їх маршрутів класифікованих ділянок або ділянок, аналогічних їм за характером, кількістю перешкод, технічною складністю їх подолання. Нормативна протяжність походу складається із протяжності класифікованих ділянок, що включені до маршруту, та додаткової протяжності, до якої входять ділянки доріг без перешкод або ділянки, складність яких характеризується більш низькою категорією ніж класифікована ділянка.



**АВТОКЛАВ** (англ. autoclave) – каструля-скороварка, що герметично закривається, і допомагає гірським туристам, туристам-лижникам якісно приготувати їжу. Адже зі зниженням температури повітря, з підйомом на висоту і зменшенням атмосферного тиску знижується температура кипіння води. У тундрових і гірських походах, на ділянках вище межі лісу застосування А. дозволяє створювати підвищений тиск і тим самим більш високу температуру води, за рахунок чого зменшується витрата бензину і час приготування їжі. А. складається з корпусу-ємності, що герметично закривається, кришки з ущільненням, запірною пристроєм кришки, запобіжного клапана, вентиля для вирівнювання внутрішнього і атмосферного тиску, термометра або манометра.



**АВТОНОМНІСТЬ ТУРИСТСЬКОГО МАРШРУТУ** – 1. незалежне самостійне проходження туристського маршруту групою туристів при повній самодостатності, самозабезпеченості, без відвідування населених пунктів; 2. (піш.) показник, який враховується при оцінці категорії складності пішохідного туристського маршруту, який відображає можливість отримання туристською групою допомоги на маршруті, як у частині поповнення продуктів, так і в будь-якій іншій. Визначається через коефіцієнт автономності, що змінюється в діапазоні між 1 та 0,2 (табл. 1).

Табл. 1. Показники автономності пішохідного маршруту (за І. Востоковим)

№	Рівень автономності маршруту	Коефіцієнт автономності
1.	Маршрут пройдений групою при повній автономності	1,0
2.	Маршрут пройдений групою з використанням транспортних засобів для організації закидання (проміжних баз)	0,7
3.	Маршрут проходить через один населений пункт	0,5
4.	Маршрут проходить через два і більше населених пунктів	0,2

**АВТОРСЬКА ПІСНЯ** – пісенний жанр, що виник в середині ХХ століття в СРСР, переважно в туристському середовищі. Його характерними рисами стали: смислове і якісне навантаження на поетичний текст; природність, мелодійність та гармонічна функціональність музичного матеріалу; настрої довірливого спілкування; камерність виконання; ідеалістична, ліберальна спрямованість. Особливість *авторської пісні* – виконання творів авторами у власному супроводі (найчастіше – під гітару), в туристському варіанті – біля багаття.

**АДАПТАЦІЯ** (від лат. *adaptatio* – пристосування) – звикання, пристосування організму туриста до нових умов існування – до нових географічних і кліматичних умов. За час *адаптації* (не менше трьох днів до початку туристського походу) організм туриста може пристосуватися до нового середовища. У цей період рухові навантаження повинні бути мінімальними, зростати поступово. Особливо важливо враховувати це туристам, які мають намір здійснити похід у гори з підйомом на висоту більше 3000 м. *Синонім* – *акліматизація*.

**АЗИМУТ ІСТИННИЙ** (А іст.) (від араб. *ас-сумут* – шлях, напрям) – кут, утворений між північним напрямом географічного (істинного) меридіана й



напрямом на даний предмет за ходом годинникової стрілки, який вимірюється від  $0^\circ$  до  $360^\circ$ . Як правило, визначається на географічній карті. На місцевості туристи дотримуються визначеного напрямку руху за компасом із врахуванням магнітного схилення. *Синонім – азимут географічний.*

**АЗИМУТ МАГНІТНИЙ (Ат)** (від араб. ас-сумут – шлях, напрям) – кут, утворений між північним напрямом магнітного меридіана (стрілки компаса)



й напрямом на даний предмет за ходом годинникової стрілки, який вимірюється від  $0^\circ$  до  $360^\circ$ . На карті *магнітний азимут* може бути обчислений за заміряним азимутом істинним та магнітним схиленням.

**АЙСБАЙЛЬ** (гірськ.) (від нім. eis – лід і veil – сокира) – вкорочений (довжиною до 60 см) льодоруб з молотком замість лопатки. Застосовується



на складних скельно-льодових маршрутах у горах для рубки сходинок на крутих схилах, забивання гаків тощо. Має

суцільнометалеву ручку з легкого алюмінієвого сплаву з теплоізоляційним покриттям; забезпечений темляком з капронової стрічки. Зручний тим, що може використовуватися і як льодоруб, і як скельний молоток.

**АЙС-ФІФІ** (гірськ.) (від нім. eis – лід) – льодовий якір, пристосування, що використовується гірськими туристами в якості опори при подоланні крутих



(понад 60°) схилів, вкритих льодом або фірном. Являє собою суцільнометалевий гак, загострений кінець якого (дзьоб) вбивається в лід або фірн і слугує точкою опори чи страховки.

**АКЛІМАТИЗАЦІЯ** (гірськ.) (від лат. acclimation – до клімату) – пристосування організму туриста до нових кліматичних умов, окремий випадок адаптації до природних факторів, екстремальних умов (сильна спека або холод, високогір'я тощо). Зазвичай здорові треновані люди переносять процес *акліматизації* легко, хоча в перші дні можуть виникати відчуття нездужання, зниження працездатності, апетиту, порушення сну. Через 5-10 днів самопочуття і працездатність відновлюються. У деяких випадках (внаслідок нетренованості, перевтоми, захворювання) повноцінної *акліматизації* не настає. З огляду на закономірності перебігу процесу *акліматизації*, при проведенні туристського походу в перші дні слід уникати перевантажень – довгих переходів, технічно складних ділянок тощо. *Синонім* – *адаптація*.

**АКТИВНИЙ ТУРИЗМ** (англ. active tourism) – такий, який при подоланні туристських маршрутів використовує активні засоби пересування та подолання перешкод (пішки, на велосипедах, байдарках, лижах, мотоциклах, вітрильних катамаранах тощо). Це форма подорожей за маршрутами невисоких категорій складності, переважно у природному середовищі, з використанням активних способів пересування. За змістом цей вид туризму близький до існуючого спортивного туризму, але ґрунтується на маршрутах некласифікованих або невисоких категорій складності і не дає учасникам можливості отримувати спортивні розряди і звання. Маршрути *активного туризму* мають незначну протяжність і тривалість, меншу, ніж встановлена для спортивних туристських походів.



**АКЪЯ** (гірськ.) – санчата-волокуші для транспортування потерпілих в горах. Виготовляються в формі човна з трапецієподібним поперечним



перерізом корпусу. Для транспортування потерпілого на дно *акьї* кладуть м'які речі, поверх яких укладають тепло одягнутого потерпілого і прив'язують до корпусу *акьї*. Залежно від характеру рельєфу транспортування виконують два або чотири рятувальники.

**АЛЬПЕНШТОК** (гірськ.) (від Альпи і нім. stock – палиця) – міцна дерев'яна палиця довжиною до 1,5 м і діаметром близько 3-4 см з металевим



наконечником (штичком).

Використовується переважно як один з страхувальних засобів в нескладних пішохідних походах. Крім того, *альпеншток* можна використовувати в якості стійки для намету, як жердину при одиночних переправах вбхід тощо.

**АЛЬПІЙСЬКИЙ РЕЛЬЄФ** (від Альпи) – тип рельєфу гір, охоплених сучасним гірським зледенінням або таких, які зазнали більш значного зледеніння в четвертинний період. *Альпійський рельєф* різко розчленований,



характеризується широким розвитком льодовикових форм (кари, троги, карлінги тощо), крутизною і скелястістю схилів, гостротою вододілів і вершин; залежить від висоти снігового кордону

і може зустрічатися в горах різної висоти. До гір альпійського типу відносяться Альпи, Кавказ, Памір, Гімалаї тощо.

**АЛЬПІЙСЬКИЙ СКРЕМБЛІНГ** (гірськ.) (від Альпи і англ. scramble – дертися) – похід в горах, часто по снігу або скелях, зі сходженням на



вершину в якості кінцевої точки маршруту, яке досягається без застосування певних видів туристського спорядження (обв'язок, вірвовки, захисного спорядження), і не пов'язаний з доланням крутих схилів або льодовиків. *Альпійський скремблінг* включає в себе подолання скель з невеликим кутом нахилу, трекінг по осипах, перетин водних потоків, долання заростей, рух засніженими схилами тощо.

**АМОРТИЗАТОР** (гірськ.) (від фр. amortir – послаблювати, пом'якшувати) – страхувальний засіб у вигляді особливо переплетеної міцної вірвовки або



стрічки, що послаблює ривок страхувальної вірвовки при зриві і падінні людини зі скелі, в тріщину льодовика, на крутому льодовому схилі.

**АНАТОМІЧНИЙ РЮКЗАК** (від нім. rucksack – заплічна сумка) – рюкзак, що має у спинці елементи з листової піни і рейок з легких сплавів (лат) або пластику, що забезпечують вертикальну і поперечну твердість усієї конструкції. Переваги перед м'якими рюкзакками: простіші в укладанні,

зручніше носити, майже не деформуються при перенесенні. Недоліки:



дорожчі, важчі (але не більше, ніж на 500 г).

**АНОРАК** (лижн.) (ескімос.) – легка, така, що не продувається, куртка з



капюшоном без блискавок, що вдягається через голову. Виготовляється з цупкої тонкої тканини, зазвичай яскравого забарвлення, щоби бути помітним здалеку. Добре захищає від вітру, але промокає під дощем.

**АНТИСТАПЕЛЬ** (водн.) (від грец. αντι – не, проти і гол. een speeltuig –



майданчик) – місце закінчення водного туристського маршруту або його похідної водної частини, з наступним розбиранням плавзасобів.

## АПТЕЧКА ТУРИСТСЬКА – скомплектований у спеціальній упаковці



набір (асортимент) лікарських засобів, перев'язувального матеріалу та інших медичних засобів, призначений для надання першої медичної допомоги пораненим і хворим туристам.

## Б

**БАЗОВИЙ ТАБІР** (гірськ.) – місце розташування туристів, яке служить вихідною точкою для радіальних походів, навчальних і тренувальних занять, перевалочним пунктом між легкими підходами і технічно складними



ділянками маршрутів. *Базовий табір* організують учасники навчальних туристських заходів, туристських походів з дітьми. Місце для *базового табору* обирають з урахуванням максимальної безпеки і комфортності – визначаються місця для забору питної води, вмивання, миття посуду, прання, вогнища, прийому їжі та ін. Враховуються захищеність від вітрів, освітленість сонцем в ранкові та вечірні години. У *базовому таборі* організованому на 10 і більше днів, зазвичай використовують стаціонарні намети (в першу чергу, для кухні-їдальні, штабу і медпункту).

**БАЙДАРКА** (водн.) – вузький легкий, в туристському варіанті – розбірний, човен. Належить до маломірних гребних суден, призначена для походів і прогулянок річками, озерами і водосховищами в умовах помірного хвилювання; буває одно-, дво- і тримісною. Розбірні *байдарки* за



конструкцією корпусу поділяються на каркасні, каркасно-надувні, надувні і



жорсткі.

**БАЙКІНГ** (вел.) (від англ. bike – велосипед) – велосипедний туризм, вид



активного відпочинку з використанням

велосипеду.

**БАЛКОН СКЕЛЬНИЙ** (гірськ.) – значна, рівна, близька до



горизонтальної ділянка гірського схилу над обривом, на якому можливий бівак сидячий або в наметі

«**БАНАН**» – поясна сумка туриста, що має специфічну форму банану, яка використовується під час туристських прогулянок, на радіальних виходах в походах тощо, і призначена для зберігання легкого сніданку, сонцезахисних окулярів, лижної мазі, запасних дрібних речей тощо. Це компактна, легка сумка, яка кріпиться ременем на попереку, не обмежує рухів туриста, вигідно

відрізняється від рюкзака при невеликій кількості речей.



**БАНКА** (водн.) – форма водного рельєфу, мілина на водоймі.



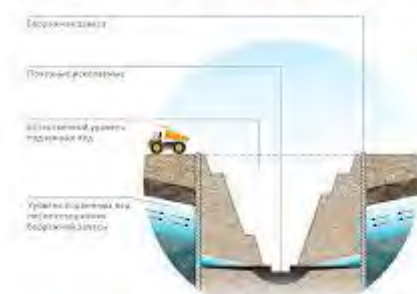
**БАРАНЯЧІ ЛОБИ** (гірськ.) – елемент гірського рельєфу, заглажені



колишнім льодовиком скельні виходи.

**БАРРАЖ** (спелеол.) (фр. barrages – загородження, перешкода) – тектонічне порушення, що переорієнтовує підземний стік вод і є кордоном

Схема расположения барражной завесы на карьере в разрезе



карстового району.

**БАРХАН** (піщ.) (від казах. горб) – рухома піщана форма рельєфу пустель;



асиметричний піщаний горб висотою до 200 м, який має серповидний обрис. Локальна та протяжна перешкода у пішохідному туризмі.

**БАСТІОН** (гірськ.) (від лат. bastilio – будує укріплення) – елемент



гірського рельєфу, найкрутіша частина гірської стіни.

**БАФ** (англ. buff — буйволова шкіра) — універсальна багатоцільова



пов'язка з якісної мікрофібри, що може трансформуватись у шарф, бандану, маску, шапку, чи балаклаву під час прогулянок, подорожей і занять спортом.

**БАХІЛИ** (лижн.) – матерчаті чохла, що надягають під час лижних чи гірських походів на черевики для захисту їх від снігу та вологи і для утеплення ніг. Виготовляються з щільного матеріалу.



**БЕЗПЕКА В ТУРИЗМІ** – сукупність вимог і правил, покликаних гарантувати особисту безпеку туристів та їхнього майна під час туристської подорожі; відсутність будь-якого ризику для життя, здоров'я, майна туристів і оточуючого природного середовища або зведення такого ризику в спортивному туризмі до мінімуму.

**БЕКПЕКІНГ** (піш.) (англ. backpacking – піший туризм) – подорожі, що здійснюються туристом будь-якими доступними способами за мінімальні



кошти (як правило, за рахунок відмови від послуг туроператорів і переваги дешевих способів переміщення і проживання); поняття, що з'явилося завдяки західноєвропейській культурі активного туризму. Це подорож із наметом та продуктами харчування, без суворої прив'язки до маршруту і місць ночівлі – таке собі довільне мандрювання.

**БЕРГШРУНД** (гірськ.) (нім. bergschrund, від berg – гора і schrund – тріщина) – підгірна тріщина, яка простягається уздовж краю фірнового поля в тому місці, де крутопохила периферична частина фірну переходить в слабопохилу поверхню. *Бергшрунд* відокремлює тонку і нерухому, прирослу до скелі частину фірну від рухомої її ділянки, що стікає до зниженої частини фірнового басейну. При подоланні *бергшрунду* туристи застосовують технічні прийоми та засоби.





**БИСТРИНА** (водн.) – ділянка річки, що характеризується швидкою течією та значною глибиною. Є перешкодою у водному туризмі.

**БІВАК СИДЯЧИЙ (ВИСЯЧИЙ)** (гірськ.) (нім. *biwak* – табір) – вид туристського бівачу, коли не має можливості організувати наметовий табір.



Характерний для альпінізму та гірського туризму і може бути облаштований на різних ділянках гірського рельєфу – на гребені, скельній полиці (сидячий), стрімких скелях (висячий), сніговій печері, льодовому гроті, скельній розщелині тощо.

**БІВАК ТУРИСТСЬКИЙ** (нім. *biwak* – табір) – місце розміщення (стоянка) туристської групи для ночівлі або відпочинку. *Бівак туристичний*



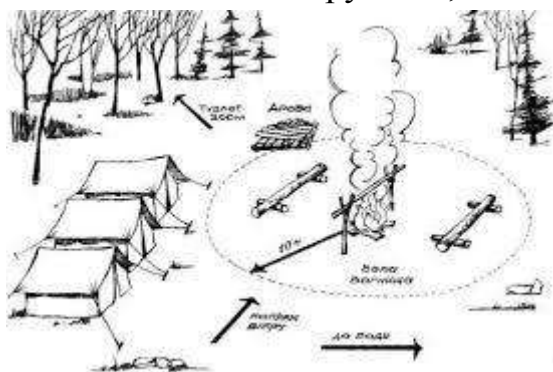
розташовують на досить рівних і сухих майданчиках, галявинах, у місцях, недоступних для каменепадів, лавин, затоплення. Місце стоянки повинно бути приховано від вітру і, по

можливості, не трудомістке для обладнання. Бажано, щоб поблизу було джерело питної води.

**БІВАЧНЕ СПОРЯДЖЕННЯ** – спорядження, яке використовується для організації туристського біваку. Це – намети, спальні мішки, теплоізолюючі килимки (карімати), приналежності для вогнища, пальники, посуд для приготування їжі, сокири, пилки тощо.



**БІВАЧНІ РОБОТИ** – весь комплекс робіт з організації та облаштування туристського біваку, туристського табору, а саме – встановлення наметів, облаштування вогнища або місця приготування їжі, заготівля дров, визначення місця забору води, місця вмивання, прання, туалету тощо.



**БШЕР** (лижн.) (англ. beeper від beep – гудок, звуковий сигнал) – спеціальний електронний датчик, призначений для оперативного пошуку туристів, що потрапили в лавину.



**БЛОК** – пристосування для полегшення зусиль при підйомі або транспортуванні вантажів по натягнутій вірвовці, тросу тощо. В туристській практиці найчастіше використовують *блоки* у вигляді ролика з жолобом по колу і рознімною обіймою, що дозволяє накладати на жолоб вірвовку середньою частиною. Такий *блок* навішується в точці закріплення за

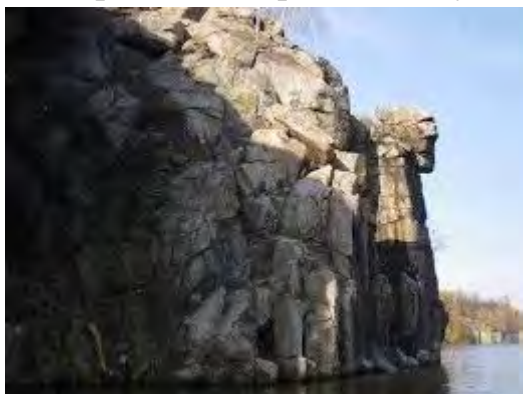
допомогою карабіна. Розрізняють блок-карабін та блок-гальмо.



**БЛОКІРОВКА** – елемент індивідуальної страхувальної системи туриста, основна вірвочка діаметром 10-12 мм та довжиною 3-4 м, за допомогою якої блокуються верхня частина системи (грудна обв'язка) та нижня частина системи (поясна обв'язка). При блокуванні системи застосовується спеціальний вузол, наприклад – подвійний булинь. Як правило, *блокіровка* має два «вуса» – умовно короткий (на довжину витягнутої руки) та довгий (до 2 м).



**БОНИ** (піш.) – прямовисні скелясті стіни заввишки понад 5 м у вузькому місці річкової долини або скелястий мис, що заходить у річку і утруднює шлях берегом. Є перешкодою у пішохідному туризмі.

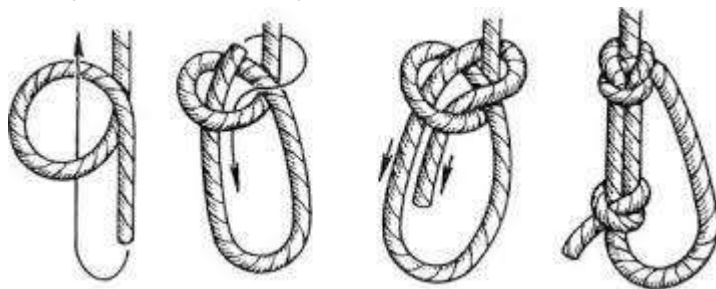


**БРІД** (піш.) – 1. мілке місце річки чи озера, яким при необхідності можна перейти або переїхати на транспортному засобі з одного берега на інший. На рівнинних річках з невеликою швидкістю течії *броду* вибирають такої глибини, щоб рівень води під час переходу річки був не вище, ніж по пояс

найнижчому туристу групи. Гірські річки допустимо переходити при глибині лише до коліна. Якщо води більше, перехід відкладають до часу, коли рівень її знижується (зазвичай вранці), або організують страховку; 2. перехід через річку або затоку в мілкому місці.



**БУЛИНЬ** (англ. bowline) – один з основних вузлів загального, в т.ч. і туристського, застосування, який представляє собою кінцеву петлю, що не затягується. *Булінь* називають «королем вузлів» за простоту, універсальність застосування та відсутність явних недоліків.



**БУРХЛИВА ВОДА** (водн.) – четвертий агрегатний стан води в річці; бистрина, швидкотік – ділянка річки з постійно швидкою течією на всій своїй протяжності.

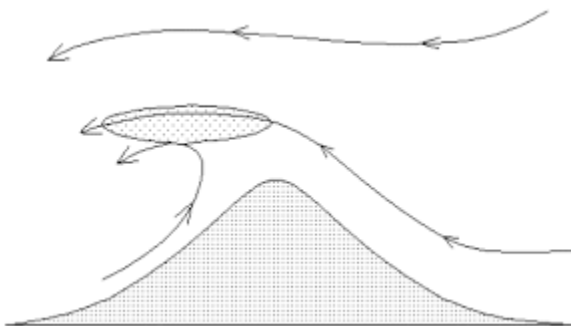
**БУХТА** (гол. канат) – страховальна вірвовка, укладена спеціальним способом, зручним для транспортування. Вірвовка збирається кільцями на руці через лікоть або через ногу – ступню і коліно.



## В

**ВАЛ** (водн.) (нім. wall – велика хвиля) – перешкода у водному туризмі, динамічно стояча річкова хвиля. Розрізняють *вал* пульсуючий – який час від

часу змінює свою динаміку і вал пірамідальний – який за формою нагадує



гостру піраміду.

**ВАТРА** (рум. *vatra*) – вогнище, багаття.



**ВЕЛОСИПЕДНИЙ ТУРИЗМ** – вид спортивного туризму, в якому головним або єдиним засобом пересування туристів-спортсменів є велосипед. *Велосипедний туризм* має свої переваги у порівнянні з іншими видами туризму. Велосипед дає можливість із досить значною швидкістю долати великі відстані, ознайомитися під час туристської подорожі з кількома географічними районами, відвідати цікаві об'єкти, розташовані один від одного на значній відстані. Місця, якими важко пересуватися на велосипеді, велотуристи долають пішки і відображають це у своїх звітах..

**ВЕЛОТРИАЛ** (вел.) (англ. *bike trials*) – дисципліна велосипедного туризму та маунтінбайкінгу, що полягає в подоланні перешкод на туристському велосипеді або маунтінбайку. Головна мета – подолання серії перешкод, не спираючись ногами, руками та іншими частинами тіла. Перешкоди можуть бути різними, природними або штучними: камені, колоди, дошки, парапети тощо. На сьогоднішній день *велотриал* стає популярним видом екстремального спорту. Основними центрами *велотриалу* є Франція, Швейцарія, Іспанія, Велика Британія, Бельгія, Німеччина. Проводяться чемпіонати та кубки світу.





**ВЕРШИНА** (гірськ.) – найвища точка височинної ділянки хребта (гребеня), розміщеної між двома сідловинами (перевалами). Форми гірських



*вершин* різноманітні. Їх характерні риси знаходять відображення в назвах: пік, голка, зуб, вежа, піраміда, конус, купол, столова гора тощо. Маршрути альпіністських сходжень на *вершини* поділяються в порядку зростаючої складності на категорії – від I до VI. Категорії від II до VI включно поділяються на дві підкатегорії – А і Б. У категорію складності класифікованого маршруту альпіністського сходження входить тільки шлях підйому на *вершину*. Шлях підходу до початку маршруту та спуск із *вершини* у категорію складності маршруту не входять.

**ВЕСЛУВАЛЬНЕ СУДНО** (водн.) – судно, що приводиться в рух



м'язовою силою веслярів за допомогою весел. В даний час *веслувальні судна* використовуються в основному як: спортивні (байдарки, каное, каяки), туристські (байдарки, катамарани, каное, каяки, рафти та ін.), рятувальні і прогулянкові (човни), а також для рибальства.

**ВИД ПРОГРАМИ ТУРИСТСЬКИХ ЗМАГАНЬ** – змагання зі спортивного туризму проводяться за двома видами програми: вид програми «Змагання туристських спортивних походів» та вид програми «Змагання з видів спортивного туризму».

**ВИД СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ** – виділення туристсько-спортивних заходів (туристських походів, змагань) за характерним способом пересування або іншими визначальними умовами їх проведення (наприклад – природним середовищем), що здійснюються відповідно до затверджених правил їх проведення. До видів спортивного туризму, класифікованих в Україні, належать: автомобільний, велосипедний, вітрильний, водний, гірський, комбінований, лижний, мотоциклетний, пішохідний та спелеологічний туризм.

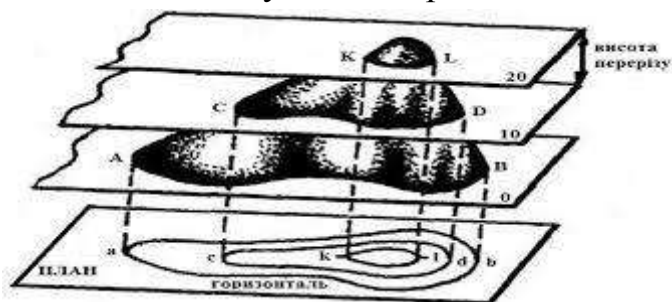
**ВИР** (водн.) – низхідний водний потік, що виникає на кордоні потужного швидкого струменя і улова.

**ВИСОКОГІР'Я** (гірськ.) – гори з абсолютними висотами понад 3000 м, які мають зазвичай сильно і глибоко розчленований рельєф глибиною



розчленування понад 1000 м і схилами середньої крутизни більше  $25^\circ$ , для нього типові сліди сучасного і древнього заледеніння: гострі вершини, круті схили, кари, трюги, хоча на цих висотах можуть розташовуватися і відносно мало розчленовані високогірні рівнини. Приклади: Альпи, Кавказ, Тянь-Шань, Памір, Алтай, Скелясті гори, Анди, Гімалаї, Каракорум, Гіндукуш.

**ВИСОТА ПЕРЕРІЗУ РЕЛЬЄФУ** (фр. relief – випуклість) – задана відстань між сусідніми рівневими поверхнями при зображенні рельєфу



способом горизонталей на топографічній карті. Вона постійна для карт даного масштабу й типу рельєфу (табл. 2).

Табл. 2. Стандартні висоти перерізу рельєфу

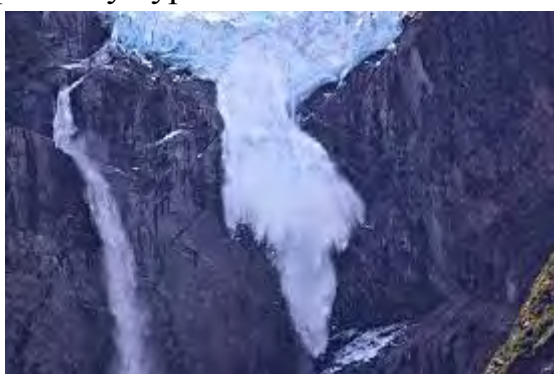
Рельєф	Висота перерізу (h) на картах масштабів, м				
	1:10000	1:25000	1:50000	1:100000	1:200000
рівнинний	2,5	5	10	20	40
гірський	5	10	20	40	80

**ВИСТУП** (гірськ.) – фрагмент скельного рельєфу, що дозволяє накинати на нього страхувальну вірвовку.

**ВИСЯЧА ДОЛИНА** (гірськ.) – долина притоки річки або льодовика, гирло якої знаходиться значно вище дна основної долини.



**ВИСЯЧИЙ ЛЬОДОВИК** (гірськ.) – льодовик, який заповнює невелику западину на крутих схилах гір. Він часто закінчується на обривах, звідки обрушується, утворюючи льодопад – надзвичайно складну перешкоду у гірському туризмі.



**ВІБРАМ** (від назви італійської фірми-виробника Vibram S.p.A.) – 1. вид підошви для спортивного взуття з товстої гуми з глибоким рифленням, а також черевики на такій підошві для занять спортивним туризмом. Особлива форма рифлення і фізико-механічні властивості гуми створюють надійне зчеплення підошви *вібрам* на скелях (навіть мокрих), снігу, льоду; 2. – назва



туристських черевиків із підошвою з глибоким рифленням.



**ВІДБІЙНИК** (водн.) – елемент річкового рельєфу, жорсткий зворотний (відбійний) вал, що б'є від скелі або каменя в руслі, і утворюється потоком води, що набігає. Косий В. перетинає русло річки по діагоналі.

**ВІДМОРОЖЕННЯ** – пошкодження тканин організму туриста під впливом холоду. Супроводжується загальним переохолодженням організму і особливо часто зачіпає такі частини тіла як вуха, ніс, недостатньо захищені



кінцівки, перш за все пальці рук і ніг. Найчастіше *відмороження* виникають в зимовий час при температурі навколишнього середовища нижче — 10°C. При тривалому перебуванні поза приміщенням, особливо при високій вологості та сильному вітрі, *відмороження* можна отримати восени і навесні при температурі повітря вище 0°C. Безпосередньою причиною *відмороження* є дія низької температури на організм людини. Вітер і висока вологість підсилюють тепловіддачу, знижують термоізоляційні властивості одягу та взуття. Тісне взуття туриста, тривала нерухомість, необхідність постійного утримання в руках будь-якого предмета (льодоруба), знижують ефективність мікроциркуляції, і як наслідок сприяють виникненню холодових уражень.

**ВІДРІГ ГІРСЬКОГО ХРЕБТА** (гірськ.) – відносно коротке вузьке відгалуження гірського хребта; хребет другого порядку. У багатьох випадках через відрогі пролягають перевальні шляхи, що з'єднують різні витoki однієї річки, одного льодовика. По гребенях відрогів пролягають найбільш

безпечні і часто найпростіші шляхи підйому на перевали, розташовані в



головному хребті.

**ВІДСИДКА** – 1. вимушена зупинка на туристському маршруті чи сходженні на один день і більше. *Відсидка*, як правило, проводяться, щоб перечекаати негоду або щоб дочекатися стабілізації лавинонебезпечних схилів після негоди. На відміну від днювання, *відсидки* найчастіше проходять в несподіваних і непридатних для повноцінного відпочинку місцях. *Відсидки* скорочують ресурс запасних днів. Рішення про *відсидку* завжди тактичне, тобто відбувається з аналізу обстановки в процесі проведення походу (сходження). Передбачити *відсидку* неможливо, проте на етапі планування туристського маршруту або сходження необхідно передбачити достатню кількість запасних днів. Місце для *відсидки* має бути безпечним; 2. вимушена зупинка руху учасника чи туристської команди на дистанції туристських змагань з причин, що етап змагань зайнятий, чи інших технічних причин. Час *відсидки* віднімається від загального часу дистанції.

**ВІДТЯЖКА** (гірськ.) – елемент страховки, що складається з двох карабінів та вірвовки чи страхувальної стрічки з вузлами довжиною до 30 см, що міняє напрямок положення страхувальної вірвовки у просторі. Застосовується для запобігання тертя страхувальної вірвовки, її затискання на рельєфі.

**ВІПЧИНА** (піш.) – невеликий перевал між двома горами в Карпатах.

**ВІРЬОВКА СТРАХУВАЛЬНА** – сертифікована мотузка з синтетичних матеріалів (капрон, нейлон, кевлар тощо), що розрізняється за видами плетіння, матеріалами і призначенням на динамічну, статичну та вантажні (репшнур). Як правило, витримує навантаження 20-35 кіло-ньютонів.



Динамічна вірвовка страхувальна добре розтягується під навантаженням і відмінно витримує сильні різкі ривки,

наприклад, для страховки в скелелазінні та альпінізмі, для чого і виробляються. Є основним технічним засобом для страховки в туристському поході і пересування туристів на складних ділянках рельєфу. Для страховки і пересування туристів на маршруті служать основні вірьовки туристичні., які мають діаметр 9-12 мм і погонну масу 50-90 г/м.

**«ВІСІМКА» ГАЛЬМІВНА** – пристрій у формі вісімки, який



застосовується в гальмівних, рятувальних і спускових системах, для проведення динамічної страховки та як індивідуальний спусковий пристрій (тільки на одинарній вірьовці).

**ВІТРИЛЬНИЙ ТУРИЗМ** – вид спортивного туризму, проходження туристських маршрутів водними акваторіями на спеціальних розбірних вітрильних катамаранах.

**ВІТРОЗАХИСНА МАСКА** (лижн.) – засіб, призначений для захисту туриста в зимових і гірських походах від впливу вітру при хуртовині,



низьких температурах тощо. Вона повністю закриває обличчя, має прорізи для очей і рота.

**ВІЧНІ СНІГИ** – багаторічні скупчення снігу і льоду в полярних країнах і в горах вище снігової лінії.

**ВОДНИЙ ТУРИЗМ** – вид спортивного туризму; сплав туристів водними акваторіями (річками, озерами, каналами) на різноманітних засобах сплаву –



надувних човнах, байдарках, катамаранах, рафтах, каяках тощо з подоланням різноманітних перешкод водного рельєфу. Класичним на сьогоднішній день підвидом *водний туризм* виступають походи на байдарках, однак вони поступово витісняються іншими засобами сплаву. Найпоширенішим зараз підвидом *водного туризму* є катамаранінг – сплав на 2-4-6-місних катамаранах гірськими та рівнинними річками.

**ВОДНІ ПЕРЕШКОДИ** (водн.) – комплекс факторів, дія яких може призвести до зміни траєкторії руху судна у водному потоці. На рух судна

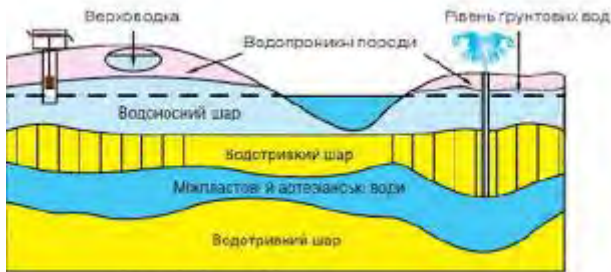
Характеристика перешкоди	Раціональні способи подолання
Струмки, невеликі неглибокі річки з малою швидкістю течії, неглибокі канали з водою	Переправа вбхід або по каменях, що виступають з води
Неглибокі гірські річки з великою швидкістю течії	Переправа вбхід з наведенням перил
Швидкі, неширокі глибокі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

впливає, в першу чергу, неоднорідність потоку, пов'язана з нерівностями дна, берегів, а також крупне каміння та виходи корінних порід у руслі. В туристській класифікації водних перешкод найбільш розповсюдженими є пороги, шивери, перекати та притиски.

**ВОДОДІЛ** – умовна лінія на земній поверхні, що розділяє басейни суміжних водойм (річок, озер та ін.). Зазвичай *вододіл* проходять по гірських хребтах або через найвищі точки певної місцевості. Розрізняють: головний *вододіл* – між сусідніми річковими системами; боковий *вододіл* – між притоками однієї річки (або іншої водойми). За типами збираних вод розрізняють поверхневий та підземний *вододіли* (для підземних вод).



**ВОДОДІЛ ПІДЗЕМНИЙ** (спелеол.) – 1. межа між басейнами підземних вод; 2. умовна лінія, що розділяє потоки підземних вод, що рухаються в різних напрямках. В карстових районах *вододіл підземний*, зазвичай, не збігається з вододілом топографічним. Проводиться з підняття водотривкого цоколя, на кордоні порід, що карстуються і некарстуються, по лінії тектонічного порушення.



Мал. 127. Класифікація підземних вод

**ВОДОСПАД** – падіння води в річці з уступу (крутизною понад 45°), що перетинає річкове русло. Вода може падати декількома уступах поспіль, утворюючи серію послідовно розташованих *водоспад* – каскад. При крутизні уступу менше 45° падаючий потік води зветься водоскатом або водозливом.



Невеликі *водоспади* на півночі часто називають «падун». *Водоспади* зустрічаються практично на всіх гірських річках. Сплав по річках з *водоспадами* вимагає найсуворішого дотримання всіх необхідних заходів безпеки, максимального використання страховки, ретельного вивчення лоці річки і обов'язкової попередньої розвідки.

**ВОЛОК** (водн.) – 1. у давнину – назва місця найбільшого зближення двох судноплавних річок, де суходолом перетягали від однієї до іншої річки човни та вантажі; 2. в сучасному водному туризмі – перехід з однієї річки на іншу з перенесенням всього спорядження, човнів тощо.

**ВОЛОКУША** (лижн.) – пристосування схоже на санчата, що



використовується в лижних туристських походах для індивідуального або групового перевезення вантажів або потерпілого.

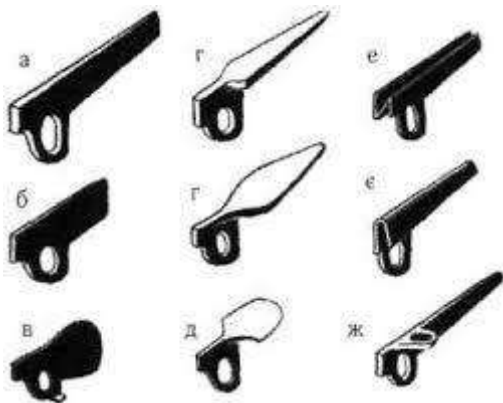
**ВСЕСВІТНЯ ТУРИСТСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ** (United Nations World Tourism Organization – UNWTO) – міжнародна міжурядова організація в галузі туризму. Була заснована 2 січня 1975 р. шляхом перетворення неурядового Міжнародного союзу офіційних туристських організацій в Міжурядову організацію, діючу під патронатом ООН. До складу UNWTO входить понад 150 країн (в т.ч. і Україна з 1997 р.), 7 територій і приблизно 350 приєднаних членів. У 2003 р. UNWTO одержала статус спеціалізованого агентства ООН і, таким чином, підтвердила свою провідну роль у сфері міжнародного туризму. UNWTO є основним представником туризму в ООН і діє як найавторитетніший орган у світовому туризмі. Крім того, UNWTO розробляє міжнародні документи (акти) і стежить за їхнім дотриманням, а також за реалізацією вже існуючих правил, сприяючи розв'язанню міжнародних туристських розбіжностей. UNWTO подає регулярний звіт про стан світового туризму, який враховує як досягнення, так і перепони для подальшого розвитку туристської індустрії. UNWTO намагається сприяти світовому туризму через виключення або обмеження урядового втручання у міжнародний туризм так, як і в процесі стандартизації вимог до паспортів, віз, реєстрації в поліції, в'їзних формальностей тощо. Статут UNWTO було прийнято 27 вересня 1975 р. Починаючи з 1980 р., ця дата відзначається як Всесвітній день туризму. Кожні чотири роки UNWTO скликає Генеральні асамблеї, між якими працює виконком Генеральної асамблеї UNWTO. Штаб-квартира UNWTO знаходиться у м. Мадрид (Іспанія). Цілями UNWTO є: прискорювати і розширювати сприяння туризму (міжнародного і внутрішнього) миру, взаєморозумінню, здоров'ю і добробуту людей у цілому світі; допомагати людям мати доступ до освіти і культури під час подорожей; покращувати стандарти проживання і перебування у менш розвинутих районах світу через допомогу в забезпеченні необхідною матеріально-



проміжні кріплення і вузли вірьовки під час спуску і підйому, при навішуванні траси, рятувальних роботах тощо.

## Г

**ГАКИ** (гірськ.) – пристосування для закріплення спорядження на скелі або на льоду при організації страхівки і створення штучних опор при підйомі



дуже крутими схилами і стрімкими стінами. За призначенням *гаки* поділяються на скельні і льодові. Скельні *гаки* мають декілька конструктивно-функціональних різновидів: тріщинні, пелюсткові, профільні та шлямбурні. При створенні опор на льоду використовують такі конструктивні різновиди льодових *гаків*: класичні («морквина»), «штопор» і льодобур. Для закріплення опор на снігових схилах застосовують снігові якоря.

**ГАЛЕРЕЯ** (спелеол.) (від фр. *galerie* – довге приміщення) – горизонтальний або похилий відрізок печери тунелеподібної форми, що має ширину і висоту більше 1 м, а довжину – десятки (в окремих випадках сотні) м. Найбільш типові тунелеподібні *галереї* з плоским дном, вертикальними стінами і напівкруглим або плоским зведенням. У гіпсових печерах нерідко зустрічаються *галереї* готичної форми.

**ГАЛЬМІВНИЙ ПРИСТРІЙ** – спеціальне пристосування для спуску по вірьовці, що застосовується в техніці спортивного туризму. Страхівка забезпечується створенням додаткового тертя при проходженні вірьовки через елементи пристрою. Виготовляються з легких сплавів. Існує велика кількість *гальмових пристроїв*, серед яких можна виділити: вісімка (найбільш простий пристрій), пелюстка, грі-грі, ай-ді (найбільш безпечний пристрій, що гальмує при перевищенні допустимої швидкості спуску), реверсо, драбинка, комашка, шайба Штіхта, клин, туба (дозволяє здійснювати тривалі спуски з проходженням вузлів), кінч (самостопорний спусковий пристрій, що дозволяє, в т.ч. при необхідності, піднімати себе) та ін. Синонім – спусковий пристрій.



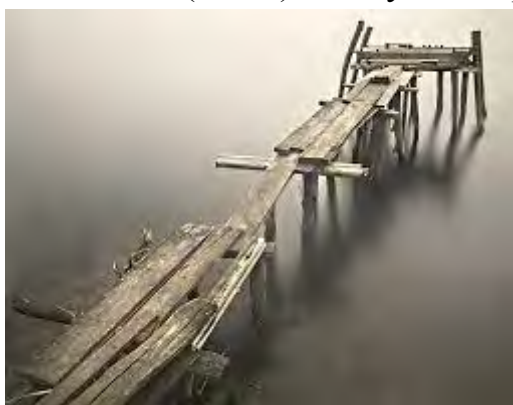
**ГАМАК** (гірськ.) – предмет бівачного спорядження альпіністів під час



сходжень на гірських стінних маршрутах.

Підвішується на двох і більше точках закріплення. Над ним повинна бути вільна точка закріплення для самостраховки на час роботи на бівачу і нічного відпочинку.

**ГАТКА** (водн.) – штучна перешкода на річках Центральної та Південної



України, яка утворилася в результаті перекриття місцевими жителями русла річки камінням з тим, щоби направити основний струмінь води у млиновий злив. Може бути у вигляді перекачу чи навіть порогу.

**ГАТЬ** (піш.) (рос. гатити – будувати дорогу через болото) – дорога через



болото або затоплену ділянку суші, настил через трясовину. *Гать* робиться з колод, покладених зазвичай поперек руху.

**ГЕОГРАФІЧНИЙ ПОКАЗНИК РАЙОНУ ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ** (піш.) – показник, який враховується як оціночний коефіцієнт при визначенні категорії складності пішохідного туристсько-спортивного походу. Є одним з основних параметрів оцінки пішохідного маршруту, який відображає специфіку даного виду туризму та суттєво впливає на його категорію складності. В загальну експертну оцінку району подорожі входять, у першу чергу, характерні для нього погодні умови (з урахуванням можливостей виникнення в них значних аномалій) та основні природні особливості, що пов'язані з виживанням групи в даному районі, а саме – захисні якості місцевості, відсутність води, лісу, висотність району тощо.

**ГЕОГРАФІЧНІ КООРДИНАТИ** – кутові величини (географічна широта



та географічна довгота), за допомогою яких визначають місцеположення об'єкта на земній поверхні.

**ГІДРОКОСТЮМ** (водн.) (від грец. *gídros* – вода + костюм) – спеціальний



водонепроникний одяг, що оберігає туриста від переохолодження (наприклад, при аварії туристського судна або при проходженні обводнених частини печери), а також захищає на судні від бризок і хвиль. Туристський *гідрокостюм* повинен бути досить легким і теплозахисним.

**ГПС** – 1. (спелеол.) мінерал класу сульфати, який утворює суцільні маси. Є розчинним, тому у ньому можливе формування печер. Найбільша печера світу *гінсова* – Оптимістична (Поділля, Україна); 2. (гірськ.) – схоплюючий

вузол, який застосовується у гірському туризмі для подолання складних стрімких ділянок маршруту, дистанції.

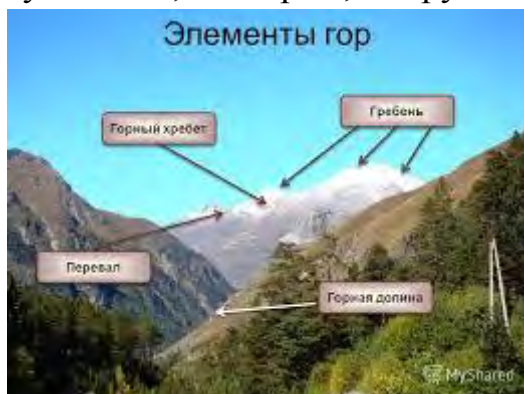
**ГІРСЬКА КРАЇНА** (гірськ.) – великий, геологічно відокремлений район гірської місцевості зі складною орографією. Наприклад, Альпи, Тянь-Шань, Паміро-Алай.

**ГІРСЬКА ЛОКАЛЬНА ПЕРЕШКОДА** (гірськ.) – окрема ділянка гірського рельєфу, що містить характерні перешкоди, які зустрічаються при проходженні категорійних перевалів. Це можуть бути підйоми на плато, гребені та вершини, траверси хребтів та гребенів. При цьому елементи гірського рельєфу, які відсутні при визначенні категорії труднощі перевалів, не можуть враховуватись при визначенні категорії труднощі *гірської локальної перешкоди*.

**ГІРСЬКА ХВОРОБА** (гірськ.) – хворобливий стан, що виникає внаслідок кисневого голодування при підйомі на великі висоти (вище 3000-3500 м). Розвитку *гірської хвороби* сприяють підвищена ультрафіолетова радіація, низька вологість повітря і деякі інші чинники високогір'я, а також стомлення, переохолодження. На виникнення *гірської хвороби* впливають також психічний стан, міра адаптації до висоти, рівень тренуваності, швидкість підйому та інші чинники. Основні ознаки *гірської хвороби*: слабкість, задишка, серцебиття, сонливість або безсоння, головний біль, запаморочення, нудота, іноді носові кровотечі, непритомність. Ознаки *гарської хвороби* приблизно з 3-го дня перебування в горах слабшають в результаті адаптації до висоти.

**ГІРСЬКИЙ ВУЗОЛ** (гірськ.) – відособлена частина гірської країни, що виділяється висотою, складною орографією і зледенінням. Наприклад: Фанські гори, Матчинський гірський вузол і вузол Такалі в межах Паміро-Алая, вузол Даут на Кавказі тощо.

**ГІРСЬКИЙ ГРЕБІНЬ** (гірськ.) – різко виражена вершинна частина гірського хребта або масиву, місце сходження його схилів. Може бути зубчастим, гострим, округлим, платоподібним зі скельною, осипною,



трав'янистою, сніговою або льодовою поверхнею. *Гірський гребінь* з гострою кромкою і крутоурвистими схилами

зветься ножем; короткі гострі гребені зі значним ухилом – ребрами; окремі, явно виражені виступи на гірському гребені іменують жандармами. З *гірського гребня* часто прокладають шляхи до перевалів і вершин. Рух *гірським гребнем* вимагає підвищеної уваги: уламки скель і окремі брили можуть легко вивертитися з-під ноги і зірватися вниз, тягнучи за собою людину. Вкрай небезпечно перебувати на *гірському гребні* під час грози – це найбільш ймовірне місце ураження блискавкою. На засніжених і льодових *гірських гребнів* утворюються снігові карнизи. При русі вузькими *гірськими гребнями* з крутими схилами і поблизу снігових карнизів обов'язкова взаємна страховка.

**ГІРСЬКИЙ ЛАНЦЮГ** (гірськ.) – гірські хребти великої протяжності або лінійна система хребтів.

**ГІРСЬКИЙ ПРИТУЛОК** (гірськ.) – засіб розміщення туристів, розташований у віддаленій гірській місцевості на туристському маршруті з активними способами пересування, призначений для короткочасного перебування та відпочинку.

**ГІРСЬКИЙ ТРЕКІНГ** (гірськ.) (англ. trekking – похід) – піші переходи на висотах вище 3000 м. Популярними є *Гірські трекинги*. в Альпах, в Гімалаях навколо найвищих вершин світу, в Кордильєрах та інших високогірних районах світу.

**ГІРСЬКИЙ ТУРИЗМ** – вид спортивного туризму, що полягає в пішому пересуванні туристів за певним маршрутом, прокладеним в гірській місцевості. Головна відмінність *гірського туризму* полягає в тому, що метою гірського походу є проходження маршруту певної складності з подоланням декількох перевалів, які за трудністю подолання відповідають цій категорії складності маршруту. Можливе також подолання гірських траверсів та сходження на окремі вершини. Традиційно гірські походи проводяться в районах альпійських гір, що піднімаються вище снігової лінії і характеризуються комплексом льодовикових форм рельєфу (цирки, гострі гірські гребені, шпильасті вершини тощо). Маршрути *гірського туризму* пролягають, як правило, на висотах понад 2500 м над р.м.

**ГІРСЬКИЙ ХРЕБЕТ** (гірськ.) – позитивна лінійно витягнута велика за



розмірами форма рельєфу, обмежена схилами, які спрямовані в протилежні боки. Його висота, протяжність та форма залежать від особливостей розвитку гірської країни та літологічного складу порід. Синонім – гребінь.

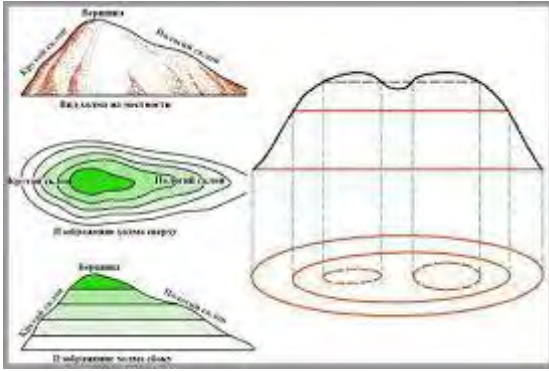
**ГЛОБАЛЬНИЙ ЕТИЧНИЙ КОДЕКС ТУРИЗМУ** – міжнародний документ з питань туризму, прийнятий на XIII сесії Генеральної асамблеї Всесвітньої туристської організації в м. Сантьяго (Чилі) у 1999 р., у якому висвітлюються такі питання у сфері туризму: внесок туризму у взаєморозуміння і взаємоповага людей і спільнот; обов'язки професіоналів туристського бізнесу; право на туризм; свобода туристських переміщень; права працівників і підприємців в туристській індустрії. Туризм розглядається як двигун індивідуальної і колективної самореалізації; фактор сталого розвитку; користувач і творець культурної спадщини; корисна активність для приймаючих країн і співтовариств.

**ГОЛОВНА СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ** – орган, який створюється завчасно для забезпечення суддівства туристських змагань, організацією, що проводить змагання, за поданням колегії суддів федерації спортивного туризму. До складу входять: головний суддя, заступники головного судді, головний секретар, начальники дистанцій туристських змагань. *Головна суддівська колегія* працює під керівництвом головного судді та розглядає всі необхідні питання організації та проведення змагань.

**ГОЛОВНИЙ СТРУМІНЬ** (водн.) – напрямок руху основної маси води руслом водотоку. Рідині властиво рухатися лінією найменшого опору, тому в *головному струмені* течія зазвичай швидше, ніж в інших частинах русла, де йому заважає опір берегів, дна і сторонніх предметів в руслі. У водному туризмі на маршрутах невисоких категорій складності екіпажу досить утримати судно на *головному струмені* річки. На більш складних маршрутах зустрічаються місця, де *головний струмень* виносить судно на небезпечну перешкоду. На таких маршрутах потрібно оперативно перетинати або залишати *головний струмень*.



**ГОРИЗОНТАЛЬ** – уявна лінія на фізичній поверхні Землі, всі точки якої



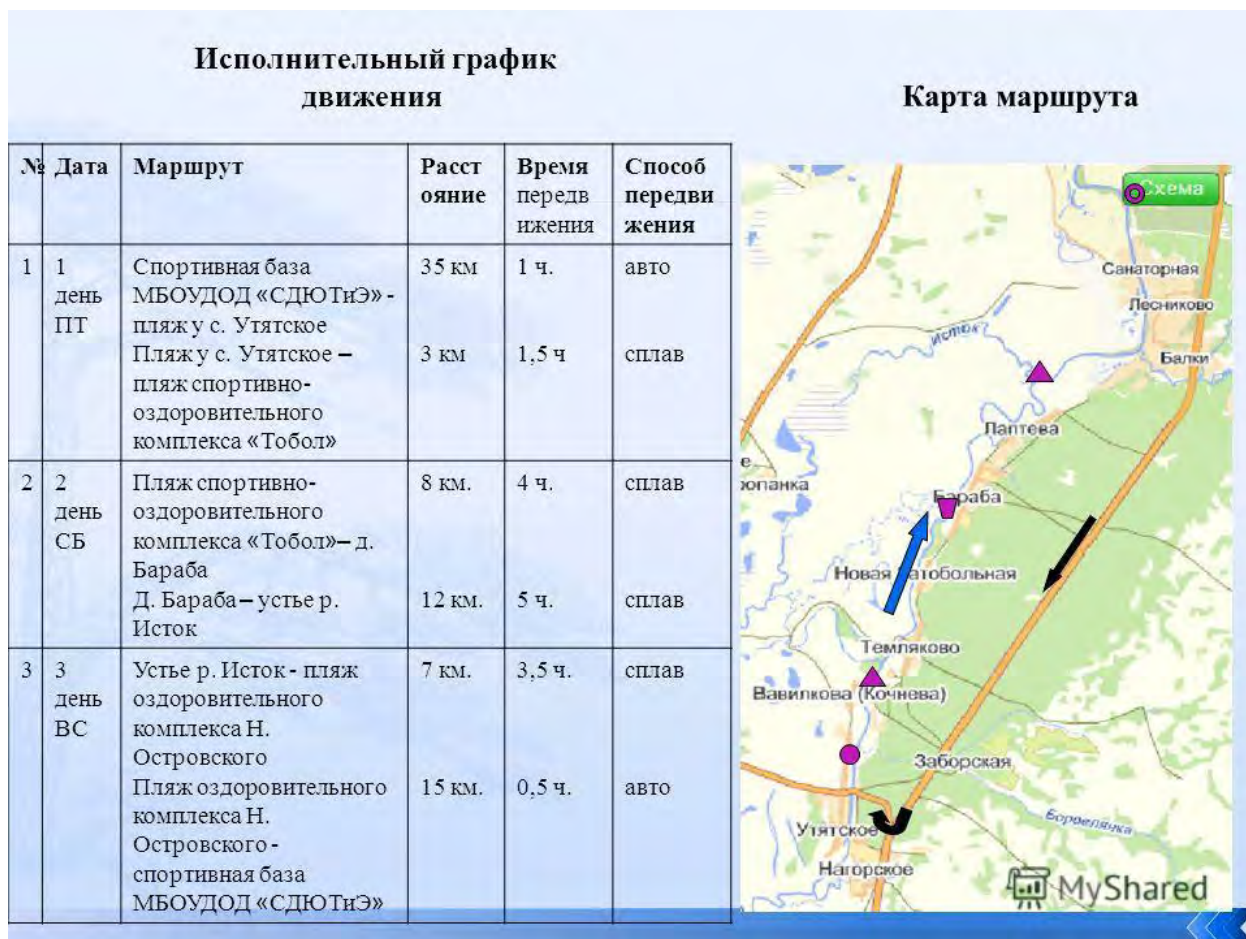
мають однакову абсолютну висоту. Її можна уявити як слід від перетину форм рельєфу рівневими поверхнями, паралельними між собою. На карті виділяють такі види *горизонталі*: основні (мають стандартну різницю висот), основні потовщені, напівгоризонталі і допоміжні.

**ГОРОСХОДЖЕННЯ** (гірськ.) – підйом на гірську вершину зі спортивними, науковими або іншими цілями. Маршрути оцінюють шістьма категоріями трудності (кожна з яких додатково ділиться на напівкатегорії А і Б) в залежності від абсолютної висоти вершини над р.м., різниці висот



вершини і її підніжжя, загальної протяжності маршруту, технічної складності і протяжності найбільш складних ділянок, кліматичних особливостей району. Підхід до вершини і спуск з неї при класифікації маршруту не враховується. *Горосходження* розрізняють також за переважаючим характером рельєфу (скельне, льодове, снігове, змішане). При крутизні підйому вище  $65^\circ$  *горосходження* називається стінним, а при висоті вершини вище 5500 м – висотним, в залежності від пори року (в період з листопада по квітень включно) – зимовим.

**ГРАФІК РУХУ** – розроблений керівником туристського походу розподіл туристського маршруту по окремих днях, ділянках з вимірюванням відстаней



денних переходів, визначенням орієнтовних місць ночівель, днювань, проведенням екскурсій, дослідницької роботи, місць поповнення продуктів, розробка запасних та аварійних варіантів маршруту тощо, виражений у табличній або *графік руху*. Планований – розробляється при підготовці туристського походу і в скороченому вигляді входить в склад маршрутної книжки; виконаний – складається під час або безпосередньо після походу і включається в звіт про похід. У *графіку руху* вказуються початок і кінець кожного етапу шляху, його протяжність, час проходження етапів, виражений в годинах і хвилинах, висотні позначки або перепад висот, а також характер шляху, техніка руху і страховки, яка застосовувалася, небезпечні місця і пам'ятки з прив'язками по часу та орієнтирами (табл. 3).

Табл. 3. Графік руху групи

Дні в дорозі	Дата	Ділянка маршруту (від — до)	Протяжність (км)	Чистий ходовий час	Характеристика шляху, природні перешкоди, небезпечні ділянки	Примітки

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

## **ГРУДНА СТРАХУВАЛЬНА ОБВ'ЯЗКА** – верхня складова частина



індивідуальної страхувальної системи скелелаза, альпініста, туриста, спелеолога, яка має плечові (регульовані) ремені. В окремих нескладних випадках страховки допускається застосування тільки *грудна обв'язка*.

**ГРУПА ТУРИСТІВ** (нім. *gruppe*, фр. *groupe*) – самодіяльне об'єднання туристів, створене для здійснення туристської подорожі. Склад залежить від складності маршруту подорожі і коливається в межах від 2 до 25 учасників.

**ГУК** – водоспад в Карпатах.

**ГУРТОК ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНИЙ** – первинне об'єднання учнівської молоді в навчальному закладі, що поглиблено займається туристсько-спортивною діяльністю.

## **Г**

**ГЛЕТЧЕР** (гірськ.) (нім. *gletscher* – льодовик) – льодовик, що спускається



гірською долиною, з високих гір або в полярних країнах; є однією з форм розвантаження величезного запасу снігу і фірну, який в значній кількості випадає вище снігової лінії гір.

**ГЛЕТЧЕРНА ВТОМА** (гірськ.) – стан людини, що виникає у високогір'ї на закритих льодово-сніжних ділянках, наприклад, в снігових цирках, в



години максимального сонячного випромінювання. Характеризується занепадом сил, слабкістю в ногах, часто рясним потовиділенням. Основна причина – насиченість вологою нижнього шару повітря, яка за відсутності вітру ускладнює віддачу тепла організмом; при переході на скелі або морену вона зазвичай швидко проходить.

**ГРЕГІТ** (піш.) – кам'яниста гора; щебінь, каміння; кам'янисте поле в



Карпатах.

**ГРЕГОТИ** (піш.) – кам'яна порода з пісковіку, яка вкриває вершини та



привершинні території Горган та деяких інших карпатських хребтів, розміром від 3 см до 3 м. З'являється внаслідок горотворення і ерозії гірської породи.

**ГРОТ** (від італ. grotta – печера) – 1. (спелеол.) значно розширена і



підвищена частина печери, яка, зазвичай, розташовується в місцях перетину тектонічних тріщин або на ділянках інтенсивної тріщинуватості порід.

**ГРУНИК** (піш.) – невисока гора, пагорб в Карпатах.

**ГРУНЬ** (піш.) – 1. вершина гори, гірське пасмо в Карпатах; 2. невеликий пагорб, непокритий лісом; 3. пасовище на горі в Карпатах.

## Д

**ДАУНХІЛ** (від англ. downhill – схил, спуск) – вид екстремального спорту та розваг, швидкісний спуск з гори на лижах, велосипеді, мотоциклі,



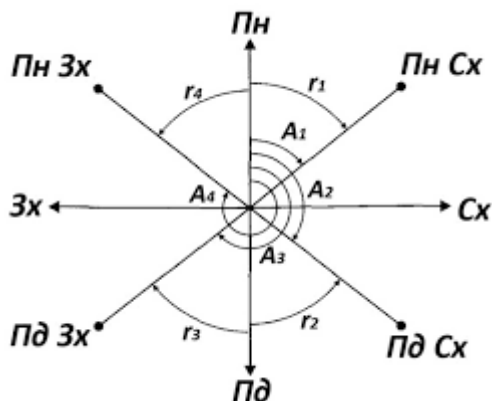
автомобілі, скейтборді. Траса включає в себе круті спади, віражі, горби, пагорби, містить серії поворотів через напрямні ворота. Протяжність траси до 5 км, перепад висот — до 1000 м.

**ДЖЕРЕЛО** – природний вихід підземних вод на поверхню. Розрізняються за дебітом (постійні, змінні), за терміном існування (постійні, періодичні,



сезонні, тимчасові), за мінералізацією води (прісні, солонуваті, солоні, мінеральні), за температурою (гарячі, теплі, холодні). Особливої уваги туристів заслуговують гейзери, терми, вклюдзи, мінеральні джерела. Як правило, біля *джерел* встановлюється туристський табір.

**ДИРЕКЦІЙНИЙ КУТ** ( $\alpha$ ) (від лат. directional – керую, спрямовую) – кут, між північним напрямом вертикальної лінії сітки топографічної карти і



напрямом на даний предмет. Його вимірюють

на карті, але його можна й обчислити, знаючи зміряний на місцевості магнітний азимут і поправку на зближення меридіанів.

**ДИСТАНЦІЯ** (від лат. *distantiae* – відстань) – віддаль між чим-небудь у просторі або часі.

**ДИСТАНЦІЯ ТУРИСТСЬКИХ ЗМАГАНЬ** (від лат. *distantiae* – відстань) – траса змагань з техніки певного виду туризму, яка включає подолання певних перешкод (етапів), спеціальних завдань, розташованих від старту до фінішу, та маршруту між ними.

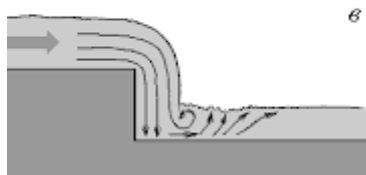
**ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ ТУРИЗМ** – рекреаційна діяльність дітей та юнацтва, спрямована на задоволення оздоровчих, спортивних та пізнавальних потреб дітей та юнацтва засобами туристської діяльності поза місцем постійного проживання й навчання.

**ДІАКЛАЗ** (спелеол.) (англ. *diacalse* – тріщина) – вузький горизонтальний



або похилий щілиноподібний хід, який звужується донизу чи догори і в кінці є непрохідним. Зумовлює пересування ним переважно на розпорах.

**ДІЖКА** (водн.) – локальна річкова перешкода у водному туризмі з пінним



котлом біля основи і зворотною течією (протитоком) на поверхні.

**ДНЮВАННЯ** – день в поході, призначений для відпочинку і підготовки до подальшого руху маршрутом. При цьому туристська група залишається на одному місці, не змінюючи розташування табору. *Днювання* проводиться, як правило, в зручному, красивому місці, його планують при складанні графіка руху заздалегідь, з урахуванням підготовленості групи і цілей походу: в складних спортивних туристських походах – через 5-6 днів, для звичайних походів – через кожні 3-4 дні, для походів з дітьми – через 1-2 дні шляху. *Днювання* доцільно влаштовувати після проходження найбільш напружених ділянок маршруту. Під час *днювання* туристи можуть відпочивати, здійснювати екскурсії, проводити розвідку майбутнього шляху, ремонтувати і сушити спорядження, перерозподіляти вантаж тощо. В складних походах *днювання* можна використовувати як резерв часу на випадок відставання від графіка руху. Вимушене *днювання* проводиться внаслідок непередбаченої затримки (через негоду або хворобу учасника походу).

**ДОПОМІЖНА ВІРЬОВКА** (англ. utility rope) – вірьовка, яка застосовується для різних цілей, де можливі навантаження значно нижче за свою величину, ніж припадають на основну вірьовку. Може мати діаметр 4-8 мм. Є допоміжним засобом страхівки. *Синонім* – *репшнур*.

**ДОПОМІЖНЕ СПОРЯДЖЕННЯ** – спорядження, яке туристи можуть брати в похід додатково до основного спорядження – ремонтні набори, медичну аптечку, засоби освітлення (свічки, ліхтарі), фотоапарати, відеокамери, біноклі, музичні інструменти, спортивний інвентар та ін.

**ДРАБИНКА** – 1. (гірськ.) предмет туристського спорядження, що застосовується для подолання дуже крутих, стрімких або тих, що мають від'ємний кут нахилу, форм рельєфу, льодовикових тріщин або колодязів.

Гнучкі *драбинки* що мають 3-4 сходинки, використовуються гірськими туристами зазвичай у поєднанні з штучними точками опори (наприклад, гаками); 2. (лижн.) спосіб підйому на лижах туристів-лижників крутим схилом, коли лижі встановлюються поперек схилу.

**ДРАЙБЕГ** (водн.) (англ. dry bag – сухий мішок) – непромокальний рюкзак, який застосовування у водному туризмі при сплаві на рафтах або



катамаранах – засобах сплаву, що дозволяють розміщати об'ємний вантаж. Фактично, це велика герметична упаковка з ляжками. Застосовуються й у такому екзотичному виді спорту, як каньйонінг. Рюкзак-Драйбег повинен бути абсолютно непромокальним, стійким до стирання. Лямки в таких рюкзаках не пришивають, а приклеюють, щоб не порушити герметичність. Верх мішка закручують декілька разів і фіксують пряжкою як і в звичайних гермоупаковках для сплаву по бурхливій воді.

**ДЮЛЬФЕР** (гірськ.) (від прізвища винахідника Г. Дюльфера) – спосіб спуску по вірьовці зі скелі, розроблений на початку ХХ ст. німецьким альпіністом Г. Дюльфером. Класичний метод *дюльфер* передбачає пропускання вірьовки між ніг, з подальшим обвиванням нею правого стегна,



підняттям через грудну клітку, далі через ліве плече і опусканням через спину в праву руку. Спуск даним методом слід



регулювати правою рукою, а лівою ногою притримувати вірвовку. Для зупинки спуску потрібно затиснути вірвовку правою рукою. Для класичного методу потрібно спеціальний одяг, який витримає би третя вірвовки. Зараз у походах та на змаганнях практикується *дюльферз* допомогою спеціальних спускових (гальмівних) пристроїв.

**ДЮНИ** (піщ.) (кельт. *duna* – горб) – піщані рухомі горби асиметричного



профілю на берегах морів, озер, річок, які виникли в результаті діяльності вітру, які можуть переміщатися вглиб суші. Локальна та протяжна перешкода у пішому туризмі.

**GPS-НАВІГАЦІЯ** – див. супутникова навігаційна система GPS.

**Е**

**ЕКЛІМЕТР** (від грец. *eklimetr* – відхід + метр) – портативний геодезичний



**ЭВ-1** прилад для вимірювання кута нахилу лінії місцевості й визначення ухилів і висот точок печери.

**ЕКОЛОГІЧНА СТЕЖКА** – туристська стежка з екологічним способом пересування, яка враховує всі екологічні вимоги щодо мінімізації збитків,



яких може бути завдано природному середовищу, а також вимоги безпеки туристів, що є особливо актуальним для національних парків та інших природоохоронних територій.

**ЕКОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ** (англ. ecotour, ecotourism) – 1. (за визначенням Міжнародної організації екотуризму (TIES) – це відповідальна подорож у природні зони, області, що зберігає навколишнє середовище і підтримує добробут місцевих мешканців; 2. (за визначенням О.Ю. Дмитрука) – будь-який вид туризму, що реалізується в умовах активного перебування людини в природному середовищі з використанням його рекреаційних, пізнавальних та інших можливостей, з урахуванням можливості їх відновлення, зберігання і відтворення як на споглядальному, так і на практичному рівні.

**ЕКСПЕДИЦІЯ ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНА** (лат. expeditio – приведення до порядку) – активна туристська подорож пошукового, дослідницького характеру з метою вивчення певної території, маршруту, одного чи декількох об'єктів (перешкод) із використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них.

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ МАРШРУТ** – окремий туристсько-спортивний маршрут, оцінка категорії складності якого встановлюється в результаті експертних оцінок і визначається Центральною маршрутно-кваліфікаційною комісією після проходження туристською групою цього маршруту на підставі представленого звіту про похід.

**ЕКСТРЕМАЛЬНИЙ СПЛАВ** (водн.) – проходження надскладних водних перешкод, як правило, в межах досяжності транспортної мережі. Сплав, зазвичай, проводиться на порожніх суднах (як правило, – каяках) і при наявності берегової групи підтримки, що забезпечує страховку.

**ЕКСТРЕМАЛЬНИЙ ТУРИЗМ** (англ. extreme tourism) – види подорожей, що значно перевищують нормативні вимоги класифікатора спортивних



подорожей, а також форми активної діяльності з підвищеним ризиком для життя, які здійснюються під час спортивних походів або спеціалізованих змагань (туристські перегони, ралі, екстремальні гонки тощо). *Екстремальний туризм*. пов'язаний із бажанням подорожувати малодослідженими і важкодоступними місцями (гори, пустелі, печери тощо), що може виявитися небезпечним для життя.

**ЕКСТРИМ** (англ. extreme від лат. extremus – крайній, граничний) – 1. діяльність туристська чи спортивна, пов'язана з небезпекою для життя, викликаною швидкістю, висотою, високим рівнем фізичного навантаження, а також необхідністю проявити вузькоспеціалізовані навички. 2. небезпека, ризик.

**ЕНЕРГІЯ РЕЛЬЄФУ** – ступінь розчленованості рельєфу, яка відображає можливість і силу прояву рельєфоутворюючих процесів; різниця між вершинною та базисною поверхнями, яка відповідає відносній висоті сучасного рельєфу і дає уяву про *енергію рельєфу*., яка визначає, у свою чергу, кількість енергії, що витрачають туристи при доланні даного перепаду висот.

**ЕСКІМОСЬКИЙ ПЕРЕВОРОТ** (водн.) – маневр, який здійснюють туристи-каякери для повернення судна зі стану оверкіль в стан рівного кіля; здійснюється каякерами, сидячи в човні вниз головою.

**ЕСТАФЕТА** (від італ. staffa – стремено) – вид командних туристських змагань на швидкість із зміною учасників і передаванням спеціального предмета – естафети (туристського спорядження, карти тощо).

**ЕТАЛОННИЙ ТУРИСТСЬКИЙ МАРШРУТ** – туристський маршрут, що відповідає всім визначеним нормативам походів – протяжності, тривалості та набору перешкод, які відповідають нормативному мінімуму для даної категорії складності походу. Він виступає формою якісної оцінки складності туристського походу.

**ЕТАП ДИСТАНЦІЇ ТУРИСТСЬКИХ ЗМАГАНЬ** (від фр. – étape – перегін, перехід) – чітко визначена та обмежена частина дистанції туристських змагань; елемент дистанції, суть якого полягає в подоланні

перешкоди, виконанні технічного прийому. Вони можуть бути: подолання природних та штучних перешкод, виконання прийомів техніки певного виду спортивного туризму, спеціальних завдань тощо.

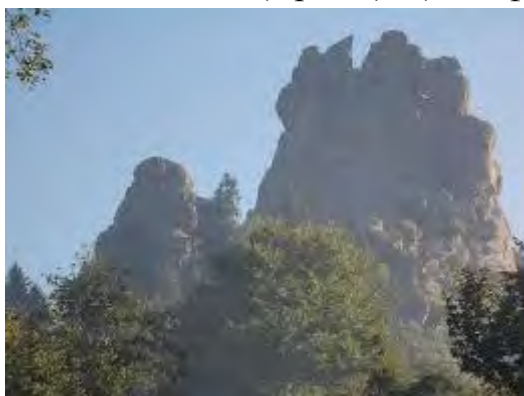
## Є

**ЄДИНА СПОРТИВНА КЛАСИФІКАЦІЯ УКРАЇНИ** – нормативний документ, який визначає порядок, умови та вимоги, необхідні для присвоєння спортсменам і тренерам спортивних звань та спортивних розрядів з видів спорту, визнаних в Україні, в т.ч. і для одного з неолімпійських видів спорту – спортивного туризму.

**ЄДИНИЙ ТУРИСТСЬКИЙ ПРОСТІР** – територія держав СНД і Балтії, на яких забезпечується безумовна доступність проведення категорійних спортивних походів та подорожей. Концепція про створення *Єдиного туристичного простору* була укладена у 1991 р. після розпаду СРСР в рамках Угоди про співробітництво в галузі туризму країн СНД. На IX конгресі Міжнародної туристсько-спортивної спілки, який відбувся у 1997 р. в м. Києві, було схвалено проект концепції *Єдиного туристичного простору* для країн СНД і Балтії. Основні положення концепції *Єдиного туристичного простору* – забезпечити безумовну доступність проведення туристських спортивних походів на рекреаційно-туристській території держав СНД і Балтії.

## Ж

**ЖАНДАРМ** (гірськ.) (від фр. *gendarme* – людина зброї) – елемент



гірського рельєфу; скеля, що стоїть окремо на рельєфі

**ЖЕРЕП** (піш.) – карликова гірська сосна (*Pingus mughus* Scop.), з чорною корою і неколючими короткими листками, яка стелиться по землі, утворюючи криволісся; заростає *жереп* висотою до 3 м поширені в



Українських Карпатах за верхньою межею переважно хвойних лісів в субальпійському поясі на висоті від 1300 до 1850 м. *Жереп* виконує обвало- і лавиностримуючу, а також протиерозійну функції. Місцева назва – стелюх, синоніми: косодеревина, альпійка, криволісся.

**«ЖИВЕ» КАМІННЯ** (гірськ.) – каміння різного розміру, яке розташоване на стрімкому гірському схилі і може бути зрушене під час руху ним туристів та спричинити каменепад.

**ЖИВЕЦЬ** (водн.) – один з видів страхівки у водному туризмі, коли той, хто страхує, стрибає з рятувальним кінцем на допомогу потопельнику.

**ЖИЛЕТ РЯТУВАЛЬНИЙ** (водн.) (фр. gilet) – індивідуальний засіб самостраховки туриста-водника, який дозволяє утримуватися на плаву (в



майже вертикальному положенні) при падінні в воду. Виготовляється у вигляді жилета-безрукавки, в нагрудній і наспинній частинах – камери для елементів плавучості, тому не заважає роботі на судні під час плавання і не сковує рухів у воді.

**ЖОЛОБ** (гірськ.) – елемент гірського рельєфу, вузький кулуар; тріщина скельна крутизною менше 60° з вертикальними стінками, якою може пересуватися людина. Може бути льодовим і сніжним. *Жолоб* зазвичай служить шляхом сходу каменепадів, лавин і тому пересування ним вимагає особливої обережності.



**ЖОРСТКІСТЬ ВОДНОЇ ПЕРЕШКОДИ** (водн.) – критерій оцінки водної перешкоди типу діжка (залежить від її розміру, в першу чергу, від глибини), вал (залежить від його крутизни, так, наприклад, високий але пологий вал вважається м'яким).

**ЖУМАР** (гірськ.) (від швейцарської фабрики-виробника Jumar) – найвідоміший і найпоширеніший тип затискачів для основної вірьовки. Слово «жумарити» стало синонімом «підніматися по вірьовці з допомогою



затискачів»; являє із себе ексцентриковий затиск, забезпечений ручкою для зручності роботи. Залежно від орієнтації ручки *жумару* діляться на «праві» (під праву руку) і «ліві» (під ліву руку). *Жумарів* випускається багато, але конструкція у всіх практично ідентична, розрізняються в основному формою зубів на ексцентрики, конструкцією рукоятки-фіксатора ексцентрика і формою ручки.

### З

**ЗАВАЛ** (водн.) – небезпечна річкова перешкода у водному туризмі, коли русло або його частина забите стовбурами дерев. Синонім – залом.

**ЗАВІДУВАЧ СПОРЯДЖЕННЯМ** – посада в туристській групі, виконувач якої відповідає за підбор і підготовку групового й особистого спорядження. Перед початком подорожі: складає списки необхідного для даної подорожі групового й особистого спорядження. У подорожі: стежить за збереженням групового спорядження. Контролює роботу відповідальних за вогнище, стежить за дотриманням правил безпеки при користуванні вогнем і при рубанні дров. Після подорожі: приймає від учасників групове спорядження, перевіряє його стан, разом із членами групи ремонтує і чистить майно, здає його на склад. Складає рекомендації з використання спорядження в подорожі для звіту.

**ЗАВІДУВАЧ ХАРЧУВАННЯМ** – посада в туристській групі, виконувач якої відповідає за якісне харчування учасників туристської подорожі. Перед початком подорожі: складає приблизне меню на кожен день подорожі і

робить розрахунки необхідних продуктів на всю подорож. Після цього організує закупівлю і підготовку продуктів харчування для подорожі. З.Х. разом із завідувачем спорядженням розподіляють групове спорядження і продукти таким чином, щоб вагові характеристики вантажу були рівними між учасниками. У подорожі: веде суворий облік витрат продуктів, стежить за їх збереженням і придатністю до вживання, керує роботою чергових кухарів, організує купівлю продуктів харчування в населених пунктах на маршруті. Після подорожі складає звіт, до якого входять: перелік взятих у подорож продуктів харчування з їх ваговими характеристиками, а також рекомендації про можливість придбання продуктів харчування на маршруті чи в процесі під'їзду до нього, про наявність їстівних «дарунків природи» на маршруті – ягід, грибів, риби.

**ЗАДАНИЙ ЧАС** – час, відведений туристській команді (учаснику) на проходження дистанції або частини дистанції туристських змагань. Після завершення *заданого часу*, дії команди (учасника) по проходженню дистанції припиняються, призначається передбачений Правилами туристських змагань штраф.

**ЗАКИДАННЯ** – завчасна відправка на визначену ділянку маршруту частини вантажу туристів, призначеного для проходження цієї ділянки і не потрібного на попередніх ділянках (продуктів, частини спорядження, медикаментів тощо). *Закидання* дозволяє значно зменшити масу рюкзаків на початку походу, коли туристи ще не втягнулися в ритм руху, не акліматизувалися. Зазвичай *закидання* залишають на туристській базі або в іншому закладі, у місцевих жителів або в характерних місцях (під каменями, на деревах та ін.), де воно повинно бути надійно укрите і захищене від тварин і птахів.

**ЗАКЛАДНІ ЕЛЕМЕНТИ** (гірськ.) – пристосування для організації страховки і штучних точок опори на скелях без порушення їх поверхні і структури. Застосовуються в альпінізмі, гірському туризмі, скелелазінні.



Бувають двох типів: для закріплення в тріщинах скельних і закріплення на нерівностях скельних поверхонь – пломби, мідні головки, стопери, гекси, трубки, ексцентрикові закладки, френди, якірні закладки тощо. У порівнянні з гаками *закладні елементи* краще тримають у

вертикальних та горизонтальних тріщинах й легше знімаються, що дозволяє їх багаторазове використання. *Синонім – закладки.*

**ЗАМИКАЮЧИЙ** – учасник туристської групи, який йде останнім в похідній колоні. Призначається керівником туристської групи. *Обов'язки замикаючого:* стежити, щоб не було тих, хто відстає, попереджати групу про можливу небезпеку, повідомляти направляючому про помічені розриви в похідній колоні і про те, чи всі учасники групи подолали ту чи іншу перешкоду, допомагати відстаючим і тим, що затрималися, попередивши про затримку направляючого або керівника туристської групи. Як правило, *замикаючий* призначається фізично сильний і досвідчений турист, який швидко орієнтується в складних ситуаціях. У велосипедних походах *замикаючий* виконує ще й роль ремонтника.

**ЗАПАСНИЙ ВАРІАНТ МАРШРУТУ** – варіант туристського маршруту, який планується на складні ділянки основного маршруту у разі виникнення небезпеки для учасників подорожі або у разі неможливості руху основним шляхом (розлив річок, несприятливі погодні умови тощо) і, який не повинен бути складнішим за основний варіант. На випадок хвороби одного з учасників, бажано передбачити нескладні аварійні виходи до населених пунктів з будь-якої точки маршруту.

**ЗАПАСНИЙ ДЕНЬ** – порожній рядок в календарному плані туристського походу або горосходження, елемент ресурсу часу для запланованого заходу. *Запасний день* забезпечуються належними ресурсами палива та продуктів харчування. Терміни проведення заходу, зокрема, дати від'їзду та повернення призначаються з урахуванням належної кількості *запасних днів*. Недолік *запасних днів* може призвести до зриву програми заходу, до його незадовільного результату, і навіть, до надзвичайної ситуації на маршруті.

**ЗАСЛІН** – споруда на біваку для захисту туристів від вітру і снігу; найчастіше споруджують для відпочинку під час зимових походів лісовою місцевістю. Він зазвичай ставлять в глибині лісу, де вітер слабкіший, щоб дим та іскри від багаття не летіли на туристів під З.

**ЗАСОБИ ПЕРЕСУВАННЯ ТУРИСТСЬКІ** – засоби пересування, на яких туристи долають маршрут з певного виду туризму. До них належать лижі, велосипеди, мотоцикли, автомашини, плавзасоби (човни, байдарки, каяки, катамарани, плоти (рафти) тощо).

**ЗАСОБИ СТРАХОВКИ** – спеціальне туристське спорядження, призначене для забезпечення безпеки туриста при роботі на дистанції туристських змагань, складній ділянці туристського маршруту.

**ЗАСОБИ ТРАНСПОРТУВАННЯ ВАНТАЖІВ** – засоби, за допомогою яких туристи транспортують вантажі. До них можна віднести рюкзаки, різні

види сумок (баули) та інших видів упаковок вантажів у велосипедних та водних походах, санчата, нарти, волокуші в лижних походах тощо.

**ЗАСТРУГИ** (лижн.) – форми снігового рельєфу, що утворюються в



результаті видування вітром; невисокі крижані ділянки переметного снігу, розташовані перпендикулярно напрямку вітру; досить неприємний вид зимового рельєфу для подолання його туристами.

**ЗАСТУПНИК КЕРІВНИКА** туристської групи – посада в дитячо-юнацькій туристській групі та в туристській групі маршруту VI (найвищої) категорії складності, виконувач якої може бути особа віком старше 18 років. *Заступник керівника.* є головним помічником керівника – його розпорядження обов'язкові для всіх учасників подорожі, тому що він діє відповідно до рішень керівника. У разі відсутності керівника на окремих етапах підготовки до подорожі або у випадку тимчасового поділу групи на маршруті він виконує роль керівника.

**ЗАХВАТ** (гірськ.) – вірьовочний вузол, пристосування чи пристрій, призначений для кріплення до вірьовки (тросу) страхувальної системи туриста, вантажу, а також для передачі зусилля. *Захват* вільно ковзає без навантаження і автоматично фіксують своє становище на вірьовці (тросі) при ривку. Застосовується з метою створення точки опори при русі крутими або стрімкими схилами, здійснення самостраховки, організації страховки, при транспортувальних і рятувальних роботах.

**ЗАЧПКИ** (скел.) – найдрібніші елементи скельного рельєфу – невеликі (1-5 см) нерівності поверхонь скель, за які скелелази можуть утримуватися пальцями.

**ЗВІТ ПРО ПОХІД** – звіт, який містить в систематизованому вигляді основні відомості про проведений туристський похід, підводить його підсумки, на підставі яких дається об'єктивна оцінка діям туристської групи на маршруті. Складається після закінчення походу керівником туристської групи для подання в організацію, що проводила туристський похід, для подальшої передачі отриманої в ньому інформації іншим туристським групам. Форма подання звіту залежить від рівня складності маршруту. Для походів I категорії складності *звіт про похід* виконується в усній формі; для

походів II-III категорії складності – в усній або письмовій (характер і обсяг його встановлюється маршрутно-кваліфікаційною комісією – МКК); для походів IV-VI категорії складності – тільки в письмовій формі. Письмовий *звіт про похід* подається в МКК не пізніше ніж через 9 місяців після закінчення походу; оформляється у вигляді друкованого тексту з наскрізною нумерацією сторінок, включаючи додатки, і переплітається. *Звіт про похід*, як правило, містить кілька розділів.

**ЗВ'ЯЗКА** (гірськ.) – зв'язані, скріплені страхувальною вірвовкою двоє і більше туристів чи альпіністів з метою взаємної страховки при подоланні складних перешкод – стрімких скель, закритих льодових тріщин тощо.

**ЗВЯ'ЗКА РІЧОК** (водн.) – дві і більше річки, географічно розташовані в межах однієї долини або місцевості; проходження двох і більше річок в рамках одного водного туристського походу.

**ЗИМНИК** (лижн.) – 1. зимова дорога в тайзі по річках, озерах, лісах і болотах, доступна після перших міцних морозів; 2. зимове житло, зимовище.

**ЗЛЕТ** (гірськ.) – однорідна ділянка схилу або гребеня, що виділяється різким збільшенням крутизни. Нерідко це – найбільш складний ключовий відрізок шляху на підйомі. *Злет*, який виводить на перевал або вершину, називається перевальним або передвершинним.

**ЗЛИВ** (водн.) – водний потік, що утворюється в результаті стікання води зі скельного виступу, одиночного каменю або гряди каменів. Розрізняють прямі, похилі і ступінчасті *зливи*. Найчастіше З. є частиною порогу. В порозі може бути один *злив*. на всю ширину річки або кілька *зливів* різної висоти і потужності, розділених виступаючими скелями або каменями. Вважається, що *злив* найбільш прохідне місце в порозі.

**ЗМАГАННЯ З ВИДУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ** – змагання з одного з видів спортивного туризму, що полягає у проходженні дистанції змагань з подоланням природних та/або штучних перешкод, виконанні технічних прийомів, спеціальних тактичних та/або технічних завдань відповідно до вимог Правил змагань з видів спортивного туризму з використанням спеціального спорядження, яке полегшує та прискорює проходження дистанції, забезпечує безпеку учасників й виконання встановлених завдань.

**ЗНЯТТЯ** – припинення учасником туристських змагань з певного виду програми (подолання дистанції, етапу) або змагань в цілому внаслідок порушення ним певних норм чи вимог.

**ЗОНИ БЕЗПЕКИ ПЕЧЕРИ** (спелеол.) (від грец. zone – пояс) – визначені з точки зору безпеки частини печери. Печеру умовно поділяють на три зони безпеки: червона зона – частина печери, де відбувся нещасний випадок в межах якої, при складених обставинах, допомога ззовні неможлива. Тут



постраждалий може розраховувати лише на свої власні сили; жовта зона – частина печери, де відбувся нещасний випадок в межах якої, можна передати інформацію на поверхню й викликати групу рятувальників, оцінити й прийняти рішення, розраховувати на допомогу ззовні у найближчий час; зелена зона – ділянка печери, головним чином привхідна, яка має хорошу доступність, легку прохідність, регулярний контроль і зв'язок з поверхнею, а також не становить проблеми для мобільної реакції та прийняття дій з транспортування постраждалого назовні.

**ЗРИВ** (гірськ.) – втрата стійкості туриста з подальшим падінням або ковзанням по схилу. Несприятливим наслідком *зриву* може запобігти правильна страховка.

## I

**ІГЛУ** (лижн.) (ескімос. igdlu) – куполоподібне житло ескімосів,



побудоване зі снігових, фірнових блоків; туристи-лижники використовують побудову I. як альтернативу ночівлі в наметі при складних погодних умовах (штормовому вітрі, хуртовині тощо) як більш надійний прихисток.

**ІНВЕНТАР ТУРИСТСЬКИЙ** (від лат. inventarium – опис майна) – речі і предмети, що становлять майно туристського клубу, культмасовий інвентар, посуд, медичний і протипожежний інвентар, господарські інструменти, спеціальний одяг і взуття, а також спорядження туристське.

**ІНДИВІДУАЛЬНА СТРАХУВАЛЬНА СИСТЕМА** (від англ. system – сукупність компонентів, які утворюють щось спільне) – спорядження,



призначене для забезпечення індивідуальної безпеки туриста при зриві або зависанні. Складається з грудної обв'язки та поясної обв'язки (поясний ремінь і стегнові петлі). *Індивідуальна страхова система* дозволяє забезпечити міцне з'єднання зі страхувальною вірвовкою, а при зависанні автоматично повернутися в положення вгору головою і розподілити навантаження в співвідношенні: 2/3 — на грудну обв'язку, а 1/3 — на поясну обв'язку. Стандарт UIAA передбачає дві групи систем: група А – нероздільна система з грудної обв'язки і поясної обв'язки і група Б – складаються окремо з грудної обв'язки і окремо поясної обв'язки.

**ІНСТРУКТОР ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ** (лат. instructor – упорядник, організатор) – одна із категорій інструкторських громадських туристських кадрів, що здійснює різноманітну туристську спортивну та краєзнавчо-дослідницьку роботу серед учнівської та студентської молоді в навчальних закладах освіти (загальноосвітніх, позашкільних, професійно-технічних, вищих), а також в туристських клубах, колективах фізичної культури підприємств, установ і організацій тощо. Звання «Інструктор дитячо-юнацького туризму» присвоюється особам, яким виповнилось 18 років і які успішно пройшли навчання за програмою підготовки *інструктора дитячо-юнацького туризму.*, взяли участь в заліковому навчально-тренувальному поході I категорії складності, склали передбачений програмою залік та мають досвід керівництва туристським походом не нижче III ступеня складності.

**ІНСТРУКТОР СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ** (лат. instructor – упорядник, організатор) – одна із категорій інструкторських громадських туристських кадрів, що здійснює різноманітну туристську спортивну роботу. Звання «Інструктор спортивного туризму» присвоюється особам, яким виповнилось 19 років, які виконали вимоги на звання «Інструктор дитячо-юнацького туризму», успішно закінчили відповідний базовий рівень туристської підготовки, мають досвід керівництва туристськими спортивними походами не нижче II категорії складності, мають позитивну оцінку за роботу стажером. Це звання має наступні категорії: інструктор спортивного туризму,

інструктор-тренер спортивного туризму, старший інструктор спортивного туризму, старший інструктор-тренер спортивного туризму, інструктор спортивного туризму міжнародного класу, інструктор-тренер спортивного туризму міжнародного класу.

**ІНСТРУКТОР-ПРОВІДНИК** (лат. instructor – упорядник, організатор) – фахівець туристського супроводу на маршруті з активними засобами пересування, який забезпечує безпечне проходження туристської групи заданим маршрутом, для чого навчає групу техніці проходження локальних перешкод (траверсів, подолання бродів тощо), навчає як правильно поставити табір, здійснює контроль фізичного та морального стану учасників походу і проводить загальне керівництво групою протягом всього маршруту. Основні *інструктора-провідника* на туристському маршруті: координація дій учасників походу для безпечного проходження маршруту учасниками походу, створення сприятливого клімату в групі, організації комфортного перебування туристів у природному середовищі, проходження маршруту походу без ускладнень і відхилень від заданої програми. Збільшення складності маршруту можливе тільки в екстрених ситуаціях, які загрожують життю або здоров'ю учасників.

**ІНТЕРВАЛ РУХУ** (лат. intervallum – проміжок, відстань) – відстань між учасниками під час руху туристської групи в поході, яка повинна сприяти безпечному руху, не дозволяти групі розтягуватися і розриватися. При русі лісовою стежкою *інтервал руху* повинен збільшуватися, з тим, щоб гілка, відпущена учасником групи, не вдарила наступного за ним.

## К

**КАВЕРНА** (спелеол.) (від англ. cave, cavern – порожнина) – порожній простір в гірській породі.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН** туристських заходів (від лат. calendar – боргова книга) – перелік туристських заходів в хронологічному порядку із зазначенням точних термінів, місця проведення та відповідальних за їх організацію осіб. Складається в масштабі країни, області, міста або туристського клубу, секції на рік, квартал, місяць.

**КАЛІБР** (спелеол.) (від араб. калібр – форма) – локальна вузькість в печері, довжина якої співрозмірна з її поперечними розмірами, що є хоча би за одним із своїх поперечних розмірів мінімально можливим для проходження.

**КАЛЬГАСПОРИ** (гірськ.) (нім. büßerschnee – «сніг, що кається», також «ченці, які каються») – форми льодового рельєфу, своєрідні утворення на



поверхні снігових і фірнових полів у вигляді похилих голкоподібних пірамід заввишки до 6 м, що формуються під впливом безперервного танення перевіяного снігу, що перетворився в фірн. Здалеку справляють враження натовпу уклінних ченців. Можуть бути серйозною перешкодою при русі по льодовику. *Кальгаспори* є прерогативою високих гір (Памір) і низьких географічних широт.

**КАМЕНЕПАД** – падіння уламків гірських порід, кам'яних брил і великих кам'яних мас з крутих гірських схилів; зазвичай виникає в результаті вивітрювання скельних схилів, розмиву тріщинуватих осадових гірських



порід, витаювання мореного матеріалу з тіла льодовика чи є наслідком землетрусу. Випадково зірваний з-під ноги людини або кинутий камінь також може стати причиною *камнепаду*, навіть там, де природні К. малоімовірні. Висока ймовірність *камнепаду* вранці, коли під дією сонячних променів починають витаювати примерзлі уламки гірських порід. На східних та південних схилах гір *камнепади* найбільш вірогідні в першій половині, а на західних – у другій половині дня. Імовірність *камнепаду* зростає під час дощів і у відлигу. Найбільш каменебезпечними є кулуари, жолоби, круті долини струмків, увігнуті форми рельєфу, обсипні схили, скупчення мореного матеріалу на похилому льоду. Небезпеку *камнепаду* необхідно враховувати при виборі місця для біваку.

**КАМЕРА** (спелеол.) (лат. camera – склепіння) – грот з площею дна менше 10 м<sup>2</sup>.

**КАМІН** (гірськ.) (лат. caminata – піч) – елемент гірського рельєфу, щілина; найширші тріщиноподібні і розташовані вертикально елементи скельного

рельєфу, в яких може повністю поміститися людина. Вони можуть підійматися на десятки м і перевищувати по ширині людський зріст. В міру поглиблення в скелю *камін* звичайно вужчає.

**КАМУС** (лижн.) – спеціальний пристрій на лижах скі-тур, що



перешкоджає їх прослизанню і дає можливість рухатися вгору.

**КАН** – плоский котел. Комплект *кану* різного розміру, які вставляються



один в одного, зручно переносити в рюкзаку.

**КАНОЕ** (водн.) (англ. canoe, від ісп. сапоа – човник, запозичене з мови карибських індіанців) – маломірне спортивне або туристське судно з

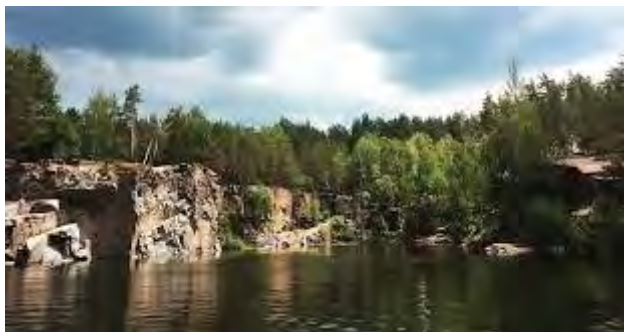


характерною човникоподібною формою корпусу. *Каное* бувають нерозбірні, розбірні і надувні. Туристи користуються головним чином розбірними і надувними *каное*. Розрізняють одно- і



багатомісні. Для веслування на *каное* застосовують однолопатні лопатисті весла.

**КАНЬЙОН** (ісп. *cañon* – глибока ущелина) – ерозійна форма рельєфу; вузька, глибока річкова долина з урвистими крутими схилами і вузьким



дном, переважно повністю занятим руслом річки. Більшість *каньйонів* утворюються в результаті слабкості бокової довгострокової річкової ерозії від рівня плато, при наявності сильної глибинної ерозії. Є полігоном для екстремального виду активної рекреації – каньйонінгу.

**КАПІТАН** (від лат. *capitis* – голова) – керівник туристської спортивної команди, туристського судна.

**КАР** (гірськ.) (нім. *kar* – цирк) – чашоподібне заглиблення, врізане у передвершинну частину гори, яке утворюється на рівні снігової лінії під впливом льодовиків та сніжників і морозного вивітрювання. Стіни *кару* круті, дно похиле, зайняте каровим льодовиком, фірном або озером.

**КАРАБІН** (англ. *carabiner*) – роз'ємна з'єднувальна металева ланка



овальної, трикутної, трапецієвидної та іншої форми, яка використовується як елемент кріплення для швидкого з'єднання страхувальних вірвовок з іншими елементами туристського спорядження (страхувальною системою, гаком тощо) при страховці, навішування перил, а також в якості блоку, гальмівного пристрою й ін. *Карабін*, що застосовуються з основною вірвовкою для страховки туристів і пересування, виготовляються з високоміцних легуючих сталей, титанових і

дюралюмінієвих сплавів і забезпечуються спеціальними замками – муфтами, що оберігають їх від випадкового розкриття.

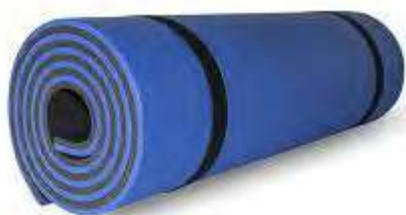
**КАРАВАН** – (фр. *caravane* – місія, завдання + люди або молодий верблюд чи слон) – 1. (ав.-мот.) група, валка транспортних засобів, які рухаються один за одним; 2. (ав.-мот.) причіп-дача (дача на колесах, житловий фургон, житловий автопричіп), яка потребує тягача; 3. група людей разом з в'ючними тваринами, що об'єдналися разом задля взаємодопомоги і взаємозахисту для мандрівки через важкодоступну місцевість, переважно пустелю, з торговими (перевезення вантажів), паломницькими, туристськими або іншими цілями;

**КАР'ЄР** (гірськ.) (лат. *cavernam laci* – каменоломня) – відкрита виробка значних поперечних розмірів, яка експлуатується з метою видобування руди,



будівельних матеріалів тощо. В спортивному туризмі використовується як полігон для тренувань на гірському рельєфі та проведення змагань з техніки туризму (Коростишівський кар'єр в Житомирській обл., Крюковський кар'єр в м. Кременчуці, Соколовський кар'єр в м. Кропивницькому тощо).

**КАРИМАТ** (англ. *karrimat*) – теплоізоляційний килимок, який



використовується для підвищення комфорту туриста на непризначених для цього поверхнях, підкладається під спальний мішок для захисту від вологи, холоду та нерівностей поверхні.

**КАРКАС** (водн.) (англ. *carcass* – основа) – рама; жорсткий розбірний / нерозбірний елемент туристського судна (катамарану, байдарки тощо).

**КАРЛІНГ** (гірськ.) (нім. *karling*) – загострена гірська вершина пірамідальної форми із увігнутими гранями; утворюється при перетині задніх



стінок декількох льодовикових цирків (карів), що врізалися в гірський масив з різних сторін.

**КАРНИЗ СКЕЛЬНИЙ** (гірськ.) (нім. *karnies*, від грец. *koronis* – кінець,



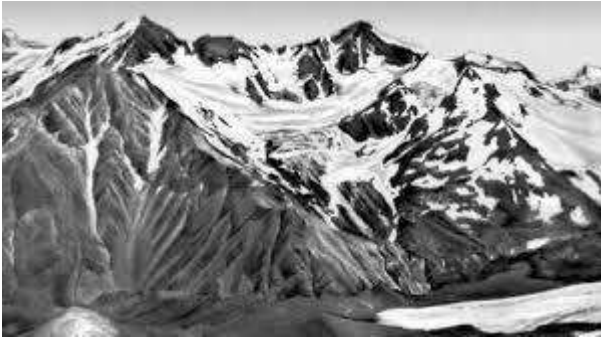
завершення) – елемент гірського рельєфу, нависаюча частина гірської стіни, складний для проходження без спеціальних засобів.

**КАРНИЗ СНІГОВИЙ** (гірськ.) (нім. *karnies*, від грец. *koronis* – кінець, завершення) – скупчення щільного снігу у вигляді навісу на підвітряному боці гострих гребенів, що виникає під час хуртовин через «всмоктуючий»



вітровий ефект і завихрення. Ширина може досягати декількох м з виїмкою (кишенею) внизу. При зриві *карнизу скельного* захоплює за собою масу снігу і може викликати схід лавини. Особливо небезпечні *карниз скельний*, що звисають по обидві сторони гребеня. Для безпеки руху *карнизу скельного* слід відступити від його вершини на таку відстань, щоб опинитися на навітряних схилах хребта. Гострим гребенем з *карнизу скельного* необхідно пересуватися зі страховкою. Неприпустимим є траверс під *карнизом скельним*. Нерідко *карниз скельний* є головною перешкодою при виході з крутого схилу на гребінь. У таких випадках *карниз скельний* підрубують льодорубом або підрізають вірвовкою.

**КАРОВИЙ ЛЬОДОВИК** (гірськ.) (від нім. kar – цирк) – невеликий



льодовик, який заповнює нішу, що називаються каром. У нього дуже коротка область стоку, яка закінчується на рівні снігової лінії. Кріслоподібні ніші добре видно в горах тільки після танення цих льодовиків. Часто після їх танення утворюються карові озера.

**КАРРИ** (піш.) (від нім. karren – борозни) – система невеликих заглибин від кількох см до 1-2 м на поверхні масиву розчинних порід у вигляді вимоїн і борозен; початкова стадія карсту. Мають певну складність при проходженні як протяжна перешкода.

**КАРСТ** (спелеол.) – (нім. karst, від назви плато Карст або Крас, що в



Словенії; англ. karst) – процес хімічного вилугування (винесення розчинених речовин) осадових гірських порід (карбонатних, сульфатних) поверхневими чи підземними водами та утворення карстових форм рельєфу, в т.ч. і печер.

**КАРСТОВА ВОРОНКА** (спелеол.) – западина на поверхні Землі, що утворюється шляхом розчинення карстових порід або при обваленні покрівлі



підземної порожнини; має блюдцеподібну, чашеподібну, конічну або циліндричну форму діаметром до



50 м, глибиною до 15 м (іноді до 200 м). Вони розташовуються поодиноці або ланцюгом уздовж тектонічного розлому або підземного водотоку.

**КАРСТОВИЙ КОЛОДЯЗЬ** (спелеол.) – вузький вертикальний або



крутопохилий хід в печері, поперечні розміри якого менше його глибини. В спелеології та спелеотуризмі умовно прийнято називати колодязем хід глибиною до 20 м, шахтою – більше 20 м.

**КАСКА** (гірськ.) – елемент спеціального туристського спорядження, яке забезпечує безпеку туриста. В туристському поході та на дистанції



туристських змагань *каска* захищає голову учасника від падаючих каменів і ін. предметів, при падінні або швидкому русі самого учасника. Для цього застосовуються спеціальні, альпіністські або аналогічні їм каски, які мають амортизатор і повністю захищають голову туриста від ударів.



**КАСКАД** (водн.) (фр. cascade – водоспад) – система природних або



штучних водоспадів чи порогів, що спадають уступами.

**КАТАМАРАН** (водн.) (з таміл. каттумарам – зв’язані колоди) – судно з



двома паралельно розташованими корпусами (надувними гондолами), з’єднаними жорстким каркасом. У водному туризмі застосовують переважно надувні *катамарани*. Екіпаж *катамарану* зазвичай складається з 2 або 4 чоловік.

**КАТАРАКТИ** (від грец. katarrhaktes – водоспад) – великі водоспади, де



велика маса води падає широким фронтом з відносно невеликої висоти, утворюючи над прірвою одну стрімку струмінь; серія крутих бистрин у великій річці.

**КАТЕГОРІЯ СКЛАДНОСТІ ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНОГО ПОХОДУ** (грец. κατηγορία – ознака) – кваліфікаційна характеристика

Звання та розряди	Категорія складності спортивних походів											
	I		II		III		IV		V		VI	
	у	к	у	к	у	к	у	к	у	к	у	к
<b>МСМК*</b>												
<b>чоловіки</b>											1	2
<b>жінки</b>										2	1	-
<b>МС</b>												
<b>чоловіки</b>										2	-	-
<b>жінки</b>								2	-	-	-	-
<b>КМС</b>												
<b>чоловіки</b>								1	1	-	-	-
<b>жінки</b>						1	-	-	1	-	-	-
<b>I розряд</b>												
<b>чоловіки</b>				1	1	1	1	-	-	-	-	-
<b>жінки</b>				1	1	-	1	-	-	-	-	-
<b>II розряд</b>		1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>III розряд</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>I юнацький розряд</b>	здійснити один похід III ступеня складності											
<b>II юнацький розряд</b>	здійснити один похід II ступеня складності											
<b>III юнацький розряд</b>	здійснити один похід I ступеня складності											

спортивної складності туристського походу, що залежить від довжини маршруту, тривалості походу та технічної складності перешкод, що долаються. У спортивному туризмі для дорослих туристських груп виділяють шість *категорій складності*. Категорія складності походів із різних видів спортивного туризму визначається в залежності від тривалості та протяжності кожного конкретного маршруту, а також кількості та характеру (змісту) природних (антропогенних) перешкод на цьому маршруті.

**КАТЕГОРІЯ СКЛАДНОТІ ВОДНИХ ПЕРЕШКОД** (водн.) (грец. κατηγορία – ознака) – складність проходження гірської річки, яка за міжнародними стандартами класифікується за шестибальною шкалою від 1 до 6 (у порядку зростання складності): проходження перешкод першої і другої *категорій складності водних походів*. вважається досить легким і не вимагає особливої майстерності; при проходженні перешкод третього рівня *категорій складності водних походів*, доводиться прикладати вже більше зусиль при маневруванні, хоча при цій складності вірогідні різні екстремальні ситуації, але нічим серйозним, крім викиду адреналіну, вони не загрожують; четвертим рівнем *категорій складності водних походів* позначають дійсно складні пороги, подолання яких пов'язане з небезпекою і вимагає від екіпажу миттєвої реакції, великої майстерності і досвіду; перешкоди п'ятої та шостої *категорій складності водних походів* до снаги

тільки професійним спортсменам і дуже досвідченим любителям, проходження таких порогів пов'язано з ризиком для життя.

**КАТЕГОРІЯ СКЛАДНОСТІ ТУРИСТСЬКОЇ ПЕРЕШКОДИ** (грец. κατηγορία – ознака) – класифікаційний показник оцінки трудности туристської перешкоди, що визначається тим, який рівень кваліфікації, технічної майстерності та фізичної підготовки туриста-спортсмена потрібен для безпечного подолання цієї перешкоди; характеризує ступінь трудности подолання окремих перешкод на пішохідних, лижних, гірських, водних, велосипедних і спелеологічних маршрутах (на відміну від категорії складності, що відноситься до всього походу в цілому).

**КАЯК** (водн.) (англ. kayak – тип човна) – легкий вузький гребний човен з



малим осіданням і високою маневреністю, що дозволяє проходити гірськими річками, мілкою і бурхливою водою. Екіпаж – одна людина. Конструкція корпусу міцна, герметична, здатна витримувати великі навантаження і удари протягом тривалого впливу. Корпус має мінімальний лобовий опір для подолання валів, хвиль, хорошу стійкість на курсі у валах.

**КАЯКІНГ** (водн.) (англ. kayaking) – сплав гірською річкою на одномісних



човнах – каяках – із застосуванням складної техніки веслування. У сучасному каякінгу розвиваються 3 основних напрямки – веслувальний слалом, родео (фрістайл) та сплав. Підвид водного туризму.

**КАЯКІНГ НА «БІЛІЙ ВОДІ»** (водн.) (англ. kayaking) – підвид каякінгу, сконцентрований навколо перешкод у водному потоці. Це може бути гірська



річка, спеціальний штучний канал, окремі пороги, їх елементи на рівнинних річках і навіть на прибережному рельєфі в морі.

**КЕЙВІНГ** (спелеол.) (англ. saving від save – печера) – так на Заході



називається спортивне дослідження печер. Різновидами є спелункінг та потхолінг (вертикальний кейвінг).

**КЕМЕЛБЕК** (англ. camelbak) – ємність-термос для рідини (гарячих



напоїв, калорійних сумішей тощо), з еластичною трубкою, виведеною назовні, щоб можна було пити на ходу. Застосовується під час складних гірських сходжень, туристських перегонів тощо.

**КЕМПІНГ** (ав.-мот.) (від англ. camping – проживання в таборі) – територія для відпочинку туристів, яка має місця для стоянки автомобілів, будинків на колесах і установки наметів; сезонний заклад для туристів з наметами і



спеціальними місцями для стоянки і зберігання транспортних засобів. Можливе оснащення легкими будиночками для проживання. Зазвичай на території є кухня, туалет, душ, резервуар з питною водою.

**КЕРІВНИК ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ** – посада в туристській групі, виконувач якої відповідає за підготовку і проведення подорожі, формує групу та організовує всіх її членів. Відповідає за безпеку учасників подорожі та успішне проходження маршруту. Після закінчення подорожі *керівник туристичного походу* очолює підготовку звіту. В дитячо-юнацьких туристських групах *керівник туристичного походу* призначає та затверджує педагогічна рада або адміністрація навчального закладу. Це – керівник туристсько-краєзнавчого об'єднання або один з учителів, ним також може бути і один з батьків або представник федерації спортивного туризму.

**КИЛИМОК ТЕПЛОІЗОЛЯЦІЙНИЙ** – килимок, який підкладається під



спальний мішок для захисту від вологи та холоду. Найбільш відповідний матеріал – пінополіетилен, який зберігає еластичність на морозі, не вбирає вологу і не потребує обшивання матеріалом. *Синонім – карімат.*

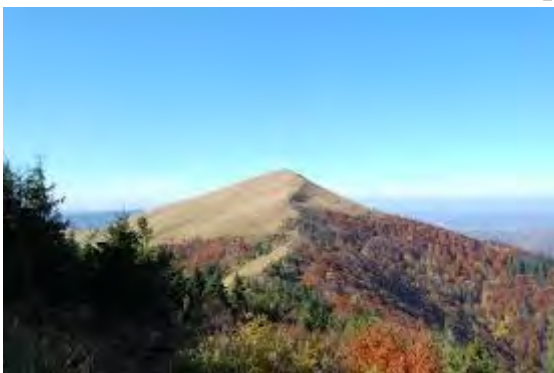


**КИТАЙСЬКИЙ ДАУНХІЛ** (англ. downhill – схил, спуск) – швидкісний



спуск засніженим схилом на лижах, сноуборді або велосипеді.

**КИЧЕРА** (піш.) – 1. висока гора в Карпатах, напівпокрита лісом; стрімка



гора, поросла лісом (крім вершини); 2. безлісна гора.

**КІЛЬКІСНА ОЦІНКА ТУРИСТСЬКИХ ПЕРЕШКОД** – показник оцінки перешкод в будь-якому виді спортивного туризму, який виконується за сумарним часом, що витрачається на їх подолання, включаючи всі види необхідної діяльності, крім табірних робіт. Для маршрутів V категорії складності кількість перешкод передбачається таким чином, щоб їх подолання вимагає приблизно 10-12 днів сумарного часу при максимальній віддачі моральних та фізичних сил, в маршрутах IV категорії складності – 7-8 днів, в маршрутах III категорії складності – 4-5 днів (при загальній тривалості у відповідності з нормативними вимогами). Маршрутам кожної категорії складності відповідає свій рівень трудності типових для них перешкод.

**КІЛЬЦЕВИЙ ВАРІАНТ ТУРИСТСЬКОГО МАРШРУТУ** – варіант туристського маршруту, характерний тим, що початок і кінець маршруту розташовані в одній точці. Різновидами є: кільцево-лінійний, подвійно-кільцевий, радіально-кільцевий.

**КІШКИ** (гірськ.) – металеві пристосування, що надягають на взуття (іноді



на лижі) для полегшення і зручності руху схилами, покритими льодом, фірном або мокрою травою. Найпростіша конструкція *кішок* являє собою овальну рамку-підставку з листової сталі з розташованими по контуру шипами-зубцями. Загострені зубці *кішок* забезпечують хороше зчеплення черевика з покриттям схилу, дозволяють досить впевнено пересуватися слизькою поверхнею.

**КЛАС ДИСТАНЦІЙ ТУРИСТСЬКИХ ЗМАГАНЬ** – комплексна характеристика складності дистанції змагань з видів спортивного туризму, що залежить від кількості, категорії труднощі та різноманітності перешкод на дистанції, а для комбінованих дистанцій – і від кількості видів спортивного туризму, перешкоди яких включено у дані змагання. Визначається згідно з вимогами Правил змагань з видів спортивного туризму.

**КЛАСИФІКАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ** (від лат. *classificatio* – розряд і виконую) – кількісні градації спортивного туризму за різними ознаками, які відображають стадії розвитку цього явища, або ієрархічні порядки системи спортивного туризму. *Класифікація спортивного туризму* відображає переважно кількісні відмінності у спортивному туризмі (однак передбачає, щоб інтервали між класами відображали хоча б одну якісну зміну). Так класифікувати туристсько-спортивні маршрути можна за категоріями та ступенем складності, за труднощію перешкод, що долаються, за протяжністю, тривалістю тощо.

**КЛАСИФІКОВАНИЙ МАРШРУТ** (від лат. *classificatio* – розряд і виконую) – маршрут туристського спортивного походу, який відповідає одній з шести категорій складності.

**КЛАУСТРОФОБІЯ** (спелеол.) (від лат. *claustrum* – закрите приміщення і грец. φόβος – страх) – хвороблива боязнь замкнутого простору, що іноді виникає в результаті тривалого перебування під землею – в печері.

**КЛУБ ТУРИСТІВ** (англ. club) – добровільна громадська організація туристів на великому підприємстві, в організації, навчальному закладі, яка об'єднує туристські секції з різних видів спортивного туризму. Безпосередньо керівництво роботою здійснює правління, що обирається загальними зборами туристів. *Клуб туристів* забезпечує організаційну та навчально-методичну допомогу туристським секціям, організовує спортивні, навчальні, екологічні та інші туристські заходи.

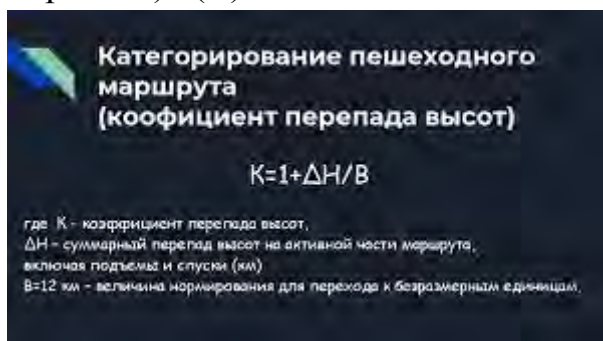
**КЛЯУЗА** (рум. aclauza) – шлюз, гірський ставок в Карпатах.



**КОДЕКС ТУРИСТА** (від лат. caudex – стовбур дерева) – складова частина Хартії туризму – програмного документу, що відображає політичні і соціальні вимоги туристів; сукупність правил і норм поведіння туриста під час туристської поїздки. *Кодекс туриста* закріпив права й обов'язки іноземного туриста в країні відвідування. При підготовці до подорожі і під час її здійснення, включаючи транзит, турист має право на: необхідну і достовірну інформацію про правила в'їзду в країну (місце) тимчасового перебування і перебування там, про звичаї місцевого населення, релігійні обряди, святині, пам'ятники природи, історії, культури й інші об'єкти туристського показу, що знаходяться під особливою охороною, стан навколишнього природного середовища; свободу пересування, вільний доступ до туристських ресурсів з урахуванням прийнятих у країні (місці) тимчасового перебування обмежувальних заходів; забезпечення особистої безпеки, споживчих прав і цілості свого майна, безперешкодне одержання невідкладної медичної допомоги; відшкодування збитків і компенсацію моральної шкоди у випадку невиконання умов договору, роздрібної купівлі-продажу туристського продукту туроператором чи турагентом у порядку, установленому законодавством; сприяння органів влади (органів місцевого самоврядування) країни (місця) тимчасового перебування в одержанні правової та інших видів допомоги; безперешкодний доступ до засобів зв'язку. **Обов'язки туриста:** дотримуватися законів країни (місця) тимчасового перебування, поважати її (його) соціальний устрій, звичаї, традиції, релігійні вірування; зберігати навколишнє природне середовище, дбайливо ставитися до пам'яток природи, історії і культури в країні (місці)

тимчасового перебування; дотримуватися правил в'їзду в країну (місце) тимчасового перебування, виїзду з країни (місця) тимчасового перебування і перебування там, а також у країнах транзитного проїзду; дотримуватися під час подорожі правил особистої безпеки.

**КОЕФІЦІЄНТ ПЕРЕПАДУ ВИСОТ** (піш.) (від лат. *coefficiente* – той, що виробляє) (*К*) – показник оцінки складності пішохідного туристського



походу, який характеризує район туристської подорожі та фізичні витрати групи з точки зору конкретно вибраного маршруту. Цей коефіцієнт визначається за формулою:

$$K = 1 + \Delta H / 30,$$

де *K* – коефіцієнт перепаду висот,

*ΔH* – загальний перепад висот у км, включаючи підйоми та спуски, набраний при русі на активній ділянці пішохідного маршруту.

**КОЛИБА** (лижн.) (рум. *coliba*, угор. *kaliba* – хижа, курінь) – 1. гуцульська



невелика хатинка в Карпатах, збудована переважно з дерева зрубом, яка використовується пастухами і туристами як притулок від негоди та для нічлігу; 2. житло лісорубів, пастухів в Карпатах (переважно влітку).

**КОЛОДЯЗЬ** (спелеол.) – широка висхідна або низхідна лінійно видовжена порожнина в гірській породі, глибина якої більша, ніж її ширина, і становить до 20 м (більше 20 м – шахта). При проходженні *колодязю* турист-спелеолог не може переміщуватися без застосування спеціального технічного спорядження (зажимів та спускових пристроїв).

**КОМАНДА** (від лат. *commendo* – доручаю, наказую) – колектив туристів, сформований для участі в змаганнях з техніки певного виду спортивного туризму. Складається з туристів, які мають необхідний для туристських

змагань даного класу досвід участі в походах та/або змаганнях. Залежно від виду туризму, масштабу і характеру змагань (чоловічі, жіночі та змішані) включають від 2 до 6 осіб, як правило, різної статі.

**КОМБІНЕЗОН** (від фр. *combinaison* – поєднання, комбінація) – костюм, який об'єднує куртку і штани, застосовується переважно в автомобільному,



мотоциклетному та спелеотуризмі. Розрізняють повний комбінезон, в якому штани і куртка складають єдине ціле, і напівкомбінезон, що складається з брюк, що доходять до верху грудей (на лямках), і куртки. Найбільш поширений вид напівкомбінезону – штормовий костюм.

**КОМБІНОВАНИЙ МАРШРУТ** (від лат. *combination* – поєднання) – маршрут туристського спортивного походу, при проходженні якого використовуються способи пересування, пов'язані з різними видами туризму (наприклад, водно-пішохідний).

**КОМБІНОВАНИ ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНІ ЗАХОДИ** (від лат. *combination* – поєднання) – туристські спортивні заходи (змагання, походи, дистанції), у яких окремі ділянки маршрутів, дистанції або етапи відносяться до різних видів спортивного туризму.

**КОМПАС** (нім. *Kompass*) – кутомірний прилад для орієнтування на земній поверхні. Вказує напрямок магнітного меридіана, служить для орієнтування



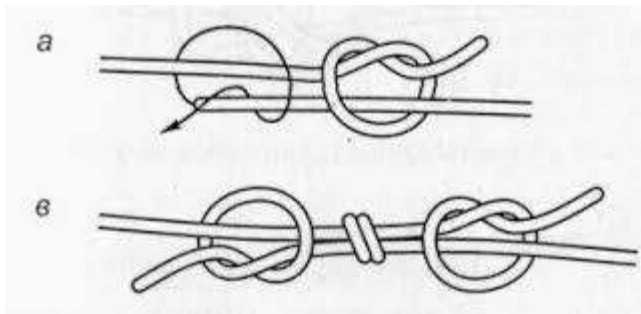
щодо сторін світу. В туризмі найчастіше



використовують магнітний *компас*, принцип дії якого заснований на взаємодії магнітного поля постійних магнітів *компас* з горизонтальною складовою магнітного поля Землі. Магнітна стрілка повертається довкола осі, розташовуючись уздовж силових ліній магнітного поля. Таким чином, стрілка завжди вказує одним з кінців у напрямку лінії магнітного поля, яка йде до Північного магнітного полюсу.

**КОНКУРС ТУРИСТСЬКИЙ** (лат. *concursum* – зустріч, зіткнення) – захід, який проводяться як між туристськими командами, так і між окремими туристами в галузі художньої та технічної творчості, громадської роботи з метою розвитку творчих здібностей, обміну туристським досвідом, пропаганди туризму. Найбільш поширені: спортивно-похідні (на краший табір, звіт про похід, обід); технічної творчості (на краще саморобне туристське спорядження); громадської роботи (на кращу організацію туристської, краєзнавчої роботи, пропаганди туризму тощо); художньої самодіяльної творчості (на кращі фотографію, відеофільм, емблему, девіз, на краще виконання туристської пісні тощо). Зазвичай *конкурси туристичні* проводять на туристських зльотах і змаганнях, причому результати, в залежності від регламенту змагань, можуть входити в загальний залік змагань.

**КОНТРОЛЬНИЙ ВУЗОЛ** (від фр. *contrôle* – подвійний список) – вузол



для запобігання саморозв'язування вузла при змінному навантаженні. В'яжеться на відповідальних вузлах для запобігання мимовільного розв'язування вузла при навантаженні, що змінюється.

**КОНТРОЛЬНИЙ ПУНКТ** (КП) (від фр. *contrôle* – подвійний список) – основне поняття в будь-якому виді спортивного орієнтування, що являє собою обладнану на місцевості точку, на якій повинні побувати учасники.



КП повинен розташовуватися на орієнтирі, позначеному на карті, на місцевості обладнується спеціальною призмою й інструментом оцінки, наприклад: станція електронної оцінки, компостер, кольоровий олівець, буква або слово для запам'ятовування. В спортивному туризмі КП – визначена точка чи пункт туристського маршруту, яку обов'язково повинна пройти туристська група у визначений контрольний термін.

**КОНТРОЛЬНИЙ ТЕРМІН** (від фр. *contrôle* – подвійний список) – заздалегідь встановлений граничний час проходження туристського маршруту, того чи іншого пункту туристського маршруту або етапу (дистанції) туристських змагань. При проведенні туристських походів *контрольний термін* застосовують з міркувань безпеки, під час змагань – як кваліфікаційний показник (норматив). При відсутності повідомлення від туристської групи, що знаходиться в поході, по закінченню *контрольного терміну* виникає підстава для негайної організації пошуково-рятувальних робіт. *Контрольний термін* встановлюють також всередині туристської групи для її учасників, які здійснюють розвідку або обробку шляху і знаходяться за межами видимості. Під час туристського походу *контрольний термін* призначають з урахуванням часу доби і погодних умов, що впливають на безпеку як контрольованої групи (частини групи), так і тих, хто здійснює пошук і надання допомоги.

**КОНТРОЛЬНО-РЯТУВАЛЬНА СЛУЖБА** (від фр. *contrôle* – подвійний список) – спеціальні рятувальні підрозділи, як правило – державні, метою діяльності та основними завданнями яких є здійснення практичної роботи по забезпеченню безпеки туристів, що займаються активними формами пересування, а також їх пошуку, наданню допомоги та захисту в екстремальних ситуаціях в популярних туристських районах світу, в першу чергу, – гірських. В Україні підрозділи КРС розташовані в районах масового відвідування туристів – в Карпатах (Львівській, Івано-Франківській,

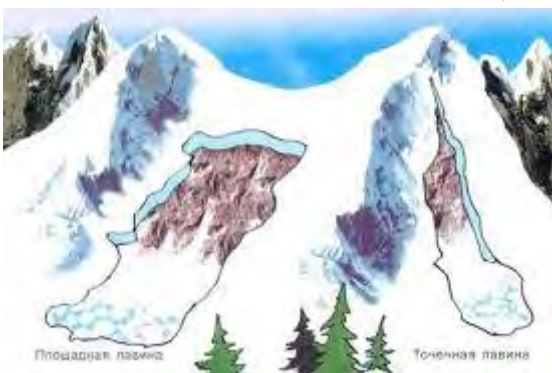
Закарпатській та Чернівецькій обл.), Криму (АР Крим, м. Севастополь) та на Поділлі (в Тернопільській обл., де контролюється проходження туристами печер).

**КОНТРФОРС** (гірськ.) (від фр. *contre-force* – протидіюча сила) –



фрагмент виступу гірського рельєфу, стінки, але в нижній частині скельної ділянки; маленьке ребро, яке іноді не доходить до підніжжя.

**КОНУС ВІНОСУ** лавини, селевого потоку, струмка, дельти річки



(гірськ.) – скупчення снігу або уламкового матеріалу в нижній частині долини, кулуару або на шляху сходу лавини, де їх крутизна різко падає. Не рекомендується для зупинок туристів і організації біваків, особливо в періоди сходу лавин, сильних злив, бурхливого танення снігу.

**КОРОК** (гірськ.) – елемент гірського рельєфу, міцно заклинені уламки скель. Вони, здебільшого, перегороджують шлях горосходжувача, але можуть бути використані як точки опори і страховки.

**КОШАРА** (піш.) (від угор. *cos* – баран) – у гуцулів та інших народів, що живуть у горах, загороджена територія, де тримають овець та іншу свійську худобу.

**КРИЖАНІ СКЛЯНКИ** (гірськ.) – дрібні камені, що знаходяться на поверхні льодовика, які, будучи нагрітими на сонці, заглиблюються в лід і створюють заповнені водою ніші та отвори.

**КРОКИ** (фр. *stap* – начерк) – креслення ділянки місцевості з докладним відображенням її найважливіших елементів, які, зазвичай, створюють шляхом окомірної зйомки. В туристських цілях складають *кроки* ділянок, що представляють особливий інтерес (важких для проходження перевалів, перешкод на річках, можливих місць переправи тощо), а також для коригування і уточнення маршрутів. На *кроки* вказують місцеві орієнтири, можливі шляхи подолання перешкод, масштаб, напрям магнітного меридіана, дату зйомки. *Кроки* перевалу виконують в перспективному зображенні; умовними знаками показують тріщини, ділянки лавинної небезпеки та каменепадів, місця можливих ночівель, варіанти спусків і підйомів, а також наносять маршрут руху з позначками висот, крутизни схилів і розміткою часу проходження перевалу. На *кроки* перешкод на річках для водних походів показують детально орієнтири на березі і воді, надводні та підводні камені, напрямок течії, притиски тощо.

**КРОКОМІР** (піш.) – прилад для відліку кількості кроків при вимірюванні



відстаней на місцевості. Має вигляд кишенькового годинника. При ходьбі його кладуть в кишеню або підвішують до одягу.

**КРОС-ПОХІД** (піш.) – дистанція змагань з техніки пішохідного туризму; довга дистанція (3-8 км і більше), яка імітує похідні умови. Туристська 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.

**КУЛУАР** (гірськ.) (від фр. *couloir* – коридор) – елемент гірського рельєфу, повздовжнє заглиблення на схилі, що виникає під дією проточної і падаючої води, досягає ширини декількох десятків м, тягнуться часто на всю висоту схилу і в залежності від часу року і ландшафтних умов може бути

заповнений снігом, фірном і льодом; природний шлях сходу каменепадів і лавин.

**КУРУМНИК** (гірськ.) (тюрк. *qoqum* – уламки скель) – скупчення каміння



різного розміру, зосереджене, головним чином, на крутих гірських схилах. Дрібний *курумник* туристи називають «сипухою».

**КУТ ВНУТРІШНІЙ** (гірськ.) – кут, утворений двома стінками, що сходяться всередину скелі.

**КУТ ЗОВНІШНІЙ** (гірськ.) – кут, утворений двома стінками, що сходяться назовні скелі.

## Л

**ЛАВИНА** (лижн.) (лат. *labina* – ковзання, зсув) – швидкий схід з гірського схилу великих мас снігового покриву під дією сили тяжіння, що зриваються або зісковзують з крутих схилів гір, аналогічно обвалу; одне зі стихійних природних явищ, що здатне викликати загибель туристів та спричинити з



начні руйнування. Серед інших небезпек *лавини* виділяється тим, що причиною її сходу може стати діяльність людини. У фольклорі *лавини* називають «біла смерть», «білі дракони», «білі наречені» тощо. *Лавини* мають велику швидкість руху, процес відриву снігової товщі відбувається миттєво і рух характеризується все зростаючою швидкістю від місця відриву аж до місця зупинки маси снігу, що рухається. *лавина* – це стихійне явище, що швидко розвивається, яке триває від кількох сек. до кількох хв. Швидкість руху складає від 10-20 м/сек до 80-100 м/сек. Цим



визначається їх раптовість та катастрофічність для людини. Утекти від лавин практично неможливо. Сумна статистика свідчить, що майже третина гірських подорожувальників в усьому світі гине внаслідок сходу лавини.

**ЛАВИННА НЕБЕЗПЕКА** (лижн.) (від лат. labina – ковзання, зсув) – загроза сходу снігової лавини за певних обставин в певному місці чи районі; схід лавин відбувається при порушенні стійкості снігового шару на схилі, викликаний дією зовнішніх факторів (в т.ч. і людини) та процесами в середині снігової товщі, що відбуваються під впливом зовнішніх факторів. Для сходу снігових лавин необхідні певна снігова маса та сприятливі цьому кліматичні і орографічні умови. Одним із головних факторів утворення снігових лавин є снігопад з інтенсивністю 10 мм (у перерахунку на шар опадів) за добу і більше. Іншими метеорологічними факторами, що спричиняють утворення лавин, є: інтенсивна сонячна радіація, яка зменшує міцність снігу; снігопади з хуртовинами; дощ, що випав на поверхню снігу; зміна температури повітря в той чи інший бік на 2° під час снігопаду. Основними явищами, що свідчать про лавинну небезпеку є: інтенсивні снігопади, що супроводжуються вітром; сильні вітри та хуртовинний переніс снігу під час та після снігопаду; утворення снігових карнизів та накопичення снігу у снігозборах; наявність на схилах снігових «дошок», які відрізняються від оточуючого снігу більш темною поверхнею; поява тріщин у сніговому покриві на схилах та осідання його з характерним шумом; скатування зі схилів снігових грудок; поява у сніговій товщі шарів глибинної паморозі; різкі зміни температури та відносної вологості; відлиги, інтенсивне сніготанення, дощі; інтенсивне освітлення схилу сонцем; наявність на даному схилі свіжих лавин, а на гребенях – снігових карнизів; наявність нового шару снігу на схилі з рівною льодовою кіркою.

**ЛАВИННА СТРІЧКА** (лижн.) (від лат. labina – ковзання, зсув) – яскрава капронова стрічка довжиною 12-15 м, на якій через кожен м повинен бути надписаний метраж і намальована стрілка в напрямку до людини; закріплюється на поясі туриста-лижника і при подоланні лавинонебезпечного схилу викидається і розпрямляється по схилу. При сході лавини лавинна стрічка з високою ймовірністю опиняється на поверхні снігової маси. Розмітка її вказує на напрямок до потерпілого в лавині та відстань до нього.

**ЛАВИННЕ СПОРЯДЖЕННЯ** (лижн.) (від лат. labina – ковзання, зсув) – спеціальне спорядження, яке використовується при подоланні



лавинонебезпечного схилу, пошуку постраждалого в лавині та його рятуванні. До комплекту входять: лавинна стрічка довжиною 12-15 м на кожного учасника, лавинні зонди або щупи з лижних палок, лавинні лопати, лавинні датчики (біпери).

**ЛАВИННИЙ ЗОНД** (лижн.) (від лат. *labina* – ковзання, зсув) – щуп, який



представляє собою розбірний прут довжиною 2-3 м, призначений для зондування товщі снігу при пошуку людей, що потрапили в лавину. Шанс виявити живою людину на глибині більше 2-3 м під снігом становить менше 10%, але він є.

**ЛАЗ** (спелеол.) – неширокий (менше 1 м) низький горизонтальний або похилий прохід в печері.

**ЛЕГКА ХОДА** (піш.) (англ. *lightweight*) – напрям у пішохідному туризмі, характерною рисою якого є максимальне зниження ваги спорядження, без загрози безпеки. При цьому вага основного спорядження зменшується настільки, наскільки це безпечно можливо. Іноді також скорочується обсяг продуктів харчування. При тому, що чітких обмежень ваги не існує, вважається, що легкоходи і ультралегкоходи використовують спорядження близько 10 і 5 кг відповідно. Але цей поділ вельми умовний.

**ЛИЖНИЙ МАРШРУТ** (лижн.) – довга дистанція змагань з техніки лижного туризму (3-13 і більше км), яка передбачає подолання технічних перешкод, вирішення тактичних завдань, орієнтування на місцевості та виконання спеціальних завдань, може бути одно- і багатоденною. Змагання

можуть проводитися або на час, або з дотриманням заданого графіка руху (ралі), або з встановленням оптимального часу, або за вибором.

**ЛИЖНИЙ ТУРИЗМ** – вид спортивного туризму, метою якого є подолання туристами маршруту на лижах пересіченою місцевістю за визначений проміжок часу. *Лижний туризм* використовує практично ті ж самі природні ресурси, що і пішохідний туризм. Але відбувається це в зимовий період в оптимальні для здійснення лижного туристського походу строки – це сталий сніговий покрив, надійний лід на водних просторах, відносна постійність від’ємної температури, відсутність різких вітрів. До та після таких строків ці показники стають мінливими, що може призвести до серйозних ускладнень. Початок зими характеризується снігопадами та сильними вітрами, можливі різкі коливання температури, що призводить до утворення різних за структурою шарів снігу. У передвесняний період головну небезпеку становлять снігові лавини. При віднесенні лижного туристського маршруту до певної категорії складності за основу беруться протяжність маршруту, його тривалість та технічна складність, обумовлена характером, кількістю та різноманітністю природних перешкод та особливостями погодно-кліматичних умов взимку.

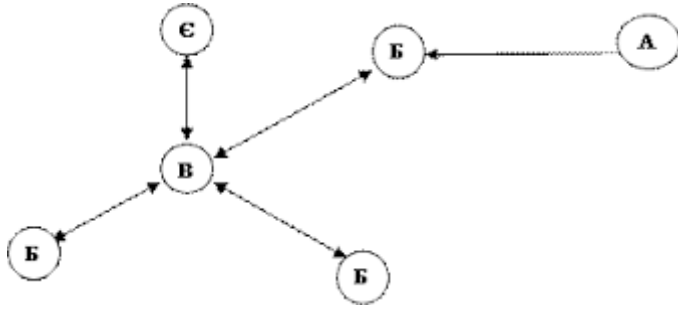
**ЛІНІЙНИЙ ТУРИСТСЬКИЙ МАРШРУТ** – маршрут, у якого початкова та кінцева точки, розташовані в протилежних кінцях. Він передбачає проходження значних відстаней, що дає можливість досить повно ознайомитися з районом походу. Лінійні туристичні маршрути найскладніші, але й найбільш пізнавальні. Тому ними найчастіше користуються у практиці спортивного туризму, незважаючи навіть на певні незручності (так на таких маршрутах немає можливості створювати базові табори, де можна залишити частину вантажу та поповнювати запаси продуктів).

**ЛІНІЙНІ ОРІЄНТИРИ** (від англ. orientate – орієнтуватися) – орієнтири,



що характеризуються витягнутим простяганням з відносно малою шириною (дороги, річки, просіки, лінії зв’язку тощо).

## ЛІНІЙНО-РАДІАЛЬНИЙ ТУРИСТСЬКИЙ МАРШРУТ – маршрут,



який поєднує лінійну частину із радіальними виходами. Радіальні ділянки маршруту передбачають одно-кількаденні походи від базового табору, далекі екскурсії для огляду цікавих у пізнавальному значенні об'єктів, розвідувальні виходи з відхиленням від основного маршруту.

**ЛІНІЯ РУХУ** (водн.) – візуальна траєкторія кращого ходу туристського судна для проходження конкретної ділянки річки або річкової перешкоди, визначається екіпажем кожного судна самостійно, в залежності від бажання досягти того чи іншого результату.

**ЛОКАЛЬНІ ПЕРЕШКОДИ** (ЛП) – перешкоди невеликої протяжності, характерні тим, що потребують від туристів-спортсменів при їх подоланні відповідного рівня технічної майстерності та, як правило, застосування спеціального спорядження. При категоруванні пішохідних, лижних, гірських, водних та спелеологічних маршрутів *локальні перешкоди* враховуються в першу чергу. Це – перевали, вершини, траверси хребтів, пороги, печери тощо, які дають туристам технічний досвід, необхідний для проходження більш складних перешкод та наступних маршрутів.

**ЛОКАЦІЯ** (від лат. location – розміщення) – визначення положення в просторі об'єкта (туриста) за сигналами, що випускаються або відбиваються. Наприклад – GPS локація.

**ЛОЦІЯ** (водн.) (гол. loodsen – вести корабель) – керівництво з судоводіння, яке застосовується у водному та вітрильному туризмі, що містить докладний опис водного басейну (берегів, рельєфу дна, орієнтирів на



річці, перешкод в руслі і способів їх проходження). Туристська Л. детально складається тільки на складні ділянки річки. Вказуються час, необхідний для проходження кожної ділянки для різних класів судів, варіанти проходу руслом, система організації страховки,

місця розстановки сигнальників (для полегшення орієнтування на порозі), а також місця можливого причалювання до берега, найбільш зручних стоянок, екскурсійні об'єкти.

**ЛЬОДОБУР** (гірськ.) – льодовий гак універсального застосування, який



вкручується в лід, для практично будь-якого стану льоду. Витримує навантаження до 1500-2000 кгс. Найдовші Л. застосовуються для пухкого льоду і для рятувальних робіт. При правильному куті заточення легко заходить в лід від руки.

**ЛЬОДОВИЙ МОЛОТОК** (гірськ.) – молоток, який використовується на льодових та комбінованих маршрутах. Дзьоб спеціальної форми в залежності



від характеру рельєфу і стану льоду. Для твердого льоду застосовуються короткі та дуже тонкі дзьоби з дрібними зубцями, а для фірну і пухкого льоду – з довгим товстим дзьобом з великими зубцями. Довжина рукоятки 35-45 см. Може бути зігнутої форми.



**ЛЬОДОВИК** (гірськ.) – природне скупчення, маса природного льоду



атмосферного походження значного розміру в горах, якому притаманний самостійний рух. Види: долинний, висячий, каровий, переметний тощо.

**ЛЬОДОВИК АЛЬПІЙСЬКОГО ТИПУ** (гірськ.) – льодовик долинного типу, що знаходиться в долині (частіше в готовій річковій долині) і рухається



нею. В цих льодовиках чітко простежуються область живлення (фірновий басейн), область стоку і область танення. Поділяються на прості і складні, що нагадують ріку з притоками. Розміри їх – від кількох км до 60-70 км і більше. Найбільший на Землі гірський льодовик Федченка, що на Західному Памірі, досягає довжини 77 км при товщині льоду до 550 м.

**ЛЬОДОВИКОВА ПЕЧЕРА** (гірськ.) – печера, вироблена в тілі льодовика.



**ЛЬОДОВИКОВА ТРІЩИНА** (гірськ.) – вертикальний або круто похилий розлом в льодовику, що виникає в результаті його руху. Розрізняють бічні



(крайові), поперечні, поздовжні, радіальні, хрестоподібні. Характерною є крайова фірнова поперечна тріщина (бергшрунд) – на місці відриву рухомого фірну і кристалічного льоду льодовика від нерухомого фірну. Можуть бути відкритими і закритими (заповненими снігом). Є складними для подолання перешкодами в гірському туризмі.

**ЛЬОДОВИКОВІ ГРИБИ І СТОЛИ** (гірськ.) – утворення на льодовику внаслідок відкинутої великими брилами або каменями тіні, з льоду, який тане довкола, крижаних ніжок або підпор.

**ЛЬОДОПАД** (гірськ.) – суцільна хаотична система тріщин на льодовику,



утворена в результаті розтягнення і сколювання, а також одночасного обвалення великих брил льодовикового льоду. Виникає на різких перегінах і скидах з перепадом висот в десятки, а часом і сотні м. Складна для подолання гірськими туристами перешкода.

**ЛЬОДОРУБ** (гірськ.) – спорядження гірського туриста, альпініста;



інструмент роду кирки, що застосовується для самострахування, зарубання і утримання на льоді та фірні при подоланні гірських та льодових перешкод.

**ЛЬОДОСКИД** (гірськ.) – крижаний обрив, як правило, над скелями, який виникає на кромці, яка відділяє плато або пологий схил від крутого схилу або обриву. В результаті руху льодовика на *льодоскиді* постійно накопичується лід, який періодично відривається від льодовика, утворюючи льодовий обвал. Крижані брили, вдаряючись об скелі, розбиваються і в процесі подальшого падіння подрібнюються аж до снігу. Льодові обвали провокують також сходження снігових лавин зі схилів під Л. Льодові обвали з *льодоскид* уможливлені в будь-який час доби. Рух під *льодоскидом* дуже небезпечний, а установка бівачу й зовсім не припустима.

## М

**МАГНІТНЕ СХИЛЕННЯ** – кут між істинним та магнітним меридіанами.

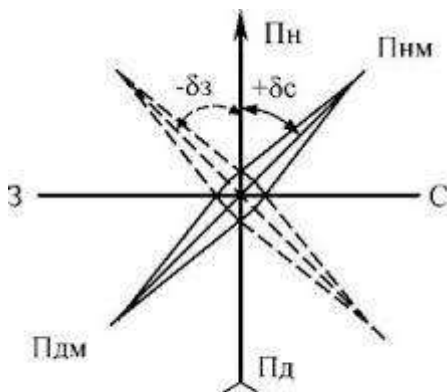


Рисунок 5.3 - Магнітне схилення

**МАЙДАН** (водн.) (араб. площа) – одиночна хвиля з гребінцем, що утворюється нижче за течією від одиночного каменя на поверхні води.

**МАЛІ ГОРИ** (гірськ.) – гірські райони з категорійними перевалами та гірськими локальними перешкодами висотою, як правило, до 2500 м,

визначені Федерацією спортивного туризму України. В Україні до *малих гір* відносять Карпати та гірський Крим.

**МАНДРИ** – подорож; постійна зміна місцеперебування; блукання.

**МАНДРІВКА** – подорож, переміщення пішки або за допомогою транспорту, звичайно далеко за межі постійного місця перебування.

**МАНДРІВНИК** – людина, яка мандрує. *Синоніми* – *подорожувальник, подорожанин*.

**МАРКУВАННЯ МАРШРУТІВ** (від нім. *markieren* – ставити знак) – розмітка маршрутів туристських походів за допомогою системи умовних



позначень. Здійснюється для інформування туристів про природні перешкоди і небезпечні ділянки на шляху прямування, місця привалів, рекомендовані і заборонені форми поведінки на маршруті, про природні, історичні і культурні пам'ятки даного маршруту, об'єкти культурно-побутового обслуговування. *Маркування маршрутів* сприяє безпеці подорожей, організованості туристів, збереженню навколишнього середовища. Для *маркування маршрутів* застосовують маршрутні марки, які вказують та попереджають, розпорядчі та заборонні знаки, покажчики маршрутів, відстаней та напрямків, маршрутні схеми, а також інші спеціальні види маркування.

**МАРШРУТНА КНИЖКА** (від фр. *marche* – хід, рух і *route* – шлях) – основний документ туристської групи на здійснення туристських спортивних походів I-VI категорії складності та некатегорійних походів, які включають у себе елементи походів II-VI категорії складності. В *маршрутній книжці*



подаються: загальні відомості про групу, категорійність походу, термін проведення та географічний район походу,

повна нитка маршруту; наводяться дані на всіх учасників походу, їх туристський досвід; наводиться повний план активної частини подорожі (графік руху за днями); схема маршруту з указаними місцями ночівель, днювань та запасним варіантом; описуються складні ділянки маршруту та способи їх подолання; дається висновок маршрутно-кваліфікаційної комісії про випуск групи на маршрут, постановку на облік в контрольно-рятувальній службі.

**МАРШРУТНИЙ ЛИСТ** (від фр. *marche* – хід, рух і *route* – шлях) – основний документ туристської групи на здійснення некатегорійних

The image shows a form titled 'Маршрутний лист № 01/001' (Route Sheet No. 01/001) with the subtitle 'категорійного походження' (of category origin). It is a structured document for planning and documenting hiking trips. The form includes sections for: 'Інформація про маршрут' (Route information), 'Детальні дані по маршруту' (Detailed route data), 'Результати походу' (Trip results), and 'Висновок комісії' (Committee conclusion). It contains various tables for recording dates, distances, and participant details.

туристських походів та походів I-III ступеня складності з учнівською молоддю. В *маршрутному листі* подаються: загальні відомості про групу, ступінь складності походу, термін проведення та географічний район походу, повна нитка маршруту; наводяться дані на усіх учасників походу, їх туристський досвід; наводиться план подорожі (графік руху за днями); дається висновок маршрутно-кваліфікаційної комісії про випуск групи на маршрут, постановку на облік в контрольно-рятувальній службі.

**МАРШРУТНІ ДОКУМЕНТИ** (від фр. *marche* – хід, рух і *route* – шлях) – документи туристської спортивної групи, що здійснює туристський спортивний похід – це маршрутна книжка з додатками для категорійних походів та маршрутний лист з додатками для некатегорійних (ступеневих) походів.

**МАРШРУТНО-КВАЛІФІКАЦІЙНІ КОМІСІЇ** (МКК) (від фр. *marche* – хід, рух і *route* – шлях) – громадські туристські органи, що створюються з метою проведення консультацій керівників туристських груп із питань організації та проведення туристських категорійних і ступеневих походів, експедицій з активними способами пересування, перевірки готовності туристських груп до зазначених заходів, профілактичної роботи щодо попередження нещасних випадків у походах, оформлення маршрутної документації, а також для розгляду звітів про подорожі та матеріалів на присвоєння спортивних розрядів і звань із туризму. МКК створюються при регіональних федераціях спортивного туризму, а також можуть бути створені



при спортивних й туристських клубах та інших закладах, які мають визначений контингент досвідчених туристів-спортсменів. Права МКК щодо випуску туристських груп на маршрути певної категорії складності визначаються їх повноваженнями. Повноваження кожної МКК визначаються туристсько-спортивною кваліфікацією її членів та надаються вищестоящою МКК у встановленому порядку. Тому до складу МКК включають найбільш досвідчених туристів, які мають досвід керівництва походами на одну категорію складності вище тієї, що має право розглядати МКК із даного виду туризму.

**МАСШТАБ** (від нім. *maßstab* – міра, розмір і палиця) – число, яке показує у скільки разів відбулося зменшення розмірів земного еліпсоїда до розміру



його моделі; відношення довжини лінії на карті до довжини відповідної лінії на місцевості. Це так званий головний М. Однак, при переході від сферичної поверхні еліпсоїда до площини (карти) він не може бути збережений у всіх місцях карти. Види М.: числовий, іменований та графічний (лінійний та поперечний)

**МАСШТАБ ЛІНІЙНИЙ** (від нім. *maßstab* – міра, розмір і палиця) – графічна побудова у вигляді прямої, розділеної на рівні відрізки (рис. 3).



Мал. 27. Вимірювання відстані за допомогою лінійного масштабу

Служить для вимірювання довжин ліній на картах або їх відкладання. Рівні відрізки, які відкладають вправо від нуля, називаються основою лінійного масштабу. Відстань на місцевості, яка відповідає основі, називається його величиною. Для підвищення точності вимірювань крайній лівий відрізок ділиться на дрібніші рівні відрізки, які називаються найменшими поділками лінійного масштабу.

**МАСШТАБ ТОПОГРАФІЧНОЇ КАРТИ** (від нім. *maßstab* – міра, розмір і палиця) – відношення довжини лінії на карті (плані) до довжини

горизонтальної проекції відповідної лінії на місцевості. Такий масштаб називається масштабом довжин. Розрізняють такі види масштабів: числовий (наприклад, 1:100000), іменованій (наприклад, в 1 см – 1 км) і графічний, який має два різновиди – лінійний та поперечний (рис. 3).

**МАСШТАБ ЧИСЛОВИЙ** (від нім. Maßstab – міра, розмір і палиця) (M) – масштаб, який виражається дробом, у чисельнику якого одиниця, а в

**ВИДИ МАСШТАБУ**

· Числовий

наприклад, **1: 10 000**

**Дріб вказує, що 1 сантиметр на карті відповідає відстані 10 000 сантиметрів на місцевості**

знаменнику – число  $m$ , яке показує ступінь зменшення:  $M=1/m$ . Очевидно, що, чим більше значення  $m$ , тим менший масштаб, тим більше зменшення довжин, тим дрібніше зображення об'єктів на карті. Наприклад, 1:100000 (рис. 3).

**МАУНТІНБАЙКІНГ** (вел.) (англ. mountainbiking – катання на гірських велосипедах) – подорожі на спеціальному гірському велосипеді



(маунтінбайку). Маунтінбайк створений для того, щоб можна було легко долати позашляхові маршрути різного рівня складності. Різновидами *маунтінбайкінгу* є: велотріал (їзда по штучних або природних перешкодах); стріт (катання різними місцями з елементами екстриму); даунхіл (спуск з гори – найбільш екстремальна велодисципліна); крос-кантрі (проїзд пересіченою місцевістю). Підвид велотуризму.

**МАЯТНИК** – 1. (скел.) рух туриста по траєкторії маятника після падіння. У різних страхувальних системах *маятник* є основним або другорядним способом гальмування; 2. (піш.) спосіб подолання яру, рову, струмка у пішохідному туризмі за допомогою підвішеної вірвовки, етап пішохідних туристських змагань.

**МЕДИЧНА АПТЕЧКА** – необхідний набір медикаментів та інструментарію для першої медичної допомоги в туристському поході. Може



бути індивідуальною та груповою. Індивідуальні та групові *медичні аптечки* комплектують з урахуванням можливих травм, порушень в стані здоров'я всіх членів туристської групи.

**МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ (МФСТ)** – міжнародна спортивна організація, яка займається питаннями розвитку такого виду спорту як спортивний туризм. МФСТ є громадським, некомерційним і незалежним добровільним об'єднанням національних федерацій (спілок, асоціацій та ін.) зі спортивного туризму, створеним на основі спільності їх інтересів для розвитку на міжнародному рівні спортивного туризму в усіх його видах, задоволення цілей і завдань, передбачених статутом цієї організації. Федерація створена з метою консолідації зусиль своїх членів для реалізації соціального призначення та можливостей спортивного туризму як виду спорту, а також оздоровчого, екологічного, пізнавального та інших видів туризму і подорожей, встановлення зв'язків та співпраці у цій сфері з державними, спортивними, молодіжними, дитячими, благодійними та іншими громадськими і недержавними організаціями, а також міжнародними об'єднаннями.

**МІЖНАРОДНИЙ СПЕЛЕОЛОГІЧНИЙ СОЮЗ (Union Internationale de Spéléologie – UIS)** – міжнародна організація, яка займається питаннями розвитку спелеології, в т.ч. й розвитком спелеологічного туризму. UIS створений у 1965 р. Союз створено для сприяння розвитку взаємодії між академічними і технічними спелеологами для розробки та координації міжнародної спелеології у всіх своїх наукових, технічних, культурних та економічних аспектах. Членами UIS є 68 країн, в т.ч. і Україна в особі Української спелеологічної асоціації.

**МІЖСЕЗОННЯ** – пора року з несприятливими для конкретного виду туризму та/або регіону погодними та/або кліматичними умовами. Згідно Правил змагань зі спортивного туризму учасники та керівники спортивних походів, які проходять у *міжсезонья*, повинні мати відповідний досвід участі (керівництва) у спортивних походах, виконаних у *міжсезонья*, або в походах хоча би тієї ж категорії складності, які виконані у звичайних умовах.

**МІЛИНА** (вітр.) – елемент водного рельєфу, ділянка дна, що істотно піднімається над рівнем решти донного рельєфу, відокремлена від берега глибокою водою. *Мілина*, що починається безпосередньо від берега, називається обмілиною.

**МІСТ СНІГОВИЙ** (гірськ.) – залишок снігового покриву або лавинний винос, що перекриває тріщину, бергшрунд або річку; льодова перемичка у



зоні тріщин льодовика. Найбільш надійний для переходу в кінці зими і ранньою весною; найменш міцний – зі свіжого снігу, що не злежався, восени і на початку зими. Міцність мосту перевіряється зондуванням за допомогою льодоруба, альпенштока, лижної палиці або лавинного зонда. Ненадійний міст переходять з ретельною страховкою.

**МОРЕНА** (гірськ.) (фр. moraine) – форма гірського рельєфу, кам'яні відкладення з боків льодовика або на його поверхні; *морена* за складом дуже



різноманітна (від суглинків до валунів), невідсортоване каміння, яке містить гальку і валуни з льодовиковими шрамами і поліровкою. В залежності від умов утворення розрізняють *морени*. основні, бічні, поверхневі, серединні, донні, берегові, кінцеві тощо.

**МУЛЬДА** (гірськ.) (від нім. mulde – улоговина) – елемент гірського



рельєфу,

велика, майже горизонтальна ділянка засніженого гірського схилу, що має форму западини або улоговини.

**МУЛЬТИГОНКИ** (англ. adventure races) (від лат. multi – множинність і гонки) – подолання пересіченої місцевості різними способами (пішки, на велосипеді, на човні тощо); командне проходження дистанції у 300-400 км із демонстрацією своїх навичок у подоланні перешкод за кращий час. Спортсмени повинні бути добре підготовлені фізично та технічно, бути справжніми універсалами – уміти долати скелі, скакати на коні, сплавлятися на каяку, долати гірські маршрути на маунтінбайку, спускатися по вірвовці під водоспадом, добре орієнтуватися на місцевості тощо. Такі перегони в Україні часто називають «екстрим-марафонами». *Синоніми – Х-гонки, пригодницькі гонки.*

**МУФТА** (англ. coupling) – деталь сполучної ланки, що забезпечує: в карабінах – запобігання розкриття засувки; в рапідах – замикання контуру.

## Н

**НАВІГАЦІЯ** (вітр.) (від лат. navigatio – пливу на судні) – 1. сезон, протягом якого здійснюється судноплавство; 2. наука про теорію і практику водіння суден; 3. комплекс документації та обладнання для контролю місцезнаходження і маршруту судна.

**НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПОХІД** – туристський похід з метою інтегральної підготовки туристських кадрів, де процес навчання туризму планується і здійснюється безпосередньо в похідних умовах.



**НАКОМАРНИК** (піш.) – сітка з капелюхом, одягнена на дротяний каркас,



який має форму циліндра, і яку надягають на голову для захисту від комарів, гнусу та інших комах.

**НАМЕТ** – елемент спорядження туристів, що використовується в якості



житла в туристських походах.

**НАПВДНЮВАННЯ** – день відпочинку з невеликою роботою на туристському маршруті при не більше 3 год. чистого ходового часу. Зазвичай *напівднювання* проводяться після ранкового нетривалого переходу. Вони служать для тих же цілей, що і днювання, але на відміну від останнього характеризуються меншим негативним впливом на здоров'я учасників.

**НАПВСИФОН** (спелеол.) (від напів + грец. *síphon* – трубка, насос) – хід в печері, не повністю затоплений водою та має повітряний прошарок, який дає можливість його подолання без затримки дихання або застосування апарату автономного дихання.

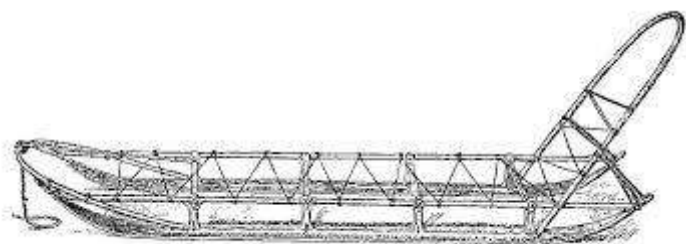
**НАПЛІЧНИК** – наплічна сумка, пристосована для тривалого та



інтенсивного використання в туристських умовах для зручного перенесення речей. *Синонім – рюкзак.*

**НАПРАВЛЯЮЧИЙ** – учасник туристської групи, який йде першим в похідній колоні по одному. Призначається керівником туристської групи. Це досвідчений турист, який вибирає напрямок руху і задає темп руху.

**НАРТИ** (лижн.) (ненецьке – сани) – санчата, які використовуються у



лижному туризмі в полярних та приполярних районах та арктичних переходах для транспортування на них частини вантажу. Убезпечуються від перекидання.

**НАСТ** (лижн.) – крижана кірка на поверхні снігового покриву, що



утворюється при короткочасному таненні верхнього тонкого шару снігу і подальшому замерзанні утворюваної води.

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРИРОДНИЙ ПАРК** – природоохоронна територія, що охороняється від більшості типів людської діяльності та забруднення, та визначена такою законами даної держави. На відміну від заповідника та

інших природних резерватів, де заборонена будь-яка діяльність людини, однією з цілей створення *Національного природного парку*. є рекреація та відпочинок, тому вони дозволяють відвідування туристів та перебування на своїй території за певними умовами. Отже, *Національні природні парки* грають подвійну роль, і як притулок для живої природи, і як популярні туристські райони. *Національні природні парки* зазвичай розташовані в місцях з незайманою або слабозміненою природою, зберігають області з рідкісними тваринами, рослинами і екосистемами (особливо тими, що знаходяться у небезпеці), біологічним різноманіттям або незвичайними геологічними особливостями. Першим у світі *Національним природним парком* став Йєлоустоунський національний парк в США у 1872 р.

**НЕКАТЕГОРІЙНА ПЕРЕШКОДА** – перешкода, складність якої нижче встановленого класифікаційного показника оцінки трудности туристської перешкоди (тобто 1а категорії трудности), що визначається тим, який рівень кваліфікації, технічної майстерності та фізичної підготовки туриста-спортсмена потрібен для безпечного подолання цієї перешкоди. *Некатегорійні перешкоди* характерні для пішохідних, лижних, гірських, водних, вело і спелео маршрутів.

**НЕКАТЕГОРІЙНИЙ ПОХІД** – туристський похід, що має складність, протяжність або тривалість, меншу від встановленої для маршрутів І категорії складності. *Некатегорійними походами* вважаються 1-3-денні походи та походи 1, 2, 3 ступеня складності, що організуються центрами дитячо-юнацького туризму і краєзнавства учнівської молоді, а також походи вихідного дня, що організуються туристськими клубами та секціями.

**НІЖ** (гірськ.) – елемент гірського рельєфу, гострий гірський гребінь.



**НОВИЗНА ТУРИСТСЬКОГО МАРШРУТУ** – параметр, який оцінює загальний обсяг першопроходження на туристському маршруті локальних та протяжних перешкод. Є важливою оцінкою в змаганнях туристських походів.

**НОДЬЯ** (лижн.) (від фін. nuotio – багаття) – тип багаття, що



Нодья: 1 – нижня бревно, 2 – верхня бревно (основная), 3 – поперечина (используется при глубоком снежном покрове или на сухой даче)

**нодья 3 бревна**



**нодья 2 бревна**

застосовується при ночівлі в холодну погоду. Для нього заготовляють рівні колоди (ялина, сосна, кедр) очищені від гілок і сучків. Дві колоди кладуть поруч на землю, потім у зазор між ними поміщають тонкі сухі гілки, що легко займаються, а зверху все притискається третьою колодою. Н. розпалюється поступово й горить рівним жарким полум'ям декілька годин.

**НУНАТАК** (гірськ.) (ескімос. нуна – одинокий і так – вершина, кит) –



скеля або група скель, що підносяться над поверхнею льодовика і розділяють льодовик по ходу його просування вниз по схилу.

## О

**ОБВАЛ** (гірськ.) – гравітаційний процес переміщення уламків порід вниз



по схилу за рахунок втрати зчеплення або втрати опори. Може бути спричинений діями туристів.



**ОБЛИВНЯК** (водн.) – камінь в руслі річки, зверху прикритий потоком



води, що набігає. Зазвичай рівень води над таким каменем недостатній для проходу над ним туристського судна, тому існує небезпека «сісти» на камінь.

**ОБРИВ** (гірськ.) – крута, стрімка або близька до стрімкої ділянка схилу



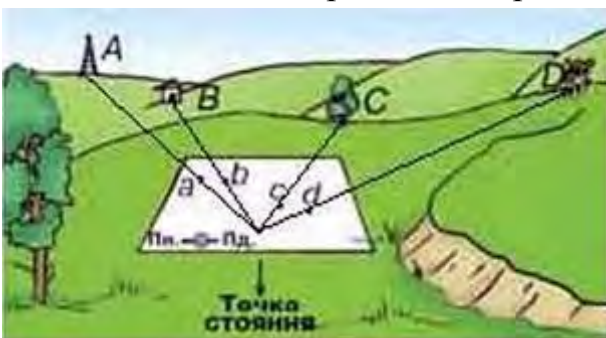
значної висоти між двома відносно пологими ділянками.

**ОВЕРКІЛЬ** (водн.) (від англ. keel over – переверот) – аварійний переверот



туристського судна під час проходження перешкоди.

**ОКОМІРНА ЗЙОМКА** – спрощена топографічна зйомка, що проводиться за допомогою найпростіших приладів: легкого планшета з накладеним на



нього папером, компаса і візирної лінійки. *Окомірна зйомка* застосовується для отримання наближеного плану



туристського маршруту або ділянки місцевості безпосередньо при зйомці – перевалу, порогу, печери тощо.

**ОКУЛЯРИ ЗАХИСНІ** (англ. goggles) – окуляри для захисту очей від



сонячного випромінювання.

Використовуються обов'язково гірськими туристами, туристами-лижниками, велотуристами.

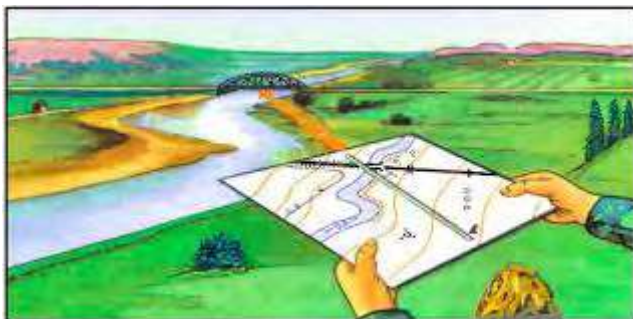
**ОПІК** – пошкодження тканин тіла туриста внаслідок місцевого впливу на них високої температури або променевої енергії. Розрізняють 4 ступеня *опіків*: почервоніння шкіри, утворення пухирів, омертвіння всієї товщі шкіри, обвуглювання тканин.

**ОПТИМАЛЬНИЙ ЧАС** на туристських змаганнях – розрахункова величина часу, достатня для подолання дистанції (етапу, відрізка дистанції) кваліфікованою командою, що, при необхідності, встановлюється суддівською колегією змагань і за перевищення якого на команду (учасника) накладається штраф відповідно до Правил туристських змагань.

**ОРГАННА ТРУБА** (спелеол.) – частина печери, вертикальна порожнина, замкнута в верхній частині і найбільш розширена внизу.

**ОРІЄНТИР** (від англ. orientate – орієнтуватися) – місцевий предмет, який виділяється і який добре видно, або елемент рельєфу, який використовують в туризмі для визначення місця свого знаходження, напрямку руху тощо.

**ОРІЄНТУВАННЯ** (від англ. orientate – орієнтуватися) – визначення туристом свого місця розташування на місцевості та напрямку руху. Для



цього необхідно провести комплекс дій, щодо визначення свого місця розташування відносно сторін горизонту за допомогою компаса, карти. Наближене *орієнтування* можливе за місцевими орієнтирами (природними і штучними), положенням Сонця, Місяця, зірок,

які вимагають певних знань географії, астрономії, вміння користуватися компасом.

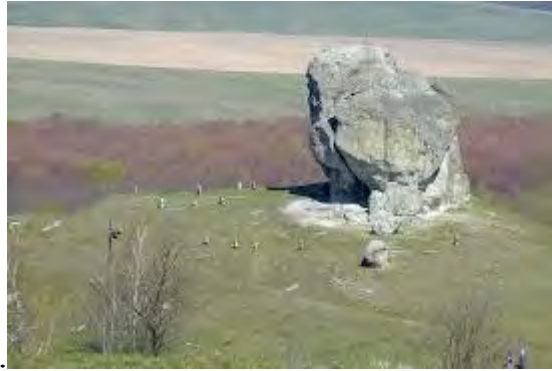
**ОРІЄНТУВАТИ КАРТУ** (від англ. orientate – орієнтуватися) – розташувати карту так, щоб напрями бічних рамок аркушу карти співпадали з напрямом географічного меридіана, а різні лінії картографічного зображення (дороги, річки, просіки, лінії зв'язку тощо) були паралельні відповідним лініям місцевості.

**ОСЕРЕДОК** (водн.) – наносна мілина на річці у вигляді острову.

**ОСИП** (гірськ.) – скупчення уламків гірських порід на гірських схилах, місце зосередження уламкового матеріалу, знесеного зі схилу водою або обвалом біля підніжжя стін або на інших горизонтально вирівняних гірських повернях. *Осип* найбільш характерні для молодих гір (Памір, Паміро-Алай), де руйнування гірських порід і згладжування рельєфу особливо інтенсивні. *Осип* за розміром уламків діляться на великі, де розмір уламків близький або перевищує розмір тіла людини, середні – в 2-3 рази менше розмірів людини, але крупніше черевика, і дрібні – менше розмірів черевика. Ділянки дрібногосипу на схилах розташовуються зазвичай у верхніх частинах, а найбільш великі уламки скочуються в самий низ. На плоскогір'ях *осипи* виникають на горизонтальній поверхні, утворюючи так звані «кам'яні моря». Залежно від рухомості уламків розрізняють живі і мертві *осипи*. Чим дрібніша *осип*, тим ймовірніше її сповзання під навантаженням. *Осипи*, особливо жива, небезпечна каменепадами, викликаними природними причинами і падінням каміння з-під ніг тварин і людей. *Осипи*, що лежить на твердому, гладкому, похилому підставі (скелі, лід), легко зсувається під навантаженням і може повести за собою необережного туриста. *Синоніми* – *курум*, *курумник*, *сипуха*.

**ОСНОВНА ВІРЬОВКА** – спеціальна страхувальна вірьовка, сертифікована за стандартом UIAA або, яка за своїми властивостями максимально наближена до цього стандарту. Має діаметр 10 мм і більше, витримує розривне зусилля не менше 2000 кг. Є основним засобом страхівки. Поділяється на динамічну і статичну.

**ОСТАНЕЦЬ** (гірськ.) – окрема скеля не дуже великого розміру.



Наприклад: Красноярські стовпи.

**ОФІЦІЙНІ ЗМАГАННЯ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ** – змагання зі спортивного туризму, що внесені до календарного плану спортивних змагань центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту, структурних підрозділів з фізичної культури і спорту місцевих органів виконавчої влади або органів місцевого самоврядування, фізкультурно-спортивних товариств.

## П

**ПАЛЬНИК** – нагрівальний пристрій, який використовують туристи, що



працює на стисненому природному газі.

**ПАМІРКА** (гірськ.) – двомісний альпіністський намет з перкалю у формі



будиночку.

**ПЕРЕВАЛ** (гірськ.) – місце перетину хребта або його відрогу при переході з однієї долини в іншу. Перевальна точка може не співпадати з найнижчою точкою вододілу. Категорія трудності *перевалу* визначається крутизною,



характером рельєфу, технічною складністю окремих ділянок підйому та спуску та їх протяжністю, а також абсолютною висотою перевальної сідловини. Наявність потенційно небезпечних ділянок (каменепади, лавини, льодові обвали) не впливає на категорію трудності *перевалу*, і повинна враховуватись у тактиці проходження і в підборі спорядження. У спортивному туризмі прийнято 6 напівкатегорій трудності *перевалу* – від 1А до 3Б. *перевалу*, простіші за 1А категорію трудності, вважаються некатегорійними.

**ПЕРЕГЛЯД** (водн.) – попередній огляд річкової перешкоди, вивчення перешкоди з берега.

**ПЕРЕДВЕРШИНА** (гірськ.) – масивне підняття гребеня поблизу вершини, що поступається останній по висоті.

**ПЕРЕКАТ** (водн.) – водна перешкода, наносне утворення, складене з порід різної величини – від піску до крупної гальки; мілководна ділянка річища, яка має вигляд валу, що перетинає річище під кутом 20-30°, з пологим схилом, оберненим проти течії, та крутим – за течією. Утворюються у результаті нерівномірного розмивання річища водним потоком і акумуляції наносів. Для *перекату* характерна невелика глибина та швидка течія. *Перекат* зустрічаються майже на всіх річках світу.

**ПЕРЕКУС** – коротка зупинка на маршруті для того, що б підкріпитися сухим пайком або чимось подібним швидкого приготування; прийом їжі в середині дня. Принципова відмінність від сніданку/обіду в тому, що при *перекусі* табір не ставиться і багаття, як правило, не розпалюється.

**ПЕРЕМИЧКА** (гірськ.) – елемент гірського рельєфу, будь-яке зниження



на гірському гребені, ребрі; частина гребеня, що з'єднує вершини або круті виступи на ньому. В умовах високогір'я *перемичка* буває скельною, льодовою або сніжною. Часто *перемичка* називають перевалами.

**ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ** – стан організму туриста, який розвивається внаслідок тривалого перебування на холоді, особливо в сиру вітряну погоду. При охолодженні будь-якої частини тіла відбувається місцеве пошкодження тканин – відмороження, а при загальному охолодженні – замерзання. При високій вологості та сильному вітрі замерзання можливо навіть якщо температура повітря вище нуля. Чим вона нижче, тим швидше відбувається замерзання. Цьому сприяють також стомлення, тісне взуття, вологий одяг та ін. Особливо швидко *переохолодження* відбувається в воді. При відмороженні потерпілий відчуває підвищену хворобливість шкіри, потім оніміння і в подальшому повну втрату чутливості. Після зігрівання при відмороженнях легкої і середньої тяжкості з'являється біль.

**ПЕРЕПРАВА** (піш.) – перехід туристів через перешкоду – яр, каньйон, річку, болото, льодовикову тріщину різними способами (вбрід, навісна переправа, по колоді, по паралельних вірьовках, по жердинах та купинах).

**ПЕРЕПРАВА ВБРІД** (піш.) – 1. подолання водної перешкоди пішки по дну із застосуванням засобів та прийомів страховки учасників та



само страховки; один із найрозповсюдженіших способів переправи туристів на протилежний берег. В туристському поході група сама вирішує де *переправа в брід* можлива для групи, чи об'єктивно є повна гарантія успіху. При організації бродів група повинна оцінювати річку за її глибиною, температурою води, швидкістю



течії, прозорістю, характером дна, адже одна і та ж сама річка на різних ділянках має різну глибину. Брід можливий на ділянці, де глибина не більша, ніж по пояс найнижчому туристу, але бажано знайти якомога мілкіше місце. Види *переправи в брід*: одиночна переправа з жердиною, одиночна переправа по наведених перилах, групова переправа стінкою, переправа попарно, переправа таджицьким способом тощо; 2. етап змагань з пішохідного та гірського туризму – в цьому випадку місце переправи визначає суддівська колегія.

**ПЕРЕПРАВА КРУТОПОХИЛА** (піш.) – 1. навісна переправа між двома берегами різної висоти, при якій нахил перильної вірвовки становить більше



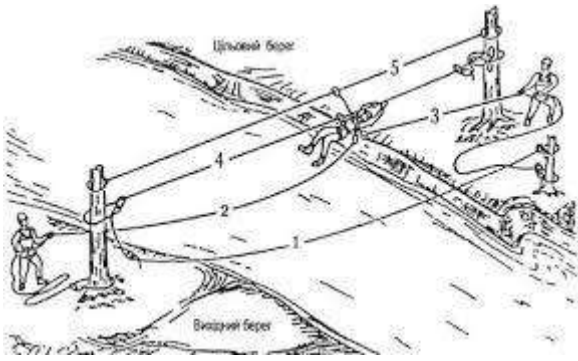
15°. *Переправа крутопохила* може бути з нахилом вниз – крутопохила вниз, при якій необхідно застосовувати засоби гальмування, та з нахилом уверх – крутопохила вгору, при якій треба застосовувати заходи проти зісковзування; 2. етап змагань з пішохідного та гірського туризму – в цьому випадку місце переправи визначає суддівська колегія.

**ПЕРЕПРАВА «МАЯТНИКОМ»** (піш.) – спосіб переправи, при якому



турист рухається по колоді або вблід, використовуючи маятникову вірвовку, закріплену за опору на одному з берегів, навантажуючи цю вірвовку.

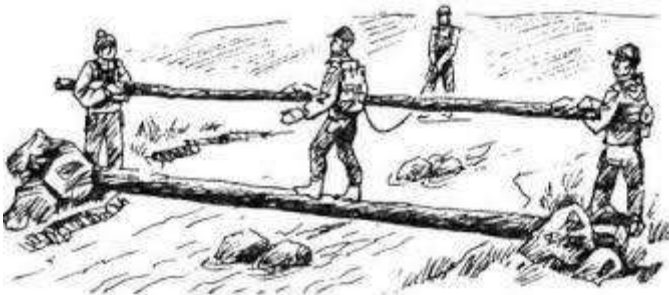
**ПЕРЕПРАВА НАВІСНА** (піш.) – 1. переправа туристів та спорядження по натягнутій вірвовці, яка організовується над перешкодою – яром,



каньйоном, гірською річкою, льодовиковою тріщиною або ін. *Переправа навісна* поділяються на горизонтальні, похилі, крутопохилі, з великим провисом (еліптична) і ін.; 2. етап змагань з пішохідного та гірського туризму – в цьому випадку місце переправи визначає суддівська колегія.

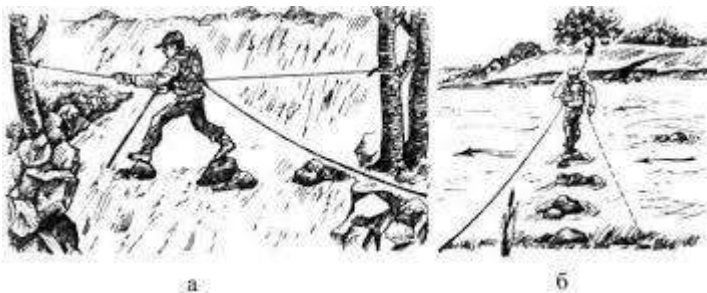
**ПЕРЕПРАВА ПО ЖЕРДИНАХ** (піш.) – 1. переправа туристів через заболочену ділянку, при якій учасники укладають жердини на гаті і, утримуючи рівновагу, переходять з однієї на іншу; 2. етап змагань з пішохідного туризму – в цьому випадку місце переправи визначає суддівська колегія. Судді готують гаті – колоди діаметром від 30 см і довжиною не більше 1 м та жердини довжиною 2,5-3,5 м. Гаті закріплюють кілочками, або трюхи прикопують, щоб вони не качалися. Розміщують гаті або паралельно, або під невеликим кутом одна до одної на відстані 2-3 м. Довжина етапу – 10-20 м. Кількість жердин дорівнює кількості учасників в команді.

**ПЕРЕПРАВА ПО КОЛОДІ** (піш.) – 1. спосіб переправи, суть якого полягає в тому, що туристи долають водну перешкоду (рідше – глибокий яр)



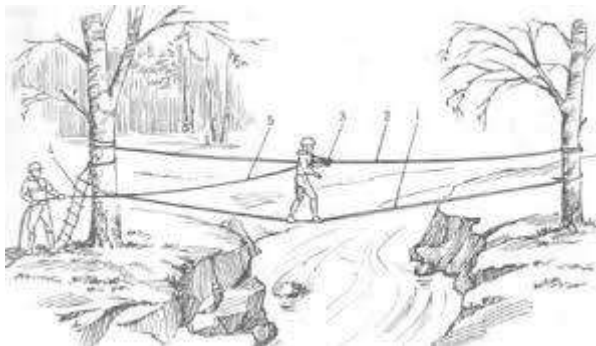
по колоді. Над колодою можуть бути натягнуті перила, використовуючи які турист із застосуванням самостраховки «вусом» переходить на протилежний берег. При відсутності колоди вона може бути організована силами туристів – зрубане дерево, вкладена чи насунута колода тощо; 2. етап змагань з пішохідного, гірського та велосипедного туризму – в цьому випадку місце переправи визначає суддівська колегія.

**ПЕРЕПРАВА ПО КУПИНАХ** (піш.) – 1. переправа туристів через заболочену ділянку, при якій учасники перестрибують з купини на купину; 2. етап змагань з пішохідного туризму – в цьому випадку місце переправи



визначає суддівська колегія. На змаганнях застосовується імітація купин (у зв'язку з небезпекою реальне болото на змаганнях майже не використовується), які виконують декількома способами: малюють на землі, притрушують піском, закопують автомобільні покришки або дерев'яні стовпчики з набитими на них частинами покришок тощо.

**ПЕРЕПРАВА ПО ПАРАЛЕЛЬНИХ ВІРЬОВКАХ** (піш.) – 1. спосіб переправи, суть якого полягає в тому, що між двома деревами, що знаходяться на різних берегах річки, натягуються дві паралельні між собою



вірьовки. Нижня вірьовка використовується у якості опори, по якій турист переходить на протилежний берег, використовуючи самостраховку «вусом» за верхню вірьовку; 2. етап змагань з пішохідного туризму – в цьому випадку місце переправи визначає суддівська колегія.

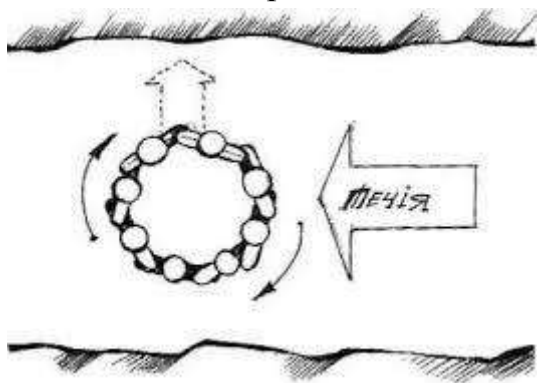
**ПЕРЕПРАВА СТІНКОЮ** (піш.) – спосіб переправи, суть якого полягає в тому, що туристи стають на березі шеренгою, обличчям до води і рухаються перпендикулярно до течії. Лямки рюкзаків максимально підтягують і туристи



тримаються руками через плечі за дальні лямки рюкзаків сусідів. Кількість учасників в стінці переважно 3-4 особи. Рухаються лише по команді найдосвідченішого туриста. При П.С. основне навантаження отримує турист, що знаходиться вище всіх по течії. Він

переборює струмінь води, а інші лише підпирають його. Цей спосіб переправи достатньо надійний і швидкий.

**ПЕРЕПРАВА ТАДЖИЦЬКИМ СПОСОБОМ** (піш.) – достатньо надійний спосіб групової переправи вброд, який застосовується, якщо швидкість течії річки велика, а глибина мала. Туристи з рюкзаками стають в



коло лицем до середини, рівномірно розділившись по силах. Руками через плечі беруться за дальні лямки рюкзака сусіда, впираються плечима один в одного і трохи нахилиються до середини кола. Потім коло починає рухатися до протилежного берега річки, повільно обертаючись проти течії, ближньою до протилежного берега стороною.

**ПЕРЕХІД** – рух туристської групи в пішохідному чи гірському поході між привалами. Рекомендований час *переходу* – 40-45 хв., а при підвищеній складності ділянок шляху – ще менше. Малі привали звичайно тривають 10-15 хв., а на складних і важких ділянках досягають 20-25 хв. Перший *перехід* роблять коротшим – 10-15 хв. для того, щоб усунути які-небудь утруднення, попередити потертості, що починаються, чи підтягти або відпустити лямки рюкзака тощо.

**ПЕРИЛА** (гірськ.) (англ. horizontal rail) – закріплені страхувальні вірвовки, з використанням яких піднімаються, наступні за першим, учасники туристської групи.

**ПЕРМІТ** (від англ. permission – дозвіл) – спеціальний документ, необхідний для відвідування гірських районів, ряду національних парків, природоохоронних територій, трекінгових маршрутів; дозвіл на перебування в районах обмеженого доступу іноземних громадян в певній країні. Вартість і необхідність наявності *перміту* залежить від регіону.

**ПЕРША ДОПОМОГА** – комплекс найпростіших медичних заходів, що виконуються безпосередньо на місці отримання ушкодження туриста або поблизу нього в порядку само- і взаємодопомоги, а також учасниками аварійно-рятувальних робіт з використанням підручних засобів. Включає: заходи щодо припинення впливу факторів, здатних погіршити стан уражених (хворих) або привести до смертельного результату; усунення явищ, які безпосередньо загрожують їх життю (зупинка дихання та діяльності серця,

кровотеча, асфіксія і ін.); проведення заходів з попередження ускладнень і забезпечення евакуації уражених (хворих) без істотного погіршення їх стану.

**ПЕРШОПРОХОДЖЕННЯ** – перше туристське проходження якої-небудь складної ділянки місцевості (перевалу, порогу річки, каньйону тощо), частини маршруту, а також всього маршруту в цілому. У спелеотуризмі *першопроходження* здійснюють, відкриваючи і досліджуючи нову печеру, або нове продовження відомої печери. Досконале *першопроходження* туристською групою розцінюється як спортивне досягнення; в чемпіонатах та змаганнях з туризму учасники *першопроходження* заохочуються преміальними балами. В цілях безпеки до учасників і керівників груп, що здійснюють *першопроходження* висуваються підвищені вимоги.

**ПЕЧЕРА** (спелеол.) (англ. cave, cavern – порожнина) – порожнина у верхній товщі земної кори, яка утворилася в легкорозчинних породах (вапняках, доломітах, гіпсах, солях тощо) як наслідок роботи підземних вод та має один чи декілька виходів на поверхню. Геоморфологічні процеси в межах *печери* й відповідні їм форми рельєфу називаються карстовими.

**ПЕЧЕРА ВЕРТИКАЛЬНА** (спелеол.) – підземна порожнина, в якій основними перешкодами є стрімкі та крутопохилі ходи; печера з каскадною, шахтоподібною або спіралеподібною будовою. До *печер вертикальних*



відносяться колодязі (вертикальні порожнини глибиною до 50 м), природні шахти (вертикальні порожнини або системи вертикальних порожнин глибиною від 50 до 200 м) і прірви (система порожнин глибиною понад 200 м). За особливостями морфологічної будови колодязі, шахти і прірви поділяються на циліндричні, конусоподібні, щілиноподібні і комбіновані.

**ПЕЧЕРА ГОРИЗОНТАЛЬНА** (спелеол.) – підземна порожнина, при проходженні якої практично не треба застосовувати спеціальні засоби для





проходження вертикалей; печера, яка формується переважно в зоні горизонтальної циркуляції підземних карстових вод. Вона зазвичай не є строго горизонтальними і мають невеликий нахил в напрямку течії водних потоків, які її створили.

**ПЕЧЕРА КАТЕГОРІЙНА** (спелеол.) – підземна порожнина, яка має спелеотуристську цінність залежно від спортивної складності її проходження. Категорія трудності печер визначається за дев'ятьма параметрами – 1, 2А, 2Б, 3А, 3Б, 4А, 4Б, 5А, 5Б. При визначенні категорії трудності печер враховуються такі параметри: глибина печери, її протяжність, коефіцієнт вертикальності, обводненість, повенебезпечність, наявність вузькостей, можливість створення таборів, температура повітря та води в печері, наявність глибоких (понад 100 м) колодязів, наявність лабіринтових ділянок, наявність декількох поверхів у печері, наявність сифонів, наявність завалів. Категорія трудності печери визначається за найбільш складним маршрутом в ній.

**ПЕЧЕРА КОМБІНОВАНА** (спелеол.) – підземна порожнина, де зустрічаються перешкоди різного типу; печера, для якої характерно складне поєднання горизонтальних, похилих і вертикальних ділянок. Горизонтальні і вертикальні частини Вона нерідко мають різне походження і різний вік. *Печера комбінована* можуть бути поділені на вертикально-горизонтальні – шахти з горизонтальним закінченням; горизонтально-вертикальні – горизонтальні галереї з шахтним закінченням; складні, де поєднуються горизонтальні, похилі і вертикальні порожнини.

**ПІДГОТОВКА ТУРИСТА** – процес формування системи знань, умінь, навичок, необхідних для занять спортивним туризмом і вдосконалення в цьому виді діяльності; процес підвищення рівня підготовленості туристів до подолання природних перешкод в умовах спортивних туристських походів і змагань з техніки видів спортивного туризму. Складовими є загальнотуристська, спеціальна туристська, фізична, технічна, тактична, організаційна, топографічна, психологічна підготовка.

**ПІДКАТЕГОРІЯ ТРУДНОСТІ ПЕРЕШКОД** – класифікаційний показник оцінки трудності туристської перешкоди, який застосовується для

градації категорій труднощі окремих перешкод (класифікується у порядку зростання складності за шестибальною шкалою від 1 до 6) на пішохідних, лижних, гірських, водних, велосипедних і спелеологічних маршрутах. Як правило, категорії труднощі окремих перешкод поділяються на дві підкатегорії – А і Б (іноді – а і б).

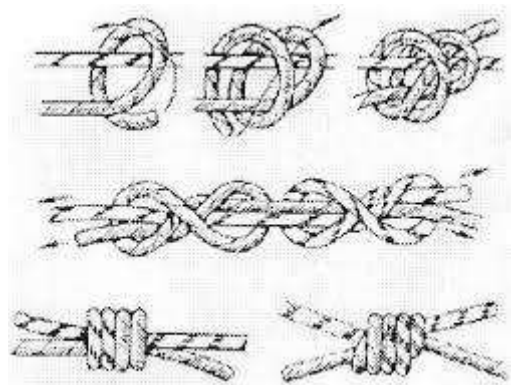
**ШК** (гірськ.) (фр. ріс) – гірська вершина пірамідальної або конусоподібної



форми з гострим кінцем.

**ШНИЙ КОТЕЛ** (водн.) – локальна річкова перешкода, яка за розмірами перевершує діжку, але на відміну від неї, має менш виражену зворотну течію на поверхні.

**ШОНІРКА** – сукупність завдань для в'язання вузлів; перелік вузлів,



зібраних у певне джерело. *Піонерками* користуються переважно туристи, скелелазы, скаути та пластуни.

**ПЧ ПОХІДНА** (лижн.) – компактний мобільний розбірний пристрій для



опалювання туристського намету.

**ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ** – один з найпоширеніших видів спортивного туризму, основною метою якого є подолання туристами маршруту пішки пересіченою місцевістю з місця відправлення до місця прибуття за вказаний проміжок часу. *Пішохідний туризм* використовує широкий спектр природних ресурсів. Це геоморфологічні, кліматичні, рослинні, ландшафтні ресурси тощо. Складність і різноманітність цих ресурсів (перешкод) у кінцевому результаті визначає категорію складності пішохідного походу. Категорія складності пішохідного походу – комплексне поняття, що відображає сукупність взаємопов'язаних між собою таких його параметрів – протяжності маршруту, його тривалості, локальних перешкод, протяжних перешкод, географічного показника району походу, автономності групи на маршруті, коефіцієнту перепаду висот. Під поняттям «пішохідна» перешкода розуміється не один будь-який вид перешкод, а сукупність локальних та протяжних перешкод, яка визначає ту чи іншу категорію складності маршруту.

**ПЛАЙ** (піш.) – 1. стежка, призначена для людей, кінного транспорту, прогону худоби, яка з'єднує через ліси і гори населені пункти з полонинами та між собою; 2. гірська стежка, дорога в горах.

**ПЛАН ПОХОДУ** (від лат. plain – рівне місце) – заздалегідь намічені заходи і порядок їх виконання, що включають підготовку туристського походу і проходження маршруту із зазначенням початкових і кінцевих строків проведення окремих етапів. Загальний *план походу* поділяється на плани тренувальної підготовки, матеріальної підготовки та ін. На період безпосередньо походу складається календарний план, що представляє собою графік руху групи із зазначенням строків проходження (по днях) окремих ділянок маршруту, заходів, що проводяться в поході (днів відпочинку, екскурсійних виходів, участі в природоохоронній діяльності тощо), а також

подоланих відстаней, висот, перешкод. Розрізняють скорочений календарний *план походу* (заноситься в маршрутну книжку) і докладний *план походу*, який є робочим документом керівника походу. По закінченні походу складається т.зв. виконавчий *план походу*, який входить у звіт про похід.

«ПЛАСТ» – національна скаутська організація України, мета якої сприяти всебічному патріотичному вихованню української молоді на засадах християнської моралі, як свідомих, відповідальних та повноцінних громадян національної та світової спільнот, і як провідників українського суспільства. Зараз «Пласт» – це потужна скаутська організація, учасниками якої є приблизно 10 тис. осіб з усієї України. «Пласт» організовує численні табори, кожен з яких має свою спеціалізацію (летунський, морський, військовий, спортивний, мандрівний, виховно-вишкільний та ін.). Окрім таборів, відбуваються акції різного спрямування – спортивні змагання – спартакіади, змагання з пішого мандрівництва «Стежками героїв» та «Осінній рейд», а також фестиваль пластової творчості «День пластуна», інтелектуальні змагання «Орликіада» та ін. Щороку пластуни беруть участь у акції «Віфлеємський вогонь Миру», розповсюджуючи вогонь по всіх містах України.

**ПЛЕСО** (водн.) – глибоководна ділянка русла рівнинної річки з повільною течією, що утворюється на звужених або вигнутих ділянках унаслідок збільшення швидкості течії під час повені. Розташовується між перекатами.

**ПЛЕЧЕ**(гірськ.) – елемент гірського рельєфу, перехід від крутого гребеня до пологої його частини.

**ПЛИТА** (гірськ.) – елемент гірського рельєфу, монолітна ділянка скелі, з малою кількістю нерівностей. По характеру поверхні *плити* можуть бути ступінчастими, черепицеподібними тощо.

**ПЛИТ** (водн.) – конструкція для сплаву з пов'язаних спільно колод або стебел очерету, очерету, скрученого в пучки, розрахована на рух, головним чином, з потоком води, з маленькою власною швидкістю.



**ПЛОЩИННІ ОРІЄНТИРИ** – орієнтири, що займають значні простори місцевості (озеро, лісовий масив, болото, населений пункт тощо).

**ПОДВІЙНІ ПЕРИЛА** (гірськ.) (англ. double barriers) – горизонтальна ділянка перил, навішена двома основними вірвочками. Призначені для страховки (самостраховки) двох і більше туристів, всієї команди.

**ПОДОРОЖ** – комплексний туристський захід, туристська послуга, яка полягає в пересуванні (переміщенні) туриста або групи туристів будь-якою територією або акваторією з пізнавальними, оздоровчими, освітніми, діловими, спортивними та ін. цілями протягом певного часу за визначеним маршрутом.

**ПОКАЗНИК КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНИХ МАРШРУТІВ** – один з класифікаційних показників оцінки туристсько-спортивних маршрутів у різних видах туризму. До таких належать: локальні перешкоди (перевали, вершини, пороги тощо), протяжні перешкоди та інші фактори, характерні для окремих видів туризму (район проведення, сумарний перепад висот, автономність групи на маршруті). В кожному виді туризму є свої типові перешкоди та фактори, що визначають його специфіку.

**ПОЛІГОН** (від грец. polygonos – багатокутний) – ділянка місцевості або спеціально обладнаний майданчик з природними або штучними перешкодами для проведення навчальних тренувань з певного виду туризму, передпохідної підготовки туристських груп, загальнофізичної підготовки туристів. Може бути самостійним об'єктом або включатися у комплекс туристської навчальної бази. В залежності від виду, складності і кількості перешкод *полігон* поділяються на 3 типи: 1) майданчик а межах міста або на території навчальної бази з одиничними штучними перешкодами для навчання елементам техніки даного виду туризму; 2) майданчик або ділянка місцевості на території навчальної бази з природними або/і штучними одиничними перешкодами для навчання як елементарним, так і складним діям в похідних умовах; 3) ділянка місцевості з маршрутом, підготовленим і обладнаним для проведення навчально-тренувальних походів певної категорії складності з метою подальшого відпрацювання з удосконалення техніки і тактики проходження маршруту. Кожен *полігон* має паспорт, у якому вказуються вид перешкоди, її характеристика та інші дані.



**ПОЛІСПАСТ** (грец. polyspastos – такий, що натягується багатьма



вірвками) – вантажопідйомний пристрій, що складається з системи рухомих і нерухомих блоків, що обгинаються канатом або вірвкою. *Поліспаст* дозволяє отримати вигреш в силі. *Поліспастуристи* натягують навісні переправи, витягують вантажі, піднімають потерпілих тощо.

**ПОЛКА** (гірськ.) – елемент гірського рельєфу, полого частина гірської стінки, іншого крутого рельєфу, на яку можна стати ногами.

**ПОЛОЖЕННЯ ПРО ТУРИСТСЬКІ ЗМАГАННЯ** – документ, що визначає умови, терміни та порядок проведення офіційного змагання, категорію спортсменів, що беруть у них участь, їх стать і вік, кількісний склад команд, інших учасників, фінансове, медико-санітарне забезпечення, заходи безпеки, порядок і термін подачі заявок, умови прийому та забезпечення учасників, у т.ч. суддів, порядок нагородження переможців та призерів змагань, порядок подачі протестів і їх розгляду та інші умови, які забезпечують проведення заходу.

**ПОЛОНІНА** (піш.) (очевидно від злиття слів «поле» + «верховина») – субальпійські луки Українських Карпат, що розташовані на згладжених поверхнях рельєфу. Нижня частина схилів вкрита буковими та хвойними лісами, а вище 1600-1700 м над р.м. панують гірські луки; у гуцулів – високогірне пасовище в Карпатах.

**ПОНОРИ** (спелеол.) – вузькі похилі або вертикальні отвори, що виникають при перетині карстових тріщин. Поглинають стік поверхневих



вод, направляючи їх усередину карстового

масиву. Часто ведуть в підземні пустоти, в карстові печери. *Понори* звичні на дні карстових воронок, карстових промоїн або в руслах зникаючих річок.

**ПОРІГ** (водн.) – кам'яниста ділянка річки з різким ухилом русла та значною швидкістю водного потоку. *Поріг* утворюються в місцях ступінчастого розмиву русла, де матеріал, що його складає, є неоднорідним,



виходів корінних порід, уламків скель, крупного каміння, що захаращують річкову течію. *Поріг*мають відносно невелику протяжність – до кількох сотень м. Ділянки вище та нижче *порог*мають менший ухил та швидкість течії. В *порозі*можна виділити кульмінаційне місце основного чи явно виразного зливу води, хоча зустрічаються два і більше рівнів падіння води. Кілька *порогів*, розташованих один за одним, можуть утворювати їх каскад. Прикладами *порогів* на річках України є поріг Прикарпатський на р. Прут, Дземброня та Гук на р. Чорний Черемош, Інтеграл на р. Південний Буг та ін.

**ПОТЕРНА** (спелеол.) (від фр. *poterne* – задні двері) – галерея в печері



(тунель) під землею або всередині масивної споруди.

**ПОТХОЛІНГ** (спелеол.) (англ. *potholing* – досліджувати печери) – різновид кейвінгу (так на Заході називається спортивне дослідження печер), специфікою якого є проходження лише вертикальних печер, що вимагає спеціальної фізичної, технічної та теоретичної підготовки. Інша назва – вертикальний кейвінг.

**ПОХІД** – пересування організованої групи туристів певним маршрутом з визначеною метою і в установленому порядку.

**ПОХІД ВИХІДНОГО ДНЯ** – похід одноденний або такий, що передбачає організацію одного-двох нічлігів, який, зазвичай, здійснюваний у вихідні дні. У переважній більшості випадків організуються з метою оздоровлення та активного відпочинку учасників. Крім того, вони можуть переслідувати навчальні та тренувальні цілі.

**ПОШУКОВО-РЯТУВАЛЬНІ РОБОТИ** – комплекс заходів, що проводяться в надзвичайній ситуації в природному середовищі, а також вид туристських змагань, що передбачає пошук і надання допомоги умовно постраждалим.

**ПОЯСНА СТРАХУВАЛЬНА ОБВ'ЯЗКА** (англ. climbing harness –



підйомна зброя) – складова частина індивідуальної страхувальної системи туриста, що надівається на стегна і охоплює талію (пояс) та регулюється по фігурі спортсмена.

**ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ** – нормативний документ, що визначає систему, порядок та умови змагальної діяльності, систему суддівства змагань зі спортивного туризму та затверджуються центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту за погодженням з Федерацією спортивного туризму України.

**ПРИВАЛ** – короткочасна зупинка туристської групи в поході для відпочинку, обіду, надання медичної допомоги тощо. При русі по маршруту *привал* зазвичай влаштовують (залежно від труднощів переходів і стану учасників групи) тривалістю від 5 до 20 хв. через 30-50 хв. (малий *привал*); тривалість *привал* для обіду складає від 30 хв. до 2-3 год. (великий або обідній *привал*). Під час *привалу* туристи записують похідні спостереження, здійснюють дрібний ремонт одягу та спорядження, проводять розвідку подальшого шляху тощо. Місце *привалу* вибирається з урахуванням зручного і безпечного розміщення групи, з близькими джерелами питної води, оглядовими точками тощо.

**ПРИГОДНИЦЬКИЙ ТУРИЗМ** (англ. adventure tourism) – вид активного туризму, пов'язаний з подорожами, походами, які проходять в складних природних умовах, або з участю в екстремальних видах спорту, часто пов'язані з ризиком для життя. Мета– отримання нових відчуттів, вражень, поліпшення туристом фізичної форми і досягнення спортивних результатів.

**ПРИМУС** (від назви німецької компанії Primus AB.) – нагрівальний



пристрій з помпою, який використовують туристи в походах, що подає паливо (бензин) до пальника. Служить для приготування їжі туристами в безлісній зоні, у високогір'ї. Зараз все більше поступається місцем газовим пальникам.

**ПРИПАЙ** – 1. (спелеол.) вапняна кірка, що утворюється на краях печерних



озер; 2. (лижн.) нерухомий морський лід, що утворюється вздовж узбережжя арктичних та антарктичних морів і може тягнутися на відстань від кількох м до сотень км від берега.

**ПРИТИСК** (водн.) – навал води на стрімкий скелястий берег. *Притиски* характерні для гірських річок з каньйоноподібними берегами. Небезпечна річкова перешкода.

**ПРИТУЛОК ТУРИСТСЬКИЙ** – обладнане для відпочинку місце на маршруті з активним способом пересування або для короткочасного перебування туристів. Найчастіше *притулки туристичні* розташовуються в гірських районах перед перевалами, в місцях, що на відстані одного денного переходу туристського маршруту, риболовлі, збирання грибів тощо. Рівень

комфорту в притулках мінімальний, вони розраховані в основному на самообслуговування туристів, що зупиняються в них.

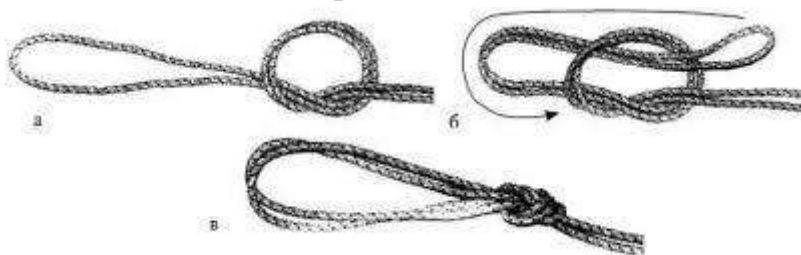
**ПРИЧАЛЮВАННЯ** (водн.) – місце зупинки біля берега, розвантаження



або кінцевої стоянки туристського судна.

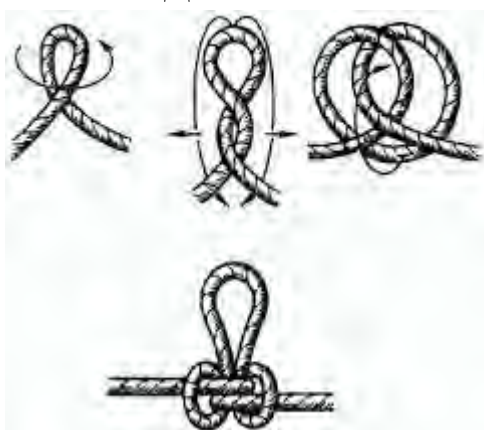
**ПРІРВА** (спелеол.) – вертикальна печера, яка являє собою систему підземних порожнин глибиною понад 200 м.

**ПРОВІДНИК** – 1. вузол для страховки у вигляді петлі, що не затягується. В'яжеться однією вірвовкою, яка складається вдвічі і на кінці її зав'язується



простий вузол, щоби вийшла петля, нижче зав'язується контрольний вузол; 2. гід, який супроводжує туристів по маршруту і дає пояснення при знайомстві з пам'ятками природи, культури, що ними оглядаються.

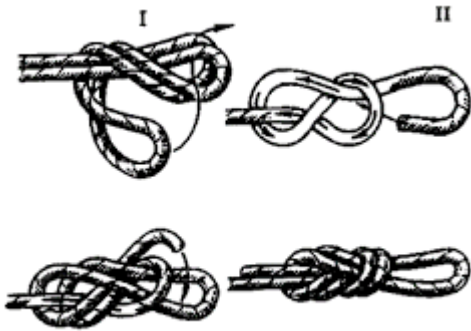
**ПРОВІДНИК АВСТРІЙСЬКИЙ** – вузол для страховки у вигляді петлі,



що не затягується. Вузол в'яжеться на середині вірвовки. Контрольний вузол не в'яжеться. Перевага його в тому, що вузол не затягується та легко розв'язується.

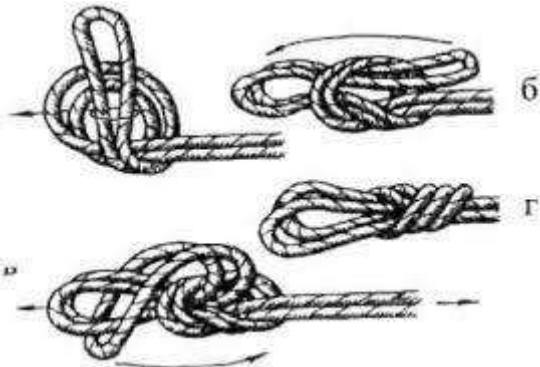


**ПРОВІДНИК ВІСІМКА** – вузол для страховки у вигляді петлі, що не



затягується. Вузол в'яжеться однією вірвовкою. Вона складається вдвічі і на кінці зав'язується вузол, що нагадує цифру вісім. Вузол розправляється, затягується. Контрольний вузол не в'яжеться.

**ПРОВІДНИК ПОДВІЙНИЙ** – вузол для страховки у вигляді подвійної



петлі, що не затягується. Вузол в'яжеться на основі вузла провідник чи провідник вісімка. Витримує більші навантаження ніж одинарні провідники.

**ПРОВОДКА** (водн.) – спосіб подолання обмілілих ділянок річки по воді пішки з неповним екіпажем (заради зменшення осадки туристського судна), а іноді і з перетягуванням судна через каміння.

**ПРОГУЛЯНКА** – найпростіша форма туристської діяльності, проходження короткого маршруту, тривалістю, як правило, до 4 год. Туристські *прогулянки* найчастіше проводяться з молодшими школярами, туристами-початківцями.

**ПРОЕКТ «СІМ ТРЕКІНГІВ»** (піш.) – міжнародний туристський проект, який включає 7 трекінгів на всіх континентах та частинах світу.

**ПРОКАТ** – оренда з оплатою за використання необхідного туристського спорядження для участі в туристській подорожі в спеціалізованих туристських пунктах прокату.

**ПРОТЕКТОР** (англ. protector) – виріб, призначений для захисту вірвовки від тертя об поверхню рельєфу.

**ПРОТЯЖНІ ПЕРЕШКОДИ** – перешкоди значної протяжності, які потребують при їх подоланні від туристів-спортсменів значних фізичних зусиль. Вони представлені на пішохідних, лижних, вело-, автомо- та вітрильних маршрутах.

**ПРОФІЛЬ МАРШРУТУ** (від італ. profilo – обрис) – креслення розрізу місцевості вертикальною площиною, яке дає наочне уявлення стосовно характеру рельєфу за обраним маршрутом.

**ПРОФІЛЬНИЙ ТАБІР** – рекреаційний заклад тимчасового типу, призначений для задоволення певних науково-пізнавальних та спортивно-оздоровчих потреб дітей та юнацтва засобами туристсько-краєзнавчої діяльності. Це, наприклад, табори юних екологів, географів, археологів, краєзнавців, спелеологів, орієнтувальників тощо.

**ПРОХІД** (спелеол.) – порівняно короткий (менше 20 м) і невисокий (до 1 м) відрізок печери. Неширокі (менше 1 м) проходи називаються ходами, а низькі горизонтальні або похилі – лазами. Вузькі (менше 0,5 м), але високі або довгі (більше 1 м) горизонтальні, похилі і вертикальні проходи називаються розщелинами.

**ПРУСИК** (від прізвища австрійського винахідника К. Прусика) – різновид схоплюючого вузла, який зав'язується репшнуром діаметром 6-8 мм навколо



основної вірвовки, забезпечуючи тим самим страховку туриста. При підйомі або спуску по перилах пересувається рукою. У разі зриву *прустик* затягується на страхувальній вірвовці і оберігає спортсмена від падіння. Спрацьовує при навантаженнях в будь-якому напрямку.

**ПУСТЕЛЬНИЙ ТУРИЗМ** (піш.) – різновид активного туризму, пов'язаний з відвідуванням пустель.

**ПУХІВКА** (лижн.) – спеціалізований одяг туристів для гірських та полярних районів, куртка з пуховим або синтетичним утеплювачем, головна

особливість якої – висока зносостійкість і здатність підтримувати оптимальний температурний баланс в умовах різких перепадів температур.

## Р

**РАДІАЛЬНИЙ ВИХІД** – невелика ділянка туристського маршруту, що проходиться з поверненням до початкової точки – базового табору. Радіальний маршрут передбачає одно-кількаденні походи від базового табору, далекі екскурсії для огляду цікавих у пізнавальному значенні об'єктів, розвідувальні виходи з відхиленням від основного маршруту.

**РАЙТШТОК** (піш.) (нім. reitstock або reisestock: reit – вершник, reise – подорож, stock – гірський масив) – стежка, яка прокладена узбіччями гір і хребтів майже завжди горизонтально або у вигляді серпантину на висоті декілька сотень м нижче верхньої межі лісу, формально призначена для перегону худоби між пасовищами, полювань і використовуються, окрім пастухів та мисливців, також туристами.

**РАНДКЛЮФТ** (гірськ.) (нім. randkluft – тріщина) – елемент гірського



рельєфу, крайова тріщина або улоговина, що утворюється в зоні активного танення меж льодовика і його бортів, що поглиблюється водяними потоками.

**РАПІД** (спелеол.) (англ. rapid) – елемент страховки, сполучна ланка з різьбовою муфтою, що несе на собі навантаження.

**РАФТ** (водн.) (від англ. raft – пліт) – судно-пліт, конструктивно схоже на



надувний човен, що використовується в якості судна для туристського і спортивного сплаву річками будь-якої

категорії складності. Посадка групи з 6-12 рафтерів здійснюється всередині *рафту* на балонах «по колу», при цьому капітан управляє судном, сидячи на кормі.

**РАФТИНГ** (водн.) (англ. rafting) – класичний сплав річковими порогами на великих безкаркасних надувних судах – рафтах. Рафти надійні і стійкі на воді, володіють великою плавучістю, зручні для розміщення групи з 6-12 осіб. Завдяки рафтам сплав бурхливими порожистими річками перестав бути привілеєм досвідчених туристів-водників, які долали їх на плотах, катамаранах або байдарках. Цей вид сплаву дуже популярний на Заході. Зараз це фактично складова вітчизняного спортивного водного туризму з використанням надувних суден. Сучасний *рафтинг* поділяють на спортивний, туристський та похідний. Спортивний *рафтинг* найскладніший і включає в себе цілу систему тренувань і змагань. Для нього підходять річки з перешкодами від III до VI категорії трудності. Правила проведення змагань регулюються міжнародними та національними федераціями згідно формату Camel Whitewater raft. Туристський *рафтинг* – найпопулярніший, в основному розрахований на спуски річками I – II категорії складності. Спеціальна підготовка учасників не потрібна. Похідний *рафтинг* – один з видів туристського *рафтингу* з елементами професійного. Він передбачає сплав річками III – VI категорії складності. Розрахований на багатоденні подорожі. У Європі кращі річки для *рафтингу* знаходяться в Норвегії, Італії та Хорватії. Серед азіатських країн рафтинговий туризм розвинений в Туреччині, Китаї, Непалі, Бутані, Таїланді, азійській частині Росії, середньоазійських країнах. У Північній Америці – це Канада і Аляска. Найскладніші рафтингові траси в Африці знаходяться на річках Кенії, Ботсвани, Намібії та ПАР. Синонім – рафтинговий туризм.

**РАЦІОН ТУРИСТА ХАРЧОВИЙ** (від лат. rationalis – розумний) – фізіологічно повноцінне харчування туриста з урахуванням його статі, віку, характеру туристського заходу та інших факторів. Раціональне харчування туриста сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим чинникам навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності. Вимоги до раціонального харчування складаються з вимог до *раціону*, режиму харчування та умов прийому їжі. Для успішного проходження туристського маршруту дуже важливо правильно і раціонально організувати харчування. Забезпечення туристів продуктами харчування повинно покривати витрати їхньої енергії під час подорожі. Фізичне навантаження і витрати енергії у туристській подорожі значно збільшуються. Навіть в умовах нескладного маршруту ці витрати становлять щодня на кожного учасника 3500-4000 Ккал. Взявши за основу відомості про калорійність

різних продуктів, вміст у них білків, жирів і вуглеводів, враховуючи вид туризму, технічну і фізичну складність маршруту, матеріальне забезпечення кожного члена групи і добові витрати енергії, складають раціон харчування. Добовий раціон можна розподілити так: на сніданок приблизно 40% усього добового раціону (за калорійністю), а на обід та вечерю – по 30%. Старанно продуманий набір різноманітних продуктів дає можливість скласти різноманітний, калорійний і поживний раціон. При цьому треба виходити з середньої норми основних продуктів у день на одного туриста (800-1200 г на день).

**РЕБРО** (гірськ.) – елемент гірського рельєфу, вертикальний або похилий, лінійно виступаючий фрагмент гірського рельєфу, стінки у їх верхній частині, льодове або сніжне відгалуження від вершини, яке зазвичай обривається біля підніжжя. Часто по *ребру* прокладають маршрути горосходжень.

**РЕГІОНАЛЬНИЙ ЛАНДШАФТНИЙ ПАРК** – природоохоронна територія місцевого значення, за статутом близька до національного парку.

**РЕГІОНАЛЬНИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМУ І КРАЄЗНАВСТВА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ** (станція юних туристів) – позашкільний навчальний заклад, який організовує туристсько-краєзнавчу діяльність учнівської молоді у своєму регіоні (АР, області). Регіональним центрам туризму підпорядковані місцеві центри туризму (районні, міські) (у разі їх наявності).

**РЕМОНТНИЙ МАЙСТЕР** – посада в туристській групі, виконувач якої відповідає за технічно справний стан спорядження. Перед початком подорожі: підбирає ремонтний інструмент, а також запасні частини для групового й особистого спорядження. Разом із завідувачем спорядженням робить огляд і ремонт групового спорядження. Перевіряє справність особистого спорядження. У подорожі: стежить за станом наметів, майна для вогнища і групового посуду, у разі потреби робить ремонт. Допомогає учасникам подорожі в лагодженні спорядження особистого користування. Після подорожі: разом із завідувачем спорядженням організує ремонт і упорядкування групового спорядження. Складає звіт про виконані ремонтні роботи під час подорожі.

**РЕМОНТНИЙ НАБІР** – оптимальний набір інструментів, запасних частин, елементів спорядження та матеріалів для забезпечення дрібного ремонту і профілактичного обслуговування індивідуального і групового спорядження в умовах туристського походу.



**РЕПЕЛЕНТ** (від англ. repellent – той, що відганяє) – препарат з групи пестицидів, що застосовується туристами для відлякування шкідливих комах, птахів, тварин.

**РЕПШНУР** – допоміжна віршовка діаметром 4-8 мм, індивідуальне спорядження гірського туриста, що служить для страховки. *Синонім* – *допоміжна віршовка*.

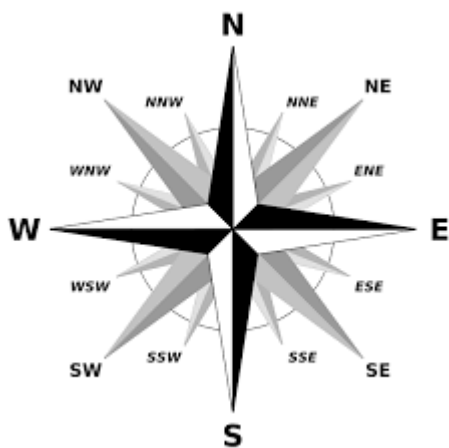
**РИГЕЛЬ** (гірськ.) (від нім. rigel – засув) – виступаюча ділянка дна або схилу льодовикової долини, що утворюється при виорюванні ложа льодовика вмерзлими уламками. При цьому м'які породи руйнуються й несуться льодовиком, залишаються ж більш тверді, утворюючи *ригель*. Обтікаючи його, лід спучується, утворюючи льодопад або зону тріщин. *Ригель* може бути повністю прихований льодом або виступати над ним, утворюючи нунатак.

**РИЗИК** – потенційна можливість випадкових подій з негативними для туриста наслідками. Може розумітися як міра прояву небезпеки. Природні процеси та туристська діяльність є основними причинами існування *ризик*. Об'єктивний зміст *ризик*увимірюваний і незалежний від людської свідомості, його можна ідентифікувати, оцінювати та передбачати на базі фундаментальних закономірностей. Суб'єктивний зміст *ризик*упов'язаний з індивідуальним сприйняттям і неоднозначністю туриста, відноситься до ментального стану індивіда або соціальної групи, які потрапляють в ситуацію невизначеності наслідків майбутніх подій. Поняття *ризик*услід відрізнити від невизначеності (відсутність або неповнота інформації про ймовірність або наслідки майбутніх подій) і шансу (майбутні події можуть бути пов'язані як з негативними, так і позитивними наслідками).

**РИКАВИЦЯ** (спелеол.) – невелика печера на морському березі з підводним входом.

**РІВЕРБАГІНГ** (водн.) (від англ. river – річка і bug – жук) – підвид водного туризму, сплав гірською річкою у невеликій відкритій капсулі-плоту, якою керують за допомогою коротких весел та рук.

**РОЗА ВІТРІВ** (англ. wind rose) – діаграма, яка показує повторюваність вітрів різних напрямків в даній місцевості (за місяць, сезон, рік); являє собою



векторну діаграму, яка характеризує напрямки вітру в досліджуваному місці на основі багаторічних спостережень. Довжини променів, що розходяться від центру діаграми у різних напрямках, пропорційні повторюваності вітрів цих напрямів. За 8-ма або 16-ма румбами у вибраному масштабі відкладають у вигляді векторів значення повторюваності напрямів (у % від загального числа спостережень) або значення середніх (максимальних) швидкостей вітру, які відповідають кожному румбу. Кінці векторів з'єднують ламаною лінією.

**РОЗВІДКА** – дії туристської групи по виявленню найближчих опорних орієнтирів і визначення свого місцезнаходження з їх допомогою: двоє туристів (а іноді й дві-три пари) проходять кілька сотень м від місця зупинки, щоб з'ясувати напрямок стежок, перспективу подальшого руху.

**РОЗКЛАДКА** – комплекс робіт при підготовці туристського походу, що, зазвичай, виконується завідувачем харчуванням і керівником групи, який містить у собі складання меню кожного дня походу (в т.ч. переїздів), закупівлю продуктів, пакування їх у гермотару та розподіл за учасниками походу. Ідеальною розкладкою є така, при якій у чергового на кожне приймання їжі є окрема упаковка з повним набором продуктів.

**РОЗКОЛИНА** (гірськ.) – щілина, шириною більше 10 см, в яку може

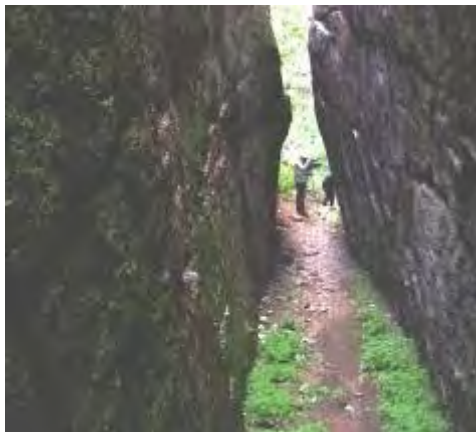


поміститися кінцівка туриста (дод. 2).

**РОЗРЯДНІ ВИМОГИ (НОРМИ)** – система ознак, що визначають кваліфікацію спортивного туриста, в якій визначається необхідний набір походів, змагань, сходжень і вимог, при виконанні яких спортсмену

присвоюється той або інший спортивний розряд або звання. В основу розрядних норм покладено принцип поступового систематичного накопичення особистого досвіду походів, змагань, сходжень на вершини зростаючої категорії складності. Порядок присвоєння розрядів, їх підтвердження, документальне оформлення регламентуються відповідними положеннями та інструкціями.

**РОЗЩЕЛИНА** (спелеол.) – вузький (менше 0,5 м), але високий або довгий (більше 1 м) горизонтальний, похилий чи вертикальний прохід в печері. Вона зазвичай приурочена до тектонічних тріщин або тріщин нашарування.



**РУСЛО** (водн.) – річище; найбільш знижена частина річкової долини, якою відбувається стік води впродовж усього року; утворюється внаслідок розмиваючої дії текучої води на підстилаючі породи. На формування *русла* впливають кліматичні умови, геологічна будова та рельєф поверхні. Його розміри і форма змінюється по довжині річки залежно від її водності, будови річкової долини. *Русло* великих річок мають ширину від кількох м до десятків км, при цьому глибина *русла* росте повільніше від його ширини. Уздовж *русла* глибокі місця (плеса) чергуються з мілкими (перекатами). Р. рівнинних річок здебільшого звивисті, розділені на рукави. *Русла* гірських річок часто прямі, повторюють форму ущелин, мають багато порогів, інколи – водоспадів.

**РУХ ЗА АЗИМУТОМ** (від араб. ас-сумут – шлях, напрям) – рух наміченим маршрутом від одного пункту (орієнтиру) до іншого за заданим раніше азимутом та відстанями. Цей спосіб орієнтування застосовується на закритій місцевості, на території без орієнтирів, вночі, в умовах поганої видимості чи її відсутності, там, де орієнтуватися важко або ж неможливо.

**РЮКЗАК** (від нім. gücksack – заплічна сумка) – спеціалізований заплічний мішок для тривалого перенесення на спині різних вантажів – спорядження,



продуктів харчування, особистих речей тощо. Забезпечений двома косими (йдуть від області шиї в боки) лямками, що надягаються на плечі, а також, стабілізуючими й розвантажувальними ременями, і додатковими елементами для навісного закріплення предметів екіпіровки туриста. *Синонім – наплічник.*

**РЯТУВАЛЬНИЙ КІНЕЦЬ** (водн.) – рятувальний металевий кінець, що застосовується у водному туризмі для страхівки з берега і з судна.



**РЯТУВАЛЬНИК** – спеціаліст, службовець підрозділу чи формування туристської контрольно-рятувальної служби, що виконує обов'язки з проведення аварійно-рятувальних робіт, має відповідну підготовку і кваліфікацію, підтверджуються в атестаційному порядку.

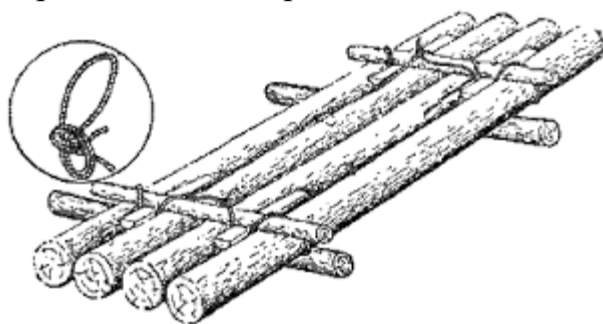
**РЯТУВАЛЬНІ РОБОТИ** – 1. комплекс необхідних дій під час туристського походу з порятунку учасника (учасників), які потрапили у небезпеку чи травмувалися, в т.ч. і в інших туристських групах; 2. (піш.) коротка або довга дистанція на туристських змаганнях, яка передбачає транспортування умовно потерпілого силами команди на певних ділянках дистанції або через етапи та (або) спеціальні завдання. Може проводитися як самостійна дистанція на дистанціях III-V класів туристських змагань.

**РЯТУВАЛЬНО-ТРАНСПОРТУВАЛЬНІ РОБОТИ** (лижн.) – коротка дистанція лижних туристських змагань, що включає етапи та спеціальні завдання, пов'язані з рятуванням та транспортуванням умовно потерпілих.

## С

**САЙ** (піш.) (тюрк.) – суха долина, в туристській практиці – вузька долина, яр із крутими обривистими схилами, проритий водою або селом у моренних відкладах, конгломератах або інших м'яких породах. Серйозна, іноді непереборна, перешкода в пішохідному туризмі, що змушує шукати обхідні шляхи.

**САЛІК** (піш.) – невеликий пліт, який застосовують для переправи одного з туристів на протилежний берег з метою подальшого наведення переправи



через річку.

**САМОДІЯЛЬНИЙ ТУРИЗМ** – різновид туризму, який виділяється за такою систематизаційною ознакою як ступінь організованості (організований та неорганізований); форма неорганізованого туризму, де туристські послуги та потреби забезпечуються на основі самодіяльності туристів. При цьому, туристи самі обирають маршрути, спосіб пересування, забезпечують собі харчування, нічліг і місце відпочинку. Спортивний *самодіяльний туризм* можна вважати одним з вітчизняних гуманітарних досягнень ХХ ст.

**САМОЗАТРИМАННЯ** (гірськ.) – сукупність прийомів і дій туриста, спрямованих на відновлення рівноваги при зриві на крутому сніговому, льодовому чи трав'янистому схилі, зупинку або зменшення швидкості падіння (ковзання). Застосовується в гірських і піших походах як при одиночному русі, так і при страховці партнером – для зменшення сили ривка і підвищення ефективності дій того, хто страхує. Виконується, як правило, за допомогою льодоруба.

**САМОКОНТРОЛЬ** – оцінка туристом свого фізичного стану на тренуваннях і в поході, з метою регулярного спостереження за впливом фізичних навантажень на організм, самопочуттям, працездатністю, сном, апетитом тощо, з тим щоб при необхідності внести корективи в режим тренувань і походу. Здійснюється на основі суб'єктивних відчуттів і найпростіших об'єктивних показників. Суб'єктивні відчуття (самопочуття, настрої, апетит, ступінь працездатності тощо) відображають не тільки фізичний стан, а й правильність розподілу навантаження: при



перевантаженні погіршується самопочуття, з'являється втома і дратівливість, порушується сон, апетит. Об'єктивні показники *самоконтролю* дозволяють більш точно дозувати фізичні навантаження і визначати ступінь тренуваності. При ознаках перевтоми потрібні розвантаження або відпочинок (можливо – днювання), а також підвищена увага до заходів безпеки.

**САМОСПЛАВ** (водн.) – подолання річкових перешкод туристом-водником уплав (в рятувальному жилеті з веслом) в разі аварійних ситуацій.

**САМОСТРАХОВКА** – страхівка на складних ділянках туристського маршруту, яка здійснюється учасником самостійно з використанням індивідуальних засобів страхівки.

**СВІТИЛЬНИК** (лижн.) – штучне джерело світла, прилад для освітлення намету, дій туриста та шляху руху у темний час доби тощо. Як правило, представляє собою налобний ліхтар.

**«СВІЧКА»** (водн.) – складно-контрольований технічний елемент туристського водного сплаву; екстремальне положення катамарана або рафта, при якому ніс судна «встає» щодо рівня води під кутом 45-90°, при цьому ймовірність перевертоту (оверкилю) прямо пропорційна величині кута.

**СЕЛЬ** (піш.) (від араб. сейль – бурхливий потік) – короткочасний бурхливий русловий потік, перевантажений грязево-кам'яним матеріалом, який має значну швидкість та руйнівну силу. Виникає раптово у гірських районах під час злив, швидкого танення снігу. В Україні виникає в Карпатах



та Криму. Значна загроза для туристів.

**СЕРАК** (гірськ.) (фр. serac) – елемент гірського рельєфу, окремі брили льоду, що досягають величезних розмірів; льодовий жандарм.



**СЕРПАНТИН** (піш.) (фр. serpentín від лат. serpens – змія) – траса руху туристської групи пішки чи на лижах, а також ділянка стежки чи дороги, прокладені зигзагоподібно для зменшення крутизни шляху при подоланні



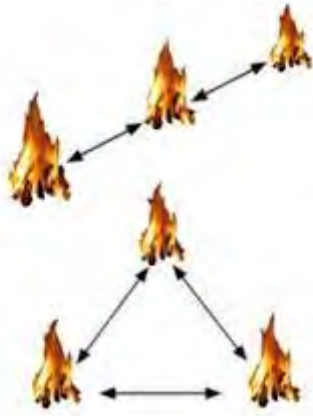
крутого схилу.

**СИГНАЛИ БІДИ** (від лат. signum – знак) – сигнали, які подаються туристською групою або окремими туристами, які потребують допомоги. *Сигнали біди* можуть бути постріли, крики, спалахи ліхтарика, запалювання сірників, факела або багаття, відмахки руками або палицею (гілкою), а також

<b>I</b>	Потрібен лікар	<b>II</b>	Потрібні медикаменти
<b>F</b>	Потрібна їжа і вода	<b>N</b>	Ні
<b>Y</b>	Так	<b>LL</b>	Все в порядку
<b>K</b>	Вкажіть напрямок руху	<b>▲</b>	Місце для посадки
<b>X</b>	Не маємо можливості рухатись	<b>↑</b>	Рухаємось в цьому напрямку

умовні знаки, що викладаються на відкритому місці так, щоб їх було добре видно здалеку. Світлові і звукові *сигнали біди*, а також відмахки подаються періодично, серіями по 6 сигналів за 1 хв. (з приблизно рівними інтервалами близько 10 сек. між окремими сигналами); серії повторюють декілька разів з хвилинними проміжками. Всі, хто помітив *сигнали біди*, повинні негайно повідомити про це в найближчий пункт, звідки може бути вислана допомога або сповіщена контрольно-рятувальна служба. Туристська група, яка прийняла *сигнали біди* негайно направляється до тих, хто зазнав лиха і в залежності від ситуації або забезпечує необхідну допомогу своїми силами, або викликає рятувальників і після надання постраждалим першої медичної допомоги чекає разом з ними прибуття контрольно-рятувального загону.

**СИГНАЛІЗАЦІЯ В ПОХОДІ** (від лат. signum – знак) – дії в туристському поході, які здійснюються для передачі повідомлень і обміну інформацією між туристськими групами і базовим табором, контрольно-рятувальною службою, санітарною авіацією, гідрометеорологічною службою та ін., а також між окремими учасниками походу. Здійснюється за допомогою умовних звукових (голосом, свистком) або світлових сигналів (що подаються



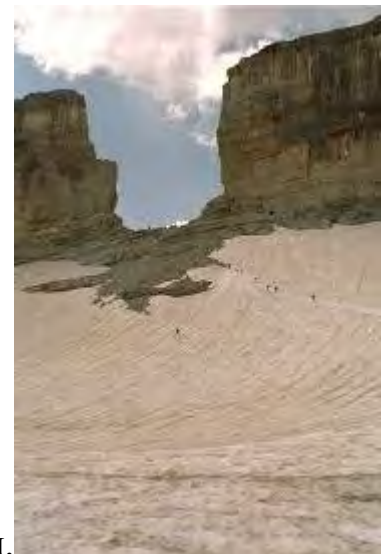
за допомогою ракети, ліхтарика, факела, багаття, дзеркала, що відбиває сонячні промені), жєстами; за допомогою записки, що вміщується в турі або переданої із зустрічною групою, або залишеної у місцевих жителів; по радіо. Інформацію по маршруту (про напрямок руху, небезпечні місця, оглядові майданчики, місця ночівлі та ін.) передають за допомогою знаків або слів, викладених камінням, гілками, листям або клаптиками паперу, або зображених на снігу чи схилі (наприклад, стрілкою вказується напрямок руху, поперечна смужка з каменів попереджає про каменепад або снігову лавину тощо).

**СИПУХА** (гірськ.) – кам'яна осип; розрізняють дрібну, середню і велику *сипуху*.

**СИСТЕМА ГІРСЬКА** (гірськ.) (від лат. *systema* – утворення) – ряд паралельних гірських хребтів, розділених западинами та долинами річок.

**СИФОН** (спелеол.) (грец. *síphon* – трубка, насос) – ділянка печери, заповнена водою; обводнена частина карстової печери, де стеля опускається нижче рівня підземної річки.

**СІДЛОВИНА** (гірськ.) – пониження гірського гребеня між двома вершинами. Часто таке пониження використовується як найбільш зручний



шлях для подолання хребта й іменується перевалом.

**СКЕЛЯ** (гірськ.) – виступ або останець невеликого розміру, складений твердими гірськими породами без пухкого покриву.



**СКЕЛЬНИЙ МОЛОТОК** (гірськ.) – спорядження гірського туриста, молоток, який служить для забивання гаків, обробки гострих скельних виступів при організації страхівки. Металева ручка молотка має гумове або



пластикове покриття, що гасить вібрацію при ударах. Обов'язковою є підстраховочна петля з тонкого репшнура або стрічки.

**СЛАЛОМ ВЕСЛУВАЛЬНИЙ** (водн.) (норв. slalom – слід на схилі) – різновид спортивного веслування, що полягає в проходженні на швидкість дистанції, яка визначається порядком розташування воріт, які виставляються на порожиствій ділянці річки або спеціально облаштованому каналі.



Швидкість потоку води має бути не менше 2 м/сек. Змагання проводяться на дистанції довжиною 250-400 м. Під час проходження дистанції можуть нараховуватися штрафні бали, які в підсумку додаються до основного часу (часу проходження дистанції). На сьогоднішній день, це олімпійський вид спорту.



**СЛАЛОМ НА «БІЛІЙ ВОДІ»** (водн.) (англ. whitewater slalom) – підвид каякінгу, одиночне проходження спеціальної фігурної траси, розміченої



воротами, на бурхливій воді. Ворота встановлюються для проходження як зверху за течією, так і знизу за течією. Завдання – прийти на фініш з кращим показником часу.

**СМУГА ПЕРЕШКОД** (піш.) – дистанція змагань з техніки пішоїдного та лижного туризму, коротка дистанція (0,5-2,0 км), насичена технічними етапами, які встановлені на природних або штучних перешкодах. Вона може включати виконання спеціальних завдань.



**СНІГОВА ЛІНІЯ** (гірськ.) – рівень в горах, на якому витрата снігу буде



рівною прибутку (тобто межа, де на незатінених поверхнях прибутково-витратний баланс снігу рівний нулю). Вище *снігової лінії* сніг у горах, як правило, лежить і влітку.

**СНІГОВА ПЕЧЕРА** (гірськ.) – укриття в снігу, споруджене туристами для ночівлі. Як правило, застосовується в високогірній зоні. Вона забезпечує абсолютний захист від вітру, а також дозволяє зберігати відносно високу





температуру всередині. Основним недоліком є підвищена вологість. *Снігова печера* будується на лавинобезпечних схилах з глибоким (1,5 м і більше) сніговим покривом. На малозасніженій місцевості відповідний замет можна відшукати біля природних перешкод.

**СНІГОВА СЛІПОТА** (лижн.) – ураження очей, викликане дією інтенсивних ультрафіолетових променів, відбитих від поверхні снігу або льоду, освітленої сонцем. Може виникати у туристів-лижників, гірських туристів при довгому перебуванні в сонячну погоду на снігу без захисних окулярів (в горах і лижних походах може виникати і в хмарну погоду). Виявляється через 6-12 год. сильним роздратуванням зовнішньої оболонки ока (кон'юнктиви), її почервонінням і набряком, світлобоязню, різью і відчуттям «піску» в очах, слезотечею. Для попередження *снігової сліпоты* необхідно в сонячну погоду (у високогір'ї, на відкритих снігових і льодових просторах і в хмарну погоду і в тумані, який не затримує ультрафіолетові промені) надягати захисні окуляри, що поглинають ультрафіолетові промені.

**СНІГОВЕ УКРИТТЯ** (лижн.) – групове та індивідуальне укриття зі снігу



(або вирите в снігу); використовуються в гірських та лижних походах для ночівлі або захисту від вітру, снігопаду. Основні види: іглу, снігові печери і хатини, індивідуальні укриття.

**СНІЖНИК** (гірськ.) – скупчення снігу нижче снігової лінії, що зберігається протягом частини або усього теплого часу року, після того як



стійкий сніжний покрив вже зійшов; проміжна форма між сніжним покривом і льодовиком. При збільшенні сніжності *сніжник* перетворюються в льодовик. За генезисом *сніжник* діляться на дві групи – навіяні і лавинні (залишки лавинних конусів).

**СОЛО ТУРИЗМ** (від лат. solo – лише один і туризм) – подорожі, походи, горосходження туриста наодинці, без групи. Плюси: самостійний вибір маршруту; незалежність від смаків і потреб інших членів групи; єднання з природою. Мінуси: безпека, в екстрених випадках доведеться розраховувати на тільки власні сили; необхідність самому виконувати всю туристську роботу.

**СПАЛЬНИЙ МІШОК** – елемент туристського спорядження, який використовується для сну і відпочинку на стоянках. Існують різні види, які



можна класифікувати відповідно до різних факторів. *Спальний мішок* виготовляють з розрахунком на певні температурні умови (по сезону): літні, розраховані на досить високі нічні температури; міжсезоння, коли комфортні температури спускаються нижче 0°C; зимові, що забезпечують сон в низьких температурах до -60°C. Скорочена назва – спальник.

**СПЕЛЕОЛОГ** (від грец. Σπήλαιον – печера) – фахівець, який вивчає печери, причини та механізм їх утворення, розвитку, а так само характеристики гірських порід і вод, що сприяють їх утворенню та інші питання, пов'язані з печерами.

**СПЕЛЕОЛОГІЧНИЙ МАРШРУТ** (спелеол.) – лінійно визначений відрізок печери від її поверхні до конкретної точки в її межах та від цієї точки на поверхню. Він складається із прямої (від поверхні до найглибшої

частини) і зворотної (від найглибшої досягнутої групою точки печери до поверхні) частин.

**СПЕЛЕОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ** (від грец. Σπήλαιον – печера і туризм) – технічно складний вид спортивного туризму, проходження туристами підземних порожнин – печер, складність якого полягає у проходженні складних за рельєфом маршрутів в умовах повної відсутності природного світла, високої відносної вологості (до 100%) та невисокої температури повітря. Усе це вимагає від спелеотуристів ретельної підготовки до подолання печер, а також витривалості, вправності у використанні засобів життєзабезпечення під землею та засобів страхівки, навичок у подоланні специфічних природних перешкод. Основними об'єктами є печери, які мають крім естетичної привабливості ще й спортивну складність проходження (категорійні печери).

**СПЕЛЕОЛОГІЯ** (від грец. Σπήλαιον – печера і лат. logos – вчення) – комплексна наука, розділ наук про Землю, що вивчає печери, їх утворення, гідрографію, мікроклімат, органічний світ, включаючи їх виникнення,



розвиток, форми, вміщені породи, породи та мінерали печерного походження, склад та міграцію підземних вод, мікроклімат, органічний світ в минулому та в сьогоденні, а також залишки давньої матеріальної культури та використання людиною. Як наука *спелеологія* почала формуватися з другої половини XIX ст. Синонім – печерознавство.

**СПЕЛЕСТОЛОГІЯ** (спелеол.) (англ. speleology від грец. Σπήλαιον – печера + нім. stollen – штольня) – вивчення штучних печер і підземних споруд, що не використовуються за прямим призначенням; суміш туризму та науки, що досліджує порожнини антропогенного походження – покинуті



каменоломні, шахти, підземні міські структури (водоводи), підземні ходи, підземні храми, монастирі тощо. Господарська діяльність людини, особливо у гірничодобувних регіонах, обумовила появу цілої маси штучних підземних порожнин, які називають спелестологічними. Технічна складність, будова, глибина та протяжність цих порожнин дає підстави розглядати їх не лише як цікаві техногенні утворення, а й як потенційні об'єкти спортивного спелеологічного туризму. Синонім – спелеїстика.

**СПЕЦІАЛЬНЕ ТУРИСТСЬКЕ СПОРЯДЖЕННЯ** – різні засоби гарантування безпеки в різних видах спортивного туризму: страхувальні



вірвовки, льодоруби, кішки, карабіни, каски, захисні окуляри, рятувальні жилети, рукавиці для роботи з вірвовкою та ін.

**СПЕЦІАЛЬНІ ЗАВДАННЯ** (піш.) – завдання, що виконуються на туристських змаганнях і полягають у перевірці загальнотуристських навичок та окремих технічних прийомів з виду спортивного туризму. Наприклад, у пішохідному туризмі: в'язання вузлів, встановлення намету, розпалювання багаття, надання долікарської допомоги, визначення відстані або висоти, виготовлення спорядження, залік з топографії та геодезії тощо.

**СПЕЦІАЛЬНІ ОРІЄНТИРИ** – орієнтири, що мають особливе значення для туриста при вирішенні різних завдань (деталі рельєфу місцевості, світло, звук, запах, пил, дим, сліди тощо).

**СПІДНИЦЯ** (водн.) – водонепроникна деталь спорядження туриста-водника (як жіночої, так і чоловічої статі), яка одним кільцем надівається на



кільце фартуха, а іншим щільно облягає тіло весляра в уникненні попадання води в човен (байдарку, каяк).

**СПЛАВ** (водн.) – 1. похід річкою із залученням традиційних технічних засобів *сплаву*, таких як катамаран, байдарка, рафт тощо, проходження тієї чи іншої річкової перешкоди; 2. підвид каякінгу – на каяку можна вирушити у водний похід річкою будь-якої складності, або проводити короткі сплави на



невеликій ділянці гірської річки, долаючи окремі перешкоди у вигляді діжок, валів та невеликих водоспадів. *Сплав* має кілька різновидів: експедиційний – багатоденне проходження складних ділянок річок у віддалених від цивілізації місцях; екстремальний – проходження особливо важких ділянок річок; швидкісний спуск – вид каякінгу, популярний в Америці та Європі, рух на швидкість течією бурхливої ділянки річки.

**СПЛАВ ПІДЗЕМНИЙ** (спелеол.) – підвид каякінгу, проходження підземною річкою або ділянкою підземної річки за певним маршрутом, форсуючи природні перешкоди у вигляді порогів, водоспадів, валів, діжок, мілин і ін.

**СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ** (від нім. *orientierung*) – вид спорту, зміст якого полягає у проходженні спортсменами невідомої їм траси (дистанції) зі спортивною картою і компасом і відмітці на контрольних



пунктах, розташованих на місцевості. Результати визначаються за часом проходження дистанції (в певних випадках з урахуванням штрафного часу) або за кількістю набраних очок. Спортсмену-орієнтувальнику необхідно володіти високими фізичними якостями, відмінно знати топографію, досконало володіти компасом і впевнено читати карту, швидко і правильно вибирати шлях руху незнайомою місцевістю, мати



високі вольові якості. Змагання поділяються на такі види: орієнтування в заданому напрямку, на маркованій трасі, за вибором. За всіма видами можуть проводитися естафети. Учасники долають дистанцію бігом або на лижах, в останні роки з'явилося орієнтування на велосипедах, байдарках тощо. За часом проведення змагання бувають денні та нічні, одноденні і багатоденні, а за характером заліку – особисті (результати зараховуються окремо кожному учаснику), командні (результати окремих учасників зараховуються команді в цілому), особисто-командні (результати зараховуються окремо кожному учаснику і команді в цілому).

**СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ** – 1. вид активної рекреаційно-туристської діяльності, яка здійснюється в природному середовищі, і полягає у проходженні туристських спортивних маршрутів з подоланням різноманітних перешкод (перевалів, вершин, порогів, каньйонів, печер тощо) різними засобами пересування із використанням спеціальних технічних прийомів і спорядження; 2. неолімпійський вид спорту, в основі якого лежать



змагання на туристських маршрутах та туристських дистанціях, прокладених у природному середовищі і включають подолання різноманітних перешкод (перевалів, вершин, порогів, каньйонів, печер тощо) з використанням спеціальних технічних прийомів і спорядження. При подоланні природних перешкод використовуються різноманітна техніка і тактика, різні способи забезпечення безпеки. Крім перешкод природного ландшафту і складнощів кліматичного характеру можуть мати місце труднощі іншого плану, наприклад, просторові характеристики (незаселеність території) і деякі інші.

**СПОРТИВНІ РЕКРЕАЦІЙНО-ТУРИСТСЬКІ РЕСУРСИ** (від лат. resource – підніматися, виникати знову) – вид ресурсів, які використовуються в туристсько-спортивній діяльності – локальні туристсько-спортивні об'єкти, задля подолання яких і здійснюється туристсько-спортивний похід. Сам характер перешкод визначається рівнем кваліфікації та технічної майстерності туристів, необхідним для подолання перешкоди з належною гарантією безпеки учасників. До технічної складності відносять трудність перешкод, що долаються (локальні та протяжні перешкоди), а також характеристика району подорожі, автономність групи на маршруті, новизна

маршруту та ін. Вони класифікуються, в першу чергу, за видами спортивного туризму, у яких вони задіюються. Пішохідний, лижний, гірський, велосипедний туризм використовують широкий спектр природних ресурсів. Перешкоди класифікуються за складністю їх подолання (категорією труднощі).

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ** – специфічний вид рекреаційно-туристської діяльності, головною формою якої є оздоровчий туристський похід або туристський табір з радіальними виходами. Цей вид діяльності спрямований на відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, активний відпочинок та рекреацію, удосконалення туристських знань, умінь та навичок, підготовку туристів до туристсько-спортивних заходів.

**СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ** – різновид туризму, основною формою якого є туристський похід вихідного дня або багатоденний оздоровчий похід. У цьому випадку сама подорож районом, який володіє рекреаційними ресурсами (ліс, чисте повітря, чисті водойми, красиві ландшафти), з використанням дозованих оздоровчих фізичних навантажень є технологією відпочинку і зміцнення здоров'я. Яскравим прикладом активних форм є екологічні туристські походи «дикими» чистими територіями, з максимально дбайливим ставленням до даних територій, з пізнавальними екологічними цілями тощо.

**СПОРЯДЖЕННЯ ГРУПОВЕ** – спорядження, яке використовується для потреб туристської групи. До нього відносять намети, приладдя для приготування їжі, медичну аптечку, ремонтний набір, катамарани, байдарки, командні засоби страхівки, фото- і відеоапаратуру, похідну документацію



ТОЩО.

**СПОРЯДЖЕННЯ ДЛЯ ЗВ'ЯЗКУ** (спелеол.) – частина групового спорядження спелеологів, що забезпечує регулярний або періодичний (в домовлений час) зв'язок між членами різних груп. Звуковий зв'язок – застосовується в межах 50-100 м за допомогою словесних сигналів, ударами по металу або свистка; зоровий зв'язок – застосовується в межах видимості як під землею, так і на поверхні землі при рятувально-пошукових роботах;

тактильний зв'язок – за допомогою сигнального кінця (наприклад за віршовку через обводнену ділянку печери); провідний зв'язок (телефонний) – найбільш оптимальний для передачі інформації як на поверхню, так і між підземними таборами; безпроводниковий зв'язок – забезпечується за допомогою радіостанцій (використовується при обстеженні нових районів та пошукових роботах).

**СПОРЯДЖЕННЯ ДЛЯ ОСВІТЛЕННЯ** (спелеол.) – сукупність приладів та устаткування спелеологів, що надають необхідне світло впродовж всього часу знаходження людини під землею. Поділяється на електричне (індивідуальне) – будь-які ліхтарі на батарейках чи акумуляторах; неелектричне (зазвичай групове) – карбідні та бензинові лампи, парафінові свічки тощо.

**СПОРЯДЖЕННЯ ОСОБИСТЕ** – спорядження, яке використовується туристом для власних туристських потреб. До нього відносять рюкзак, спальний мішок, карімат, туристські черевики, одяг, особистий посуд, туалетні речі, індивідуальний медичний пакет, документи, велосипед, лижі,



каюк, індивідуальні засоби страховки тощо.

**СПОРЯДЖЕННЯ ТУРИСТСЬКЕ** – спорядження, яке включає одяг, взуття, бівачне спорядження, засоби пересування і страховки, транспортування вантажів, а також інше майно, необхідне для проведення



туристського походу. Поділяється на групове і особисте (індивідуальне). Частина спорядження використовується у всіх видах туризму, частина складає т.зв. спеціальне спорядження, яке застосовуване тільки як засіб пересування і транспортування в якомусь

окремому виді туризму, а також для подолання тих чи інших перешкод і страховки. Основні вимоги, що пред'являються до *спорядження туристичного*: по можливості менша вага, надійність, зручність в експлуатації і ремонтпридатність в похідних умовах; відповідність при спільному використанні (наприклад, наметів і теплоізоляційних килимків); відповідність вимогам гігієни, безпеки, технічної естетики; стійкість до атмосферних впливів, старіння і корозії. Деякі види *спорядження туристичного* повинні відповідати природоохоронним нормам. Предмети *спорядження туристичного* повинні бути по можливості універсальними. Певне значення має однотипність предметів особистого і групового спорядження, що забезпечує їх взаємозамінність.

**СПУСКОВИЙ ПРИСТРІЙ** – спеціальне пристосування для спуску по вірвовці, в т.ч. і дюльфером, що застосовується в техніці спортивного туризму. Страховка забезпечується створенням додаткового тертя при проходженні вірвовки через елементи пристрою. Виготовляються з легких



сплавів. *Синонім – гальмівний пристрій.*

**СТАНКОВИЙ РЮКЗАК** (від нім. rucksack – заплічна сумка) – рюкзак, який має металеву або пластикову раму (каркас), до якої кріпиться підвіска і



мішок для вантажу. Мішок зазвичай можна зняти і закріпити на рамі який-небудь інший вантаж. Туристи, зазвичай, скорочено називають його «станком». На Заході цей тип рюкзаків іноді називають «bergen type».

**СТАНЦІЯ** (гірськ.) (від лат. stantis – стояння, зупинка) – місце проміжної зупинки туристської групи при горосходженні, точка закріплення перил;



місце, яке повинно бути абсолютно надійним, бо від нього залежить життя всієї групи.

**СТАПЕЛЬ** (водн.) (від гол. een speeltuim – нахилений майданчик) – збір туристських суден (катамаранів, байдарок тощо) на початку водного туристського походу; на відміну від антистапель – розбір туристських суден в його кінці.

**СТАЯ** (піш.) – 1. у гуцулів в Карпатах постійне чи тимчасове житло на полонині, де влітку живуть пастухи і переробляють молочні продукти; 2. полонинне господарство.

**СТЕЛЮХ** (піш.) – карпатська місцева назва жерепу – карликової гірської



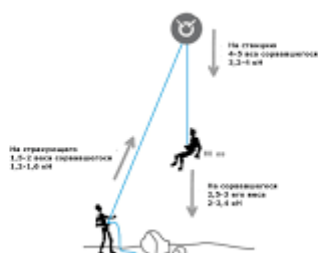
сосни (*Pingus mughus* Scop.), яка росте вище лісової смуги густими заростями висотою до 3 м, яка стелиться по землі, утворюючи криволісся.

**СТІНА** (гірськ.) – елемент гірського рельєфу, будь-який гірський схил крутістю від 60°.

**СТІНКА** (гірськ.) – скельна плита або невелика ділянка сніжного, фірнового або льодового схилу крутістю понад 60°.

**СТРАХОВКА** – комплекс заходів, спрямованих на забезпечення безпеки інших учасників туристської групи при подоланні складних ділянок туристського маршруту.

**СТРАХОВКА ВЕРХНЯ** – страховка, при якій страхувальна вірвовка

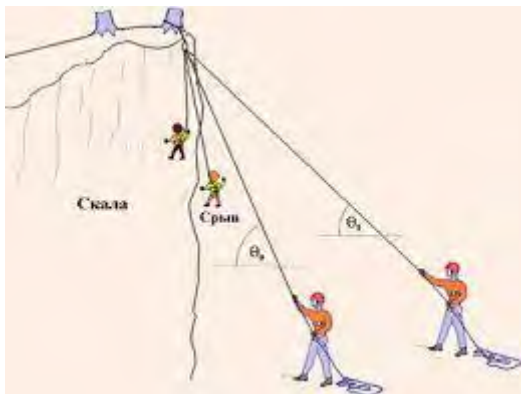


підходить до учасника зверху; точка



страховки знаходиться вище точки кріплення страхувальної вірвовки до учасника.

**СТРАХОВКА КОМАНДНА** – страховка, яку забезпечують самі туристи,



учасники туристських змагань, при подоланні складних ділянок туристського маршруту та етапів туристських змагань за допомогою свого страхувального спорядження.

**СТРАХОВКА НИЖНЯ** – страховка, при якій страхувальна вірвовка підходить до учасника знизу; точка страховки знаходиться нижче точки



кріплення страхувальної вірвовки до учасника.

**СТРАХОВКА СУДДІВСЬКА** – страховка, яка забезпечується суддями на туристських змаганнях в тих випадках, коли, з яких-небудь причин, командна страховка не забезпечує безпеки учасників, діє умовно або відсутня.



**СТРАХУВАЛЬНА СИСТЕМА** – особиста страхувальна система туриста, учасника туристських змагань, призначена для підключення до страховки, до страхувальних поручнів і точок страховки. Вона складається з грудного поясу, поясного ремня і стегнових петель, зблокованих в загальну систему.



*Страхувальна система* має грудну точку підключення до верхньої і до динамічної страховки, і поясну точку для підвіски учасника на навісній переправі і підключення особистих самостраховок.

**СТРАХУВАЛЬНІ ЗАСОБИ** – весь комплекс засобів, які забезпечують страховку учасників туристських походів та туристських змагань при



подоланні складних ділянок туристського маршруту та етапів туристських змагань за допомогою страхувального спорядження – командна страховка, суддівська страховка, самостраховка, страхувальні перила, подвійні перила, спеціальне туристське спорядження тощо.

**СТРЕМENO** – один з основних вузлів, який застосовується для фіксації вірвовки до предметів з гладкою поверхнею, жердин, опор, петель, тощо. Вузол утворює петлю, що затягується, яка при навантаженні надійно охоплює місце обв'язки і утримується силою тертя. Ця особливість дозволяє застосовувати вузол *стремено*. при фіксації вірвовки на вертикальних опорах без подальшого сповзання вірвовки вздовж неї. З цією метою він досить часто застосовується при вертикальному спуску по вірвовці.

**СТРИЖЕНЬ** (водн.) – найглибше місце річки, де дуже швидко тече вода; бистрина.

**СТУПНЬ СКЛАДНОСТІ ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНОГО ПОХОДУ** – кваліфікаційна характеристика спортивної складності дитячо-

юнацького туристського походу, що залежить від довжини маршруту, тривалості походу та технічної складності перешкод, що долаються. У спортивному туризмі виділяють три ступеня складності (для дитячо-юнацьких туристських груп) спортивних туристських походів. Ступінь складності походів із різних видів спортивного туризму визначається в залежності від тривалості та протяжності кожного конкретного маршруту, а також кількості та характеру (змісту) природних (антропогенних) перешкод на цьому маршруті.

**СУБЛІМОВАНІ ПРОДУКТИ** (від лат. *sublimare* – піднятий, піднесений) – продукти, отримані шляхом сублімації – видалення води через замороження продуктів, з подальшим переміщенням їх до вакуумної камери,



де вона у вигляді пари видалається. *Сублімовані продукти* важать у декілька разів менше і добре відновлюються у воді. *Сублімовані продукти* значно переважають засушені за харчовою цінністю, оскільки випаровуванню піддається лише вода, а при термічному випаровуванні втрачається багато корисних речовин. *Сублімовані продукти* використовуються в складних туристських походах, де вага має особливе значення.

**СУДНА ТУРИСТСЬКІ** (водн.) (вітр.) – маломірні несамохідні судна, призначені для спортивного водного та вітрильного туризму. З гребних суден найбільш поширені байдарки, катамарани, каяки і човни надувні (рафти). Іноді туристські походи відбуваються на плотах з надувними елементами плавучості (автомобільними камерами, спеціальними гондолами); повністю дерев'яні плоти з сухостійних колод у водному туризмі використовуються вкрай рідко. З вітрильних суден поширені яхти, а також оснащені вітрильним озброєнням катамарани, каркасні байдарки, каяки, рідше тримарани і швертботи. Кожне судно має сукупність т.зв. морехідних якостей, до яких відносяться остійність, маневреність (поворотність), плавучість (запас плавучості), ходові якості.

**СХЕМА МАРШРУТУ** (грец. *schema* – начерк) – спрощене топографічне креслення місцевості, яке відображає основні особливості маршруту

туристського походу. Для зручності орієнтування на *схеми маршруту* наносять лінії магнітних меридіанів, спрямування яких відносно



географічного меридіана визначається з урахуванням величини магнітного схилення. Позначають початковий та кінцевий пункти маршруту, плановані місця ночівель, відстані і терміни проходження відрізків шляху. На полях *схеми маршруту* призводять описи складних ділянок і детальні кроки важких для проходження місць. *Схеми маршруту* складають на кількох аркушах, використовуючи їх послідовно згідно з проходженням туристського маршруту.

**СХИЛ** (гірськ.) – нахилена ділянка поверхні, яка обмежує різноманітні форми рельєфу. За формою виділяють прямі, випуклі, ввігнуті, ступінчасті та складні *схили*. За характером прояву силових процесів – осипні, обвальні,

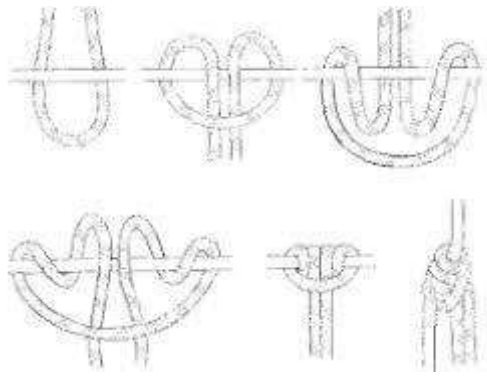


зсувні та ін.

**СХОПЛЮЮЧИЙ АВСТРИЙСЬКИЙ ВУЗОЛ** – схоплюючий вузол, який застосовується в туризмі для страхівки, самострахівки, натягування перил та ін. Зав'язується репшнуром діаметром 6-8 мм навколо 9-14 мм основної вірвочки. Існує два варіанти вузла – прямий і зворотний. Вважається більш надійним вузлом на відміну від схоплюючого вузла.

**СХОПЛЮЮЧИЙ ВУЗОЛ** – спеціальний рухливий вузол, який застосовується в туризмі, призначений для автоматичної фіксації спортсмена на вірвовці при зриві. Зазвичай *схоплюючий вузол* в'яжеться із прусика –





замкнутої петлі репшнура. Може зав'язуватися репшнуром діаметром 6-8 мм навколо 9-14 мм основної вірьовки, забезпечуючи тим самим страховку туриста. При підйомі або спуску пересувається рукою. У разі зриву вузол затягується на страхувальній вірьовці і оберігає туриста від падіння. Спрацьовує при навантаженнях в будь-якому напрямку. Крім страховки прусик може бути застосований для натягування вірьовки (поліспаст), для верхньої страховки, для самостраховки на вертикальній вірьовці, при підйомі (працює як жумар), спуску (дюльфером) тощо. Погано працює на мокрій і зледенілій опорі.

**СЬЄРА** (піш.) (ісп. пила) – гірський хребет з зубчастими гребенями в Іспанії, Португалії Північній і Південній Америці, в деяких районах Африки,



на Філіппінах.

## Т

**ТАБАНИТИ** (водн.) – у водному туризмі гребти у зворотний бік, щоб зробити маневр, розворот, загальмувати рух вперед або дати туристському



судну задній хід.



**ТАБІРНА СТОЯНКА** – спеціально відведена територія для відпочинку і ночівлі туристів, яка передбачається на постійних пішохідних, гірських, водних, кінних і велосипедних маршрутах. На ній є намети або місця для них, місця для багаття (кухні), яма для сміття, туалети.

**ТАГАНОК** – вогнищева підставка під котли для приготування їжі.



**ТАКИР** (піщ.) (тюрк. рівний, голий) – форма рельєфу в піщаних, глинистих і кам'янистих пустелях; плоскі глинисто-солонцові зниження, що розтріскуються на багатокутники, майже позбавлені рослинності. Навесні *такири* зазвичай заливаються водою, перетворюючись у тимчасові озера. Поширені в Середній Азії, Казахстані.

**ТАЛЬВЕГ** (від. нім. tal – долина і der weg – дорога) – умовна лінія, що з'єднує найнижчі точки долини, лощини й має схил в одному напрямку.



**ТЕЛЕМАРК** (водн.) (від норв. Telemark – назва району Норвегії) – прохід туристського судна з розворотом на 360°; технічно складний маневр, який виконується екіпажем катамарана для проходження тієї чи іншої перешкоди і пов'язаний з повним розворотом судна практично на місці.

**ТЕМЛЯК** (тюрк. зігнена навпіл) – ремінь (тасьма) у формі петлі, що



носиться на рукоятці льодоруба, альпенштоку, трекінгових та лижних палиць для уникнення випадання.

**ТЕНТ** (від лат. *tenta* – розтягнутий) – навіс для захисту від сонця або від атмосферних опадів. Як правило, виготовляється з тканого, синтетичного або



**БИТЫЙ ОБЛА**

комбінованого полотнища, натягнутого на каркас або прив'язаного до підручних предметів (наприклад, дерев, кущів) розтяжками. До переваг тента відносяться невелика вага і здатність до транспортування на великі відстані, зручність в експлуатації.

**ТЕПЛОВИЙ УДАР** – небезпечний для життя стан, який виникає при дії на туриста підвищеної температури, в умовах підвищеної вологості, обезводнення і порушення процесу терморегуляції організму. Найчастіше *тепловий удар* розвивається при важких фізичних навантаженнях в умовах підвищеної температури і вологості. Рідше *тепловий удар* виникає через тривале знаходження в жарку погоду під прямими сонячними променями. Незалежно від причини, яка визвала *тепловий удар*, слід негайно надати кваліфіковану медичну допомогу, щоб запобігти його ускладненням (шок, пошкодження мозку і внутрішніх органів, смерть).

**ТЕРАСА** (гірськ.) (від лат. *terra* – земля) – елемент гірського рельєфу, ступінчаста ділянка на скельних схилах, яка дозволяє встановити намет.

**ТЕХНІКА ПЕРЕСУВАННЯ** – техніка безпечного руху на туристському маршруті, в горах, на окремих ділянках шляху, яка залежить від характеру і особливостей рельєфу. Лісисті і трав'янисті схили долають по стежках, місцях з рідкою рослинністю і товстим шаром ґрунту. При русі трав'янистими схилами слід використовувати для опори виступаючі, міцно лежачі камені, купини та інші нерівності рельєфу, на крутих схилах слід

уникати ділянок густої трави і дрібного чагарнику, уникати каменепадів з вище розташованих скельних ділянок. Осипні схили проходять групою з мінімальними інтервалами між учасниками. При русі ними треба пам'ятати, що круті осипні ділянки особливо небезпечні каменепадами. Дрібними осипами піднімаються «в лоб» або серпантинном. Середніми осипами рекомендується рухатися навскіс або крутим серпантинном, причому в точках повороту направляючий повинен збирати всю групу, щоб туристи, в цілях безпеки, не знаходились один над одним. Крупними осипами легко переміщуються в будь-якому напрямку. Скельні схили, ребра, кулуари і гребені туристи проходять з попередньою оцінкою трудності і безпеки окремих ділянок. Основа руху скелями – правильний вибір маршруту, використання або створення опор і правильне положення центра ваги щодо опори. Снігові і фірнові поля і схили, а також закриті льодовики долають, по можливості, в холодну пору доби. Особливу увагу приділяють можливій лавинній небезпеці, враховуючи крутизну схилу, час останнього снігопаду, орієнтацію схилу, час і тривалість його освітлення сонцем, стан снігу.

**ТЕХНІКА РУХУ** – правильна організація руху туристської групи, яка забезпечує ритмічність роботи організму туриста, дозування фізичних навантажень, чіткість в діях групи, що в загальному позитивно позначається на безпеці проходження маршруту. Порядок руху групи визначається рельєфом місцевості, наявністю і характером складних ділянок, наявністю ослаблених учасників. Як правило, першим йде направляючий – керівник або провідник (штурман) групи. В кінці колони – замикаючий. За направляючим зазвичай ставлять найслабших учасників.

**ТЕХНІКА ТУРИЗМУ** – сукупність технічних прийомів і засобів, що використовуються для ефективного вирішення різноманітних туристських завдань: подолання найпростіших природних перешкод на маршрутах туристського походу і дистанціях змагань, в т.ч. класифікованих ділянок маршруту різної категорії складності (в т.ч. організація страховки); ефективне життєзабезпечення туристів в різних умовах зовнішнього середовища; організація польового табору та гарячого харчування для групи туристів; безпомилкове орієнтування на місцевості тощо. Рішення даних завдань власне і вимагає від учасників туристських заходів володіння певним обсягом *техніки туризму*. Рівень володіння різноманітною *технікою туризму*, серед інших якостей, свідчить про рівень професіоналізму туристів.

**ТЕХНІЧНИЙ ЕТАП** – природна або штучна перешкода (іноді – їх імітація), яка зустрічається в туристських походах того чи іншого виду туризму; етап для подолання якого застосовуються спеціальні технічні засоби та спеціальне спорядження (альпіністське, туристське). Тому техніка і

тактика їх подолання на туристських змаганнях мало чим відрізняється від дій туристів в умовах походу, хіба що відрізняються в швидкості подолання і застосуванні кількості спеціального спорядження. Так, *технічний етап* змагань з пішохідного туризму є: навісна переправа через річку (яр), крутопошила переправа, переправа через річку вбхід з використанням перил, переправа через річку (яр) по колоді, підйом по скельній ділянці або схилу, траверс скельної ділянки або схилу, спуск по схилу, спуск по вертикальних перилах, рух по жердинах, рух по купинах, транспортування «потерпілого» тощо.

**ТЕХНІЧНИЙ ІНЦИДЕНТ** – подія, яка виникла під час туристських змагань на дистанції, причиною якої є не учасники та їх дії, але вона суттєво впливає на кінцевий результат виступу команди (учасника). Наприклад, руйнування опори для закріплення навісної переправи тощо.

**ТЕХНІЧНИЙ РЕГЛАМЕНТ З ВИДУ ТУРИЗМУ** – документ, який є додатком до Правил туристських змагань, та містить в собі описи особливостей організації, проведення, підведення підсумків, обладнання та способи подолання технічних етапів, виконання спеціальних завдань, орієнтування в просторі у кожній групі спортивних дисциплін при проведенні туристських змагань.

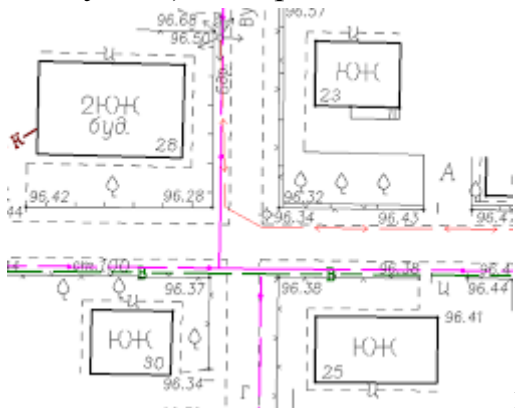
**ТОПОГРАФІЧНА КАРТА** (від грец. *topos* – місцевість, місце і лат. *grafo* – описувати) – детальна крупномасштабна (1:200 000 і крупніше) загальногеографічна карта, яка відображає розміщення та властивості основних природних та соціально-економічних об'єктів місцевості і дає



можливість визначити їх планове та висотне положення. Як і будь-яка інша географічна карта, *топографічна карта* є зменшеним, узагальненим і знаковим зображенням місцевості. Вона створюється за певними математичними законами, які зводять до мінімуму спотворення, які виникають при перенесенні поверхні земного еліпсоїда на площину, і, разом із тим, забезпечують максимальну її точність.

Математична основа, яка визначає закони побудови і геометричні властивості картографічного зображення, забезпечує проведення високоточних карто- і морфометричних робіт. До елементів змісту належить зображення рельєфу, об'єктів гідрографії, рослинного і ґрунтового покриву, населених пунктів, шляхів сполучення й засобів зв'язку, елементів політико-адміністративного поділу, об'єктів господарства і соціальної сфери. Широко використовується в спортивному туризмі.

**ТОПОГРАФІЧНИЙ ПЛАН** (від грец. *topos* – місцевість, *місце* та *grafo* – описувати) – зображення місцевості на площині у крупному масштабі (1:5000



і крупніше) без врахування кривизни земної поверхні. На відміну від топографічної карти на *топографічний план* не наносять сітку меридіанів і паралелей, але обов'язково вказують лінію північ-південь, тобто один з меридіанів. Плани відзначаються детальністю зображення – різноманітні об'єкти на них показують у дійсних контурах. Використовується в спортивному туризмі.

**ТОРОСИ** (лижн.) – нагромадження льоду, що утворився в результаті бічного тиску крижаних полів один на одного, а також на береги і на



мілководні ділянки дна, з обламуванням їх країв, що відбувається при цьому. Висота *торосив* у відкритому морі іноді перевищує 10 м, а в прибережних частинах може досягати 15-20 м. Ступінь торосистості крижаного покриву оцінюється за п'ятибальною шкалою (0 балів — поверхня льоду рівна, 5 балів — вся покрита *торосами*). Торосистий лід може утворювати гряди, пояси, бар'єри. Складна перешкода в зимових подорожах.



**ТОЧКА СТРАХОВКИ** (гірськ.) – скельні, льодові гаки, петлі, перила, закріплені на рельєфі, за допомогою яких здійснюється страховка і



самостраховка через карабін чи гальмівний пристрій. *Точка страховки* необхідні для навішування перил і для страховки учасників при підйомі чи під час спуску.

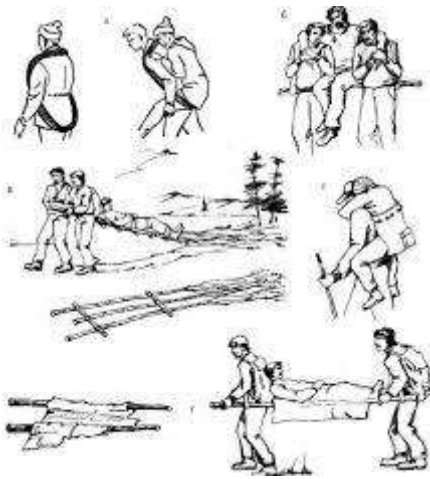
**ТРАВЕРС** (гірськ.) (лат. traverse) – 1. в альпінізмі – проходження не менше двох вершин, при цьому спуск з попередньої вершини повинен відбуватися у напрямку наступної та не здійснюватися шляхом підйому. Т. однієї вершини в альпінізмі не класифікується; 2. стежка чи дорога, яка прокладена переважно горизонтально та паралельно лінії хребта в обхід його вершин, сполучає долини рік з полонинами, вершинами та ін.; 3. (піш.) в пішохідному туризмі – локальна перешкода, етап туристських змагань.

**ТРАВЕРСУВАННЯ** (гірськ.) – йти траверсом, рухатися схилом хребта в



обхід вершин.

**ТРАНСПОРТУВАННЯ ПОТЕРПІЛОГО** – 1. дія в туристському поході, яка нерідко є неминучою після надання туристу, що постраждав або захворів, на місці першої допомоги. Зазвичай *транспортування потерпілого* здійснюється у випадках важких травм, захворювань, відморожень.



Постраждалого доставляють до місця можливого під'їзду медичного або іншого транспорту, рідше безпосередньо до лікувальної установи. В умовах далеких походів цей шлях може становити багато км. У зв'язку з цим в групу транспортування (4-5 чол.) виділяють фізично сильних, витривалих і досвідчених туристів. У похідних умовах, як правило, *транспортування потерпілого* здійснюється із застосуванням різних підручних засобів – рюкзаків, одягу, спальних мішків, жердин, лиж, вірьовок тощо. При важких травмах потерпілого переносять на імпровізованих ношах, зроблених з двох штормівок і двох жердин або лиж. На крутих ділянках гірського рельєфу ноші зміцнюють, доповнить вузлами, а потерпілого прив'язують до нош. При вертикальних підйомах і спусках рух здійснюється на подвійних вірьовках з надійною самостраховкою. Для *транспортування потерпілого* в горах може також використовуватися акья; 2. (піш.) етап дистанції змагань з пішохідного, лижного та гірського туризму. «Потерпілий» є умовним – це або один із учасників туристської команди або манекен («чурка»).

**ТРЕКІНГ** (піш.) (англ. trekking – похід) – піший похід в гори з ночівлями у спеціальних гірських хатинах або обладнаних таборах, наймасовіший підвид пішохідного туризму, особливо на Заході. *трекінг* може виступати і як



самостійна подорож, і може бути частиною маршрутів інших видів туризму чи активної рекреації (спелеотуризмі, водному туризмі, альпінізмі та ін.), де *трекінг* застосовується для підходів до визначених об'єктів. Він простий в організації, економічно доступний для

широкої вікової категорії бажаючих, може бути зовсім нескладним у виконанні, при цьому надаючи надзвичайно позитивні враження від споглядання навколишніх краєвидів. У групі немає ніякого ризику заблукати, рух за маршрутом не залежить від уміння її учасників орієнтуватися в горах, проходження групи за маршрутом контролюють професійні гіді. Як правило, більшість трекінгових маршрутів в горах проходить на висотах до 3000 м. Спорядження турист або несе із собою, або це здійснюють спеціальні носильники – портери. Сезонність не особливо впливає на *трекінг*, а ось географія його – чи не найширша. Підвид пішохідного та гірського туризму. *Синонім – трекінговий туризм.*

**ТРЕМПІНГ** (піш.) (від англ. to tramp – поневірятися) – багатоденні піші прогулянки із зупинками на ночівлю в будь-якому місці. *тремпінг* зародився в Чехії, під впливом книг Дж. Лондона та інших письменників, що зображали світ таким, в якому людина живе за законами дикої природи. Люди, захоплені *тремпінгом*, стали створювати власні селища, перше з яких – «Табір ревучих» був заснований ще в 1918 р. *Тремпінг* справив великий вплив на збереження в Чехії (однієї з небагатьох країн Європи) права на свободу пересування всією територією країни, тут майже в будь-якому місці дозволено розбивати наметові табори в лісі. Крім Чехії *тремпінг* поширений ще в Новій Зеландії. Хоча з точки зору організації і проведення походів обидві ці моделі дуже схожі. Але між чеською та новозеландською моделями цього руху є суттєві відмінності. Новозеландський *тремпінг* допускає під час походів нічліг в гірських хатинах. Для занять *тремпінгом* в малонаселених районах Нової Зеландії побудована густа мережа спеціальних пішохідних стежок, яка має понад 950 хатин. Підвид пішохідного туризму.

**ТРИВАЛІСТЬ ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ** – мінімальний час, необхідний для проходження визначеного класифікованого маршруту підготовленою туристською групою. Тривалість може бути збільшена у порівнянні із зазначеною при збільшенні протяжності маршруту, кількості та складності природних перешкод, а також за рахунок днів на відпочинок, розвідку та запасного часу на випадок негоди. Зменшення тривалості походу проти зазначеної може бути дозволено маршрутно-кваліфікаційною комісією у виняткових мотивованих випадках.

**ТРИКОНИ** (гірськ.) – 1. металеві оковки альпіністських черевиків, що слугують для покращення зчеплення зі снігом, льодом, скелею; 2.

альпіністські

черевики

з

металевими

оковками.



**ТРИ ТАКТИ** (гірськ.) (від лат. *tactus* – дотик, дія) – техніка руху альпіністів та гірських туристів крутими схилами, при якій роблять два кроки, а третім рухом переносять та фіксують льодоруб чи альпеншток, які використовуються для самостраховки та запобіганню падіння чи зриву.

**ТРИЩИНА СКЕЛЬНА** (гірськ.) – елемент гірського рельєфу, результат руйнування скелі внаслідок руху літосферних плит, вулканічної діяльності



або ерозії у вигляді повздовжніх деформаційних отворів. Розрізняються по простяганню на горизонтальні, вертикальні і похилі. Якщо *тріщина скельна* дозволяє ввести в неї пальці рук або носок черевика, її іменують щілиною, а коли входить одна кінцівка – розколиною .

**ТРОГ** (гірськ.) (нім. *trog* – корито) – річкова долина з коритоподібним поперечним профілем, утвореним внаслідок обробки гірсько-долинним



льодовиком.

**ТРОЛЛЕЙ** (піш.) (від англ. *trolley* – візок, вагонетка) – крутопохила переправа вниз, призначена для відхилення лінії руху туриста-спортсмена від

вертикалі і натягнута із зусиллям, що перевищує зусилля рук однієї людини.



**ТРОСОВЕ СПОРЯДЖЕННЯ** (гірськ.) – спеціальне туристське спорядження, яке застосовується при пересуванні і страховці на крутих і стрімких ділянках туристського маршруту протяжністю 100 м і більше: в горах під час рятувальних робіт, в печерах при подоланні вертикальних шахт, при необхідності багаторазового подолання складної ділянки шляху тощо. До *тросового спорядження* відносяться оцинковані троси діаметром 5 мм і довжиною від 30 до 100 м (допустиме навантаження до 2000 кг) і троси діаметром 2,5-3 мм і довжиною 60-200 м (для допоміжних цілей), лебідка; котушки для намотування тросів; сталеві ролики (блоки) з жолобами, розрахованими для проходження троса; шарнірні карабіни; блок-гальмо тощо.

**ТРУДОМІСТКІСТЬ МАРШРУТУ** – складова оцінки складності маршруту, яка може обчислюватися чистим ходовим часом або в днях, нормованих за чистим ходовим часом. Для туристських маршрутів рекомендована норма чистого ходового часу – близько 6 год. 7-годинний день можливий, але два таких дня поспіль витримати важко. Бажано не допускати більше ніж 7-годинні денні навантаження. Порушення цих рекомендацій може призвести до захворювання слабкої ланки туристської групи.

**ТУР** (від фр. *tour* – рух по колу) – 1. комплексний туристський продукт, який складається із послуг з перевезення, розміщення, харчування туристів, екскурсійних послуг, послуг гідів-перекладачів та інших, що надаються в тому чи іншому обсязі залежно від мети подорожі; 2. туристська поїздка визначеним маршрутом в конкретний термін, забезпечена комплексом послуг у сфері переміщення, житла, харчування, екскурсійного, медичного і культурного обслуговування; 3. (гірськ.) – споруда з каміння середнього розміру висотою 0,5-2 м, яка складається гірськими туристами на гірських перевалах, вершинах для позначення їх місцеположення. В *турі* розміщуються контейнери із записками, які містять інформацію про



перевал чи вершину, про групу, яка їх підкорила, дату проходження, подальший маршрут групи, метеоумови тощо. Іноді *тури* складаються на ділянках зі складним орієнтуванням (льодовиках, гірських плато тощо) у якості орієнтирів.

**ТУР ВИХІДНОГО ДНЯ** (від фр. *tour* – рух по колу) – тур тривалістю 2-3 дні, який проводиться у вихідні дні, як правило, до місцевостей та туристсько-спортивних дестинацій, що близько розташовані від місць проживання туристів. Активний варіант *туру вихідного дня* – похід вихідного дня.

**ТУРИЗМ** (від фр. *tour* – подорож по колу) – 1. за визначенням швейцарських вчених В. Хунцікера та К. Крапфа, яке було прийнято Міжнародною організацією наукових експертів в галузі туризму – це система явищ і відносин, що виникають в результаті подорожей людей до тих пір, поки це не призводить до постійного переселення і не пов'язане з отриманням будь-якої економічної вигоди; 2. Гаазька декларація під *туризмом* розуміє будь-яке вільне пересування осіб, не враховуючи пересувань між місцем роботи і проживання, а також весь комплекс послуг, створений для задоволення потреб людей під час нього; 3. статистична комісія ООН визначає *туризм* як діяльність осіб, які подорожують і перебувають у місцях, що знаходяться за межами їх звичайного середовища, протягом періоду, який не перевищує одного року поспіль, з метою відпочинку, діловими й іншими цілями; 4. за визначенням українського географа М.П. Крачила – вид рекреації, пов'язаний з виїздом за межі постійного місця проживання, активний масовий відпочинок, під час якого відновлення працездатності поєднується з оздоровчими, пізнавальними, спортивними та культурно-розважальними цілями; 5. за визначенням українського географа О.О. Любіцевої – безперервний, динамічний, поліфункціональний з тенденцією постійного урізноманітнення функцій, етапний відповідно до змін соціально-економічного розвитку та поступу науково-технічного прогресу, полілінійний процес з чітко визначеними хронологічним та хорологічним векторами розвитку, що свідчить про його геопросторовий зміст.

**ТУРИЗМ ВИХІДНОГО ДНЯ** (від фр. *tour* – подорож по колу) – різновид туризму за тривалістю подорожі, коли тривалість подорожі не перевищує 3-х діб і припадає на офіційні державні свята чи календарні вихідні дні (субота, неділя). Синонім – вікенд-туризм.

**ТУРИСТ** (англ. *tourist*) – 1. за Законом України «Про туризм» (1995) – особа, яка здійснює подорож по Україні або в іншу країну з різною, не забороненою законом країни перебування, метою на термін від 24 годин до

шести місяців без здійснення будь-якої оплачуваної діяльності та із зобов'язанням залишити країну або місце перебування в зазначений термін; 2. за визначенням Римської конференції ООН з туризму й екскурсій (1963) – це особа, що подорожує з будь-якою метою, крім пошуку заробітку і зміни постійного місця проживання, при терміні перебування поза своїм місцем проживання не менш як 24 години. *Туристи* є особи, що здійснюють поїздки з метою службових відряджень, відвідування з'їздів, конгресів, симпозіумів, відпочинку, лікування, розваг, навчання, з сімейних і релігійних причин. Це визначення є основою при проведенні міжнародного туристського статистичного обліку і при розробці туристського митного права; 3. за Рекомендаційним законодавчим актом «Про основні принципи співробітництва держав-учасниць СНД в галузі туризму» (1994) – це громадянин будь-якої держави, що тимчасово прибув у країну, певну місцевість у межах країни або конкретний населений пункт у межах деякої місцевості на термін від 24 год. до 6 міс., що подорожує заради задоволення чи з діловою метою і не займається при цьому оплачуваною діяльністю в місці тимчасового перебування.

**ТУРИСТСЬКА БАЗА** – рекреаційний заклад капітального типу, місце обслуговування туристів, призначений для задоволення рекреаційних потреб туристів (оздоровчих, культурно-пізнавальних, спортивних) засобами туристської діяльності. *Туристські бази* часто розташовуються в місцях початку (закінчення) радіальних і кільцевих туристських маршрутів або є пунктами відпочинку на лінійних маршрутах (пішохідних, лижних, водних, велосипедних тощо).

**ТУРИСТСЬКА ЕКСПЕДИЦІЯ** (піш.) (від лат. *expeditio* – похід) – туристсько-краєзнавча подорож пошукового, дослідницького характеру з метою вивчення певної території, маршруту, одного чи декількох об'єктів із використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них. Залежно від мети та напрямку роботи туринської експедиції можуть бути краєзнавчі, туристсько-спортивні, наукові тощо.

**ТУРИСТСЬКА КАРТА** (від грец. chartes – аркуш папірусу) – географічна карта, що відображає напрямок та умови туристського маршруту, а також



об'єкти, що викликають інтерес туристів.

**ТУРИСТСЬКА КОНТРОЛЬНО-РЯТУВАЛЬНА СЛУЖБА** – організація, в більшості країн світу – державна структура, створена для забезпечення безпеки при проведенні туристських походів в популярних туристських районах світу. *Туристська контрольно-рятувальна служба* здатна надати будь-яку допомогу зареєстрованим організованим і навіть самодіяльним туристським групам та окремим туристам. Якщо туристський похід здійснюється в районах дислокації підрозділів *туристської контрольно-рятувальної служби* то керівник туристської групи повинен не пізніше ніж за 10 днів до виїзду групи на маршрут відправити повідомлення встановленого зразку з вказанням маршруту, календарного плану походу та його термінів. В Україні підрозділи *туристської контрольно-рятувальної служби* розташовані в районах масового відвідування туристів – в Карпатах (Львівській, Івано-Франківській, Закарпатській та Чернівецькій обл.), Криму (АР Крим) та на Поділлі (в Тернопільській обл., де контролюється проходження туристами печер). Керівник повинен особисто з'явитися до підрозділів *туристської контрольно-рятувальної служби*, якщо маршрут починається або закінчується в пунктах їх дислокації. В такому випадку повідомлення про проходження маршруту не відправляється. *Туристська контрольно-рятувальна служба* стежить за контрольними термінами і, якщо від групи не надходить повідомлення (телеграми, телефонного дзвінка) про закінчення маршруту, – починаються пошуки групи (туриста).

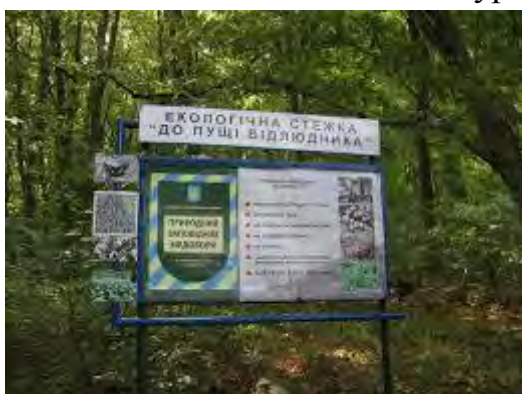
**ТУРИСТСЬКА ПОДОРОЖ** – захід, пов'язаний із пересуванням людини в природному середовищі на будь-яких технічних засобах та без них, наодинці або в складі групи з пізнавальними, оздоровчими, спортивними та іншими цілями. *Туристські подорожі* повинні проводитися відповідно до законодавства країн, на території яких прокладено маршрут, із урахуванням вимог «Гаагської декларації з туризму», «Хартії туризму» та інших міжнародних документів з туризму. До туристських подорожів відносять

туристські прогулянки, оздоровчі екскурсії, спортивні туристські походи та туристсько-спортивні експедиції.

**ТУРИСТСЬКА ПРОГУЛЯНКА** – найпростіша форма туристсько-спортивної діяльності, проходження короткого маршруту, тривалістю, як правило, до 4 год. *Туристська прогулянка* найчастіше проводяться з туристами-початківцями та з молодшими школярами.

**ТУРИСТСЬКА СЕКЦІЯ** – 1. первинна форма туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді (гуртків, клубів, товариств), їх складова частина. Туристські секції можуть бути туристсько-спортивного, туристсько-краєзнавчого та краєзнавчо-наукового профілю; 2. спортивна секція колективу фізкультури, спортивного чи туристського клубу, у якій займаються спортивним туризмом.

**ТУРИСТСЬКА СТЕЖКА** – пішохідна стежка або стежка з екологічним способом пересування контрольованої протяжності та незначними фізичними навантаженнями, яка має позначення на місцевості (маркування), обладнані місця зупинок, оглядові майданчики. Такі стежки, зазвичай, є самопутівними, що призначені для самостійних походів туристів за принципом: рухатись – спілкуватись (дивитись, слухати, відчувати) – пізнавати. *Туристська стежка* дає можливість вийти на туристський маршрут не тільки підготовленим



спортивним туристським групам, а й туристам-аматорам, туристам-одинакам. Стежка не дає можливість заблукати – на ній є маркувальні позначки, вказівники руху з відстанями до визначених об'єктів, обладнані місця зупинок, прихистки від негоди, місця водопостачання, вказані безпечні відходи зі стежки. Усю необхідну інформацію туристи отримують зі спеціальних буклетів з картосхемами та детальними описами, інформаційних аншлагов, пояснювальних стендів, маркувальних і вказівних знаків. Ці стежки враховують всі екологічні вимоги щодо мінімізації збитків, яких може бути завдано природному середовищу, а також вимоги безпеки туристів, що є особливо актуальним для національних природних парків та інших природоохоронних територій. Різновидами *туристських стежок* виступають так звані екологічні стежки. *Туристська стежка* – це унікальна форма поєднання активної рекреації, пізнання,

оздоровлення та відпочинку, спорту, екологічної освіти. Порівняно з іншими туристськими продуктами її створення вимагає значно менших початкових капіталовкладень, вона може бути доступною в будь-яку пору року, не надто протяжною, такою, щоб відвідувачі могли рухатися нею зі швидкістю власної ходи. Для зручності спостереження та відпочинку організуються спеціальні природні оглядові майданчики та пейзажні галявини. Актуальність організації мережі *туристських стежок*, на сьогодні, полягає не тільки в їх потенційному економічному та природоохоронному зиску, а й в тому, що вони є чи не єдиним дієвим механізмом забезпечення середовищевідтворюючих та урбокомпенсаційних потреб жителів великих міст та найбільш доступною формою екологічної освіти.

**ТУРИСТСЬКЕ БАГАТОБОРСТВО** – військово-прикладний вид спорту, який моделює дії розвідувально-диверсійних груп при пересуванні важкопрохідною місцевістю при виконанні бойових завдань – синтез подолання різних перешкод (ярів, скель, боліт, річок) на місцевості, кросу та орієнтування; вид особисто-командних туристських змагань, який включає подолання смуги перешкод, крос-похід, спортивне орієнтування, різноманітні конкурсно-спортивні та туристсько-краєзнавчі протиборства.

**ТУРИСТСЬКЕ СПОРЯДЖЕННЯ** – одяг і взуття туриста, бівачне спорядження, засоби пересування і страховки, транспортування вантажів, а також інше майно, необхідне для проведення туристського походу. *Туристське спорядження* поділяється на групове і особисте. Частина спорядження використовується у всіх видах туризму, частина становить т.зв.



спеціальне спорядження, що застосовується тільки як засіб пересування і транспортування в будь-якому окремому виді, а також для подолання тих чи інших перешкод і страховки. Основні вимоги, що пред'являються до *туристського спорядження*: по можливості менша маса, надійність, зручність в експлуатації і ремонтпридатність в похідних умовах; співмірність при спільному використанні (наприклад, наметів і теплоізоляційних килимків); відповідність вимогам гігієни, безпеки; стійкість до атмосферних впливів, старіння і корозії. Деякі види *туристського спорядження* повинні відповідати природоохоронним нормам. Предмети *туристського спорядження* повинні бути по можливості універсальними, тобто мати якості,



що дозволяють використовувати їх для різних цілей (наприклад, рятувальний жилет як теплий одяг та килимок для ночівлі).

**ТУРИСТСЬКИЙ ДОСВІД** – практичні та теоретичні вміння і навички, набуті туристом протягом різноманітної туристсько-спортивної діяльності – участі та керівництві туристсько-спортивними походами, участь в змаганнях з техніки різних видів туризму, організації та проведення туристських заходів тощо. Так, для участі в туристському поході певної категорії складності потрібно мати досвід участі в поході на одну категорію складності нижче. Ті ж вимоги діють і для подолання певних локальних перешкод (перевалів, вершин). Для керівництва туристським походом потрібно мати досвід участі в поході такої ж категорії і керувати походом на одну категорію нижче.

**ТУРИСТСЬКИЙ ЗЛІТ** – масовий туристський захід, який має на меті обмін досвідом і підбивання підсумків туристсько-спортивної діяльності, до програми якого входять змагання з техніки видів туризму, туристські конкурси.

**ТУРИСТСЬКИЙ КЛУБ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ** (англ. club) – найвища форма первинного об'єднання учнівської молоді в навчальному закладі, що поглиблено займається туристсько-краєзнавчою діяльністю, і об'єднує різні секції і гуртки. До клубу може входити 60 і більше учнів. Клуби можуть бути туристсько-спортивного та туристсько-краєзнавчого профілю.

**ТУРИСТСЬКИЙ МАРШРУТ** (нім. marschroutе, від фр. marche – хід, рух і route – шлях) – заздалегідь намічений або встановлений шлях руху туристів чи транспортних засобів; напрям руху, порядок руху туристів.

**ТУРИСТСЬКИЙ ПРИТУЛОК** – найпростіше підприємство розміщення туристів, розташоване в ключовому пункті туристського маршруту – в гірських районах – перед перевалами, в тайзі – в місцях планованих біваків на відстані одного денного переходу, в місцях риболовлі, збору грибів тощо. Це – місце для короткочасної зупинки туристів, що здійснюють похід, відпочинку на маршруті з активним способом пересування. *Туристський притулок* надає найнеобхідніші послуги (розміщення, харчування, санітарно-гігієнічне обслуговування) на основі самообслуговування туристів і мінімального комфорту.

**ТУРИСТСЬКИЙ ТАБІР** – рекреаційний заклад тимчасового типу, призначений для задоволення рекреаційних потреб туристів (оздоровчих, культурно-пізнавальних, спортивних) засобами туристсько-краєзнавчої діяльності. Це, як правило, наметовий табір із примітивною інфраструктурою. *Туристські табори* можуть бути стаціонарні та пересувні.

**ТУРИСТСЬКІ ГРОМАДСЬКІ КАДРИ** – громадський туристський актив, що готується для здійснення різноманітних туристсько-спортивних

заходів – організатори туристської роботи в колективах фізкультури, керівники туристських груп (у подорожах, походах вихідного дня), консультанти різного профілю (в т.ч. актив маршрутно-кваліфікаційних комісій), судді туристських змагань, інструктори туризму різної кваліфікації.

**ТУРИСТСЬКІ ЗАХОДИ** – організаційно-технічні діяльнісні заходи, пов'язані з реалізацією мети занять спортивним туризмом – туристські подорожі (туристські прогулянки, оздоровчі екскурсії, туристсько-спортивні походи, туристсько-спортивні експедиції), туристські змагання і зльоти, туристські конкурси, вечори, виставки тощо.

**ТУРИСТСЬКО-ОЗДОРОВЧИЙ ТАБІР** – рекреаційний заклад тимчасового типу, що діє головним чином за принципом самообслуговування. Як правило, туристсько-оздоровчий табір функціонує влітку, а туристи, що в ньому відпочивають, розміщуються в наметах. Основною формою активного відпочинку в таборі є радіальні туристські походи, тренування з техніки туризму, різноманітні туристські конкурси та ігри.

**ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНИЙ ТАБІР** – рекреаційний заклад тимчасового типу, призначений для задоволення туристсько-спортивних потреб туристів засобами активної туристської діяльності. Це, як правило, наметовий табір із примітивною інфраструктурою, розташований в горах. Основною формою активного відпочинку в таборі є спортивні туристські походи, туристсько-спортивні збори, радіальні туристські виходи, тренування з техніки туризму, різноманітні спортивні заходи та туристські конкурси.

**ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНІ ЗБОРИ** – туристський захід тренувального характеру, направлений на підвищення кваліфікації учасників та їх підготовку до туристсько-спортивних змагань та походів.

**ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ** – змагання з техніки певного виду або кількох видів спортивного туризму.

**ТУРІАДА** – сукупність багатоденних туристських походів одного або декількох видів туризму із загальними для всіх груп заходами (екскурсіями, зльотами, змаганнями тощо), що проводяться туристськими клубами. *Туріада* проводяться, як правило, в популярних туристських районах (Карпати, Кавказ та ін.).

## У

**УДАВКА** – допоміжний туристський вузол, що застосовується для закріплення основної вірьовки до опори (дерева) при наведенні переправ.

**УКРИТТЯ** (лижн.) – споруди, виконані з підручних матеріалів, а також природні утворення (ніші, гроти, печери тощо), що використовуються туристами на відпочинку в туристському поході для захисту від вітру, холоду і опадів. В лісовій зоні укриттями служать курені, навіси і вітрозахисні стінки (заслони) з каркасом з жердин або товстих гілок, вкриті листям, ялиновим гіллям, травою, дерниною, поліетиленовою плівкою або аналогічним матеріалом. В альпійському луговому поясі стінки і хатини зводять з дерну, великих і середніх каменів. При наявності снігу споруджують снігові укриття. На скельному рельєфі укриттям служать стінки і хатини, складені з каменів, а також природні ніші, навіси, печери тощо.

**УЛОВО** (водн.) – місце на річці з відносно спокійною водою, що прилягає безпосередньо до берега, або що утворюється в тіні великого каменя, стоїть в руслі річки; заводь.

**УМОВНІ ЗНАКИ** – застосовані на топографічній чи туристській карті позначення різних об'єктів із їх кількісними та якісними характеристиками. *Умовні знаки* є системою графічних, кольорових, цифрових та літерних



позначень.

**УРВИЩЕ** (гірськ.) (англ. cliff – круча) – стрімкий, прямовисний схил, прямовисна круча, що утворилася в результаті геологічних процесів.



Локальна туристська перешкода.

**УСКЛАДНЕНИЙ МАРШРУТ** – туристський спортивний маршрут, який включає перешкоди більш високої категорії складності з даного виду туризму; маршрут може мати статус «маршруту з елементами походів більш високих категорій складності». До учасників походів, маршрути яких містять елементи, характерні для наступних категорій складності, висуваються вимоги, за найвищим рівнем трудності елементів (перешкод), що зустрічаються у цьому поході.

**УСТУП** (гірськ.) – елемент гірського рельєфу, ступінчаста ділянка на скельних схилах в залежності від розмірів і можливостей використання (виймка, невелика ступінчаста нерівність в скелі, на якій можна стояти,



спиратися рукою, але не можна обхопити).

**УХИЛ** (водн.) – співставлення перепаду рівнів води у водотоці на якій-небудь ділянці водотоку. *Ухил* зазвичай виражається в м перепаду рівня на 1 км довжини русла.

**УЩЕЛИНА** (гірськ.) – вузька гірська долина, яка в поперечному перерізі утворює гострий кут, причому, на відміну від каньйону не все дно *Ущелина*



зайнято руслом річки, що протікає.

## Ф

**ФАРВАТЕР** (водн.) (гол. vaarwater – водний шлях) – безперервна смуга води певної глибини, що сполучає які-небудь водні простори, або взагалі найбільш глибока смуга даного водного простору.



**ФЕДЕРАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ УКРАЇНИ** (ФСТУ) (від лат. foederatio – союз) – громадська спортивна організація, яка підпорядковується Міністерству молоді та спорту та займається розвитком неолімпійського

виду спорту – спортивного туризму. *ФСТУ* є всеукраїнською громадською, неприбутковою організацією, що створена на основі спільності інтересів громадян України – прихильників спортивного туризму – для реалізації своєї мети і завдань. Федерація поширює свою діяльність на всю територію України, діє відповідно чинного законодавства України, ратифікованих нею міжнародних угод. Основною метою діяльності *ФСТУ* є сприяння розвитку спортивного туризму в Україні, підвищенню ролі фізичної культури, спорту та туризму у всебічному гармонійному розвитку особистості, зміцненні здоров'я населення, формуванні здорового способу життя, патріотичному вихованню громадян України.

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА** – розвиток фізичних якостей (сили, спритності, витривалості тощо), формування і закріплення шляхом систематичних тренувань рухових навичок, необхідних для заняття спортивним туризмом. Сприяє адаптації організму до змін навколишнього середовища, підвищенню його витривалості, психологічної врівноваженості. Поряд з тактико-технічною та морально-вольовою підготовкою є запорукою досягнення високих результатів як у навчально-тренувальному процесі, так і в туристських походах. Розрізняють загальну і спеціальну *фізичну підготовку туриста*.

**ФІРН** (гірськ.) (нім. *firn* – старий, тогорічний) – щільний зернистий сніг, що утворюється переважно на льодовиках і сніжниках вище снігової лінії



внаслідок ущільнення вищих шарів, поверхневого танення і повторного замерзання води, що просочилася в глибину; перехідна форма від снігу до глетчерного льоду. Утворюється в гірських областях і полярних країнах. На материкових льодовиках *фірн* покриває всю поверхню льодовика, а в гірських – накопичується в карах та цирках.

**ФОРС-МАЖОР** (фр. *force majeure* – непереборна сила) – надзвичайна і непереборна в даних умовах сила (перелік обставин, які такими можуть бути визнані, більш ніж невичерпними), дію якої неможливо попередити і яка є



обставиною, що звільняє від відповідальності за невиконання зобов'язання. *Форм-мажор* може бути визнано надзвичайні обставини, невідомі сторонам до підписання договору: війна, стихійні лиха (включаючи повені, пожежі, епідемії, зараження радіацією, землетруси), масові заворушення, страйки або які-небудь інші обставини.

## Х

**ХАЙКІНГ** (піш.) (hiking від англ. hike – довга прогулянка, похід) – повністю автономні багатоденні походи пішки, коли все необхідне для забезпечення життєдіяльності переноситься із собою в рюкзаку. По суті, єдиною відмінністю від спортивного пішохідного туризму виступає та, що у *хайкінгу* відсутні регламентовані нормативи туристських походів, присвоєння відповідних розрядів та звань. Більшість учасників цього руху об'єднані в клуби, яких у всьому світу тисячі. Для захисту своїх інтересів клуби об'єднані в регіональні, національні та міжнародні спілки: European Ramblers Association в Європі, Confederation of Bushwalking Clubs NSW в Австралії, American Hiking Society в США. Підвид пішохідного туризму.

**ХВИЛЯ** (водн.) – водяний вал, що утворюється від коливання водної



поверхні; специфічний ресурс розвитку окремих видів активної рекреації та відпочинку на воді (серфінг, віндсерфінг).

**ХВИЛЯ СТОЯЧА** (водн.) – річкова хвиля, нерухома відносно берегів, яка зазвичай утворюються на порогах внаслідок зіткнення основного потоку з



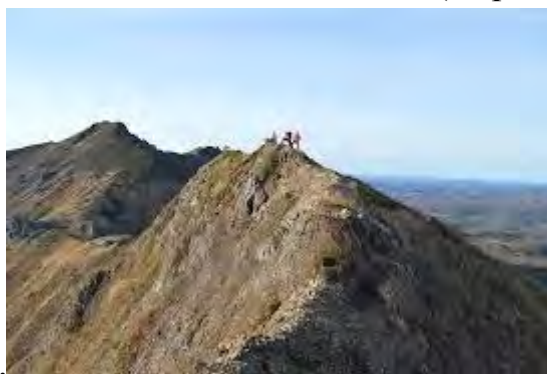
поперечним або зворотним потоками, що виникають при зустрічі з перешкодами в руслі річки або у разі злиття двох потоків, наприклад, в місцях впадіння в річку великих приток.

Представляє певну небезпеку для туристського сплаву – може стати причиною аварії туристського судна (особливо легкого), призвести до його перевероту.

**ХИЖА** (гірськ.) – гірська хатина на туристському маршруті у горах, притулок для туристів.

**ХІД** (спелеол.) – вільнопрохідна, нахилена або горизонтальна порожнина, у якій зустрічний рух є утрудненим або неможливим.

**ХРЕБЕТ** (гірськ.) – гірський ланцюг, який складається з багатьох вершин, що тягнеться часом на тисячі км, або серія гір з морфологічною віссю, вздовж якої розташовані найбільші висоти (Киргизький хребет,



Верхоянський хребет тощо).

**Х-ГОНКИ** (англ. adventure races – пригодницькі перегони) – подолання пересіченої місцевості різними способами (пішки, на велосипеді, на човні тощо). Як правило, це командне проходження дистанції у 300-400 км із демонстрацією своїх навичок у подоланні перешкод за кращий час. Спортсмени повинні бути справжніми універсалами – уміти долати скелі, скакати на коні, сплавлятися на каяку, долати гірські маршрути на маунтінбайку, спускатися по вірвовці під водоспадом, добре орієнтуватися на місцевості тощо. Такі перегони в Україні часто називають «екстрим-марафонами», «пригодницькими гонками». Синоніми – мультигонки,



пригодницькі гонки.

## Ц

**ЦИРК** (гірськ.) (від лат. *circus* – коло) – форма гірського рельєфу, хребет з кількома вершинами в формі виположеного півкола. Льодовиковий *цирк* – найбільш характерна форма рельєфу на шляху до перевалу, зручне місце для вихідного біваку перед початком підйому на перевал.

## Ч

**ЧАЛКА** (водн.) – віршовка для швартування (зачалювання) туристського



судна на березі.

**ЧИСТИЙ ХОДОВИЙ ЧАС** – час на маршруті без урахування привалів. При плануванні денних переходів в гірському, пішохідному та лижному туризмі бажано здійснювати контроль *чистого ходового часу* і не допускати, щоб він протягом дня перевищувало певної межі.

**ЧИТАТИ ВОДУ** (водн.) – вміння під час руху туристського судна, а також в ході перегляду води на річці визначати оптимальну траєкторію судна.

**ЧОВЕН** (водн.) – невелике веслове або моторизоване судно. Використовується для організації відпочинку на воді, водних прогулянок, екскурсій, походів тощо. У спортивному туризмі застосовуються такі види човнів – байдарки, каяки, моторизовані човни (водомети, джети, аквабайки).

**ЧОВНИК** (піш.) – спосіб пересування по маршруту, який характеризується тим, що одну і ту ж ділянку шляху проходиться поспіль три або й більше разів. *Човник* часто застосовується на початку тривалих туристських походів для закидання непомірно великого вантажу до першої точки розгалуження маршруту. В цьому випадку по закінченню човника організовується закидання, після чого група виходить на першу (кільцеву) частину маршруту. *Човник* застосовується також для перенесення вантажу від точки заїзду до базового табору.

### Ш

**ШАХТА** (спелеол.) (від нім. stamm – стрижень, стовбур) – вертикальна печера глибиною більше 20 м; одна з назв вертикальних печер, наприклад, шахта Солдатська в Криму.

**ШВИДКОТІК** (водн.) – зазвичай відносно глибока, з дрібними каменями в руслі або без них ділянка річки з швидкою течією, іноді з невисокими (до 0,5 м), некрутими пірамідальними валами по стрижню.

**ШЕКЛТОНИ** (гірськ.) (від прізвища винахідника Е. Шеклтона) – альпіністські черевики для висотних сходжень, розраховані на низькі



температури.

**ШИВЕРА** (водн.) (від сибірського шивера – пережат) – перешкода на ділянці річки зі значним ухилом та розташованим відносно рівномірно по всьому руслу надводним та підводним камінням, хаотично розміщеними невеликими зливами та валами. Довжина їх буває від сотні м до кількох км. *Шивера* як перешкода зустрічаються майже повсюдно на річках від II



категорії складності.

**ШКАЛА ЛАВИННОЇ НЕБЕЗПЕКИ** (лижн.) (від лат. scale – дробина) – універсальна європейська шкала оцінки лавинної небезпеки від 1 до 5 балів.

Рівень небезпеки	Значення	Специфічні ознаки небезпеки	Поведінка в умовах небезпеки	Візуальний оцінювач	Попередження для туристів щодо безпеки та безпеки туристичних груп
Незначна лавинна небезпека	1	Середня швидкість падіння снігу, рідко переважає швидкість вітру.	Слід уникати місць, де сніг може падати на людину.		Важко прогнозувати.
Підвищена лавинна небезпека	2	Середня швидкість падіння снігу, переважає швидкість вітру.	Слід уникати місць, де сніг може падати на людину.		Важко прогнозувати.
Велика лавинна небезпека	3	Середня швидкість падіння снігу, переважає швидкість вітру.	Слід уникати місць, де сніг може падати на людину.		Важко прогнозувати.
Катастрофічна лавинна небезпека	4	Середня швидкість падіння снігу, переважає швидкість вітру.	Слід уникати місць, де сніг може падати на людину.		Важко прогнозувати.
Неможливо оцінити лавинну небезпеку	5	Середня швидкість падіння снігу, переважає швидкість вітру.	Слід уникати місць, де сніг може падати на людину.		Важко прогнозувати.

Відповідно проміжні значення: 1 — бал — незначна лавинна небезпека; 2 бали — середня лавинна небезпека; 3 бали — підвищена лавинна небезпека; 4 бали — велика лавинна небезпека; 5 балів — катастрофічна лавинна небезпека.

**ШКВАЛ** (вітр.) – різке посилення вітру протягом короткого проміжку часу, швидкість вітру може перевищувати 30 м/с, тривалість – декілька



хвилин.

**ШЛЯМБУР** (гірськ.) (від нім. schlagen – бити і bohren – свердло) – пристрій для пробивання отвору в скелі для кріплення скельного гака.



**ШОЛОМ ЗАХИСНИЙ** (гірськ.) – обов’язковий засіб індивідуального захисту голови туриста-спортсмена, що надівається для захисту від падаючого каміння, травм, падінь і розміщення спеціального обладнання





(наприклад, ліхтарика). Використовується у гірському, велосипедному, мотоциклетному, водному, гірськолижному, спелеологічному туризмі, видах екстремальної рекреації, на дистанціях змагань з техніки спортивного туризму тощо.

**ШТОРМІВКА** – особисте туристське спорядження, легка вітрозахисна куртка зазвичай з капюшоном із щільної водовідштовхувальної тканини.



**ШТОРМОВЕ ПОПЕРЕДЖЕННЯ** – інформація для туристів, які перебувають на маршруті, про небезпечні метеорологічні умови, які не були передбачені прогнозом погоди, а також уточнення часу їх виникнення, інтенсивності і тривалості. Погіршення погоди може представляти різний ступінь небезпеки. До несприятливих умов відносяться: гроза; посилення вітру поривами від 15 до 24 м/с; сильний дощ; град діаметром до 19 мм; спека понад 30 °С; мороз -30... -39 °С; ожеледиця; крижаний дощ й інші погодні умови. До небезпечних погодних умов відносяться: вітер швидкістю більше 25 м/с; сильна спека і посуха, здатна привести до пожеж; випадання більше 50 мм опадів; град понад 20 мм в діаметрі. Найчастіше при передачі *штормового попередження* звучить попередження про несприятливі явища. При оголошенні *штормового попередження* туристам потрібно виконувати

вказівки контрольно-рятувальної служби, підрозділів Міністерства надзвичайних ситуацій та інших офіційних органів, якщо вони були озвучені.

**ШТОРМОВИЙ КОСТЮМ** – особисте туристське спорядження, куртка з капюшоном (штормівка) та штани. Головне його завдання – захищати від вітру, дощу та мокрого снігу. Тому він виготовляється з щільних,



непромокальних тканин.

**ШТУРМАН** (від гол. *stuurman* – стерновий) – посада в туристській спортивній групі, виконувач якої відповідає за безпечне і правильне проходження маршруту. Перед початком подорожі разом з керівником групи готує маршрут майбутньої подорожі. Для цього підбирає необхідний картографічний і описовий матеріал. Готує карти, схеми, компаси до подорожі. Разом з керівником туристської групи затверджує маршрут і склад групи у маршрутно-кваліфікаційній комісії. Складає графік подорожі. У подорожі відповідає за технічно і тактично правильне проходження маршруту. Дає повідомлення з маршруту в туристські організації, що контролюють рух групи. Після подорожі разом з керівником складає повну нитку маршруту, технічний опис подорожі.

**ШТУЧНІ ТОЧКИ ОПОРИ** (скел.) – точки опори страхувальної вірьовки на скельному маршруті, які виконуються туристом-спортсменом у випадку, якщо немає можливості надійно закріпити несучу і (або) страхувальну вірьовку (точки закріплення відсутні зовсім або їх надійність сумнівна), а використання локальних петель з яких-небудь причин неможливе. На скельному рельєфі це можуть бути звичні скельні гаки, закладки, «френди», шлямбури тощо.

## Щ

**ЩОДЕННИК ТУРИСТСЬКИЙ** – послідовний (по днях) запис подій туристського походу, виконуваний безпосередньо на маршруті. Ведеться регулярно в процесі спостережень керівником, спеціально виділеним

учасником походу (т.зв. літописцем) або по черзі всіма членами туристської групи. Важливою складовою є хронометраж дій групи, особливо при подоланні технічно складних ділянок маршруту. Служить основою для майбутнього усного або письмового звіту групи про похід.

**ЩОКИ** (водн.) – каньйон у вигляді близько розташованих один навпроти одного скельних берегів.

## Я

**ЯЗИК** (водн.) – водний потік або струмінь, що проходить між двома зближеними каменями на річці.

**ЯЗИК ЛЬОДОВИКА** (гірськ.) – тіло льодовика, витягнуте по долині.

**ЯЙЛА** (піш.) – (кримськотатар. – літнє пасовище) – особливий ландшафт у Кримських горах: майже плоскі окремі гірські масиви, розділені долинами.



Сильні вітри заважають вільно рости деревам, але достаток вологи і сонця сприяє росту трав, тому *яйли* вкриті переважно лучною рослинністю. Складаються вони головним чином з вапняків, розвинутий карст.

**ЯКІР** (водн.) (швед. ankari – якір) – спеціальної форми кована, лита або зварна конструкція, призначена для утримання судна на стоянці в воді за рахунок взаємодії з ґрунтом і пов'язана з судном за допомогою якірного ланцюга; є обов'язковим елементом для будь-якого маломірного судна, на кшталт байдарки, катамарана, рафта тощо.

**ЯКІР СНІГОВИЙ** (гірськ.) (швед. ankari – якір) – пристрій, який використовується для обладнання точок страхівки в снігу: заганяється в сніг, після чого сніг утрамбовується. Синонім – якір льодовий.

**ЯКІСНА ОЦІНКА ТУРИСТСЬКИХ ПЕРЕШКОД** – показник оцінки складності, туристських перешкод у будь-якому виді спортивного туризму, який визначається рівнем туристсько-спортивної кваліфікації учасників туристського походу. Маршрути більш високих категорій складності містять якісно більш складні перешкоди, при цьому технічний рівень перешкод

потребує, як правило, колективних зусиль для їх подолання (організація переправ, забезпечення страховки тощо).

**«ЯЛИНКА»** (лижн.) – спосіб підйому крутим схилом туристів-лижників, назва якого походить від сліду на снігу, який залишає лижник, – нагадує гілки ялинки. Лижник, долаючи підйом цим способом, пересувається ступаючим кроком з розведенням носків лиж і постановкою їх на ребро. Важливе значення при цьому способі підйому має опора на палиці, які ставляться ззаду лиж. Зі збільшенням крутизни схилу збільшуються кут розведення лиж і нахил тулуба вперед.

**ЯР** (піш.) – глибока крутосхилова ерозійна форма рельєфу, утворена тимчасовими водними потоками в товщах пухких порід (суглинках, глинах, супісках) у межах височин, на схилах балок або улоговин. Довжина – від сотень м до кількох км, ширина і глибина – від кількох до десятків м.



Характерні круті схили й розгалуженість.

В Україні яри найбільш поширені у степовій та лісостеповій зонах, особливо на схилах річкових долин і висот. Також розповсюджені на схилах Карпат і Кримських гір та їх передгір'ях. Типова перешкода для пішогодного туризму в рівнинних районах.

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