

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

ОРГАНІЗАЦІЯ КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНОЇ РОБОТИ

**Курс лекцій
для підготовки здобувачів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальностей:
014.11 Середня освіта (Фізична культура)
017 Фізична культура і спорт**

УДК 338.48-6:908(076.6)
Т30

*Рекомендовано до видання в електронній формі (PDF) кафедрою теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури
Полтавського національного педагогічного імені В. Г. Короленка
(протокол № 1 від 07.01.2025 р.)*

*Затверджено Вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені
В. Г. Короленка
(протокол № 7 від 13.01.2025 р.)*

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Криворучко Анатолій, методист організаційно-масового відділу (туризму) КЗ «Полтавський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Полтавської обласної ради»;

Момот Олена – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Т30 **Організація краєзнавчо-туристичної роботи:** курс лекцій [для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт] / упоряд.: О. А. Свєртнєв. Полтава, 2025. – 202 с.

Навчальне видання являє собою курс лекцій з дисципліни «Організація краєзнавчо-туристичної роботи» для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017. Фізична культура і спорт, що є теоретичним фундаментом професійної освіти фахівців з фізичної культури і спорту та визначає характер і особливості їх майбутньої діяльності. Курс об'єднує різні аспекти організації туристичної та краєзнавчої роботи в логічно завершену і компактну дисципліну, яка виступає основою для методики використання туризму як виду спорту та рекреації.

УДК 338.48-6:908(076.6)

ЗМІСТ

Вступ	5
Тема 1. Введення в туризм	7
1.1. Туризм як соціальне явище, історія його розвитку	7
1.2. Виникнення і розвиток туризму та краєзнавства	13
1.2.1. Ранньоісторична фаза туристичного руху	
1.2.2. Початкова фаза туристичного руху в Європі	
1.3. Історія розвитку туризму в Україні	16
1.3.1. Туристичний рух на Західній Україні	
1.3.2. Розвиток туризму в Україні за часів імперії	
1.3.3. Туризм у сучасній Україні	
Запитання для самоперевірки	32
Література	33
Тема 2. Соціально-психологічні основи організації спортивно-оздоровчого туризму	34
2.1. Педагогічні та психологічні аспекти дитячо-юнацького туризму	34
2.2. Функції та принципи туристично-краєзнавчої діяльності	35
2.3. Планування туристично-краєзнавчої діяльності	38
2.4. Виховання юних туристів	41
2.5. Запобігання конфліктів у туристично-краєзнавчій діяльності	45
Запитання для самоперевірки	57
Література	58
Тема 3. Основи топографії і орієнтування	59
3.1. Масштаб та його різновиди	59
3.2. Рельєф місцевості та його зображення на карті	63
3.3. Орієнтування на місцевості	67
Запитання для самоперевірки	72
Література	72
Тема 4. Медичне забезпечення і долікарська допомога в туристичному поході	74
4.1. Об'єктивні та суб'єктивні фактори нещасних випадків на маршруті	74
4.2. Транспортування потерпілого. Види перев'язок	76
4.3. Перша медична допомога	
Запитання для самоперевірки	91
Література	92
Тема 5. Організація та проведення туристичних походів	93
5.1. Комплектування групи	93
5.2. Розподіл обов'язків між учасниками походу	94
5.3. Розроблення маршруту	96
5.4. Складання кошторису	100
5.5. Оформлення маршрутної документації та отримання дозволу на похід	101
5.6. Складання звіту про здійснений похід	103

5.7. Туристичне спорядження	105
Запитання для самоперевірки	129
Література	130
Тема 6. Загальна фізична та технічна підготовка туриста	132
6.1. Види фізичної підготовки туристів	132
6.2. Техніка пересування та подолання природних перешкод у туризмі	133
6.2.1. Організація руху на маршруті	
6.2.2. Рух лісом та болотом	
6.2.3. Рух стежками	
6.2.4. Рух трав'янистими схилами	
6.2.5. Рух по осипищах та моренах	
6.2.6. Рух скелями	
6.2.7. Рух по снігу та фірну	
6.2.8. Способи страховки на снігу	
6.2.9. Техніка руху по льоду	
6.3. Техніка подолання водних перешкод у туризмі	155
6.3.1. Вибір часу для переправи	
6.3.2. Переправа вбхід	
6.3.3. Переправа вплав і за допомогою плавзасобів	
6.3.4. Переправи над водою	
6.3.5. Основні правила переправи через гірські та тайгові річки	
Запитання для самоперевірки	167
Література	168
Тема 7. Класифікація видів туризму та їх специфічні відмінності	169
7.1. Особливості організації гірських походів	169
7.2. Особливості організації велосипедних походів	170
7.3. Особливості організації водних походів	175
Запитання для самоперевірки	180
Література	181
Тема 8. Екстремальні ситуації у туристичному поході та їх подолання	182
8.1. Визначення екстремальних ситуацій	182
8.2. Дії групи у разі екстремальної ситуації	183
8.2.1. Чинники виживання	
8.2.2. Дії в разі втрати орієнтації на місцевості	
8.2.3. Втрата спорядження	
8.2.4. Пошук води	
8.2.5. Вогонь	
8.2.6. Харчування в умовах виживання	
8.3. Метеорологічні спостереження та прогноз погоди	199
Запитання для самоперевірки	201
Література	202

ВСТУП

Туризм – вид послуг, який пов’язаний з тимчасовим виїздом особи з місця її постійного проживання з оздоровчою, пізнавальною, діловою або іншою метою без здійснення оплачуваної діяльності у місці перебування. Особа, яка подорожує в місцях поза межами її постійного перебування впродовж періоду, що не перевищує одного року, з метою дозвілля і відпочинку, лікування, спорту та оздоровлення, відвідання знайомих і родичів, вирішення службових питань без здійснення будь-якої оплачуваної діяльності, вважається туристом (від фр. *tour* – прогулянка).

В сучасному сенсі туризм постає не тільки як форма відпочинку, але й як ефективний засіб пізнання, підвищення освітнього і культурного рівня людини. Ця обставина висуває туризм на одне з провідних місць серед найбільш масових і ефективних форм організації відпочинку, що сприяють фізичному і духовному розвитку людини.

Колосальне зростання туристичної сфери відбувається завдяки ряду причин, передусім механізації та автоматизації виробництва, що підвищило продуктивність праці. Це, з одного боку, задовольнило попит людей у продукції першої необхідності, а з іншого, вивільнило час для відпочинку широким верствам населення. По-друге, зі зростанням добробуту в суспільства виникло більше можливостей витратити кошти на задоволення духовних потреб. Й нарешті, бурхливий розвиток нових видів транспорту уможливив достатньо швидко подолання відстаней. Усе це перетворило колишні поодинокі мандрівки для обмеженого кола людей на цілу індустрію туризму для широких верств населення, яка охоплює багато видів людської діяльності. Існують спеціальні туристичні фірми та агенції, які попередньо розробляють перелік туристичних послуг, що реалізуються за визначеною ціною.

Важливою ознакою туризму є мета поїздки. Найбільш масовою формою туризму є рекреаційна, тобто з метою відпочинку. Він характеризується тривалістю подорожі, невеликою кількістю міст, що входять до маршруту, широким використанням авіаційного транспорту і насамперед чартерних рейсів. Подорожі з метою розширення кругозору й поглиблення знань передбачає **пізнавальний** туризм. Його провідною формою є екскурсія. Великою популярністю користується **спортивний** туризм, мета якого – забезпечення можливості туристам займатися обраним видом спорту. Такий вид туризму вимагає наявності необхідної матеріальної бази: спортивного інвентарю, спеціальних трас, підйомників, спортивних майданчиків, басейнів. Види пригодницького та екзотичного туризму, які пов’язані з ризиком для життя і вимагають підвищеної уваги до безпеки туристів, називають **екстремальним туризмом**. Його метою є випробування сил людини в складних обставинах. Він набуває популярності особливо серед молоді, яка має змогу випробувати себе на витривалість та загартованість. До екстремальних видів туризму належать **альпінізм** – вид відпочинку, метою якого є підкорення гірських вершин.

В тексті лекцій присутні таблиці та рисунки, які допомагають краще засвоїти навчальний матеріал і демонструються під час занять у вигляді презентації. Пропонований збірник лекцій має своїм завданням надати методичну допомогу в організації і проведенні туристичних подорожей, розробці туристичних маршрутів, освоєнні техніки та тактики проходження маршрутів, оволодіння вмінням управляти групою у різних ситуаціях і умовах туристичного походу, базуванні, організації постачання і харчування під час туристського походу, засвоєння правил поведінки в екстремальних ситуаціях і вміння надати невідкладну медичну допомогу.

Тема 1. Введення в туризм

Зміст

- 1.1. Туризм як соціальне явище, історія його розвитку.
- 1.2. Виникнення і розвиток туризму та краєзнавства.
 - 1.2.1. Ранньоісторична фаза туристичного руху.
 - 1.2.2. Початкова фаза туристичного руху в Європі.
- 1.3. Історія розвитку туризму в Україні.
 - 1.3.1. Туристичний рух на Західній Україні.
 - 1.3.2. Розвиток туризму в Україні за часів імперії.
 - 1.3.3. Туризм у сучасній Україні.

1.1. Туризм як соціальне явище, історія його розвитку

Туризм - масове, багатогранне соціальне явище, яке набуло стрімкого розвитку у ХХ столітті. Цьому сприяв той фактор, що наймані працівники одержали право на відпустку (два-три тижні на рік). Відповідно з'явився вільний час для відпочинку. Посприяло розвитку туризму також поширення нових транспортних засобів (а особливо відкриття трансконтинентальних авіаційних ліній). Це дало можливість під час відпустки відвідати будь-яку країну земної кулі.

Туризм сьогодні - це найбільш раціональна форма відпочинку. На сьогоднішній день існує багато підходів щодо класифікації туризму. Це пояснюється неоднозначністю поняття туризм (Рис. 1).



Рис. 1. Види туризму

Так, в залежності від місця проведення подорожі туризм поділяється на міжнародний і внутрішній.

До міжнародного туризму належать:

- *в'їзний туризм* - подорожі в межах України осіб, які постійно не проживають на її території,
- *виїзний туризм* - подорожі громадян України та осіб, які постійно проживають на території України, до іншої країни.

Внутрішнім туризмом є подорожі в межах території України громадян України та осіб, які постійно проживають на її території.

Залежно від категорій осіб, які здійснюють туристичні подорожі існують такі види туризму:

- дитячий;
- молодіжний;
- сімейний;
- для осіб похилого віку;
- для інвалідів.

Залежно від мети подорожі туризм поділяють на такі види:

- спортивний (має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод);
- пізнавальний (екскурсійний) (проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток соціального та природного змісту);
- діловий (передбачає здійснення турів, в процесі яких вирішуються комерційні справи: подорожі на конференції, симпозіуми, виставки тощо);
- любительський (мисливський, рибальський);
- релігійний (здійснення подорожі віруючими по святих місцях);
- ностальгійний (ґрунтується на потребі людей у відвідуванні родичів, місць народження і проживання). Ностальгією вважають відчуття туги за рідною землею. Такий вид туризму поширений у ряді країн світу з численною діаспорою, зокрема Ізраїлі, Вірменії, Греції, Україні, Італії;
- рекреаційний (відновлення фізичних й психічних сил людини засобами туризму. Це туризм активного відпочинку й оздоровлень, тому його часто називають оздоровчим);
- реабілітаційний (лікування визначених захворювань засобами туризму);
- професійно-прикладний (удосконалення професійних знань, умінь, навичок засобами туризму. Наприклад, для геологів, географів, військових певних спеціальностей й інших професій удосконалення в подоланні природних перешкод в умовах професійної діяльності досягається спеціальним тренуванням в туристичних походах);
- учбовий (здійснення подорожі з метою отримання певних знань);

- краєзнавчий (здійснення подорожі з метою вивчення певного регіону країни, рідного краю);
- пригодницький (екстримальний);
- експедиційний (здійснення подорожі з метою проведення науково-дослідної роботи);
- комерційний (здійснення подорожі з метою вирішення економічних та комерційних питань);
- комбінований (сполучення декількох видів туризму);
- культурно-освітній (подорожах по містах, регіонах, країнах в процесі яких туристи знайомляться з архітектурою, пам'ятниками, музеями, опановуючи історію, культуру, звичаї та традиції різних народів);
- лікувально-оздоровчий (здійснюється в процесі рекреаційного, реабілітаційного та зеленого туризму);
- екологічний (зелений) (залучити жителів міст до відпочинку у екологічно-чистому районі сільської місцевості), тощо.

Останніми роками з'явилися тури, які вражають своєю незвичайністю, такі як дайвінг – підводне плавання, рафтинг – сплавлення гірськими річками на легких надувних плотах, банджі-джампінг – стрибки з висоти. Усе це види екзотичного туризму. На заможних туристів розрахований елітарний туризм. Для цієї категорії споживачів рівень цін на ринку не має особливого значення, але вони висувають підвищені вимоги до якості пропонованих товарів і послуг. За це елітарний туризм називають «туристичним локомотивом». Адже він відіграє значну роль у підвищенні якості туристичного бізнесу, оскільки сприяє утвердженню і поширенню нових високих стандартів обслуговування.

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

- **за характером туристичного маршруту** існують такі види туризму: рівнинний, гірський, водний, спелео, повітряний, космічний, змішаний;
- **залежно від засобів пересування**: пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований;
- **за місцем проведення подорожі** розрізняють туризм внутрішній (національний) та зовнішній (міжнародний);
- **за діяльністю** - туризм з активними (веслові судна, плоти, катамарани, велосипеди та інші) і пасивними (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах, яхтах, тощо) засобами пересування;
- **за туристичною програмою** (традиційний, екзотичний та екологічний);
- **за сезонністю** (літній, зимовий та міжсезонний туризм);
- **за рівнем доступності й соціальної значимості** в житті суспільства туризм ділиться на соціальний, що має масовий характер у зв'язку з його доступністю

широким колам населення, й елітарний, доступний з тих або інших причин (за ціною, за фізичним навантаженням тощо) обмеженому контингенту;

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

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

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

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

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

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

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

Існують різні види спортивного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний, спелео, вітрильний, автомобільний та мотоциклетний. Всі вони в основному відрізняються засобами пересування (лижний - на лижах; водний - на туристичних байдарках, плотах, катамаранах; велосипедний - на велосипеді тощо). Але є три види, де пересування здійснюється пішки по місцевості різного характеру. Так, пішохідні походи можуть здійснюватись в будь-якій місцевості: ліси, болота, пустелі, тайга, гори тощо. Гірські походи здійснюються тільки у відносно молодих, високих (більше 3500-4000 метрів над рівнем моря) горах. При подоланні таких перешкод потрібні навички скелелазіння та альпінізму. На жаль, на території України таких гір бракує. Райони для походів з гірського туризму високих категорій складності - Кавказ, Алтай, Памір тощо. Що стосується спелеотуризму, то він полягає у здійсненні походів по природних печерах. У Кримських горах та на Тернопіллі є велика кількість таких об'єктів, що дає змогу здійснювати походи різної складності.

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

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

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

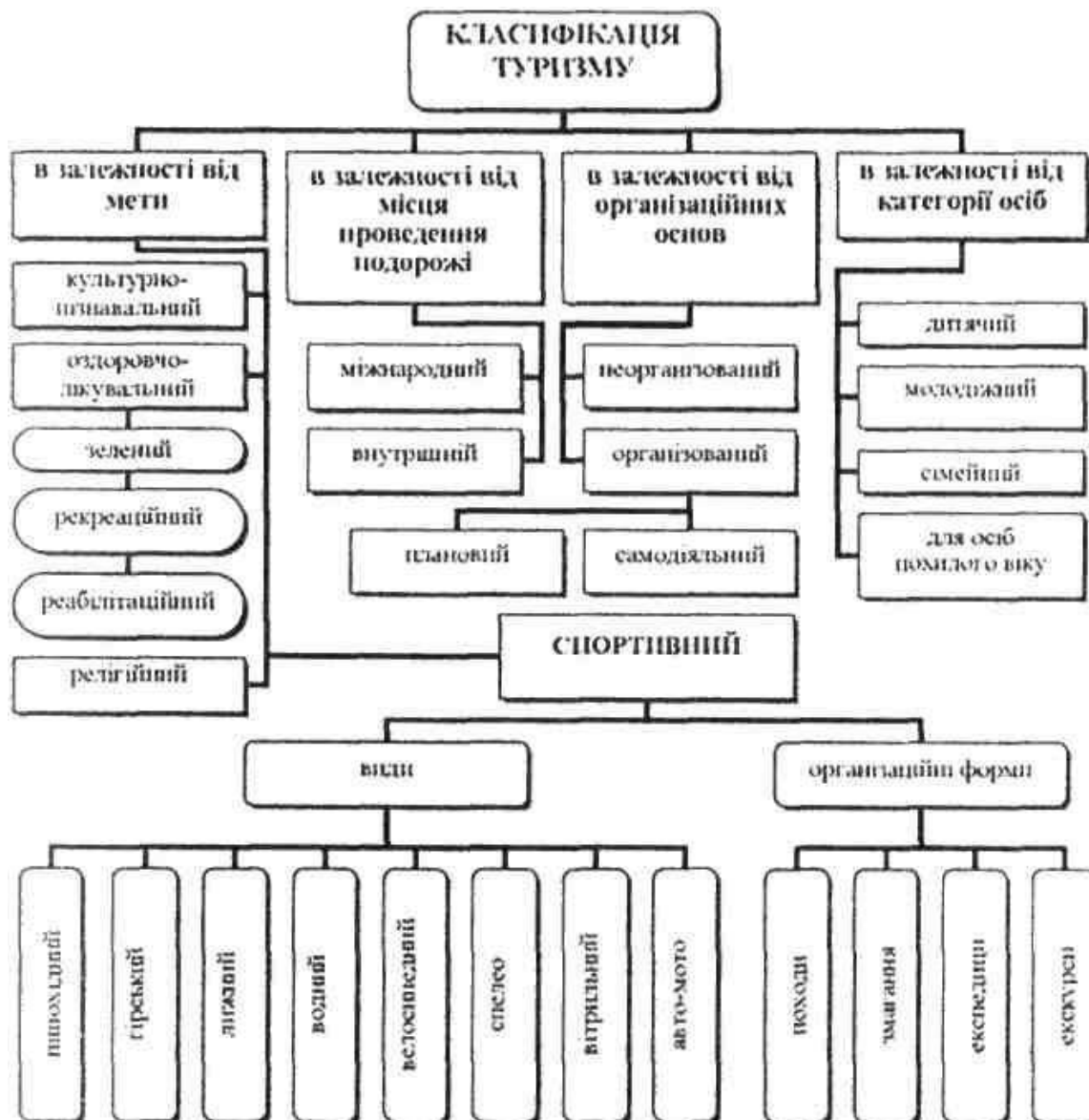


Рис. 1.1. Класифікація туризму

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

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

1.2. Виникнення і розвиток туризму та краєзнавства

Відповідно до систематики розвитку туристичного руху, розробленої Європейським культурним співтовариством (Freyer W., 1993), у туристичному русі прийнято виділяти чотири фази:

1. ранньоісторична фаза - охоплює період до 1850 р;
2. початкова фаза - з 1850 до 1914 р.;
3. фаза розвитку - з 1914 по 1945 р.;
4. фаза масового туризму - після 1945 року.

1.2.2. Ранньоісторична фаза туристичного руху

Бурхливого розвитку туризм набув у ХХ столітті, та історія його почалася значно раніше. Люди мандрували з незапам'ятних часів. А спонукали їх до переміщень переважно голод та небезпека. Основними чинниками, що змушували людей подорожувати, а згодом - займатися туризмом, були такі:

- географічний (специфіка розташування регіонів, країн та потреба зав'язування контактів між ними);
- соціальний (розвиток суспільних відносин та міграційні процеси);
- економічний (розвиток економіки, торгівлі);
- мотиваційний (свідомі мотиви та потреби, які впливали на вибір мети подорожі);
- політичний (вивчення та освоєння нових територій, розподіл сфер політичних інтересів та впливу).

Подорожі з метою відпочинку та отримання задоволення були поширеними ще в житті давніх єгиптян. Як свідчать давньогрецькі джерела, подорожі здійснювалися для спостереження за перебігом Олімпійських ігор, а також з метою участі у них.

Першим туристом, описи подорожей якого дійшли до наших днів, був давньогрецький історик Геродот, якого називають "батьком історії" (нар. між 490 і 480 - помер приблизно 425 р. до н.е.). Свої численні мандрівки Геродот описав у дев'яти книгах "Історії". Друга книга присвячена Давньому Єгипту, який він відвідав приблизно 459 року до нашої ери. У шостій книзі Геродот занотував свої спостереження під час подорожей на схід, включно до Борисфена (Дніпра), зокрема описав життя та побут скіфів.

Давньогрецький філософ та вчений Аристотель (384-322 до н.е.) у своїх трактатах про естетичне виховання ("Політика") рекомендував пізнавати природу у безпосередньому контакті з нею. Вважається, що Аристотель створив первісний природничий музей. Після перемоги над персами учень Аристотеля Олександр Македонський послав йому 30 талантів. На ці гроші Аристотель заснував музей та попросив свого учня надалі присилати з походів цікаві речі, зокрема рослини. Ці предмети і склали основу першого музейного зібрання.

За часів Римської імперії протяжність найпотужнішої шляхової мережі головних та другорядних доріг перевищила 200 тисяч км. Це слугувало торгівельним, адміністративним та військовим цілям. Водночас стало можливим використання потужної мережі доріг для мандрівок, відпочинку та розваг. На шляхах з'являються дороговкази, створюються прообрази туристичних бюро, виготовляються транспортні засоби, пристосовані до тривалих подорожей. Тоді ж уздовж шляхів виникають придорожні гостинні двори, таверни.

Загибель Римської імперії призводить до занепаду цивілізації і, відповідно, до зміни стилю життя. Індивідуальні та групові туристичні поїздки майже не відбуваються.

В епоху Середньовіччя розвивається паломництво. Релігійні переконання спонукають сотні тисяч вірян долати довгий шлях до святинь - Єрусалиму та Мекки.

Епоха Відродження характеризувалася розвитком продуктивних сил, а також зміцненням зв'язків між країнами, що призвело до значного поширення мандрівництва для навчання та пізнання світу.

Французький філософ-просвітителю Жан-Жак Руссо у романі "Еміль" (60-ті рр. XVIII ст.), викладаючи свої погляди щодо виховання, наголошував на необхідності організації подорожей та походів для фізичного вдосконалення молоді. Він обґрунтував важливість пішохідних мандрівок для вирішення завдань оздоровлення, розвинув теорію про значення мандрівок як неодмінної складової частини виховання.

Сам термін туризм з'явився у Франції у XVIII ст. Дослівно, у перекладі з французької мови означає: мандрівка заради задоволення. Відповідно, турист - це людина, яка мандрує.

Існує "англійська" версія походження слова туризм: книга "Anecdotes of English language", яка вийшла на початку XIX ст., називає мандрівника "туристом".

Тоді ж у Франції виходить друком словник французької мови, який вже подає визначення туризму.

Французький письменник Ф. Стендаль, видавши у 1838 році "Спогади туриста" ("Memoires d'un touriste"), остаточно зафіксував слово турист за мандрівником. Згодом, у другій половині XIX ст., слово туризмувійшло до мов багатьох народів світу.

Німецькою мовою термін Tourist означає відпочинок під час подорожі. Німці також вживають слово Bergsteiger - людина, що крокує горами.

До речі, в Галичині "бергштайгерами" називали туристські черевики-взуття для подорожі у горах. Це наслідок півторастарічного перебування Галичини у складі Австро-Угорської імперії.

Італійською мовою термін *turismo* трактується як мандрівка з цікавості. Звідси турист - *turista*.

1.2.2. Початкова фаза туристичного руху в Європі

Спортивний туризм зародився в Європі. У 1786 році французи: лікар Мішель Паккар та місцевий житель Жан Бальма - вперше піднялись на найвищу вершину Альп.

Перша спроба сходження на найвищу вершину Європи та Кавказу - Ельбрус - була зроблена у 1817 р. Але під час сходження майже весь загін на чолі з начальником Північно-Кавказької гірської лінії потрапив під лавину. Через 12 років, 1829 р., другу спробу піднятися на Ельбрус зробив загін під командуванням генерала Еммануеля. Та вченим і козакам, які їх супроводжували, не вдалося піднятися на вершину. На Ельбрус зійшов лише їхній провідник, балкарець Кіллар Хаширов.

Повторне сходження на Ельбрус було здійснено тільки через 39 років членом Лондонського альпійського клубу Дугласом Фрешфілдом у супроводі австрійських провідників Мурра і Туккера та двох балкарців. Іменем Фрешфілда названо перевал (4200 м.) на Центральному Кавказі.

Підйом у 1865 році англійської групи Е. Умперре на Матерхорн - вершину складнішу й крутішу, ніж Монблан, - вважається початком альпінізму і спортивного туризму. Учасників сходження назвали альпійцями, згодом - альпіністами.

У ХІХ ст. та на поч. ХХ ст. практично було завершено географічне дослідження нашої планети. Німецький природознавець і мандрівник Александр фон Гумбольдт, англійці Давід Лівінгстон та Генрі Мортон Стенлі дослідили Африканський континент. Американець Роберт Пірі досяг Північного полюса (1909), а норвежець Руаль Амундсен (1911) та англієць Роберт Скотт (1912) підкорили Південний полюс.

До шляхів першопрохідців долучились і українські дослідники та мандрівники. На початку ХІХ ст. навколосвітня експедиція І. Крузенштерна та Ю. Лисянського на кораблях "Надія" та "Нева" сприяла вивченню акваторії Тихого океану. Юрій Лисянський був родом з Ніжина (Чернігівщина).

Серед дослідників Центральної Азії та Тянь-Шаню варто згадати Миколу Пржевальського (1839-1888). Його прадід був запорожцем, а сам він присвятив себе науковим подорожам.

Микола Міклухо-Маклай (1846-1888) - теж правнук запорожця - все життя провів у подорожах. Здійснив 10 експедицій до Нової Гвінеї, Філіппін та Австралії, залишив більше 160 наукових праць.

1.3. Історія розвитку туризму в Україні

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

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

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

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

1.3.1. Туристичний рух на Західній Україні

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

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

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

Видавництво "STEYRERUHL" (Відень) друкувало путівники для подорожей австро-угорською залізницею. Випускали їх окремими зошитами по основних ділянках залізничного сполучення.

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

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

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

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

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

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

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

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

У 1884 році І. Франко разом з членами "Кружка для устроювання мандрівок по рідному краю" організував другу подорож. Комітет, на пропозицію І. Франка, уклав план мандрівки:

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

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

У період 1883-1888 рр. за участю І. Франка було проведено шість мандрівок по західноукраїнських землях.

Таким чином, у розвитку туризму на західноукраїнських землях на той час був пріоритетним народознавчий напрямок.

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

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

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

Організатором Коломийської філії та активним її діячем був професор цісарсько-королівської гімназії Леопольд Вайгель. У 1884 році він вперше в історії польського і українського туризму відзначив та оформив у вигляді табличок туристичний шлях Ільці - Красний Луг - Говерла (інформація на

табличках подавалася двома мовами: польською та українською). Професор Вайгель - автор першого путівника Східними Карпатами.

Видатним діячем Коломийської філії товариства був Генрік Гонсьоровський. На підставі відомостей, зібраних у численних мандрівках, він видав двотомний путівник для подорожей Східними Карпатами, де ретельно описав туристичні стежки та краєзнавчі особливості краю.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У 1910-1911 рр. у Львові - в найбільшому культурному осередку Західної України - виникли спортивні товариства "Січ" та "Пласт". Члени названих товариств під час туристських походів та прогулянок на кшталт скаутів вивчали природу, історію та звичаї рідного краю, виробляли навички в таборванні та в наданні першої допомоги у разі нещасних випадків.

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

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

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

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

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

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

У 1922 р. існувало 20 пластових частин, які були під опікою УТОДОМ. Свою діяльність вони проводили за пластовою програмою, виробленою доктором О. Тисовським. Видаються пластові підручники д-ра О. Тисовського "Життя в Пласті" та П. Франка "Як закладати пластові дружини". У "Житті в Пласті" О. Тисовський децю уточнює мету та завдання організації:

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

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

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

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

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

Не менш значне місце у виховній пластовій роботі відводилось теренознавству.

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

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

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

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

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

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

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

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

Українське краєзнавчо-туристичне товариство "Плаї" розпочало свою діяльність 1924 р. Програмними завданнями, визначеними у Статуті, були:

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

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

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

"Плаї" організував подорожі і лекції, табори відпочинку та фотографічні виставки. На полонині Плісце (Горгани, під Грофою) товариство збудувало та утримувало схронисько - першу українську турбазу. (У 2008 році цей притулок для туристів був відновлений групою ентузіастів). У 1932 р. відкрито філію "Плаю" в Самборі. Самбірське краєзнавче товариство сформувало три секції: спортивну, туристичну та лекційну. Того ж року "Плаї" почав видавати власний часопис "Наша Батьківщина". Після приходу на західноукраїнські землі радянської влади діяльність краєзнавчо-туристичного товариства "Плаї" припинилася. Після Першої світової війни на теренах Львівщини відновило свою діяльність Польське товариство туристичне (ПТТ). І якщо у Львові воно працювало досить кволо, то утворений у 1930 р. Дрогобицький відділ ПТТ відігравав значну роль у розвитку туризму на Східній Галичині. Почавши з нуля, до 1939 року Дрогобицький відділ розробив і промаркував велику мережу стежок, збудував багато схрониськ - як нових, так і в обладнаних незагосподарованих хатах.

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

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

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

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

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

схронисько та схрон було заборонено, оскільки ці назви в радянській владі асоціювалися з бандерівським рухом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У Дрогобичі спортивний туризм почав розвиватися з 1965 року, з часу утворення міського клубу туристів "Бескид". Клуб об'єднав поодиноких туристів і вже через декілька років став методичним центром організації оздоровчої, туристичної та спортивної діяльності у Дрогобичі та регіоні. Були створені туристичні секції практично в усіх підприємствах міста. Найбільшими секціями

були - "Меридіан" заводу автомобільних кранів, "Горизонт" заводу газової апаратури, "Кристал" стебниківського калійного комбінату, "Пілігрим" Дрогобицького державного педагогічного інституту ім. І. Франка і секції долотного, нафтопереробного заводу, бориславського НГДУ, УБР.

При клубі "Бескид" працювала секція гірського туризму "Опришки" (голова - Орест Малиновський) та пішохідного туризму (голова - Зенон Філіпов). Значну увагу клуб приділяв розвитку дитячого туризму в регіоні. У всіх школах Дрогобича, Трускавця, Борислава та Стебника створювалися туристичні гуртки. Учні шкіл та ПТУ брали активну участь у масових сходженнях на вершини: Говерлу, Пікуй, Парашку. Щорічно проводилися змагання з туризму серед школярів міста та району. Беручи участь в обласних туристичних заходах, клуб "Бескид" започаткував та зробив традиційними з 1969 року весняний зліт туристів "Дрогобичанка" та осінній зліт туристів "Осінь Прикарпаття". Завершувало туристичний та спортивний сезон масове сходження на г. Пікуй (найвищу вершину Львівської області) 6-8 листопада щороку.

У грудні проводився щорічний "Вечір туриста", на якому підбивали підсумки спортивного року та визначали кращі туристичні досягнення. Щороку відбувалися семінари з підготовки та підвищення кваліфікації інструкторів пішохідного та гірського туризму із заліковими походами на Кавказі. Дрогобичани пройшли маршрутами найвищої категорії складності по Центральному та Західному Кавказу, Приполярному Уралу, Кодару, Алтаю, Західному, Центральному та Східному Саянах, Паміру, Тянь-Шаню, Хребту Черського (Якутія), Сіхоте-Аліню.

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

У 1969 та 1976 рр. клуб "Бескид" здобув III місце у Всесоюзному конкурсі на кращий туристичний клуб країни. Чотири рази клуб виборював I місце у республіканських конкурсах. Гахова К.М. (голова правління клубу "Бескид" з 1966 по 1973 р.) та Філіпов З.І. (голова правління клубу "Бескид" з 1975 по 1985 р.) були нагороджені відзнаками Центральної ради з туризму та екскурсій "За активну роботу з розвитку туризму".

1.3.2. Розвиток туризму в Україні за часів імперії

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

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

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

У кінці XIX та на початку XX ст. розвиткові туризму стали приділяти увагу наукові та аматорські товариства: Російське географічне товариство, Товариство шанувальників природи та інші.

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

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

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

У 1901 р. утворилося Російське гірське товариство.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У квітні 1932 р. у Москві відбувся I Всесоюзний з'їзд Товариства пролетарського туризму та екскурсій. Важливим напрямком роботи було визнано розвиток спортивного туризму - найбільш цінної форми туристичної

подорожі. Акцентувалося й на недоліках в роботі ТПТЕ - відрив його від рад фізичної культури і недостатня робота на місцях.

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

У 1932 р. створена Всесоюзна секція туризму, яка розробила норматив значка "Турист СРСР".

Того ж 1932 року у Москві відкрито перший туристичний технікум.

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

З 1940 року в туризмі вводяться інструкторські туристичні звання.

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

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

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

У 1954 р. Бюро ВЛКСМ⁵ затвердило Положення про значок "Юний турист".

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.3.3. Туризм у сучасній Україні

З часу проголошення України незалежною державою і з початком формування ринкової економіки настав новий етап у розвитку рекреаційно-туристичного господарства. Відсутність важелів державного впливу на розвиток туристичної індустрії (Закон України про туризм, введений в дію Постановою ВР №325/95-ВР від 15.09.1995, а з 01.01.2004 року - нова редакція Закону України про

туризм) привела до руйнування важливих складових частин галузі, розпаду соціально-орієнтованого внутрішнього туризму, в тому числі і спортивно-оздоровчого. Було зруйновано систему напрацьованих зв'язків і турів, підготовки і використання досвідчених кадрів. Більшість керівників туристичних підприємств, прийшовши в той час до управління туристичними об'єктами, через невміння організувати роботу (а де - і навмисне) сприяли занепаду туристичних підприємств, допустивши до повної зупинки їх діяльності, що давало надалі можливість приватизувати ці об'єкти за безцінь.

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

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

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

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

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

Шкільний туризм, краєзнавча й екскурсійна робота, будучи взаємозалежними елементами позакласної та позашкільної роботи, служать однією з важливих ланок виховання молоді. Шкільний туризм усе ширше використовується як засіб активного відпочинку, що сприяє гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, підвищенню культурного розвитку та соціальної адаптації

кожного члена суспільства. Крім цього, участь школяра в туристських подорожах позитивно впливає на підвищення його працездатності.

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

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

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

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

Запитання для самоперевірки:

1. Дайте визначення туризму загалом і спортивного туризму зокрема.
2. Назвіть основні критерії класифікації туризму.
3. Назвіть часові межі основних етапів розвитку туризму.
4. Які чинники сприяли виникненню подорожей та туризму?
5. Дайте характеристику перших подорожей та їх мотивацію.
6. Розкажіть про походження і первинне значення терміна "туризм"
7. Що Ви знаєте про розвиток спортивного туризму в Європі в XIX столітті?
8. Назвіть імена вчених та мандрівників, які внесли значний вклад у дослідження нашої планети.
9. Дайте характеристику діяльності українських національно-просвітницьких організацій та досвіду їх роботи на українських землях у складі Австро-Угорщини наприкінці XIX та на початку XX ст.
10. Охарактеризуйте умови розвитку туризму на українських землях у складі міжвоєнної Польщі.
11. Охарактеризуйте роль діяльності Пласту на теренах Західної України.
12. Назвіть спортивні товариства, що займалися популяризацією мандрівок по рідному краю на теренах Західної України в період 1900-1939 рр.

13. Що Ви знаєте про розвиток спортивного туризму на Західній Україні після Другої світової війни?

14. Розкажіть про розвиток туризму в Росії за часів імперії.

15. Охарактеризуйте соціально-економічні умови розвитку спортивного туризму в СРСР.

16. Дайте характеристику розвитку спортивного туризму на теренах України у складі СРСР.

17. Розкажіть про розвиток та перспективи туризму в незалежній Україні.

Література

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

2. Вацеба О. Нариси з історії західно-українського спортивного руху / Оксана Вацеба. - Львів, 1994. - 264 с.

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

4. Максимов В. З історії Пласту на Галичині (10-20 рр. ХХ ст.) / Валерій Максимов. - Дрогобич: ДДПУ, 1992. - 40 с.

5. Мінчак М. Пласт у гімназії ім. Франца Йосифа I в Дрогобичі // Дрогобиччина - земля Івана Франка. Т.1: Наукове товариство ім. Шевченка. [Український архів. Том. XXV]. - 1973, Нью-Йорк - Торонто. - 856 с.

6. Тисовський О. Життя в пласті [посібник для українського пластового юнацтва]. - [4-те вид.] / Олександр Тисовський. - Торонто: Українська друкарня "Тризуб", 1997. - 552 с.

7. Устименко Л. Історія туризму: навчальний посібник / Устименко Л.М., Афанасьєв І.Ю. - К.: Альтерпрес, 2008. - 354 с.

8. Федорченко В. Історія туризму в Україні: навчальний посібник / Федорченко В.К., Дьорова Т.А. - К.: Вища школа, 2002. - 196 с.

9. Франко І. Зібрання творів у 50 т. - Т.3. Поезія / Ред. П.Й. Колесник; Укл. А.А. Каспрук. - К.: Наукова думка, 1976. - 546 с.

Тема 2. Соціально-психологічні основи організації спортивно-оздоровчого туризму

Зміст

- 2.1. Педагогічні та психологічні аспекти дитячо-юнацького туризму.
- 2.2. Функції та принципи туристично-краєзнавчої діяльності.
- 2.3. Планування туристично-краєзнавчої діяльності.
- 2.4. Виховання юних туристів.
- 2.5. Запобігання конфліктів у туристично-краєзнавчій діяльності.

2.1. Педагогічні та психологічні аспекти дитячо-юнацького туризму

Спортивний туризм, як вже зазначалося, в залежності від категорії осіб, поділяється на дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку. Залучення до спортивного туризму дітей та юнацтва сприяє розвитку та удосконаленню всієї системи спортивного туризму, бо, по-перше, діти-туристи - це майбутнє поповнення лав спортивного туризму; по-друге, формування в процесі подорожей навичок здорового способу життя та активного відпочинку сприяє підтримці високого рівня здоров'я.

Дитячо-юнацький туризм - це масовий рух дітей і юнацтва з метою всебічного розвитку в активному пізнанні навколишнього світу і самих себе засобами туристично-краєзнавчої діяльності. В свою чергу, туристично-краєзнавча діяльність є комплексний засіб гармонійного розвитку підлітків і юнацтва, в активному пізнанні та доступному поліпшенні навколишнього світу і самих себе, характерним структурним компонентом якого є похід (подорож, екскурсія, експедиція).

Туристичний похід для дітей завжди радість. Якщо похід планується заздалегідь, якщо поставлені завдання по підготовці до нього і вони поетапно виконуються, похід перетворюється в завтрашню радість. Ще задовго до того, як відправитися в похід, він стає засобом згуртування колективу.

Найбільш масова вікова категорія серед учасників туристичних походів є діти та юнацтво. При педагогічно правильній організації туристично-краєзнавча діяльність здійснює суттєвий вплив на розвиток дітей підліткового віку. Цей вік, за визначенням педагогів та психологів, є визначальним у становленні особистості. Особливості цих дітей обумовлені змінами, які відбуваються у підлітковому віці. Різке збільшення довжини тіла, зміни рухового апарату, збільшення ваги, зміни функцій гормональної системи та пов'язане з цим статеве дозрівання - навіть цей невеликий перелік біологічних процесів характеризує кардинальні зміни фізичного розвитку підлітка.

Фізичний розвиток, просування в інтелектуально-пізнавальному плані, зміни в емоційній сфері - все це стає умовами виникнення нового відношення підлітка

до себе, до свого положення у житті. Із змінами соціальної ситуації розвитку неминуче відбувається і формування нової внутрішньої позиції. Підлітковий вік характеризується наявністю певних протиріч, які пояснюються виникненням нових потреб, для задоволення яких потрібні нові форми діяльності. Підлітковому віку характерні такі потреби: потреба в пізнанні, у неформальному спілкуванні, в самоствердженні серед однолітків та дорослих, прагнення знайти собі вірного друга та товариша, потреба в самостійності, у фізичній діяльності, яка пов'язана з подоланням труднощів, схильності до ризику, генетично обумовлена потреба до переміщення, потяг людини до природи і спілкування з нею.

Спілкування з природою, входження в соціальне середовище під час туристичних походів, екскурсій та експедицій сприяє задоволенню більшості потреб підліткового віку. Саме в підлітковому віці найбільше проявляється генетично закладений інстинкт до кочування, потреба до зміни оточуючого середовища.

2.2. Функції та принципи туристично-краєзнавчої діяльності

Туристично-краєзнавча діяльність органічно увійшла в навчально-виховний процес сучасної школи. Вона виконує три основні функції: виховно-розвиваючу, освітньо-пізнавальну й оздоровчо-спортивну. Кожний функціональний компонент несе в собі конкретні педагогічні цілі.

Мету **виховно-розвиваючої функції** туристично-краєзнавчої діяльності можна сформулювати таким чином: виховання альтруїстичної життєвої позиції; стійкості, вміння переносити труднощі і незгоди, виховання сміливості, рішучості, сили волі; товариськості, інтересу до людей, поваги до них; любові до волі, прагнення до незалежності, до самостійності. Реалізація даної мети відбувається в процесі розвитку в учнів вміння аналізувати особисті вчинки, оцінювати дії товаришів, прагнути до самопізнання, самовиховання.

Освітньо-пізнавальна функція туристично-краєзнавчої діяльності реалізується в процесі опанування учнями природного і соціального середовища. Різновиди маршрутів та районів подорожей сприяють задоволенню таких потреб підлітків, як потреба у новизні, в пізнанні. Безпосереднє сприйняття навколишнього середовища в процесі туристично-краєзнавчої діяльності конкретизує, доповнює і систематизує знання учнів, отримані на заняттях з географії, ботаніки, зоології, дозволяє самим учням встановлювати міжпредметні зв'язки. Спостереження різних явищ природи, зоряного неба доповнені поясненнями педагога-керівника, сприяють з'ясуванню деяких законів фізики, хімії, біології, викликають інтерес до астрономії.

Туристично-краєзнавчі заходи, побудовані в чіткій послідовності, розширюють для школяра границі Батьківщини. Від порога рідної домівки, із ближніх околиць свого міста або села туризм веде дітей на простори нашої України. Спілкування з природою створює неповторні естетичні переживання в душах дітей. Саме в походах, перебуваючи цілодобово в горах, лісі, на ріці виникає любов до рідної землі, бажання зберігати і примножувати її багатства.

Походи та екскурсії мають великий вплив у вивченні соціального середовища. Знайомство з історичними пам'ятниками, відвідування місць з багатим історичним минулим дозволяють познайомити юних туристів з героїчними сторінками нашої історії.

Під час занять туристично-краєзнавчою діяльністю, юні туристи знайомляться з культурою, особливостями побуту, економікою, народними промислами різних націй та народностей. Знання історії даного народу, дотримання традицій і звичаїв сприяє розвитку шанобливого ставлення до людей. Юні туристи не тільки читають про історичні події у книжках, проходячи місцями конкретних історичних подій, вони стають їх "співучасниками".

Оздоровчо-спортивна функція туристично-краєзнавчої діяльності має на меті удосконалення фізичного розвитку підростаючого покоління. Навантаження, що отримує організм в поході, рівномірно розподілені в часі, його чергування з відпочинком та поступове зростання здійснює позитивний вплив на фізичний стан особи. Цілодобове перебування на повітрі, нічліг у наметах сприяють загартовуванню зростаючого організму. Як правило, люди, що систематично займаються туризмом, практично не хворіють застудними захворюваннями. Туризм привчає до здорового способу життя та сприяє формуванню прикладних умінь і навичок: уміння орієнтуватися на місцевості, переборювати природні перешкоди, організувати побут у будь-якому природному оточенні - усе це формується тільки в походах. Рух з рюкзаком сприяє розвитку витривалості, сили, координації, спритності тощо.

Особливе значення в організації і розвитку туристично-краєзнавчої діяльності учнівської молоді відіграють **принципи** педагогіки.

Реалізація принципу цілеспрямованості має визначне значення в туристично-краєзнавчій діяльності. Дотримання цього принципу передбачає організацію туристично-краєзнавчої діяльності у відповідності до завдань виховання взагалі, формування позитивних якостей людини. Тобто, завдання визначають зміст, форми та методи туристично-краєзнавчій діяльності.

Дидактичний принцип науковості використовується перш за все у плануванні туристично-краєзнавчої роботи і реалізовується у системному підході до вирішення цього завдання. Цей принцип втілюється у життя також при

підготовці учнів до виконання відповідної роботи у туристичних заходах, при попередньому вивченні району подорожі, при обробці зібраних матеріалів.

Принцип доступності в туристичній діяльності реалізується через її зміст. Демократичність туристично-краєзнавчої діяльності припускає успішну участь у ній школярів з будь-яким рівнем фізичного, інтелектуального й емоційного розвитку. Принцип доступності відіграє значну роль при плануванні туристично-краєзнавчої діяльності. Так, відсутність цього принципу, разом із принципом послідовності і систематичності в організації туристичної роботи з молодшими підлітками, особливо помітно в спробах окремих керівників провести перший похід з учнями по складному маршруту, категорійному і навіть небезпечному. Це, звичайно, тимчасово мобілізує учнів, їхню відповідальність за навчальну, суспільну і трудову діяльність. Вони намагаються гарним навчанням, активністю в суспільному житті і праці, "заробити" право на участь у поході. Але педагогічна доцільність такого походу цілком себе не виправдовує. Тривалий, важкий і небезпечний похід вимагає великих витрат і напруги фізичних сил підлітків. Педагогічна результативність такого спортивного заходу завжди гірша від тих походів, у яких поряд зі спортивною присутня пізнавально-краєзнавча діяльність, з'єднана з посиленою суспільно-корисною працею. Крім того, порушення послідовності в доступних труднощах і складності походів може привести до перевантаження, травматизму, нещасного випадку на маршруті. Такі походи створюють у підлітка помилкове враження майстерності, веде до ігнорування малих форм туристичної роботи, а також до самостійних (без дорослих) походів.

Одним з найважливіших принципів педагогіки, що особливо успішно здійснюється у процесі туристично-краєзнавчої діяльності, є *принцип цілісності виховного процесу і єдності педагогічного впливу*. Ця діяльність здатна одночасно впливати на інтелектуальну, емоційну і волюву сфери особистості учнів, здійснювати органічне злиття освітнього, виховного й оздоровчого процесів.

Принцип колективізму відіграє особливу роль в туристично-краєзнавчій діяльності, бо тільки згуртований колектив може подолати всі складності на маршруті, виконати поставлені завдання та досягти певних успіхів. В розвитку туристичного колективу важливе значення має спільна діяльність в поході, в процесі якої виникає взаємодія, взаємодопомога, взаємозалежність, взаємозахищеність. Завдяки реалізації принципу колективізму туризм стає дієвим засобом різнобічного впливу на особистість.

Основою і орієнтиром у налагодженні відношень педагога з учнями є *принцип взаємозв'язку вимогливості з повагою до особистості*. Реалізація цього принципу в туризмі має свою специфіку. Відповідальність керівника за здоров'я

та життя дітей зобов'язує його бути добре обізнаним про всі сфери життя дітей. Це досягається завдяки неформальності, довірі відношень. Чим більше походів та спільних заходів, тим більше, краще педагог може дізнатися про вихованців. Часто трапляється, що керівник туристичної групи усвідомлює внутрішній світ дитини набагато точніше, ніж рідні підлітка. Знання про темперамент, характер, здібності, задатки, міркування, переживання, тощо дозволяє керівнику продуктивніше вести цілеспрямовану роботу щодо розвитку окремих сторін особистості вихованців. Таким чином, реалізація принципу індивідуального підходу до дітей дозволяє педагогу, спираючись на позитивні якості вихованця, здійснювати повсякденну допомогу в складних ситуаціях, застосовувати різноманітні методи виховного впливу.

Важливу роль у туристично-краєзнавчій діяльності відіграє *принцип послідовності і систематичності*. Його реалізація передбачає побудову такої педагогічної системи, при якій всі складові частини утворюють цілісну єдність, При цьому важливі безперервність педагогічного процесу в туристичній роботі, поступовість і наступництво у виховній роботі.

Неможливо провести туристичний похід, особливо багатоденний, без дотримання *принципу доступності*. Демократичність туристично-краєзнавчої діяльності передбачає успішну участь у ній учнів з будь-яким рівнем фізичного, інтелектуального й емоційного розвитку. Це можливо тому, що вона не вимагає досягнення високих показників фізичної і вольової підготовки, як в спорті; не потребує інтелектуальної обдарованості, як в навчальній діяльності; не передбачає високої емоційної спрямованості, як у художніх видах діяльності.

Таким чином, можна стверджувати, що туристично-краєзнавча діяльність учнів регулюється усіма, без винятку, принципами педагогіки в їх своєрідній взаємодії. Істотною умовою ефективності реалізації принципів педагогіки в туристично-краєзнавчій діяльності учнів є їх посилення основними напрямками, законами, правилами і традиціями туризму.

2.3. Планування туристично-краєзнавчої діяльності

Планування туристично-краєзнавчої діяльності учнівської молоді має своєрідні особливості. Основними організаційними формами діяльності є туристичні походи, які реалізуються у певній послідовності та взаємозв'язку. Для проведення походу, в якому мають бути реалізовані освітні, оздоровчо-спортивні та виховні цілі, потрібна певна підготовча робота. Після завершення походу виконується робота щодо визначення його підсумків. Три частини туристично-краєзнавчої діяльності - підготовка, проведення і підведення підсумків туристичного заходу - в нерозривній єдності утворюють структурний блок. Реалізовані у певній послідовності частини блоку утворюють туристично-

краєзнавчий цикл. Планування, організація і проведення туристично-краєзнавчих циклів повинні ґрунтуватися на педагогічних принципах, що є основними вимогами і служать керівництвом при визначенні змісту, організації, методів навчання і виховання.

Розробка туристично-краєзнавчого циклу неможлива без дидактичного принципу науковості, що реалізується в системному підході до вирішення завдання планування. Його варто розглядати як єдину систему діяльності, керовану метою і завданнями виховання. Принцип науковості в туристично-краєзнавчій діяльності здійснюється в попередньому вивченні районів подорожі, при обробці зібраних матеріалів, підготовці учнів до виконання відповідної роботи в туристичному поході.

При плануванні необхідно враховувати послідовність і систематичність виховного впливу. Це передбачає безперервність педагогічного процесу в туристичній роботі, вимагає наступності у здійсненні виховних впливів. Тому ідеальний варіант планування туристично-краєзнавчої роботи - це модель, що складається з чотирьох циклів. Центральна ланка кожного циклу - багатоденний похід під час канікул, початок наступного циклу перекривається в часі з закінченням попереднього. Важливо також, щоб запланована таким чином туристично-краєзнавча робота здійснювалася без відриву від тієї роботи, що велася з класом протягом навчального року і була її якісно новим етапом, що сприяє закріпленню раніше отриманих знань, умінь, навичок.

При цьому необхідна реалізація такого принципу, як міцність засвоєння знань, умінь і навичок, що досягається в туристично-краєзнавчій діяльності тим, що учасник походу тричі проходить свій маршрут: спочатку вивчає у літературі особливості району походу; здійснює безпосередньо сам похід, у якому стикається з цими особливостями; а потім обробляє зібраний перед походом і в поході матеріал. У такій інтенсивній системі вивчення району подорожі міцність знань досить висока.

Однак деякі педагоги не завжди дотримуються цього принципу і часто походи переслідують тільки спортивні цілі. Суспільно корисна, краєзнавча й інша робота в такій подорожі зводиться до мінімуму або взагалі відсутня. Зрозуміло, такий захід здійснювати значно легше, але педагогічний ефект від нього дуже низький.

Підготовка, проведення і підведення підсумків туристично-краєзнавчих заходів складає єдиний блок, що називається туристично-краєзнавчим циклом. Центральна ланка в туристично-краєзнавчому циклі - власне туристичний захід: похід по наміченому маршруту з використанням активних засобів пересування, проведення в поході збору краєзнавчого матеріалу і виконання суспільно-корисної роботи на маршруті.

Перша частина циклу повинна враховувати всю діяльність групи, спрямовану на підготовку походу. Сюди входять: заняття групи по підготовці господарчої, матеріально-технічної частини; заняття по удосконаленню навичок орієнтування на місцевості; заняття, на яких здійснюється знайомство з краєзнавством району походу; заняття, спрямовані на удосконалення фізичного розвитку учасників походу, тобто тренування; зустрічі з людьми, чия доля зв'язана з районом походу; консультації з краєзнавцями; відвідування музеїв, виставок; проведення трудових десантів з метою заробітку коштів для походу і таке інше.

Заключна частина циклу - підведення підсумків походу. Вона включає: обробку зібраного матеріалу; підготовку, складання й оформлення звіту про похід; оформлення фотогазети і фотозвіту; передачу зібраного краєзнавчого матеріалу зацікавленим організаціям; проведення звітнього виступу груп перед туристичним або навчальним колективом. Як у підготовчій, так і в заключній частині туристично-краєзнавчого циклу планується проведення учбово-тренувальних і тематичних походів вихідного дня; участь групи в змаганнях з туристичної техніки й орієнтування, краєзнавчих конкурсах, конференціях, вікторинах відповідно до календарного плану. Не можна залишатися осторонь від загальноміських, обласних та Всеукраїнських заходів, потрібно брати в них участь, планувати проведення заходів, присвячених ювілейним датам.

У залежності від тривалості і складності походу підготовчий період може складати від одного до двох-трьох місяців і більше. Вважається, що тривалість підготовчого періоду можна приблизно визначати у відношенні: тиждень підготовки на один день походу. Протягом тижня проводяться два - три заняття (заходи). Тривалість заключного періоду, як правило, вдвічі коротша за тривалість підготовчого, але може бути і більшою, в залежності від обсягу роботи. Таким чином, час від початку до кінця циклу однієї великої подорожі може становити три-п'ять місяців планомірної безперервної роботи.

Туристично-краєзнавчий цикл планується командиром разом з керівником групи, узгоджується і затверджується загальними зборами групи на першому занятті. Тоді ж проводиться розподіл адміністративно-господарських і краєзнавчих посад. Заняття проводять як керівник групи, так і учасники походу: штурман - з техніко-тактичної підготовки; фізорг - з фізичної підготовки; санітар - по наданню першої допомоги і дотриманню в поході правил особистої гігієни тощо. Деяка кількість занять виділяється для індивідуальної роботи учнів з літературою.

2.4. Виховання юних туристів

У туристично-краєзнавчій діяльності у єдності реалізуються моральне, трудове, естетичне, розумове та фізичне виховання.

У походах здійснюється перевірка і загартування таких морально-вольових якостей, як чесність, скромність, організованість, дисципліна, сміливість, рішучість, чуйність, доброта, принциповість, дружба, товаристськість, відповідальність, акуратність і багато інших. У поході учні знаходяться в таких умовах, коли кожен з них надає допомогу своєму товаришу, одночасно приймаючи допомогу від нього. В процесі виконання доручень, що виконуються на виду у всіх, кожен несе повну відповідальність перед своїми товаришами за якість її виконання.

Специфічна особливість туристичних походів дає змогу підліткам реалізувати таку потребу як пошук автономії в малому колективі. Крім цього складності побуту у поході, діяльність туристичного гурту за законами "Один за всіх, всі за одного" дозволяє підліткам більш критично відноситись до оцінки якостей товариша, цим самим реалізувати потребу підлітків у дружбі.

У туристичних походах формуються воля, мужність, самовладання. Той, хто систематично ходить у походи, вміє цінувати дружбу, завжди допоможе товаришу у важкій ситуації.

Туристично-краєзнавча діяльність значно розширює можливості спілкування підлітків із однолітками та дорослими. Особливості діяльності дозволяють педагогу бути постійним учасником або спостерігачем спілкування підлітків. Це допомагає йому виправляти лексику школярів, регулювати напрямки бесід учнів, вчасно запобігати конфліктам, формувати етику спілкування з друзями та недругами. В той же час спільна діяльність зближує підлітків та дорослих, сприяє виникненню неформального спілкування між ними, правильне використання якого дозволяє педагогу більш активно впливати на виховання школярів. Важливим "важелем" правильного спілкування підлітків є наявність в туристичній групі "законів", правил і традицій, таких як: "Критикуючи - пропонуй", "Підкорись думці колективу: колектив вирішив - виконай, навіть якщо не згоден", "Виявляй повагу та вимогливість до своїх товаришів", "Слово керівника - закон" та ін.

Велике значення для морального виховання має трудова діяльність юних туристів. Завдяки різноплановості та різнобічності туристично-краєзнавча діяльність має широке поле застосування здібностей школярів, через які вони можуть показати себе, затвердити як знавець, спеціаліст в очах товаришів. Задоволення від виконаної роботи збуджує бажання утвердитись в інших видах діяльності. Дітям цього віку властиве прагнення до самостійності. Оскільки туристичний гурт являє собою автономну групу з одним - двома дорослими, то для підлітків відкривається можливість задовольнити і цю потребу. Що

стосується потреби в фізичній діяльності, яка насичена подоланням труднощів, то в процесі проходження туристичного маршруту виникає безліч труднощів, пов'язаних з вагою рюкзака, пересіченою місцевістю, погодними умовами та багато інших, які дають можливість підліткам "перевірити" себе.

Трудове виховання підлітків під час походів базується на діяльності по задоволенню вітальних (життєво необхідних) потреб: в їжі, у відпочинку, у сні тощо. Вітальні потреби, як стверджують психологи, знаходяться в основі ієрархії потреб, останні рівні якої складають соціальні потреби, в тому числі і потреба в суспільно корисній роботі. В умовах повсякденного життя вітальні потреби задовольняються за допомогою діяльності батьків і родичів дитини. А в процесі туристичних походів - працею самих підлітків.

Як свідчить досвід, у більшості підлітків не сформовані знання, вміння та навички праці по самообслуговуванню - приготування їжі, раціонального відпочинку після тяжкої праці, правильної організації ночівлі тощо, хоча більшість з них вважають, що вони все знають і вміють. Це свідчить про те, що підлітки схильні до переоцінювання своїх можливостей у начебто відомій сфері діяльності.

При формуванні знань, вмінь та навичок праці, що спрямована на задоволення вітальних потреб, особливу увагу треба приділяти наступним вимогам: ця праця здійснюється без практичної допомоги дорослих, тобто підлітки виконують весь технологічний процес, починаючи з підбору матеріалів і закінчуючи отриманням завершених результатів праці; результати праці кожного призначені для конкретних членів або для всієї групи; формування моральних навичок поведінки випереджає або відбувається разом з практичними.

Як вже зазначалось, сама праця без відповідної організації та морального насичення не буде сприяти вихованню. Тому доцільно при організації праці дотримуватись певних правил - "законів".

Організація праці по задоволенню вітальних потреб у багатоденних походах передбачає розгалужене, гнучке самоврядування дітей. Гнучкість самоврядування досягається шляхом обов'язкової періодичної зміни посад у різних туристично-краєзнавчих циклах. Перш за все самоврядування, яке дозволяє здійснювати роботу по задоволенню вітальних потреб, потребує організації праці за постійними посадами: скарбник, завгосп з харчування, завгосп із спорядження, реммайстер, санітар; і черговими посадами: кухар і відповідальний за вогнище. Але для розширення самостійності підлітків, забезпечення зайнятості усіх членів туристичної групи, кожен отримує конкретну адміністративно-господарську посаду. Таке самоврядування дозволить підліткам випробувати себе в різних сферах діяльності, задовольнити потреби в самоутвердженні, у дорослості, у самостійності тощо.

Збільшення уваги до результату праці кожного, яка здійснюється для покращення життєвого стану групи, приводить до того, що розвиток у підлітків суспільної спрямованості праці розгортається як усвідомлення ними потреб, спільних для всіх членів колективу. В результаті це приводить до формування у дітей особистих суспільно значущих потреб - потреба у взаємодії, взаємодопомозі, взаємозахисті; потреба в ствердженні себе в колективі як повноправного члену тощо.

Базуючись на виконанні елементарних дій по охороні природи, (прибирання місця біваку) доцільно поступово розширювати природоохоронну роботу школярів у туристично-краєзнавчій діяльності. До такої роботи слід віднести:

- здійснення допомоги лісничим у очищенні лісу;
- налагодження місць гніздування птахів;
- облаштування годівниць для диких тварин;
- зберігання старих дерев, куп хмизу, як місць для гніздування птахів, укриття дрібних звірів;
- створення загорож навколо мурашників, їх розселення;
- розчищення джерел і струмків тощо.

Якісне виконання такого роду роботи не можливе без почуття відповідальності, емоційного піднесення від спілкування з природою. Останнє, в свою чергу, є основою естетичного виховання: виховує у учнів відчуття прекрасного, любов до природи. Спостереження за картинами природи під час походів збагачують емоції, здійснюють благодійний вплив на почуття, міркування, уяву, мову учнів. Це сприяє виконанню порівнянь з творами мистецтва.

Естетичне виховання здійснюється в процесі навчання дитини бачити і розуміти красоту всюди: в природі, в творах літератури і живопису, в людській діяльності і людських відносинах.

Завданнями розумового виховання є: озброєння учнів систематичними, свідомо і міцно засвоєними знаннями з основ наук; формування вмінь використовувати отримані знання і самостійно застосовувати їх; розвиток пізнавальних сил і здібностей (уваги, пам'яті, мислення, мови, творчої уяви), а також таких якостей, як допитливість, наполегливість, цілеспрямованість; формування почуття задоволення від інтелектуальної діяльності.

Здійснення розумового виховання в туристично-краєзнавчій діяльності, нерідко ототожнюють з краєзнавчою роботою юних туристів. Зрозуміло, що активне пізнання природного і соціального оточення сприяє формуванню понять і знань, глибокому розумінню вивченого в школі, привчає дітей не тільки дивитися, але й бачити, не тільки знати, але й розуміти. Пізнавальний інтерес суттєво змінює відношення учнів до оточуючого світу, до вивчення шкільних

дисциплін. Він сприяє розвитку зв'язку школи з життям, привчає до самостійності і активності учнів, реалізує міжпредметні зв'язки. Проте розвиток пізнавальних процесів здійснюється і при виконання суто техніко-тактичних дій туристів: орієнтування на місцевості, вибір безпечного шляху руху, розподіл сил на маршруті, вибір технічних прийомів подолання природних перешкод тощо.

Фізичне виховання здійснюється з метою сприяння гармонійному розвитку форм і функцій організму, укріплення здоров'я і творчого довголіття людини. Аналізуючи можливості різних форм туристично-краєзнавчої діяльності у фізичному вихованні, треба зазначити, що найбільший ефект у розвитку фізичних якостей мають спортивні походи з різних видів туризму. У процесі походів удосконалюються такі якості, як сила, спритність, гнучкість і головне - витривалість.

Так пішохідний, гірський та велосипедний види туризму сприяють вихованню сили, в основному м'язів ніг і тулуба, а також укріплюють дихальну мускулатуру. У туристів, що займаються водним туризмом найбільше розвивається сила плечового поясу. Для туристів - лижників характерний розвиток сили всіх груп м'язів.

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів, вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій. Рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість - рухова якість людини виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Оскільки в походах особі необхідно долати перешкоди з обтяженням (вага рюкзака, опір води, нахил дороги для велосипедиста тощо), то більше розвивається пасивна гнучкість. Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми. У всіх туристів в процесі походів розвивається рухливість у суглобах хребта, плечових та кульшових суглобах.

Витривалість - найважливіша якість туриста, який здійснює багатоденний похід по пересіченій місцевості. Фізична витривалість має велике значення для діяльності туристів, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень.

Залежно від специфіки роботи розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість як рухова якість людини - це її здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів, а спеціальна - це витривалість стосовно

конкретного виду рухової діяльності. Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є швидкісна, силова та координаційна. В процесі туристично-краєзнавчої діяльності найбільше проявляється силова витривалість, тобто здатність людини якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір, хоча для туристів, які займаються гірським та водним туризмом і ходять у складні походи, необхідна сформованість швидкісної та координаційної витривалості.

Отже, для участі у походах необхідний певний рівень розвитку фізичних якостей, які можливо формувати у підготовчий період. На заняттях туристично-краєзнавчих гуртків проводяться тренування по розвитку фізичних якостей у дітей. Але схожість цих занять із заняттями з фізичного виховання, неможливість дітей витримувати тривалі тренування приводять до необхідності пошуку нових підходів до організації навчально-виховного процесу туристично-краєзнавчої діяльності, тобто до оптимізації педагогічного процесу.

Однією з важливих сторін туристично-краєзнавчої роботи для педагога є можливість досконалого вивчення кожного школяра і колективу, діагностики їх ставлення один до одного, діагностики відхилень у моральному розвитку.

2.5. Запобігання конфліктів у туристично-краєзнавчій діяльності

Незважаючи на позитивні сторони розвитку особистості в процесі туристично-краєзнавчої діяльності, дії керівника стикаються із великою кількістю проблем щодо виховання. Особливої уваги потребує діяльність керівників гуртків спортивного туризму. У процесі походів дітям необхідно долати природні труднощі, сприймати чималі фізичні навантаження, спілкуватися певний час тільки між собою та керівниками тощо. Усе це вимагає від керівника та групи особливої попередньої роботи в плані формування психологічної підготовленості до такого роду діяльності, пошуку шляхів керування взаємовідносинами між школярами, організації спільної діяльності учнів тощо.

Успіх туристичного походу залежить від багатьох різноманітних причин. До них відносяться: правильно спланований маршрут, який відповідає силам і досвіду учасників; достатня фізична та технічна підготовка туристів; оснащення групи відповідним спорядженням і харчуванням; виконання правил техніки безпеки; погодні умови тощо. Але навіть при вдалому збігу обставин та при ретельній підготовчій роботі похід не може нести радість учасникам, якщо між ними склалися складні відносини. Конфлікти в групі можуть не тільки зіпсувати відносини, але й призвести до небажаних наслідків. Тому одним із важливих факторів успіху походу є нормальний психологічний клімат туристичної групи.

Похід буде вдалим в тому випадку, якщо він задовольнить сподівання та запиту кожного учасника. Узагальнено їх можна розглядати у вигляді двох вимог:

- 1) подорож повинна виявитися не нижче певного рівня позитивних сподівань учасників;
- 2) в процесі її проведення не повинні здійснитися побоювання учасників і не повинно статися неприємних несподіванок.

Сподівання учасників походу складаються з окремих елементів, які Е.Е. Линчевський розглядає у вигляді певної класифікації. На наш погляд, до видів сподівань, особливо сподівань школярів, необхідно додати побутово-трудові, тобто сподівання пов'язані з побутовими умовами у поході та виконанням трудових обов'язків. Це пов'язано з тим, що в умовах походу влаштуванням побуту займаються всі учасники, а діти, в основному, не мають достатніх трудового досвіду і трудових навичок, (див. табл. 2.5.1.).

Результат будь-якого походу, подорожі оцінюється кожною людиною в залежності від того, наскільки повно здійснюється задоволеність особистих сподівань. Але об'єктивний результат, як окремого походу, так і занять туризмом взагалі, виходить далеко за рамки задоволеності особистих сподівань. Так, туризм розвиває позитивні риси особистості, сприяє формуванню нових інтересів, фізичних якостей тощо. Усе це проходить незалежно від того, чи ставить перед собою певну мету людина, що займається туризмом.

Таблиця 2.5.1 Сподівання учасників походу

I. Спортивні	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подолання природних перешкод: <ol style="list-style-type: none"> а) тактико-технічне, б) фізичне. 2. Подолання себе: <ol style="list-style-type: none"> а) моральне, б) фізичне. 3. Подолання суперників: <ol style="list-style-type: none"> а) пряме - змагання, б) непряме - спортивне зростання.
II. Розважальні.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Естетико-пізнавальні. 2. Романтичні. 3. Комунікативні (пошук спілкування). 4. Відволікання. 5. Цікавість, данина моді
III. Побутово-трудові	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комфортні умови відпочинку. 2. Умови праці в поході.

IV. Випадкові

Сподівання учасника походу конкретизуються у прогнозі людини. Він складається з позитивних сподівань і побоювань, що ці сподівання не справдяться. В результаті складається позитивна та негативна прогностична модель ситуацій у свідомості людини - члена туристичної групи.

Прогноз учасника походу

Учасник походу	
сподівається, що маршрут походу буде	побоюється, що маршрут походу може виявитися
цікавим, різноманітним достатньо важким, але посильним	набридливим, одноманітним надмірно важким, або занадто простим
сподівається, що група буде	побоюється, що група може виявитися
дружньою, веселою мати спільні інтереси	конфліктною сумовитою роз'єднаною
сподівається, що керівник групи буде	побоюється, що керівник групи може виявитися
компетентним розсудливим тактовним	некомпетентним нерозсудливим безтактним

Наведений перелік не є остаточним, але нас цікавить його структура, а не деталі. У кожної людини дві моделі складаються на основі життєвого досвіду та особистих особливостей. Стикаючись з реальністю людина підсвідомо оцінює її, зіставляючи з обома моделями. Ситуація, яка повністю співпадає з позитивною моделлю, викликає у людини задоволення. Коли трапляються події та ситуації, що наближаються до негативної моделі, людина насторожується і - бажає вона того чи ні - готується до захисту. Дуже часто в ситуації невизначеності особа зазнає почуття внутрішньої напруги, розгубленості, страху.

Туристично-красознавча діяльність насичена великою кількістю напружених ситуацій. Найбільша концентрація таких ситуацій властива туристичним походам, в яких вони можуть спричинитися складностями маршруту, труднощами туристичного побуту, недоліками спорядження туристів,

метеорологічними умовами тощо. В умовах туристичного походу можлива одночасна присутність декількох різноманітних за характером напружених ситуацій. В стані тривожного сподівання готовність до дій може стати різко підвищеною або надмірно сповільненою. Усе це сприяє виникненню конфліктної поведінки.

Існує думка, що збільшення складності походу, кількості перешкод прямо пропорційна виникненню конфліктів у групі. В дійсності все залежить від підготовленості кожного туриста і групи в цілому до певних складностей. В складних умовах, при належній підготовчій роботі, у людей зростає почуття відповідальності, мобілізуються резервні сили, підвищується фізичний і моральний тонус. І навпаки, в невідготовленій групі навіть у нескладних ситуаціях часто виникають конфлікти. Хоча і в першому випадку зберігається можливість конфліктів, причому їх наслідки будуть небезпечнішими.

Якщо розглядати звичайні побутові конфлікти в туристично-краєзнавчій діяльності, то їх можна об'єднати у три групи:

1. *Істинний конфлікт*. Реальна загроза обмеження або незадоволеність якихось інтересів суб'єкту. В туристичних походах особа може бути незадоволеною розподілом вантажу, обов'язків або чергування, меню, місцем у наметі, темпом руху тощо. При цьому інтереси суб'єкта страждають від тих чи інших дій інших учасників чи керівника групи.

2. *Непорозуміння*. Помилкове приписування якої-небудь позиції, спрямованої проти суб'єкта. Незрозумілі або двозначні вчинки, висловлення інших можуть отримати викривлену оцінку суб'єкта, особливо якщо він має деякі побоювання. Люди з надмірною зарозумілістю і загостреним самолюбством часто болісно сприймають поради досвідчених туристів.

3. *Психологічна нестерпність*. Нестерпність виникає у суб'єкта тоді, коли якісь якості або вчинки іншої особи викликають неприємні асоціації або дратують самі по собі. Джерелом нестерпності можуть бути вчинки, які не мають прямого відношення до суб'єкта, але демонструють його недоліки. Наприклад: наступні чергові краще вимили котел, ніж попередні; інший першим знайшов стежку, яку не зміг знайти суб'єкт тощо. Інколи може виникнути й інтуїтивне упередження без видимих причин.

Готовність до конфлікту особа переживає як стан дискомфорту, невдоволення, роздратування. Причому все це існує не само по собі, а спрямоване на конкретну особу чи групу, що протистоять суб'єкту і на яких спрямовані дії при переході від готовності до реалізації конфлікту.

Важливу роль у виникненні і розвитку конфліктів відіграє сформованість групи. Спеціалісти з соціальної психології розрізняють декілька рівнів сформованості контактних груп. Перший рівень характеризується як група-

конгломерат - сукупність раніше безпосередньо незнайомих людей. У туристично-краєзнавчій діяльності це можливо, коли туристична група формується на основі нового гуртка, який створюється у позашкільному закладі. З часом, в процесі знайомства, усередині групи утворюються зв'язки, симпатії і антипатії, поступово визначається певна структура міжособистісних відносин.

Спочатку формування групи носить стихійний характер, який залежить від індивідуальних особливостей туристів. Важливо своєчасно спрямовувати формування групи в потрібному напрямі, бо мікрогрупи, які створюються стихійно, будуть загрожувати розколом. При належному керівництві групою міжособистісні відносини стануть насиченішими і змістовнішими.

Наступним рівнем формування групи є утворення діад і тріад, які здатні спільно вирішувати навіть складні завдання. У подальшому група створює особливі органи самоврядування. Організація та субординація підвищують мобільність, дієздатність туристичної групи. Характерною особливістю туристичних груп-колективів є висока суспільна активність, готовність прийти на допомогу товаришам, іншим групам та особам. Такі колективи мають стійкі традиції, інтереси туристів різноманітні, вони багато часу проводять разом. Після завершення походу група не розпадається, а ставить перед собою нові, складніші завдання. Члени туристичного колективу вимогливі і принципові, вони багато часу витрачають на підготовку нових членів групи.

Розвиток групи-конгломерату може привести і до небажаних наслідків, якщо її члени будуть прагнути перш за все до досягнення власних егоїстичних цілей, які завдають шкоду іншим. У цьому випадку група стає роз'єднаною, всередині неї створюються нестійкі, ситуативні мікрогрупи. Протиріччя, що виникають в групі, приводять до сутичок, конфліктів, обмеження інтересів одних туристів за рахунок інших, чий інтереси враховуються в першу чергу. При зіткненні з труднощами така група часто виявляється дезорганізованою, в ній готується ґрунт для конфліктів, спалаху агресивності.

Передумови виникнення конфліктів і конфліктної поведінки підлітків в туристично-краєзнавчій діяльності обумовлюють основні напрямки профілактики такої поведінки. Як вже зазначалося, на розвиток конфліктної поведінки суттєвий вплив здійснюють наступні фактори: ступінь задоволення сподівань та прогнозу підлітка щодо туристично-краєзнавчої діяльності взагалі та туристичного походу зокрема; сформованість колективу туристичної групи; туристичний та педагогічний досвід керівника, стиль його поведінки, а також знання вікових і особистісних особливостей підлітків.

Туристично-краєзнавча діяльність має реальну унікальну можливість моделювати умови як природного, так і соціального середовища. І якщо моделювання в інших видах діяльності носить, в основному, умовний характер,

то в процесі туристичних походів реальність очевидна. Моделювання умов природного середовища, в основному, здійснюється під час планування і реалізації маршруту походу. Так, при проходженні між двома пунктами маршруту керівник групи має можливість змінювати темп і швидкість руху; характер і довжину шляху (рухатись навпростець, дорогами, чи з використанням рельєфу); кількість і складність природних перешкод тощо.

Природа сама по собі здійснює благодійний вплив на особистість. Психологи відзначають, що природне середовище сприяє заспокоєнню невротиків та збудженню флегматиків. *При моделюванні умов туристичного походу, спрямованих на зниження конфліктної поведінки підлітків, рекомендується:*

- підбирати складність природних перешкод, для подолання яких потрібні знання, вміння, навички на рівні зони найближчого розвитку підлітків;
- максимально використовувати естетичні можливості природи для створення емоційно піднесеного настрою;
- при організації біваку дбати про створення максимальних зручностей, не зменшуючи при цьому романтики туристичного побуту.

Суттєве значення в моделюванні умов природного середовища відіграє розроблення програми подорожі. Вона складається з декількох елементів. Як вже зазначалося, велике значення для кожного учасника походу має особистий прогноз. Сподівання туриста доповнюються реакцією поведінки на їх нездійснення. Наявність в прогнозі хоч би одного туриста нездійснених сподівань визначає його невдоволеність, яка обов'язково проявиться в тій чи іншій формі. Ще більші неприємності можуть виникнути при зіткненні суперечливих сподівань у різних учасників. Тому треба потурбуватися, щоб сподівання усіх членів групи були реальними і не знаходилися у протиріччі. Для цього необхідно завчасно визначити і чітко сформулювати цілі і задачі туристично-краєзнавчого циклу. При цьому вони повинні відображати побажання всіх учасників. Разом з тим завчасно повинно бути відомо, чого не буде у поході і на що не варто сподіватися.

Процес підготовки походу має проходити на демократичних засадах, тим паче, що більшість питань спроможні вирішити самі діти. Планування маршруту, підбір особистого і групового спорядження, складання меню, визначення способів подолання складних ділянок тощо, проводиться з обговоренням всією групою. Кожний має право вносити будь-які побажання, які обговорюються і обґрунтовано приймаються групою або відхиляються. У цьому випадку у юних туристів не буде причин мати сподівання, які взаємопов'язані із діяльністю кожного і групи в цілому.

Крім завдань щодо моделювання умов природного середовища, керівнику туристичної групи постійно доводиться вирішувати безліч різноманітних

завдань моделювання соціального середовища. В туризмі, як в будь-якому колективному виді діяльності, результат може бути досягнуто тільки при спільних організованих умовах. Роз'єднання групи - одна з головних передумов і майже обов'язкова умова виникнення конфліктів, більшості нещасних випадків. Тому для досягнення мети, як і для безаварійності туристичного походу, необхідно перш за все домагатися такої поведінки всієї групи і кожного її члена, яка забезпечить існування і функціонування групи як єдиного цілого, тобто створення відповідного соціально-психологічного клімату.

Вже зазначалося, що особисті інтереси і сподівання туристів можуть бути дуже різноманітними. Відповідно, що і цілі походу для кожного будуть різними. Це справедливо тоді, коли на основі туристичної групи ще не сформувався колектив. У цьому випадку особисті цілі й інтереси членів такої туристичної групи стають головним регулятором поведінки дітей. У тих випадках, поки не виникають сутички і протиріччя, все протікає благополучно, але об'єднання це хитке і неміцне. Ніщо не змусить підлітка поступитися власними інтересами, якщо вони почнуть розходитися і тим паче стикатися з інтересами інших членів групи.

Якщо туристична група підбирається і комплектується безпосередньо перед походом, тобто відсутня довгострокова підготовча робота, яка виконується самим керівником, то задекларована мета не буде сприйматися більшістю. Ця обставина визначає низький рівень взаємної значущості учасників походу і невисоку референтність групи. Тобто, виконання підготовчої роботи не тільки сприяє вирішенню утилітарних питань, але й сприяє згуртуванню групи, усвідомленістю загальної, соціально значимої мети, яка ставиться перед походом.

Важлива умова єдності дій - згуртованість групи. Для групи початківців, коли ще не сформувалися загальні цілі, єдині для всіх цінності і норми, вона залежить від двох факторів, які знаходяться в тісному взаємозв'язку. По-перше, це особисті властивості підлітків, які зібралися у групу: наскільки вони свідомі, дисципліновані, їх моральний стан. По-друге, відносини, які виникли між ними.

Розрізняють два види взаємовідносин: "підліток - підліток" і "керівник - підліток" (перший вид - горизонтальний рівень, другий - вертикальний). Кожний з цих видів поділяється на формальний і неформальний.

Формальні відносини у системі "підліток - підліток" і "керівник - підліток" заздалегідь запрограмовані і обумовлені вимогами діяльності, підпорядковуються її завданням. Ці відносини реалізуються через систему постійних і тимчасових посад туристичної групи. Якщо кожен юний турист має "посаду", згідно якої здійснює керівництво іншими, то створюється ситуація відповідальної залежності. Наприклад, сьогодні завгосп по харчуванню виконує

обов'язки чергового командира і в своїх діях підпорядковується командиру групи, який виконує обов'язки чергового повара і підпорядковується завгоспу по харчуванню.

Відносини у неформальній сфері проходять і розвиваються спонтанно, тому значно важче їх передбачити. Такі взаємовідносини складаються на основі нерегульованих симпатій і антипатій, спільних інтересів і захоплень.

На розвиток конфлікту, на його перехід у відкрите зіткнення впливає багато факторів. Серед них можна виділити способи поведінки осіб в конфлікті та імовірний прогноз кожного з них (що дає йому розвиток конфлікту). Особливо треба зазначити роль зовнішніх умов та наявності і позиція значимих осіб. Якщо хоч би одна особа, а тим паче дві, налаштовані на конфлікт і відчують підтримку значимих для себе людей, то відкрите зіткнення неминуче. Навпаки, атмосфера загального осуду і особливо несхвальне відношення значимих осіб може загальмувати або зовсім запобігти розвитку конфлікту.

Керівник зможе компенсувати неміцність туристичної групи, запобігти розбріданню, домогтися від кожного учасника самообмеження і підкорення встановленим нормам поведінки і правилам лише в тому випадку, коли всі учасники усвідомлюють необхідність збереження єдності дій і зрозуміють, що без цього не можливо, навіть частково, задовольнити інтереси будь-кого з групи.

Соціально-психологічну атмосферу визначають вимоги, які висуваються колективом до особистості, зміст моральних критеріїв, якими колектив регулює вчинки своїх членів. Тобто, в кожній групі повинна існувати колективна думка, яка спрямована на заохочення дисциплінованих, працездатних, чуйних, ініціативних туристів і засуджувати ледачих, порушників дисципліни, грубих тощо. Сприятливий психологічний клімат туристичної групи складається з:

- наявності товариства;
- взаєморозуміння;
- доброзичливості і підтримки (це сприяє формуванню у туристів відчуття впевненості, стимулює прояву позитивних емоцій);
- суворого дотримання етичних норм поведінки (оскільки при високому психічному напруженні і втомі людина частіше проявляє роздратованість, грубість, більш піддається апатії).

Порушення етичних норм поведінки може привести до зриву регуляторних механізмів самосвідомості і, як результат, до конфліктної поведінки.

Значний вплив на взаємовідносини мають традиції, які виникають у туристичній групі. Традиції - це такі форми і способи дій, поведінки і відносин, що виникають одного разу, повторюються і схвалюються членами групи. Поведінка і взаємовідносини туристів в групі, які стали традиційними, як

правило, не потребують регулювання. Причому не зважаючи на те, що дуже часто члени групи навіть не пам'ятають хто і коли започаткував ту чи іншу традицію, всі її дотримуються. У групах, які мають ознаки колективу, традиції усталюють офіційні норми, є їх продовженням у тих відтинках життєдіяльності, які норми не завжди можуть охопити. Так, в багатьох туристичних групах є традицією "іти за слабшим", тобто, темп і швидкість руху визначає слабший учасник, який рухається на початку колони. Це знімає напруженість, яка може виникнути внаслідок перевтоми туристів з нижчим розвитком фізичних якостей. Традиція кожного вечора проводити обговорення діяльності кожного протягом дня дозволяє внести ясність щодо "неправильних" дій конкретних учасників і тим самим хоча б частково зняти напруженість.

Важливим фактором регулювання взаємовідносин в туристичній групі є приклад педагогів. В умовах туристичного походу керівник групи та його заступник весь час знаходяться серед дітей і їх дії, слова, вчинки чинять певний вплив на підлітків. Керівник групи, який користується авторитетом серед учнів, на їх погляд, завжди знає вихід з будь-якої складної ситуації, не зважаючи на його туристичний досвід. Це відбувається тому, що авторитет керівника формується на основі діяльності, яка для підлітків має велике значення. Саме тому, в багатьох випадках, поведінка інструктора наслідується майже повністю. Це приводить до того, що взаємовідносини між підлітками обумовлені стилем керівництва туристичної групи.

Авторитарний стиль керівництва приводить до тиражування агресивності, до появи конфліктної поведінки. Ліберальний стиль може привести до втрати реального керівництва туристичною групою. Будь-яка напружена ситуація може спровокувати підвищення конфліктності підлітків. При використанні демократичного стилю керівництва туристичною групою керівник створює умови для найкращого прояву позитивного в кожній дитині. У демократичному стилі органічно поєднуються альтруїзм по відношенню до людей та прагматизм по відношенню до справи.

Пошук педагогом доцільних шляхів вирішення конфлікту значно полегшується при складанні карти конфлікту. Вона складається з динамічної карти-схеми та карти потреб й інтересів. Динамічна карта-схема - це графічне зображення позиції учасника конфлікту. Кожен учасник зображується у виді кола, причому розмір цього кола прямо залежить від того, наскільки сильна позиція цього учасника (сила, влада, підтримка навколишніх і ін.). Взаємини між учасниками конфлікту позначаються лініями: суцільними - якщо це підтримка чи співробітництво, пунктирними - якщо це протистояння, боротьба, ворожість. На такій карті добре видно просторове "розміщення сил" і позиція кожного з учасників.

При складанні карти потреб і інтересів, необхідно вдумливо й об'єктивно відповісти на наступні чотири питання:

- а) у чому полягає проблема;
- б) хто є головними сторонами конфлікту;
- в) які справжні потреби учасників конфлікту;
- г) які побоювання учасників конфлікту.

У процесі аналізу конфліктів за допомогою картографії бажано фіксувати увагу на наступних аспектах ситуації:

- загальні інтереси чи потреби учасників конфліктів;
- спільні інтереси;
- що найбільш і найменш важливо для кожної сторони (можливості для компромісу);
- які побоювання можуть не мати під собою реальних основ (ці побоювання при правильно побудованому спілкуванні можна усунути);
- який підхід до конструктивного вирішення конфлікту.

Саме розводячи те й інше, можна побачити нове рішення проблеми. Крім цього, важливо відзначити, що збоку можна помилитися, намагаючись догадатися, чого саме хоче та чи інша сторона конфлікту.

Те, як вирішуються конфлікти, залежить від багатьох обставин. І рішення, що може запропонувати керівник, можливо, буде дуже відрізнитися від того рішення, до якого можуть прийти сторони в результаті переговорів.

Багато в чому розвиток конфлікту визначається не стільки об'єктивними протиріччями і несумісністю інтересів сторін, скільки відсутністю взаєморозуміння між ними. У зв'язку з цим дуже велике значення для врегулювання конфлікту має характер спілкування між його учасниками. Неконструктивне спілкування може бути як безпосередньою причиною конфлікту, так і фактором, що сприяє його ескалації. Конструктивне спілкування - необхідна умова і шлях до переходу від боротьби і протистояння до співробітництва. Перед керівником туристичної групи стоїть два завдання щодо використання конструктивного спілкування: опанувати навичками правильного спілкування та навчити підлітків правильно, конструктивно спілкуватися як з однолітками, так і з старшими чи молодшими людьми.

Існує дві дуже важливих комунікативних навички, володіння якими має принципове значення у врегулюванні конфліктів. Це активне слухання і "Я - висловлення".

Уміння слухати інших - одна з основних навичок при вирішенні конфліктів. Тільки вислухавши іншого, педагог може отримати об'єктивну інформацію про те, що думає і що відчуває учасник конфлікту.

Звичайно в конфлікті часто здається, що точка зору іншого зрозуміла і ясна. Але це відчуття дуже оманне. Так, наприклад, мовчання може означати найрізноманітніші стани: гнів, втому, невдоволення, зняковільність і навіть просто те, що у людини хворе горло. Не вступаючи в діалог, неможливо зрозуміти, що припущення були помилкові, і правильно визначити, у чому насправді проблеми і чого побоюється інша сторона конфлікту. Уміння слухати дозволяє зняти страхи і побоювання підлітка, знімає емоційну напругу й відкриває перехід до співпраці.

Не цікавлячись думкою партнера по конфлікті і наполягаючи на своєму, керівник в очах підлітка несправедливий й агресивний, а значить небезпечний. Зовсім "убивчі" заяви типу "Я бачу наскрізь і тебе самого, і ще п'ять метрів під тобою". При цьому підліток ще більш переконується в тому, що потрібно подвоїти протидію, тому що розраховувати на розуміння і повагу з боку керівника не доводиться.

Готовність вислухати думку опонента демонструє добрі наміри, показує, що педагог з повагою відноситься до права підлітка на власну точку зору і не збирається при вирішенні проблеми застосовувати силу (владу).

Потрапляючи в конфліктну ситуацію, підліток звичайно починає захищатися. Це провокує агресію і протидію іншої сторони. Активне слухання - дуже ефективний метод, що допомагає розв'язати конфлікт.

Активне слухання можна розділити на три види:

- 1) Перефразовування.
- 2) Відображення почуттів.
- 3) Резюмування.

Перефразувати - значить передати своїми словами те, що сказав співрозмовник, повернути йому його ж думку в переробленому вигляді, по-іншому сформулювавши сказане ним. Використовуючи даний прийом, педагогу доцільно починати висловлення наступними словами: - Як я зрозумів вас...; - На вашу думку...; - Ви думаєте...; - Ви можете поправити мене, якщо я помиляюся, але... тощо.

При відображенні почуттів на відміну від перефразовування, акцент робиться не на зміст повідомлення, а на відображенні почуттів і переживань підлітка. Виражене у висловленні керівника групи розуміння почуттів іншої людини допомагає послабити їх інтенсивність.

Резюмування - це підсумовування основних ідей і почуттів підлітка. Такі висловлення допомагають з'єднати фрагменти розмови в єдність. Вступними фразами при цьому можуть бути: - Отже, ви вважаєте...;- Вашою основною думкою, як я зрозумів, є...; - Якщо підсумувати сказане вами...

"Я-висловлення"-це спосіб повідомлення кому-небудь інформації про ваші власні, почуття і бажання, ставлення до того, що відбувається, без образи чи осуду того, до кого звернене висловлення. Педагог говорить про те, що хоче, що йому необхідно, про те, що він думає, а не про те, що варто робити чи говорити підлітку.

"Я - висловлення":

- не дає оцінку поведінки іншої людини;
- не обвинувачує;
- не вимагає;
- не учить.

"Я - висловлення":

-об'єктивно і нейтрально називає (описує) ситуацію, що представляє проблему для підлітка;

- описує почуття підлітка в зв'язку з цим;
- повідомляє про те, що підлітку потрібно для того, щоб почувати себе краще.

Структура "Я - висловлення", спрямованого на подолання конфлікту, повинна мати наступну послідовність: подія; ваша реакція; бажаний для вас результат.

Дуже важливо уникати осуду підлітка. Педагогу необхідно дуже ретельно стежити, щоб його "заяви від "я" були чистими, тобто щоб у них не було прямого чи прихованого осуду дій підлітка.

Поведінка керівника туристичної групи, в залежності від обставин, може бути різною. При вирішенні конфлікту у туристично-краєзнавчій діяльності можливе виконання педагогом певних "ролей", до яких слід віднести наступні:

- учасник, сторона конфлікту (з підлітками, з колегами, з адміністрацією);
- спостерігач (конфлікт між колегами чи конфлікт між дітьми, коли, на думку педагога, вони повинні розібратися самі);
- порадник (знаходячись у ближчих відносинах з однією зі сторін, керівник групи може обговорювати з нею ситуацію і давати поради),
- адвокат (часто керівник туристичної групи виступає в ролі захисника, якщо сильний кривдить слабкого);
- арбітр (висловлює свою думку дітям із приводу їхньої поведінки, але не наполягає на своїй точці зору);
- суддя (визначає міру відповідальності кожного; виносить рішення і стежить, щоб воно виконувалося);
- психолог (вислуховує, допомагає розібратися у своїх почуттях, надає моральну підтримку);
- посередник чи миротворець (допомагає сторонам знайти спільну мову і вийти на конструктивне рішення).

В залежності від ролі, яку педагог виконує в конкретному конфлікті, і від особистісних особливостей підлітка підбирається вид активного слухання і зміст "Я - висловлення".

Вивчення вікових та особистісних особливостей підлітків передбачає постійну діяльність педагога. Як правило, більшість керівників туристичних груп, знаючи, що в поході дитина, особливо новачок, "розкривається," "покаже себе", не бачать необхідності у попередньому вивченні її. Саме це найчастіше приводить до того, що педагоги не знають, як зміниться поведінка підлітка у складній, напруженій, конфліктній ситуації і не з змоги виконати адекватні дії щодо їх вирішення. Таким чином, профілактика конфліктної поведінки підлітків в туристично-краєзнавчій діяльності ґрунтується на вивченні особливостей особистості дитини, а її реалізація здійснюється за допомогою моделювання умов природного і соціального середовища, спрямованих на зниження конфліктної поведінки підлітків.

Моделювання умов природного середовища передбачає:

- планування маршруту туристичного походу, адекватного можливостям юних туристів;
- подолання у поході різноманітних природних перешкод, що сприяє задоволенню сподівань підлітків;
- широке використання естетичних можливостей природи для створення емоційно-піднесеного настрою підлітків;
- створення максимальних зручностей при організації туристичного побуту без зменшення романтики походу.

Моделювання умов соціального середовища складається з:

- визначення та чіткого формулювання мети і завдань походу;
 - створення сприятливого соціально-психологічного клімату туристичної групи;
 - керування взаємовідносинами між членами туристичної групи за допомогою розгалуженої системи постійних і тимчасових посадових обов'язків;
 - створення і розвитку низки традицій туристичної групи.
- реалізації дій дорослих - керівників туристичної групи, спрямованих: на певну поведінку і вид спілкування в конфлікті; на становлення свого позитивного авторитету; на дотримання демократичного стилю поведінки.

Запитання для самоперевірки

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

4. Дайте характеристику туристично-краєзнавчому циклу.
5. Як здійснюється трудове, естетичне, розумове та фізичне виховання в процесі туристично-краєзнавчої діяльності.
6. Охарактеризуйте причини виникнення конфліктних ситуацій у туристичних групах.
7. Які способи вирішення конфліктів у туристичних групах вам відомі?

Література

1. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. - К.: Науковий світ, 2003. - 203 с.
2. Життя в природі: Пластовий курінь "Вовча ліга", Школа вовченят. Частина 1. - Тернопіль, 2002.- 153с.
3. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний порадник. - Вид-во Семенко Сергія "Мустанг", 2002. - 240 с.
4. Луцький Я.В. Туризм для всіх. Ів.-Франківськ, 1996.
40. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. - Київ: КУТЕП, 2003. - 74с.
5. Організація краєзнавчо-туристичної діяльності. Курс лекцій. [навчально-методичний посібник] / Укладачі: Л. Ю. Дудорова, В. В. Романенко – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2009.- 116 с
6. Серб Т.Б. Ситуаційні задачі як метод навчання та контролю знань у гуртках спортивного туризму. Навчальний посібник. - Тернопіль, 2001.
7. Ситник С.І., Грушко В.С., Цимбал Н.М. та ін. Невідкладна допомога (ситуаційні задачі). - Метод. рек. для студ. педвузів і вищих закладів, шкіл. - Тернопіль 1999.
8. Скалій О. В. Основи туризму. Навч. посібник. - Т.: ТДПУ, 2003- 102с.

Тема 3. Основи топографії і орієнтування

Зміст

- 3.1. Масштаб та його різновиди.
- 3.2. Рельєф місцевості та його зображення на карті
- 3.3. Орієнтування на місцевості.

3.1. Масштаб та його різновиди

Вміння орієнтуватися на місцевості означає вміння визначити сторони горизонту і своє місцезнаходження стосовно навколишніх предметів та елементів рельєфу.

У незнайомій місцевості орієнтування складається з дотримання потрібного напрямку руху групи та визначення віддалі пройденого шляху.

У будь-якому поході, навіть під час одноденної прогулянки лісом, виникає необхідність визначитися - а де ж ви перебуваєте і як вийти у визначене місце? Турист повинен постійно орієнтуватися на місцевості, застосовуючи найрізноманітніші засоби: компас, карту, годинник, контури рельєфу, місцеві предмети та небесні світила

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

Туристичні карти містять **легенди** - пояснення, які у систематичному порядку представляють усі умовні знаки, що є на цих картах. Умовних знаків не так вже й багато, і тому їх слід вивчити. Здебільшого ці умовні знаки зрозумілі і, як правило, нагадують об'єкти, які вони зображують. Для набуття навичок читати карту (рельєф та умовні знаки) доцільно мати комплект карт околиць місця свого проживання та у вільний час виїхати на природу разом з майбутніми співучасниками походу й тренуватися.

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

Взагалі карти поділяються на загальнотопографічні, спеціальні та оглядові.

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

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

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

Але, незважаючи на високі космічні та поліграфічні технології, відобразити місцевість на карті у всіх деталях неможливо. Тому на карті виділяють головні об'єкти та інформацію і випускають з уваги другорядні. Такий відбір здійснюється шляхом картографічного узагальнення - генералізації.

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

У поході туристи користуються також і *схемами* місцевості (рис. 3.1.1.).



Рис. 3.1.1. Фрагмент туристичної схеми

Схема виконується на основі топографічної карти шляхом перенесення з неї найбільш важливих елементів рельєфу за допомогою калькування та отримання синьок. Включно до дев'яностих років усі туристичні групи, які здійснювали спортивні походи територією тодішнього Радянського Союзу, користувалися синьками орографічних схем. З часу здобуття Україною незалежності було ліквідовано монополію на видання картографічних матеріалів та послаблено режим утаєння інформації. На сьогодні випущено топографічні карти масштабом 1:100 000 (кілометровки) за районами усєї території України, які детально відображують основні природні та соціально-економічні об'єкти регіонів. Уся територія України розбита більш як на 200 ділянок, і кожна карта показує дві сусідні ділянки. Для зручності вивчення району походу, під'їздів та отримання

найбільш повної інформації про район подорожі доцільно придбати карти всіх ділянок регіону, по території якого планується мандрівка.

На основі топографічних карт сьогодні в Україні випускаються туристичні карти найбільш популярних місць країни. Вони мають додаткову інформацію про туристську інфраструктуру району. Це туристичні карти масштабом 1:50 000: "Туристичні стежки Чорногори", "Центральні Горгани", "Карпати. Яремча - Ворохта", "Карпати. Косівський район" та інші.

У 2003 році видавництво "ЦЕНТР ЄВРОПИ" (Львів) випустило туристичний путівник "Дорогами і стежками Карпат". Автор путівника - Володимир Собашко, який, подорожуючи Карпатами більше десяти років, описав 150 пішохідних маршрутів по Головному водороздільному хребту Українських Карпат. Опис маршрутів супроводжується детальним описом місцевості: долин, річок, хребтів, доріг, стежок, а також вказані місця привалів та ночівлі. До путівника додаються 8 детальних схем місцевості.

У 2006 р. видавництво "ЛІЛЕЯ НВ" (Івано-Франківськ) видало новий довідник-путівник Собашка "Гірськими стежками Карпат. Прикарпаття". Це найдокладніший туристський путівник (298 с, іл.) по українських Карпатах від кордону з Румунією до Торунського перевалу, в якому описано 110 пішохідних маршрутів. Описи маршрутів доповнені трьома топографічними картами (1:100 000), у яких автор вперше згадує і вказує багато нових географічних об'єктів.

Масштаб (мірило) - відношення довжини лінії на карті до довжини відповідної лінії на місцевості. Це ступінь зменшення об'єктів при зображенні їх на площині.

Розрізняють масштаб *числовий, лінійний та словесний*. Ці способи запису масштабу вказуються на нижньому краю карти (рис. 3.1.2.). **Числовий масштаб** записується у вигляді дроби, чисельник якого - одиниця, а знаменник - число, яке вказує ступінь зменшення лінії на місцевості. Наприклад, масштаб 1:100 000 означає, що лінія, довжиною 1 см, на карті відповідає 100 000 см на місцевості, тобто 1 км. **Лінійний масштаб** - графічне зображення числового масштабу. Це пряма лінія, розділена на відтинки однакової довжини, які називаються основою масштабу. їм відповідає певна кількість метрів (кілометрів) на місцевості.



Рис. 3.1.2. Масштаб карти: чисельний, словесний та лінійний

Для вимірювання на карті відстані - кривих та протяжних ліній (нитки маршруту) користуються курвіметром (рис. 3.1.3.). Коліщатко курвіметру прокручується по вимірюваній лінії, повторюючи звивини маршруту, а стрілка циферблата показує кількість сантиметрів, пройдених коліщатком по карті. Знаючи масштаб карти, вираховуємо протяжність шляху на місцевості. Курвіметр має ще одну шкалу, яка вираховує протяжність лінії на карті в дюймах (це на той випадок, коли вам до рук потраплять карти європейських країн, де масштаб визначається в дюймах).

Відстань на карті можна міряти циркулем, "крокуючи" вздовж лінії маршруту (кроком 0,5 або 1 см).

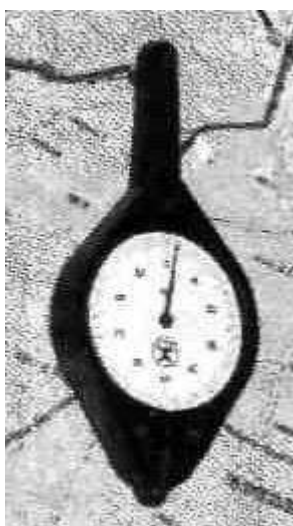


Рис. 3.1.3. Курвіметр

За відсутності курвіметра і циркуля в похідних умовах шлях на карті можна виміряти ниткою, прикладаючи її до лінії маршруту та повторюючи всі її звивини.

Необхідно пам'ятати, що відміряна на карті відстань завжди буде меншою, ніж на місцевості. По-перше, це залежить від масштабу карти - чим дрібніший масштаб, тим більш узагальненою буде кривизна лінії стежки чи дороги. По-друге, лінія виміру по карті не враховує розчленованості рельєфу. Таким чином, вимірюючи відстань по карті, завжди необхідно давати поправку (табл. 3.1.1.) на місцевість, яку вона відображує.

Таблиця, 3.1.1. Коефіцієнт поправки

Місцевість	Масштаб карти		
	1:200 000	1 : 100 000	1:50 000
Гірська (сильнопересічена)	1,25	1,20	1,15
Пагорбкувата (середньопересічена)	1,15	1,10	1,05
Рівнинна (слабопересічена)	1,05	1,00	1,00

3.2. Рельєф місцевості та його зображення на карті

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

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

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

На основі відношення до площини горизонту форми рельєфу поділяють на додатні і від'ємні. Додатні (рис. 3.2.1, а) мають опуклу поверхню, яка домінує на місцевості (гора, височина, хребет, сідловина, бархан, увал, горб, а від'ємні (рис. 3.2.1, б, частково 3.2.1, в) - увігнуту поверхню, яка утворює пониження місцевості (долина, заплава, балка, лощина, яр, ущелина, котловина).

У давні часи карта не давала достатньої інформації про зображувану поверхню. На карті України, створеній інженером-картографом Гійомом де Бопланом у 1648 р., досить умовно зображені гори Карпати та орографічні деталі рельєфу. На ній не можна визначити головні вершини, відстань між ними тощо. У XIX та на початку XX століть гірський рельєф уже зображували більш точно за допомогою штрихів.

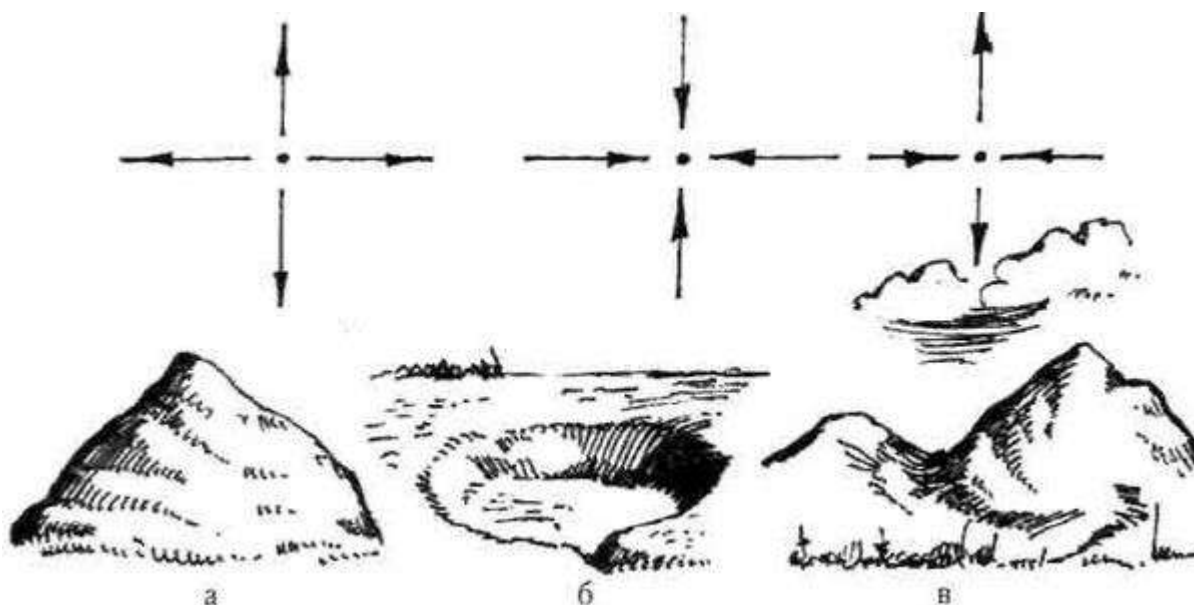


Рис. 3.2.1. *Натуральні точки і лінії рельєфу: а - вершина; б - улоговина; в - сідловина*

А вже у другій половині XIX ст. Росія першою серед європейських країн перейшла до способу зображення рельєфу горизонталями (рис. 3.2.2.). Це було пов'язано з винаходом російським топографом нового приладу - кіпрегелю, який давав можливість точно визначати відстань та перевищення однієї точки на місцевості над іншою.

І сьогодні нерівності земної поверхні відображаються на топографічних картах за допомогою горизонталей. **Горизонталь - замкнута лінія, яка з'єднує на карті точки рельєфу з однаковою висотою над рівнем моря.** У Європі всі висоти обчислюються від нульової позначки кронштадтського футштока.

Для одержання горизонталей вершину перетинають умовними січними площинами (рис. 3.2.2.) на однаковій висоті - 5 м, і ця величина називається висотою січення. Замкнуті лінії, що утворюються в місцях перетину площини з поверхнею вершини, проектуються на площину А. Так утворюється зображення рельєфу на карті горизонталями.

Горизонталі поділяються на:

- основні потовщені (кожна п'ята основна) - виділяються збільшеною товщиною для зручності читання рельєфу;

- основні (відповідають висоті січення рельєфу) - зображуються тонкими суцільними лініями;
- допоміжні (напівгоризонталі) - зображуються переривчастою лінією через 0,5 висоти січення рельєфу.

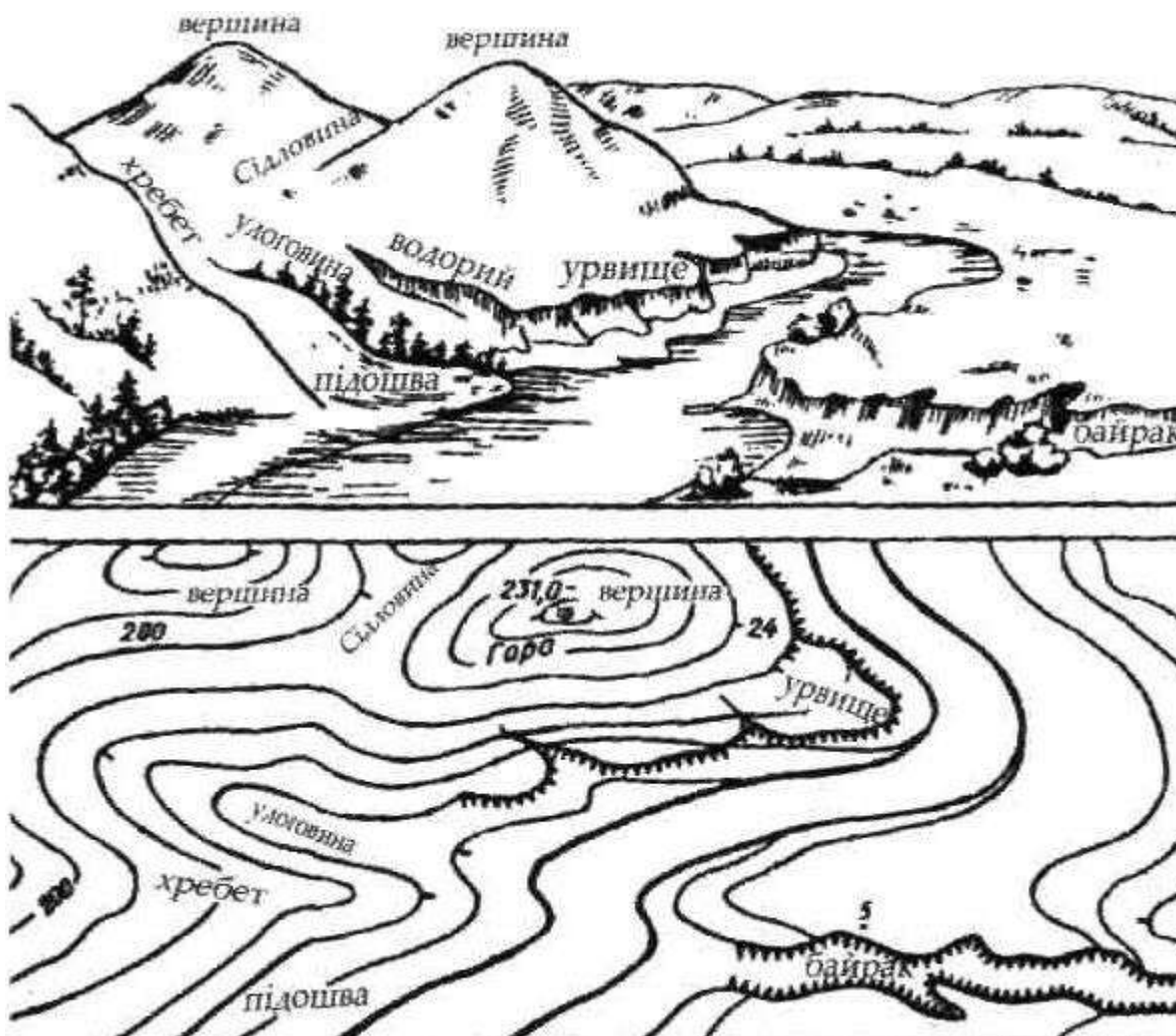


Рис. 3.2.2. Зображення натуральних точок і ліній рельєфу горизонталями та умовними знаками

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

На топографічній карті внизу, поряд з мірилом, подається шкала закладання, на основі якої за допомогою циркуля визначають крутість схилу (рис. 3.2.3.).

Для визначення напрямку схилу за горизонталями на них ставляться перпендикулярні рисочки - бергштрихи, однією стороною до горизонталі, а вільною звернені в сторону пониження (рис. 3.2.4).

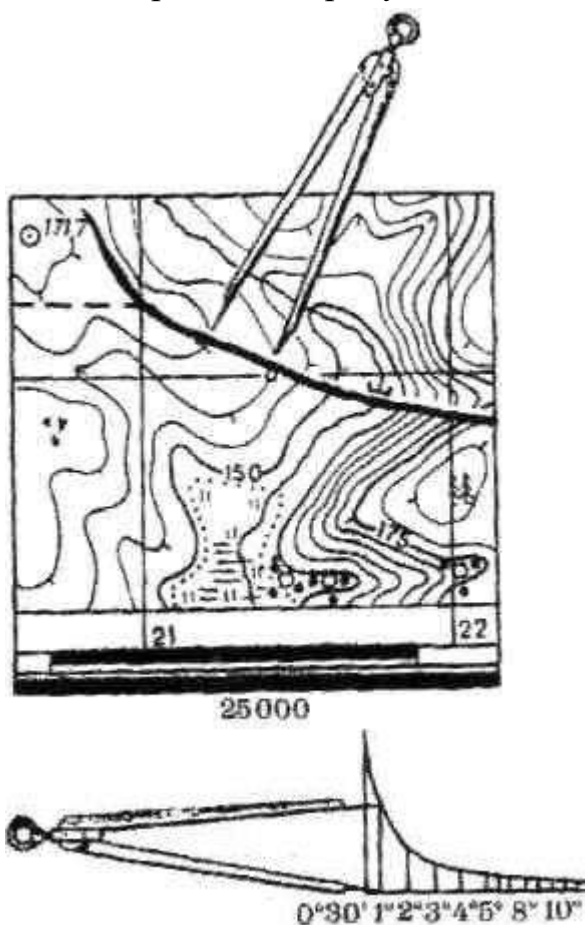


Рис. 3.2.3. Шкала закладання при висоті січення 5 м



Рис. 3.2.4. Позначення бергштрихами

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

Деколи туристи користуються картами (схемами), на яких нанесена тільки гідросітка (ріки, струмки, озера). У такому випадку рельєф дорисовується уявно, опираючись на напрямки водозливу та помітки висоти.

Футшток - величезна бронзова лінійка, встановлена на Обвідному каналі у Кронштадті (Росія), нульова позначка якої відповідає середньому рівню води Балтійського моря.

3.3. Орієнтування на місцевості.

Китайській цивілізації належать чотири з найбільших відкриттів людства: папір, порох, складальний шрифт для друку і компас. Власне, компас є першим серед них. Історики по-різному визначають точну дату появи цього винаходу, але всі сходяться на тому, що компас було винайдено за декілька століть до нашої ери. До Європи компас потрапив завдяки арабам та піратам і вже у XIV столітті став незамінним атрибутом у мореплавстві.



Рис. 3.3.1. Компас Адріанова

Компас - прилад, з допомогою якого визначаються сторони горизонту. У 1907 році російський картограф Володимир Адріанов сконструював прилад, який з невеликими видозмінами продукується і широко застосовується і сьогодні (компас Адріанова). Він надзвичайно простий за конструкцією та зручний у використанні (рис. 3.3.1). Компас Адріанова складається з корпусу, магнітної стрілки, яка знаходиться на вістрі голки в повітряному просторі, шкали від 0° до 360° , візиру і має фіксатор (аретир), який зупиняє коливання стрілки.

У шістдесятих роках минулого століття в скандинавських країнах виник новий вид спорту - спортивне орієнтування, який впродовж декількох років був дуже

популярним у Європі. Спортсмен, використовуючи спортивну топографічну карту та компас, повинен віднайти у закритій лісистій місцевості контрольні пункти (КП). Для цього потрібні навички читання карти та ходіння за азимутом. Тоді ж для спортсменів-орієнтувальників було сконструйовано спортивний рідинний компас, який кріпиться на прозорій платі, а магнітна стрілка знаходиться в рідині, яка швидко гасить коливання стрілки. Цей компас (рис. 3.3.2.) зручний під час читання карти та визначення напрямку руху (азимута). Сьогодні багато хто з туристів на маршруті користується рідинним компасом.

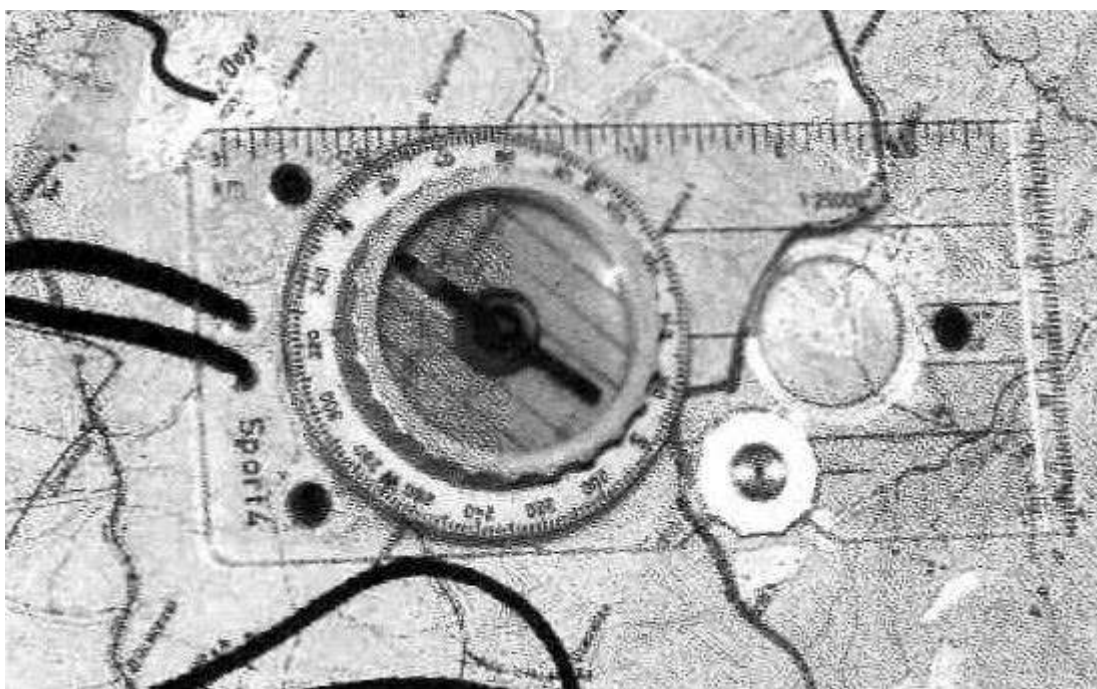


Рис. 3.3.2. Рідинний компас "SPORT 4"

Досить зручний у користуванні електронний компас, який демонструє напрям на північ на дисплеї. Цей компас може автоматично вказувати азимутальний напрям. Але поряд з цим, електронний компас має ряд недоліків. По-перше, це необхідність час від часу замінювати елементи живлення. По-друге, якщо зламався рідинний компас чи компас Адріанова, то його стрілку завжди можна використати для визначення напрямку на північ. А зламаний електронний компас перетворюється на абсолютно не потрібну в поході річ.

Сьогодні, з розвитком високоточної техніки, туристи отримали можливість для орієнтування на місцевості користуватися прибором GPS - глобальна система позиціонування. Прилад GPS, використовуючи вмонтовану в ньому систему, отримує інформацію з 25-ти супутників, що знаходяться на навколосемній орбіті. Супутники (прилад повинен мати зв'язок мінімум з трьома

спутниками) визначають точні координати, які відображаються на дисплеї GPS і дозволяють швидко орієнтуватися у будь-якій точці нашої планети. Застосовується GPS і в автомобільному туризмі. Він дає можливість відстежувати місцезнаходження автомобіля не тільки на трасі (автостраді), але й у великих містах.

Перед тим, як користуватися будь-яким компасом, необхідно перевірити його справність. Для цього компас кладемо на стіл, підкладаємо під нього аркуш паперу та відпускаємо аретир (металева пластинка, яка фіксує положення магнітної стрілки для запобігання затупленню голки). Коли магнітна стрілка заспокоїться, відзначаємо току N, яка вказує на положення кінця магнітної стрілки. Після чого стрілку потрібно зрушити, приблизивши до неї будь-який сталевий предмет. Якщо стрілка, заспокоївшись, постійно буде показувати на позначену точку, то компас справний і ним можна користуватися. Таким чином, маючи справний компас, визначитись зі сторонами горизонту дуже просто. Вивільнена стрілка вказує на північ. Після чого компас повертаємо до суміщення кінця стрілки з нульовою позначкою лімба. Тоді легко визначаються інші сторони горизонту - схід, південь та захід.

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

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

Різниця між істинним та магнітним меридіаном, називається **кутом магнітного схилення**. Ця величина може мати додатне або від'ємне значення (рис. 3.3.3.).

Східне схилення вважається додатним (відхилене вправо від географічного полюса), а західне - від'ємним (відхилене вліво від географічного полюса). Магнітне відхилення від географічного полюса вказується на топографічних картах.

Щоб швидко і точно знайти місце свого перебування, необхідно лінію північ-південь на карті сумістити з напрямом стрілки компаса на північ (у такому разі верхній зріз карти буде зверненим на північ). Новачки часто плутають напрям стрілки на північ з півднем і таким чином намагаються орієнтувати карту, розвернувши її на 180° від потрібного напрямку.

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

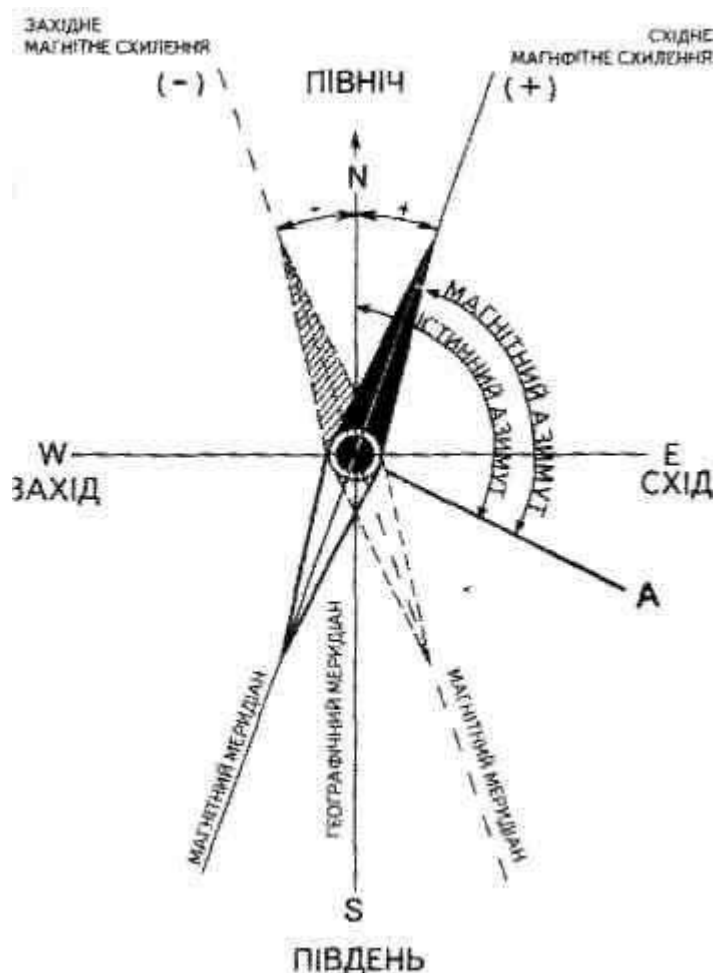


Рис. 3.3.3. Східне та західне схилення магнітної стрілки

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

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

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

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

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

Бачити рельєф місцевості неможливо без розвитку об'ємно-просторового мислення. Цей процес набагато складніший, ніж звичне читання карти.

Азимут - кут між північним напрямком, магнітного меридіану, який проходить через задану точку (точку стояння), та напрямком на визначений об'єкт. У військовій топографії та геодезії азимути відраховуються за ходом годинникової стрілки від 0° до 360° . Магнітний азимут можна визначити за допомогою компаса або транспортира.

За допомогою рідинного компаса магнітний азимут можна виміряти на карті з точністю до 1° (ціна поділки лімба - 2°). Для цього треба прикласти компас на карту так, щоб ліва сторона плати з'єднала дві точки - точку стояння та кінцеву точку руху. Лімба компаса потрібно повертати до того часу, поки рівнобіжні лінії, нанесені на основі колби, не будуть рівнобіжними до вертикальних ліній координатної сітки карти. Позначка 0° повинна збігатися з напрямком карти на північ. Проти серединної (червоної) лінії відчитуємо показник лімба - магнітний азимут.

Для вимірювання азимута транспортиром необхідно через точку стояння та кінцеву точку руху провести пряму лінію АБ. За ходом годинникової стрілки вимірюємо транспортиром кут від напрямку на північ (вертикальна лінія координатної сітки) до напрямку на заданий предмет (лінію АБ). Цей кут і буде магнітним азимутом нашого руху.

Визначитися з напрямком руху за магнітним азимутом за допомогою компаса Адріанова можна так: вирахувавши по карті величину магнітного азимута, прокручуємо візир компаса до поділки лімба, яка відповідає цій величині. Компас тримаємо на долоні, відпускаємо аретир і повертаємось до того часу, поки кінець стрілки компаса не сягне точки N лімба, тобто буде показувати на північ. У такому положенні компас є орієнтованим до сторін горизонту. Потім підводимо компас до рівня очей (стежимо, щоб стрілка компаса не відхилилась від точки N) і через візир визначаємося з напрямком руху.

Визначити напрямок руху (орієнтир, до якого потрібно рухатись) можна і не підводячи компас до рівня очей, а тримаючи руку з компасом на дещо опущеній додолу долоні. Перевіряємо сумісність кінця стрілки компаса з позначкою N, швидким поглядом продовжуємо лінію напрямку візирного пристосування і фіксуємо видимий вдалині чіткий одиночний орієнтир. Такий метод надійний, його застосовують спортсмени-орієнтувальники, але він вимагає тривалого тренування.

Для руху за азимутом найбільш зручним є метод визначення орієнтирів. Вибравши основний орієнтир - мету нашого руху та визначивши магнітний азимут, на лінії візування вибираємо в межах видимості будь-який виразний предмет (окреме дерево, кущ, пень, камінь тощо) та рухаємось до нього, не контролюючи азимут. Згодом, підійшовши до вибраного об'єкта, стаємо до нього спиною (по руху) та знову орієнтуємо компас з напрямком на північ і знову

вибираємо в межах видимості наступний орієнтир, який знаходиться за курсом нашого азимута.

Інший метод - "рух до пастки". У такому разі вибирають не окремий об'єкт, а пересічення двох лінійних орієнтирів. Це можуть бути пересічення лінії передачі з лісосікою, межі лісу з дорогою та ін. Необхідна увага, щоб не вийти за межі вибраних орієнтирів.

За відсутності орієнтирів (в тундрі, степу та закритій лісистій місцевості), а також за обмеженої видимості туристи рухаються методом "створу". Група рухається колоною по одному. Перший іде за азимутом, а відповідальний за рух турист рухається в кінці колони, контролює відхилення групи від заданого напрямку і коректує напрям руху.

Запитання для самоперевірки:

1. Які картографічні матеріали та прилади застосовуються під час проходження маршруту?
2. Що таке легенда карти та яку інформацію вона надає?
3. Які види карт Ви знаєте?
4. Що таке орієнтування на місцевості?
5. Як позначається рельєф на сучасних картах?
6. Дайте опис відомих вам типів компасів та продемонструйте прийоми роботи з ними.
7. Що таке азимут та як його виміряти?
8. Що таке кут магнітного схилення?
9. Дайте визначення природним та штучним орієнтирам.
10. Опишіть основні прийоми руху за азимутом.

Література

1. Ганнопольський В.І. Уроки туризму / Володимир Ганнопольський. - К.: Редакції загально педагогічних газет (Красзнавство. Географія. Туризм), 2004. - 128 с.
2. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. - К.: Науковий світ, 2003. - 203 с.
3. Життя в природі: Пластовий курінь "Вовча ліга", Школа вовчат. Частина 1. - Тернопіль, 2002.- 153с.
4. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний порадник. -Вид-во Семенко Сергія "Мустанг", 2002. - 240 с.
5. Луцький Я.В. Туризм для всіх. Ів.-Франківськ, 1996. 40. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. - Київ: КУТЕП, 2003. - 74с.

6. Організація краєзнавчо-туристичної діяльності. Курс лекцій. [навчально-методичний посібник] / Укладачі: Л. Ю. Дудорова, В. В. Романенко – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2009.- 116 с
7. Серба Т.Б. Ситуаційні задачі як метод навчання та контролю знань у гуртках спортивного туризму. Навчальний посібник. - Тернопіль, 2001.
8. Ситник С.І., Грушко В.С., Цимбал Н.М. та ін. Невідкладна допомога (ситуаційні задачі). - Метод. рек. для студ. педвузів і вищих закладів, шкіл. - Тернопіль 1999.
9. Скалій О. В. Основи туризму. Навч. посібник. - Т.: ТДПУ, 2003- 102с.

Тема 4. Медичне забезпечення і долікарська допомога в туристичному поході

Зміст

- 4.1. Об'єктивні та суб'єктивні фактори нещасних випадків на маршруті
- 4.2. Транспортування потерпілого. Види перев'язок
- 4.3. Перша медична допомога

4.1. Об'єктивні та суб'єктивні фактори нещасних випадків на маршруті

У походах, а тим паче в походах вищої категорії складності, туристів очікують як прогнозовані труднощі (подолання категорійних перевалів, боліт, гірських річок), так і непередбачені (захворювання та травми внаслідок стихійного лиха чи з вини самих туристів).

Небезпека в поході тісно пов'язана із характером туристської діяльності на маршруті. Пересування по незнайомій місцевості, подолання перевалів, проходження різноманітних форм скельного та льодового рельєфів - все це поєднане з певними труднощами. Велике значення мають, з одного боку, кліматичні та природні умови, з другого боку - кваліфікація та підготовленість учасників походу. Нещасні випадки на маршруті - результат закономірного або випадкового виявлення певних об'єктивних або суб'єктивних факторів.

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

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

1. невдалий підбір складу групи, недостатній досвід керівника, невідповідність групи обраному маршруту, слабка фізична підготовка учасників походу;
2. хибна тактика подолання природних перешкод, недооцінка небезпеки під час проходження складних форм рельєфу, ходіння поодиночки в горах (розвідування маршруту, самовільне відлучення від групи тощо), послаблення уваги під час проходження легших ділянок маршруту, особливо після проходження складних ділянок, нехтування страховкою та самостраховкою;
3. відсутність відповідного спорядження, недостатнє харчування. Крім тавм, отриманих зі згаданих причин, у туристів можуть проявитись і більш прозаїчні травми та захворювання: простуди, подряпини, садни,

потертості шкіри стопи, тріщини, травми меніска і бокових зв'язок суглоба, обмороження, опіки від полум'я, гарячої страви, сонця тощо.

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

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

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

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

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

Особи без відхилень у здоров'ї, маючи достатню фізичну підготовку, можуть брати участь у спортивних походах.

Перед походом усім учасникам необхідно здійснити ряд профілактичних заходів:

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

4.2. Транспортування потерпілого. Види перев'язок

Перенести легкопотерпілого на незначну відстань можна такими способами:

Перенесення однією людиною:

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

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

- у рюкзаку: бокові шви рюкзака розпорюються на 30-35 см від дна і в утворені отвори просуваються ноги потерпілого. Рятівник одягає рюкзак з потерпілим на спину і переносить його (рис. 4.2.1, г);

- на бухті основного мотузка: мотузок маркують у бухту (звій), діаметром приблизно 1,5 м. Роздвоєну бухту з маркою посередині надягають під стегна потерпілого, а рятівник надягає роздвоєну верхню частину бухти як лямки рюкзака. Потерпілий тримається за спину носильника (рис. 4.2.1, а);

Перенесення потерпілого вдвох на сидінні з палиці. Сидіння краще робити з двох жердин (лижних палиць). Кінці жердин просовують на лямки рюкзаків рятівників, потерпілий сідає між ними, тримаючись за їх плечі (рис. 4.2.1, б).

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

Найпростіші носилки робляться з двох жердин та двох штормових курток. На дві жердини, завдовжки приблизно три метри (діаметр 35-40 мм), натягають куртки рукавами на жердини і застібають зверху. Під голову потерпілого найзручніше укласти рюкзак з м'якими речами (рис. 4.2.1, г);

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

У лісовій зоні можна спорудити волокуші з довгих жердин (рис. 4.2.1, в). Для цього потрібно 3 жердини, довжиною по 5-6 метрів кожна (гілки на тонких кінцях не обрубуються) та 3 поперечні палиці. Репшнуром поперечки зв'язують із жердинами. Транспортують потерпілого на волокуші лише головою до руху. Під голову підкладають рюкзак з м'якими речами.

По рівнинній місцевості техніка транспортування на волокушах - проста, і спеціальних навичок не потребує. По снігових схилах необхідно організувати страховку: під час підйому - на поворотах, а під час спуску треба підстраховувати волокушу постійно.

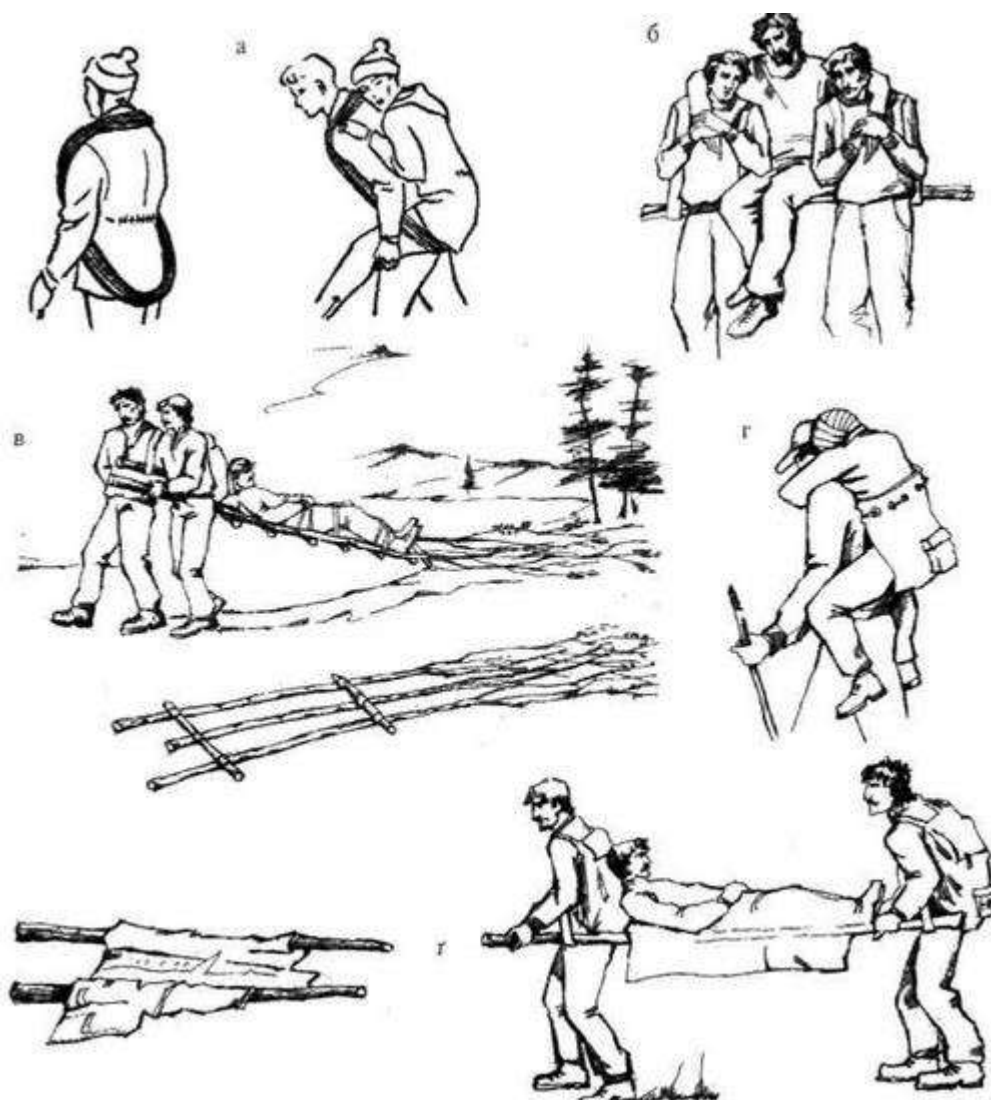


Рис. 4.2.1. Транспортування потерпілого: а - на спині за допомогою бухти мотузка; б - з допомогою жердин та лямок рюкзака; в - на носилках із жердин (волокушах); г - на спині за допомогою рюкзака; д - на носилках з жердин і штормових курток

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

Для надання першої допомоги потерпілому кожен турист повинен володіти елементарними навичками та знаннями, як обробити рану та накласти бинтову пов'язку. Бинтування проводиться зліва направо, бинт береться у праву руку. Пов'язка накладається вільною ходю бинта, без натягування (туга пов'язка погіршить кровообіг). Бинтування потрібно починати з двох фіксувальних кругових обертів бинта. Наприкінці бинт розривають (розрізають) на дві смуги

для зав'язування. На місці пошкодження (рани) перегину бинта не роблять. У практиці застосовують декілька видів пов'язок.

Кругова - найпоширеніша пов'язка, яку накладають на кінцівки, голову (рис. 4.2.2, 4.2.3, г), груди та живіт. Круговими ходами бинта закривається рана.

Спіральна пов'язка. Бинтування починається з двох кругових фіксувальних ходів бинта, а потім кожний наступний хід закриває половину попереднього (рис. 4.2.3, а). Бинтують від периферії до центру. На кінцівках, на здоровій стороні, робиться перегин бинта для міцності пов'язки.

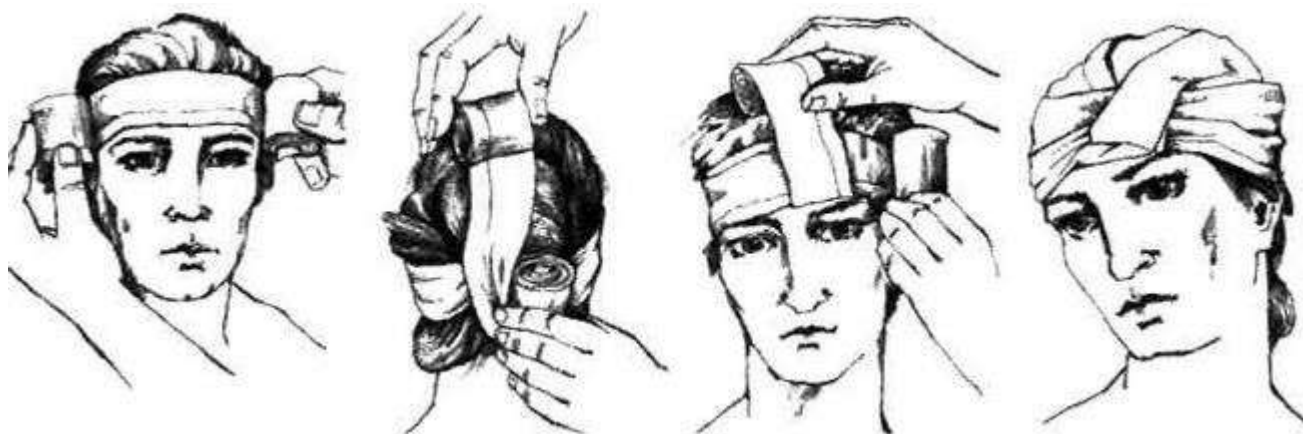


Рис. 4.2.2. Пов'язка на голову ("шапка Гіппократа")

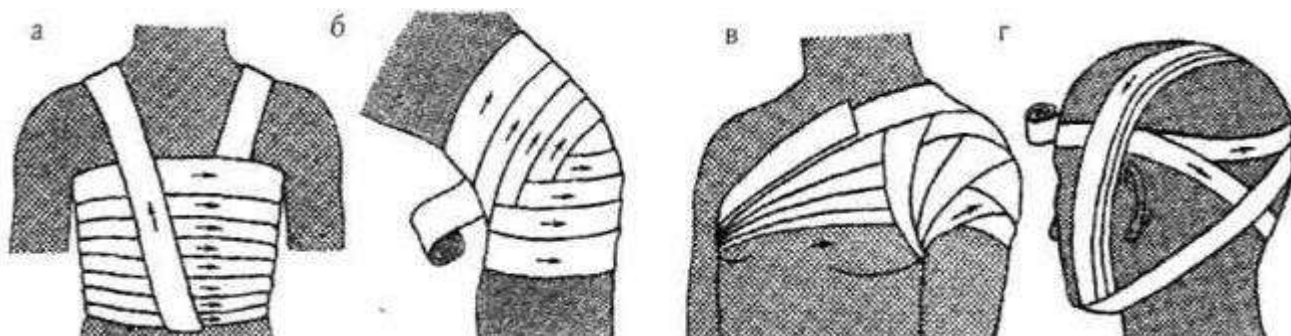


Рис. 4.2.3. Пов'язка: а - на груди, б - на коліно; в - на плече; г - на голову

Хрестоподібна пов'язка (вісімка) накладається на суглоби (рис. 4.2.4, г). Починається з двох кругових фіксувальних ходів бинта, далі хід бинта навколо суглоба повторює цифру 8.

Пращоподібна пов'язка накладається при ранах на обличчі. Робиться така пов'язка з відтинку бинта, довжиною 90 см. Бинт з двох кінців розрізають, залишивши в центрі 10-15 см цілого відтинку (рис. 4.2.4, а, б).

Колосоподібна пов'язка накладається при ранах на стопі та гомілці (рис. 4.2.4, в).

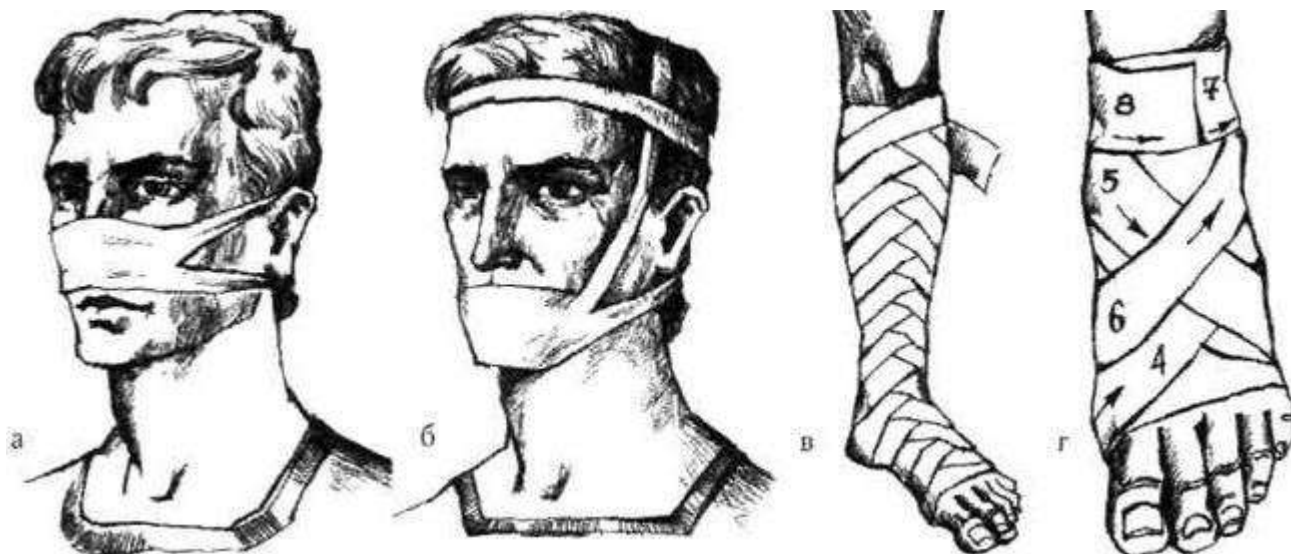


Рис. 4.2.4. Пов'язки: а, б - працюючі; в - колосоподібна; г- хрестоподібна

4.3. Перша медична допомога

Порядок та способи надання першої медичної допомоги

Насамперед, приступаючи до надання першої медичної допомоги, необхідно адекватно встановити характер ушкодження і з'ясувати причину та обставини, за яких стався нещасний випадок. При цьому оцінюється загальний стан потерпілого та тяжкість тілесних ушкоджень і визначаються можливі засоби допомоги, виходячи з умов перебування групи та комплектації похідної аптечки.

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

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

Основні прийоми реанімації - це штучне дихання "рот у рот" (рис. 4.3. 1), та "рот у ніс" і закритий (непрямий) масаж серця (рис. 4.3.2.). Застосовують ці

прийоми для виведення потерпілого з критичного стану внаслідок травми: шоку, непритомності, зупинки серця та відсутності дихання.

Основні ознаки раптової зупинки серцевої діяльності:

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

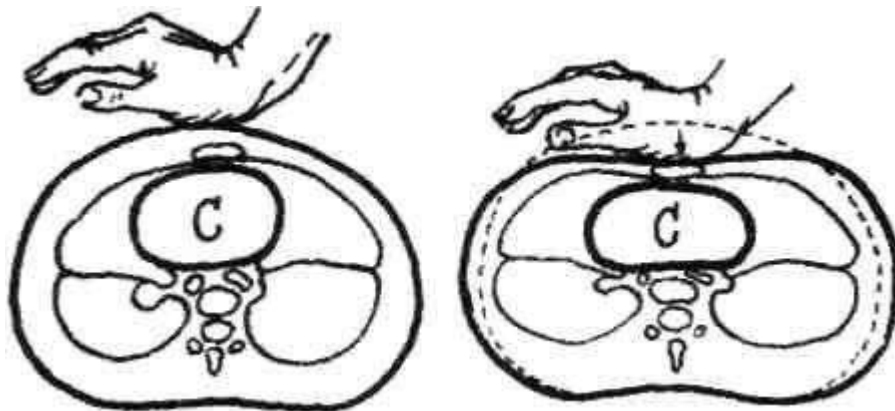


Рис. 4.3.1. Непрямий масаж серця



Рис. 4.3.2. Штучне дихання "рот у рот"

Проводити закритий масаж серця слід у такій послідовності:

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

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

За наявності кровотечі не можна гаяти ані секунди - необхідно зупинити кров та накласти пов'язку на рану; зробити знеболювальний укол; у разі виявлення перелому - здійснити фіксацію травмованої частини тіла, використовуючи підручні засоби - альпенштоки, трекінгові палиці, льодоруби, гілки дерев тощо; відповідно до характеру ушкодження, надати тілу потерпілого зручного положення в захищеному від сонця чи вітру місці.

Враховуючи віддаленість місця, де стався нещасний випадок, від найближчого населеного пункту, приймається рішення про подальші дії групи щодо транспортування потерпілого. У разі важкого травмування групу необхідно розділити: двох-трьох учасників направляють найбезпечнішим шляхом до населеного пункту, а решта групи транспортує потерпілого до місця очікування допомоги (у напрямку дороги до населеного пункту, мисливського будинку, галявини для прийому вертольота). Виправа кількох учасників за допомогою теж пов'язана з певним ризиком. Але в горах єдиний ризик має сенс - і це ризик, пов'язаний з рятуванням життя людини.

Якщо на маршруті виникла аварійна ситуація, яка потребує сторонньої допомоги та залучення рятувальної служби, група повинна про це сповістити звуковим або оптичним сигналом біди (небезпеки). Це постріл з рушниці, свисток, крик, миготіння ліхтариком, викладення сигнальних знаків на галявинах, які можна побачити з літака або вертольота. Звукові та світлові сигнали здійснюють шість разів за хвилину із хвилиною перервою між серіями. (Сигнал, пущений з допомогою червоної ракети, повторювати не треба.) Рятувальники відповідають трьома сигналами за хвилину теж з хвилиною паузою між серіями.

Надання долікарської допомоги

ГОСТРА КРОВОВТРАТА

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

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

Перша допомога, лікування, транспортування

1. негайно зупинити кровотечу тугою пов'язкою або джгутом.

2. Покласти потерпілого на спину. Трохи підняти ноги і нижню половину тулуба.

3. Ввести під шкіру розчин ефедрину чи адреналіну (1 мл), кофеїну (1 мл).

4. Максимально зігріти потерпілого.

5. Напоїти міцним теплим солодким чаєм.

6. У разі зупинки дихання зробити штучне дихання "рот у рот" або "рот у ніс". Транспортувати негайно, трохи опустивши донизу ноші з того боку, де перебуває голова.

АСФІКСІЯ (ЯДУХА)

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

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

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Надати потерпілому горизонтального або напівсидячого положення.

2. Очистити дихальні шляхи від снігу, землі.

3. Звільнити грудну клітку від одягу, поясів, обов'язок.

4. Зробити штучне дихання способом "рот у рот", "рот у ніс" до повного поновлення самостійного дихання.

5. Ввести під шкіру розчин лобеліну або кордіаміну (2 мл).

6. Ввести під шкіру розчин кофеїну (1 мл).

7. Одночасно з штучним диханням за показаннями зупинити кровотечу, надати першу допомогу при шоку, переломах тощо.

8. Транспортувати тільки після поновлення самостійного дихання.

ТРАВМАТИЧНИЙ ШОК

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

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

Перша допомога, лікування, транспортування

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

УРАЖЕННЯ БЛИСКАВКОЮ

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

Перша допомога, лікування, транспортування

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

ОПІКИ (ТЕРМІЧНІ, СОНЯЧНІ)

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

Ознаки. За глибиною ураження розрізняються три ступені опіків: 1) почервоніння і набряки шкіри та слизових оболонок; 2) відшарування епідермісу і створення на обпаленій поверхні шкіри пухирів; 3) змертвіння всіх шарів шкіри, обвуглення шкіри і тканин.

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

Перша допомога, лікування, транспортування

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

СНІГОВА СЛІПОТА

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

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

Перша допомога, лікування, транспортування

1. У легких випадках - надіти темні окуляри. В тяжких випадках - накласти на очі асептичну пов'язку.
2. Промити очі двопрцентним розчином борної кислоти, слабо рожевим розчином марганцевокислого калію або холодним міцним розчином чаю.
3. Транспортувати залежно від стану потерпілого і умов місцевості.

ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ, ЗАМЕРЗАННЯ

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

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

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Покласти потерпілого в намет, печеру.
2. Енергійно розтерти тіло і кінцівки спиртом, м'якою сухою тканиною, долонями.
3. Ввести під шкіру розчин кофеїну (1 мл), кордіаміну (1-2 мл); при болях - анальгін (2 мл).
4. Дати потерпілому 50 г спирту.
5. Напоїти його солодким гарячим чаєм, нагодувати.
6. Якнайтепліше одягти.
7. При послабленні чи зупинці самостійного дихання зробити штучне дихання.
8. Транспортувати залежно від стану потерпілого і умов місцевості.

УШКОДЖЕННЯ ОБЛИЧЧЯ І ШИЇ

Причини. Безпосередня дія удару.

Ознаки. Розрізняють ізольовані ураження м'яких тканин і такі, що поєднані з ушкодженням кісток. При тяжких переломах нижньої щелепи часто виникає ядуха внаслідок западання язика, який в цьому разі закриває дихальні шляхи.

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Обробити рану (див. "Рани").
2. Вжити всіх протишокових заходів (див. "Травматичний шок").
3. При западанні язика і перших ознаках ядухи витягнути язик і покласти потерпілого обличчям униз. Під час транспортування можна запобігти повторному западанню язика, прошивши його кінчик голкою і закріпивши нитку на одязі.
4. Транспортувати в лежачому або сидячому положенні, залежно від стану потерпілого і умов місцевості.

ПЕРЕЛОМ КЛЮЧИЦІ

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

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

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Місце перелому фіксують за допомогою ватно-марлевих кілець. Кільця накладають на ділянку плечових суглобів і стягують позаду бинтом. Якщо нема кілець, руку слід фіксувати косинкою і прибинтовувати до грудної клітки широким марлевим бинтом.
2. Дати всередину анальгін (1 піг. - 0,3 г) або кетанов 1 піг.
3. Транспортувати залежно від умов місцевості і стану потерпілого.

УШКОДЖЕННЯ ГРУДНОЇ КЛІТКИ, ПЕРЕЛОМ РЕБЕР

Причини. Безпосередня дія удару або стискання в ділянці грудей.

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

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

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

Перша допомога, лікування, транспортування

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

ЗАКРИТІ І ВІДКРИТІ ПЕРЕЛОМИ ДОВГИХ ТРУБЧАСТИХ КІСТОК

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

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

Ознаки шоку при множинних переломах та при переломі стегнової кістки.

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

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Ввести під шкіру розчин промедолу (1 мл) або дати всередину анальгін чи кетанов (1 пігулку).
2. Вжити всіх протишокових заходів (див. "Травматичний шок").
3. Фіксувати кінцівку у фізіологічно вигідному положенні за допомогою стандартних шин або підручними засобами з попереднім бинтуванням місця перелому.
4. Фіксують не тільки місце перелому, але й ділянки суглобу, розташовані вище й нижче від нього.

При переломах кісток кисті шину накладають по долонній поверхні кисті і передпліччя від кінців пальців до верхньої третини передпліччя

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

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

У всіх випадках переломів кісток руки потрібна додаткова фіксація косинкою.

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

При переломах кісток гомілки у її верхній третині, при переломах стегнової кістки необхідно фіксувати надп'ятковогомільковий, колінний і кульшовий суглоби. Фіксацію здійснюють за допомогою трьох шин. Одну накладають по підошовній поверхні стопи, задній поверхні гомілки і стегна від кінців пальців до верхньої третини стегна, другу - по внутрішній поверхні стопи, гомілки і стегна, третю - по зовнішній поверхні ноги і тулуба від стопи до пахвової ямки.

При відкритих переломах необхідно:

а) видалити з навколишніх ділянок шкіри і поверхні рани сторонні предмети, що вільно лежать;

б) обробити шкіру навколо рани настойкою йоду, розчином брильянтової зелені;

в) припудрити рану порошком стрептоциду, пеніциліну або стрептоміцину;

г) накласти на рану асептичну пов'язку;

д) увести під шкіру 1500 АО протиправцевої сироватки;

є) здійснити іммобілізацію за допомогою шин.

При переломах стегна, середньої і верхньої третин гомілки потерпілого слід транспортувати в лежачому положенні; при переломах кісток стопи, нижньої третини гомілки - в лежачому або сидячому, залежно від обставин; при переломах кісток плеча і передпліччя - в сидячому.

РОЗТЯГНЕННЯ І РОЗРИВИ ЗВ'ЯЗКОВОГО АПАРАТА СУГЛОБІВ

Причини. Надмірні навантаження на суглоб у функціонально невідповідному для нього положенні.

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

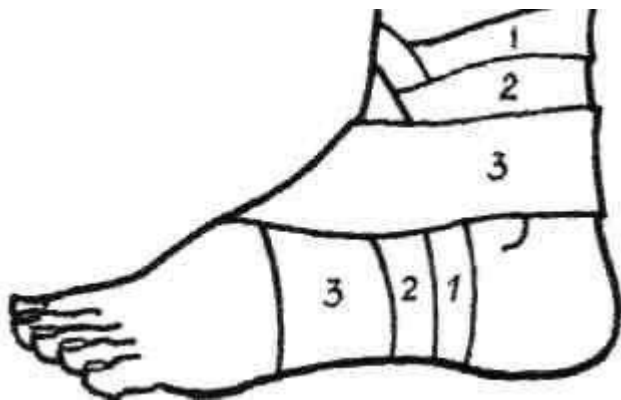


Рис. 4.3.3. Метод накладання фіксувальної пов'язки при розтязі гомілковостопного суглобу

Перша допомога, лікування, транспортування

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

2. При сильному розтягненні накласти шину.

При розтягненні зв'язок над'ятковогомілкового суглоба шину накладають по підшвовій поверхні стопи і задній поверхні гомілки від кінців пальців до верхньої третини гомілки (рис. 4.3.3.). Нога має бути зігнута в над'ятковогомілковому суглобі під кутом 90° . При розтягненні зв'язок колінного суглоба накладають шину по задній поверхні ноги від кінців пальців до верхньої третини стегна. Стопа повинна бути зігнута в над'ятковогомілковому суглобі під кутом 90° .

3. Дати всередину анальгін або кетанов - 1 пігулку.

4. Транспортувати навсидячки.

ВИВИХИ

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

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

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

Перша допомога, лікування, транспортування

Спроба вправити вивих - небезпечна. Може настати зміщення від уламків у разі одночасного вивиху і перелому. Надання першої допомоги, іммобілізацію ушкодженої кінцівки, транспортування здійснюють за тими ж принципами, що й при переломах (див. "Переломи"),

РАНИ

Причини. Безпосередня дія травмувального агента.

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

При суто венозній кровотечі колір крові - темний. Кров тече безперервно неппульсуючою цівкою. Піднявши кінцівку догори, зменшують кровотечу.

Рани можуть проникати в порожнину черепа, в грудну і черепну порожнини (див. опис ушкоджень черепа і головного мозку, грудної клітки, живота).

Поранення м'яких тканин кінцівок може супроводжуватися відкритим переломом кісток (див. "Відкриті переломи кісток").

Інфекція може призвести до запалення рани, що характеризується появою пульсуючого болю, почервонінням і набряканням країв шкіри. При цьому спостерігається погіршення загального самопочуття, що супроводжується лихоманкою, підвищується температура тіла, додається лімфаденіт, лімфангоїт.

Перша допомога, лікування, транспортування

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

2. Припудрити рану порошком стрептоциду, пеніциліну або стрептоміцину.

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

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

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

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

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

САДНА

Причини. Безпосередня дія травмувального агента, що спричиняється до ушкодження поверхневих шарів шкіри або слизової оболонки.

Ознаки. Рана поверхнева, не проникає крізь усю товщину шкіри або слизової. Кровотеча незначна і припиняється самостійно або після накладення тугої пов'язки. В тих нерідких випадках, коли в садно потрапляє інфекція, виникає запалення навколишніх тканин, що характеризується їх набряками, посиленням болю, почервонінням шкіри. Запалення тканин навколо садна часто супроводжується гострим лімфаденітом, лімфангоїтом.

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Змастити шкіру навколо садна настойкою йоду, розчином брильянтової зелені або марганцевокислого калію.
2. Присипати садно порошком стрептоциду, пеніциліну або стрептоміцину.
3. Накласти асептичну пов'язку.

СОНЯЧНИЙ УДАР

Причини. Пряма дія сонячного проміння на незахищену голову.

Ознаки. Головний біль, запаморочення, шум у вухах, кволість, спрага, серцебиття, частий пульс, задишка, непритомність, іноді збудження.

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Покласти потерпілого в затінок. Вивільнити від тісного одягу, поясів, обв'язок.
2. Холод на голову.
3. Дати всередину кофеїн (1 піг. - 0,2 г); при головному болю - аскофен (1 піг. - 0,5 г), анальгін (1 піг. - 0,3 г). У тяжких випадках ввести під шкіру розчин кофеїну (1-2 мл) або кордіаміну (1-2 мл).
4. Транспортувати в сидячому або лежачому положенні. Вид транспортування залежить від стану потерпілого і умов місцевості.

ТЕПЛОВИЙ УДАР

Причини. Перегрівання всього організму.

Ознаки. Кволість, відчуття жару, спрага, серцебиття, задишка, головний біль, запаморочення, прискорення пульсу і дихання. В тяжких випадках - непритомність.

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Див. "Сонячний удар".

2. Транспортувати залежно від стану потерпілого і умов місцевості.

ГОСТРА СЕРЦЕВО-СУДИННА НЕДОСТАТНІСТЬ

Причини. Надмірні фізичні навантаження для осіб малотренованих і неакліматизованих в умовах високогір'я, перенесені гострі інфекції, захворювання легенів, травми, охолодження організму, нерозпізнані хронічні захворювання судин і серця.

Ознаки. Різка слабкість. Відчуття нестачі повітря, серцебиття, болі в ділянці серця. Яскраво виражений ціаноз (синюшність) носа, губ, кінчиків пальців. Похолодіння шкіри. Прискорене дихання. Частий, аритмічний пульс, який легко стискується.

Перша допомога, лікування, транспортування

1. Надати хворому напівсидячого положення.
2. Вивільнити від тісного одягу, ременів, обв'язок тощо.
3. Ввести під шкіру розчин кофеїну (1-2 мл), кордіаміну (2 мл) або дати кофеїн (1 піг. - 0,2 г), кордіамін (20 крапель).
4. Добре зігріти хворого.
5. Транспортувати негайно в сидячому або лежачому положенні, трохи піднявши той бік нош, де голова.

Запитання для самоперевірки:

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

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

Література

1. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навчальний посібник / Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. - Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. - 304 с
2. Козинець В. М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму : навчальний посібник / Козинець В. М. - К. : Кондор, 2006. - 576 с.
3. Луцький Я. В. Туризм для всіх / Луцький Я. В. - Івано-Франківськ, 1996. - 142 с.

Тема 5. Організація та проведення туристичних походів

Зміст

- 5.1. Комплектування групи
- 5.2. Розподіл обов'язків між учасниками походу
- 5.3. Розроблення маршруту
- 5.4. Складання кошторису
- 5.5. Оформлення маршрутної документації та отримання дозволу на похід
- 5.6. Складання звіту про здійснений похід
- 5.7. Туристичне спорядження

5.1. Комплектування групи

Правильний підбір учасників походу - одна з основних умов успішного та безаварійного походу. **Туристська група** є добровільним об'єднанням людей, яких єднає спільний інтерес - пройти спортивний похід, провести відпустку або канікули у тривалій мандрівці. Тому під час підбору групи велике значення має мотивація та психологічна сумісність учасників. Це означає, що протягом тривалого часу учасники походу повинні всі свої фізичні, психічні та інтелектуальні сили віддавати спільній меті і здійснювати спільну діяльність. Особливо важливу роль психологічна сумісність учасників відіграє в такі моменти, коли група потрапляє в екстремальні умови: а це негода, важкопрохідне місце, травмування одного з учасників. У такі моменти виявляються як сильні, так і слабкі сторони кожного учасника і, в першу чергу, керівника походу.

Тривале спілкування обмеженого кола людей може призвести до психічних зривів учасників, і керівник повинен мати "ключик" до кожного. Коли у групі складаються недружні стосунки між учасниками, і вони зумовлені їхньою психологічною несумісністю, така група невдовзі розпадається. І навпаки, коли група долає всі негаразди і здатна працювати в екстремальних та аварійних ситуаціях - вона притягає до себе інших учасників. *Психологічний клімат у туристській групі залежить від керівника.* Він несе відповідальність не тільки за свої власні дії, але і за вчинки усієї групи та дії і поведінку кожного учасника зокрема.

Учасники походу повинні бути приблизно одного віку, мати приблизно однакову фізичну підготовку, спільні інтереси і відповідати вимогам щодо рівня досвіду участі в категорійних походах.

Комплектування групи школярів тісно пов'язане з метою і завданням походу і може відбуватися двома способами. Перший - коли озвучують мету походу, а тоді підбирають відповідних учасників. А другий - коли вивіщується

оголошення про похід, збираються всі охочі і вже разом визначають мету походу.

Кількісний та якісний склад шкільних груп регламентується "Правилами проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України". Бажано, щоб вікова різниця між учасниками походу не перевищувала два роки. У такому випадку група буде збалансована за рівнем фізичної підготовки та за інтересами. Такі групи є більш мобільними і керованими.

Усі учасники походу повинні отримати дозвіл від шкільного лікаря. Якщо діти з незначним відхиленням здоров'я виявили бажання піти у похід вихідного дня, то необхідно порадитися з лікарем і, у разі позитивного розв'язання питання про їх участь, взяти таких дітей у похід. По-перше, це має велике психологічне значення для цих дітей - вони нарівні з усіма йдуть у похід. По-друге, потрібно пам'ятати: туризм у школі відіграє не лише виховну, але й оздоровчу роль. Беручи посильну участь у туристських походах, діти загартовуються, вчаться колективно працювати для спільної мети, не кажучи вже про емоційний стан дітей після завершення мандрівки.

Відповідно до правил проведення туристських подорожей, групою школярів повинні керувати два вчителі - керівник та заступник. Кількісний склад групи не повинен перевищувати 15 осіб. Такою невеликою групою простіше керувати, вона оперативніше рухається на маршруті, здійснює більші переходи, оскільки витрачає менше часу на подолання перешкод. Якщо на участь у поході зголосилося більше 20-25-ти осіб, то краще організувати два походи. Навчити чогось дітей у поході з такою кількістю учасників практично неможливо.

Усі учасники походу повинні вміти плавати. Ця вимога стосується і дорослих груп.

5.2. Розподіл обов'язків між учасниками походу

На першому зібранні укомплектованій групі необхідно розподілити обов'язки між учасниками походу. Розподіл проводиться з урахуванням туристичного досвіду учасників, їхніх навичок та попереднього досвіду виконання певних обов'язків. Коли в похід іде досвідчена група, то таких питань майже не виникає. Кожен знає своє місце і обов'язки у групі. З роками навички стають настільки професійними, що людина може поміняти фах. Туристи, які роками в походах виконували обов'язки фотографів з часом ставали професійними фотографами.

Інша річ, коли сформована нова група. Тоді керівнику необхідно виявити уподобання кожного учасника. Потрібно оголосити список "посад" у групі, і кожен учасник за особистим зацікавленням обере собі обов'язок. На вакантні посади керівник призначить на свій розсуд. Керівнику під час підготовки

першого походу з такою групою необхідно буде тримати практично усі питання організації походу під прискіпливим контролем.

Керівник групи призначається з-поміж найбільш активних претендентів або обирається групою. У кожному випадку - це безперечний авторитет у групі, лідер, досвідчена вимоглива людина, наділена організаторськими здібностями. Під час підготовки до походу він керує збором матеріалу, обробкою зібраної інформації, проводить заявочну кампанію. На маршруті керує рухом групи, веде щоденник походу, стежить за виконанням графіку руху, контролює фізичний та психічний стан усієї групи та згладжує найменші вияви конфліктів між учасниками, не даючи їм розвиватися, підтримує у групі дисципліну, дух взаємодопомоги. У поході він єдиначальник, і всі його розпорядження та вказівки виконуються беззаперечно. Бути керівником категорійного походу має право той турист, який брав участь у поході такої ж категорії складності та має досвід керівництва походом на одну категорію нижче запланованої. У поході VI категорії складності ходять високоосвічені туристи. І незважаючи на це, для безпечного проходження маршруту найвищої категорії складності, до групи ставлять підвищені вимоги. Усі учасники такого походу повинні мати досвід участі у двох походах V категорії складності з такого ж виду туризму. У групі повинен бути заступник керівника, який уже був учасником походу VI категорії складності та керував "п'ятіркою".

Заступник керівника - здебільшого це другий за досвідом турист, який на будь-якому етапі підготовки та проведення походу є першим помічником керівника, а за його відсутності повністю заміщає його (на окремих стадіях підготовки, або коли групі необхідно тимчасово з тактичних міркувань чи з аварійної причини розділитися). Розпорядження заступника керівника також є обов'язковими для групи.

Завгосп складає меню, відповідає за підбір продуктів, розфасовку та розподіл їх між учасниками, назначає чергових з приготування їжі та видає продукти на основі меню, визначає якісний та кількісний НЗ (недоторканий запас) продуктів, веде облік і перерозподіляє продукти під час днювань.

Санінструктор (лікар) у поході підбирає асортимент медикаментів для походу, зберігає їх та контролює стан здоров'я учасників під час походу. Добре, коли ці обов'язки у групі виконує лікар за освітою. Але якщо це не так, то у такому разі керівник та виконувач обов'язків лікаря мають пройти перед походом спеціальну підготовку з надання долікарської допомоги. Санінструктор стежить за виконанням учасниками санітарно-гігієнічних вимог.

Перед поданням заявки на маршрут санінструктор контролює проходження усіма учасниками походу медичної комісії у спортивному диспансері або у спортивного лікаря.

Скарбник складає кошторис походу, збирає кошти на похід, веде облік витрат для підготовки до походу, відповідає за грошові розрахунки в дорозі, а також створює резерв для непередбачених витрат. Він зобов'язаний вести облік витрат і у будь-який момент має знати стан фінансів та звітувати перед учасниками.

Відповідальний за ремонт спорядження комплектує ремонтний набір (інструмент, нитки, дратву, дріт, гудзики, шматки матеріалу та шкіри тощо), стежить під час подорожі за станом спорядження, взуття та одягу учасників та за необхідності ремонтує його або керує ремонтом.

Фотограф готує до походу фото-, відеоапаратуру, підбирає фотоплівку, ретельно веде фотозйомку під час проходження маршруту, фіксує точки зйомки. Після походу виготовляє фотографії для звіту.

Це перелік основних обов'язків учасників походу.

Для походів зі школярами, крім усіх перерахованих обов'язків, додаються ще такі:

- Відповідальний за щоденник ретельно веде записи про події, які сталися під час походу та хронологію проходження маршруту.

- Краєзнавець відповідає за краєзнавчу роботу, веде записи розмов із цікавими людьми.

- Історик вивчає літературу про історію району походу.

- Геолог досліджує геологічну будову району походу, збирає зразки мінералів для краєзнавчого музею.

- Ботанік збирає зразки рослин, окрім занесених у Червону книгу (такі рослини необхідно фотографувати), фіксує ареал їх поширення.

- Фенолог веде записи про зміни, що відбувалися у природі під час мандрівки.

5.3. Розроблення маршруту

Роботу з підготовки маршруту необхідно розділити на чотири етапи: збір інформації про район походу; розроблення маршруту; загальний розрахунок часу та оформлення маршрутної документації.

Туристська група повинна зібрати якомога повнішу інформацію про район мандрівки: особливості клімату та рельєфу; наявність льодового покриву та його стан; на Інтернет-сайтах вивчити довгостроковий прогноз погоди та визначити час, найбільш придатний для подорожі.

Плануючи похід у маловідомі гірські краї, групі доцільно зав'язати контакти з науковими та дослідницькими організаціями та установами своєї області чи країни і отримати завдання на час проходження маршруту.

Необхідно зібрати картографічний матеріал, який потім ретельно вивчається, після чого на найбільш докладну карту наносять інформацію з інших карт та

джерел. Сьогодні туристи володіють прекрасними топографічними картами усіх гірських і тайгових регіонів.

Перед походом бажано поспілкуватися з тими, хто вже побував у тих місцях. Адже це буде найцінніша інформація про район мандрівки, його специфіку та час проведення. Багато необхідної інформації сьогодні можна одержати з туристської літератури на Інтернет-сайтах з туризму. Тут можна знайти й звіти про спортивні походи.

Зібравши усю інформацію про район мандрівки, група розробляє основний варіант маршруту. Визначається найбільш сприятливий час для здійснення походу. Якщо планується похід у маловідому гірську країну, необхідно заздалегідь домовитися з місцевими установами. З'ясувати транспортні можливості краю та графіки руху необхідного транспорту. Адже буває й так, що, спізнившись на годину, група мусить чекати до тижня на наступний рейс.

Володіючи інформацією про транспортне сполучення регіону, група визначається з населеним пунктом виходу на маршрут та пунктом його закінчення. Під час мандрівки гірсько-тайговими районами, використовуються усі відомі види транспорту. Основні відстані під'їзду до району долаються міжнародними авіалініями. Далі - місцеві авіалінії, пароплави, автобуси та бортові машини. Закінчуючи похід, ви виходите до залізниці. Та деколи від цього правила відступають. Адже, крім спортивних досягнень, туризм має ще величезне пізнавальне значення. Подорожуючи по своїй країні та за кордоном, туристи намагаються якомога більше побачити, поспілкуватися з людьми, які населяють місця подорожі.

За побудовою маршрути поділяються на лінійні, кільцеві, радіальні та комбіновані (рис. 5.3.1).

Лінійний маршрут починається з одного населеного пункту, а закінчується в іншому.

Кільцевий маршрут закінчується у тому ж самому населеному пункті, у якому розпочався.

Часто розробляють *комбінований маршрут*, як за побудовою нитки маршруту, так і за поєднанням двох видів туризму, наприклад, водно-пішохідний. Значну частину маршруту група проходить пішо, виходить до місця початку сплаву по річці, будує пліт і сплавається рікою до кінцевого пункту маршруту. Такий варіант надзвичайно збагачує маршрут, але вимоги до такої групи збільшуються. Учасники походу повинні мати досвід сплаву відповідної категорії складності, як пішохідної, так і водної.

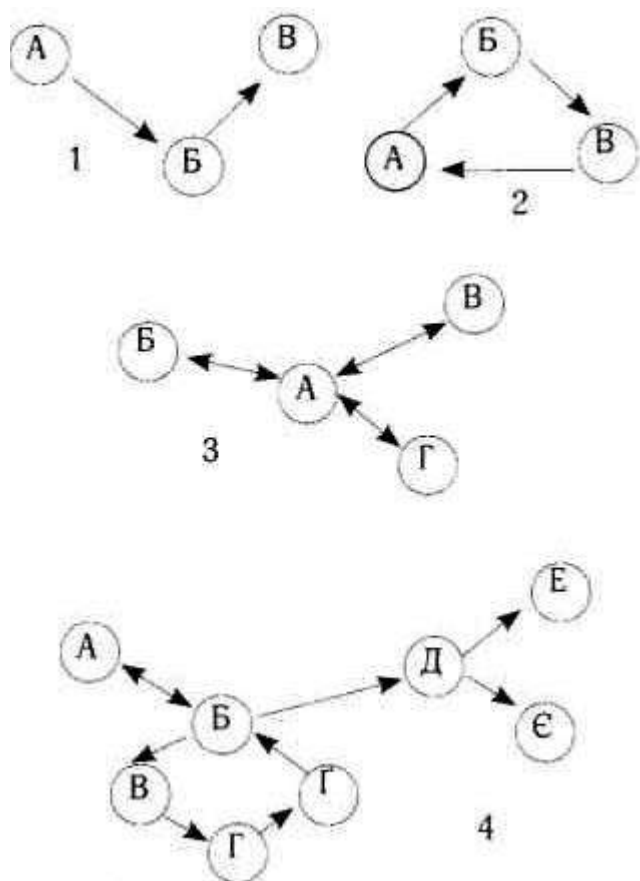


Рис. 5.3.1. Види маршрутів за побудовою:

1 - лінійний; 2 - кільцевий; 3 - радіальний; 4 – комбінований

Комбінований маршрут дає змогу повніше освоїти район подорожі. По-перше, пройшовши якусь лінійну частину маршруту, група організовує базовий табір, звідкіль робить радіальні виходи до цікавих місцин, здійснює сходження на вершини, які розташовані дещо збоку від логічної нитки маршруту, долає категорійні перевали. По-друге, така побудова маршруту дає змогу більш складну гірську частину маршруту (більш виснажливу) пройти з легшими рюкзаками, так як частина ноші залишається в таборі. Основна частина маршруту повинна бути лінійною або кільцевою (одне кільце), протяжністю не менше 75 % від встановленої для цієї категорії складності протяжності маршруту, та повинна включати у себе найбільш складні перешкоди (для гірських маршрутів - не менше двох найскладніших перевалів).

Радіальним виходом вважається ділянка маршруту з поверненням у початковий пункт. Відстані та природні перешкоди, пройдені в кільцевих радіальних виходах (з поверненням іншим шляхом), зараховуються повністю, а пройдені у лінійних радіальних виходах (з поверненням тим же шляхом) - в

одному напрямку. Маршрут, побудований тільки на численних радіальних виходах з одного пункту (базового табору), позбавляє самого духу мандрівки.

Здебільшого такі відхилення від норми трапляються в гірських походах.

Туристські походи не повинні проводитися тільки заради перешкод. У таких походах втрачається сама ідея мандрівки, підмінюючись вузькою спортивною метою. Штучне нанизування перешкод призводить до втрати туристської специфіки. Адже туризм - дещо більше, ніж комплекс фізичних вправ. Відмінний від більшості видів спорту, туризм, безсумнівно, має більшу наповненість: розширення кругозору мандрівника під час знайомства з людьми, новими містами, спілкування та змагання з природою в різних географічних зонах, емоційний вплив різноманіття природи, автономні дії групи у малоосвоєних районах, виховання самостійності, ініціативності та рішучості за несподіваного збігу несприятливих обставин тощо.

Розробляючи маршрут, необхідно враховувати і його плановану складність (категорійність). Є затверджений "Перелік класифікованих туристських маршрутів", який переглядається кожні чотири роки. У цьому переліку наведені еталонні маршрути з усіх видів туризму, які входять у розрядні вимоги з туризму Єдиної спортивної класифікації України. В Україні є класифіковані маршрути по Карпатах та Криму.

За основу беруть еталонний маршрут, але можливо комбінувати маршрут з частин декількох еталонів, вибираючи найбільш цікаві для групи об'єкти подорожі. Деколи група обирає свій варіант туристського освоєння району. У такому разі необхідно більш ретельно опрацьовувати кількісний та якісний набір природних перешкод.

Якісна оцінка перешкод визначається рівнем технічної майстерності туристів для їх безпечного подолання. Кількісна оцінка складних перешкод визначається з аналізу перешкод, включених у еталонний маршрут певного району, та за часом, який група витрачає, долаючи ці перешкоди. Довжина еталонного маршруту є оптимальною для рекомендованої складності. Та на практиці довжина самостійно розробленого маршруту завжди дещо перевищує еталон (15-20 %). Це зумовлено передусім тим, що, здійснюючи похід у новому для себе районі, туристи прагнуть охопити якомога більше "родзинок" району. По-друге, група завжди намагається створити запас міцності для планованої категорії складності.

Нарівні з "Переліком класифікованих туристських маршрутів" для визначення категорії складності планованого маршруту необхідно користуватися "Переліком класифікованих перевалів високогірних районів та середньогір'я".

Розраховувати маршрут необхідно так, щоб денні переходи збільшувалися поступово. У такому разі організм швидше і краще адаптується до

перевантажень, які припадають на перші дні походу. Організм звикає до щоденної важкої роботи. Здійснюючи складні категорійні походи, через кожні 3-4 дні необхідно планувати днювання - день відпочинку. Це дасть змогу пройти маршрут без зайвих перевантажень на організм. Важкий рюкзак - "сумна необхідність" на маршруті. Тому, готуючись до походу, треба подбати про зменшення його ваги - не за рахунок потрібних речей, а за рахунок раціонального підбору висококалорійних та легких продуктів, надійного та неважкого спорядження.

У перші дні походу не рекомендовано робити великі зтяжні переходи, як і не можна долати складні ділянки, які вимагають великого фізичного напруження (перевали, сходження). Також не рекомендується залишати і на кінець походу складні ділянки. У високогірній зоні часто виникають і блискавично прогресують простудні захворювання, з'являється гірська хвороба. Щоб цьому запобігти, потрібна висотна акліматизація. Вона включає в себе як висотний досвід, набутий у попередніх походах, так і певну послідовність набору висоти на маршруті, яка виключає непідготований вихід на максимальні висоти.

5.4. Складання кошторису

Для того, щоби визначитися з витратами на будь-який туристський захід (зліт туристів, школу інструкторів, змагання, похід вихідного дня, спортивний похід, експедицію тощо), необхідно скласти кошторис. Зазвичай кошторис складають керівник походу, завгосп та скарбник. Вони повинні передбачити та врахувати усі витрати групи - від підготовки походу до повернення додому та складання звіту про похід.

Основні статті витрат:

- проїзд групи в обидва кінці;
- внутрішні переїзди під час походу;
- оплата за стоянки, готель, камери зберігання;
- харчування в поході;
- придбання та прокат групового спорядження;
- комплектація технічної та медичної аптечки;
- витрати на фотоматеріали;
- оплата за прохід через заповідні зони та реєстрацію в контрольно-рятивній службі;
- оплата екскурсій та харчування під час екскурсій;
- непередбачені витрати.

Усі здійснені передпохідні та прогнозовані витрати на час походу додаються та діляться на кількість учасників. Непередбачені витрати можуть бути

врахованими окремою сумою, або керівник зобов'язує учасників походу мати з собою певну суму грошей саме на ці витрати.

Якщо частину грошей група має можливість одержати від спонсорів та організацій, то ця сума враховується під час визначення частки кожного учасника. Спочатку від загальної суми витрат віднімають суму одержаних зі сторони коштів, а залишок ділиться на кількість учасників.

5.5. Оформлення маршрутної документації та отримання дозволу на похід

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

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

При навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України створені МКК навчальних закладів, які у своїй діяльності керуються чинним законодавством у галузі туризму та "Правилами проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України".

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

Свого часу оформлялися заявочні книжки, на основі яких видавалися маршрутні.

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

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

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

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

Керівник заповнює маршрутну книжку, в якій:

1. подаються загальні відомості про групу, категорійність походу, термін проведення та географічний район походу, повна нитка маршруту;

2. наводяться дані на усіх учасників походу: прізвище, ім'я, по батькові, рік народження, паспортні дані. У графі "туристська підготовка" кожен вказує пройдені походи вищої категорії складності, свій статус (учасник, керівник), обов'язки у групі та район походу. Всі учасники ставлять свій підпис про знання "Правил проведення подорожей...";

3. наводиться повний план активної частини подорожі (графік руху за днями);

4. у разі, коли МКК рекомендує зробити зміни в заявленому маршруті, то на сторінці 5 вписується змінений маршрут. Якщо нема зауважень і МКК погоджує заявлений варіант, то робиться запис "Без змін". На цій же сторінці є графа, де ставляться позначки про проходження маршруту;

5. при заявці на маршрути I-III категорії складності рисується схема маршруту з указаними місцями ночівель, днювань та запасним варіантом, а для маршрутів IV-VI категорій складності керівник додає до книжки копії картографічного матеріалу, яким група буде користуватися на маршруті;

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

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

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

9. після розгляду в останній інстанції заявочних документів робиться запис про результат розгляду в МКК. Якщо МКК сумнівається щодо кваліфікації та досвіду керівника чи учасників походу, вона може визнати необхідним

зустрітися з учасниками та може призначити групі перевірку з деяких питань. Якщо перевірка була здійснена, то робиться відповідний запис про результат;

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

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

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

5.6. Складання звіту про здійснений похід

Здійснивши спортивний похід, група спільними зусиллями готує звіт про його проходження. Керівник звітує перед туристською секцією свого колективу (туристським клубом, спортивним товариством) та перед маршрутно-кваліфікаційною комісією.

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

Необхідність підведення підсумків туристських походів диктується не тільки метою пропаганди туризму. **Головна мета звіту** - узагальнити досвід підготовки та проведення спортивних походів, зробити аналіз походу, виявити недоліки для їх виправлення у майбутньому. Головна мета звіту - це обов'язок дати максимум інформації для наступних туристських груп, які підуть по цьому маршруту.

Загальний обсяг письмового звіту, як правило, не повинен перевищувати 100 сторінок, з яких текстова частина займає 50 сторінок. Звіт повинен бути друкованим (формат А 4), переплетеним та з нумерацією сторінок, яка повинна бути наскрізна, незалежно від наповнення шпальт (текст, фото чи схеми).

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

Звіт про проведений похід повинен включати:

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

Маршрутно-кваліфікаційна комісія, яка розглядає звітні матеріали, може рекомендувати доповнити або переробити звіт.

Текстова частина звіту повинна мати діловий характер. Виклад мусить бути пов'язаний з фотографіями та картами, для чого у тексті слід посилатися на номери фотографій. На ескізах (схемах) вказуються місця та напрямки фотографування, номери фотографій. Фотознімки є важливою частиною опису маршруту і повинні бути нумерованими. Вони мають відображати найбільш характерні природні перешкоди та дії групи у різних умовах. На фотографіях рекомендується вказувати назви предметів, перевалів, вершин, річок тощо. Також повинні бути фото з нанесеним маршрутом: суцільною лінією наноситься напрямок руху групи, стрілкою (синьою) - напрямок течії річки або струмка, пунктиром вказується рекомендована лінія проходження маршруту з указаними напрямком руху, місцями ночівель, головними орієнтирами.

У розділі Додатки подається кошторис витрат на подорож, розклад руху транспорту, наявність та час роботи відділень зв'язку, розміщення медичних закладів.

У розділі Підсумки, висновки, рекомендації потрібно відповісти на питання: що характерно для району походу, маршруту подорожі та як можна цей маршрут пройти легше, цікавіше, безпечніше. Тут робляться висновки з прийнятих у поході технічних та тактичних рішень.

Одночасно з письмовим та усним звітом до МКК подаються:

- маршрутна книжка (маршрутний лист) з позначками про проходження маршруту;

- записки з перевалів або інших ключових пунктів маршруту; поштові квитанції, що підтверджують своєчасне відправлення телеграм з контрольних пунктів та повідомлень у контрольно-рятивні служби (загони);

- заповнені на всіх учасників довідки встановленої форми про залік подорожі.

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

5.7. Туристичне спорядження

Визначившись із маршрутом та знаючи характер і складність природних перешкод на маршруті, група починає заздалегідь готувати необхідне спорядження.

Спорядження для пішого та гірського туризму повинно бути міцним, зручним, легким, надійним, забезпечувати безаварійність на маршруті та зберігати здоров'я. Воно має відповідати протяжності та тривалості маршруту, сезону на час походу і складності та характеру природних перешкод. Похідне спорядження, відповідно до використання, поділяється на особисте, групове та спеціальне.

Особисте спорядження

Особисте спорядження - це спорядження, яким турист у поході користується особисто.

Під час підготовки до походу перед туристом завжди стоїть проблема - що взяти з собою, а що залишити вдома. Навіть досвідчені туристи перед походом складають список особистого спорядження: одягу та предметів, які необхідно мати на маршруті.

Передусім відбір особистого спорядження залежить від району мандрівки та складності маршруту. У складному поході може знадобитися багато різних речей, але завжди стримує обмеження через надмірну вагу рюкзака. Тому до останнього моменту список аналізують та скорочують.

Рюкзак - заплічний мішок для перенесення спорядження та вантажу. Рюкзак є головним атрибутом та ознакою туриста і першим предметом його особистого туристського спорядження. Єдиний випадок, коли рюкзак стає предметом групового спорядження - це одноденний похід вихідного дня, коли у мандрівку береться один рюкзак на три-чотири особи.

Коли з'явився перший рюкзак - ніхто не знає. У 1992 році в Австрії, недалеко від Інсбруку, було знайдено добре збережене тіло доісторичної людини, поруч з якою зберігся його рюкзак, виготовлений зі шкіри. По речах, які знаходилися всередині рюкзака, вчені визначилися з приблизною датою - 2700 рік до н.е., з чого випливає, що знайденому рюкзаку майже 5000 років!

Час, коли турист вибирав між абалаковським та яровським рюкзаком, пішов у вічність. Сьогодні численні фірми-виробники туристського спорядження в усіх куточках світу пропонують клієнтам сотні моделей рюкзаків найрізноманітніших конструкцій та конфігурацій. Тому, вибираючи собі рюкзак, потрібно знати, в яких умовах ви будете ним користуватися. За призначенням розрізняють такі рюкзаки.

Експедиційний, або пішохідний - це рюкзак, ємністю більше 80 літрів, який використовується у довготривалих подорожах. Такий рюкзак має витримувати екстремальні умови: шарпання до скель та гілок дерев, падіння з висоти, намокання у воді. Для здійснення численних переїздів та пересадок у різноманітному транспорті для пішохідного рюкзака шиється транспортний чохол. У такому чохла рюкзак зручно здавати в багаж під час авіаперевезень та вмошувати в багажні відділення наземного транспорту.

Штурмовий - це зменшена копія експедиційного рюкзака, ємністю від 30 л. Він придатний для некатегорійних походів, виїздів за місто.

Гірський рюкзак відрізняється від експедиційного наявністю кріплення для льодоруба, льодового молотка та кішок". Крім того, такий рюкзак має систему для витягування його на скелях та льодовику.

Анатомічний рюкзак - сучасний рюкзак, зручність носіння якого досягається за рахунок форми м'якого каркасу, який повторює вигини спини. Такий рюкзак, окрім лямок, має ще стеговий (бандажний) пояс - широкий ремінь, який виконує функцію розподілу ваги рюкзака на плечі, крижі та клуби. Це зроблено з урахуванням анатомії людини. Пояс вшитий так, щоби зручно опирався на клуби. Ширина такого поясу не менше 10-15 см. Довжина регулюється додатковими ремінними стяжками та пряжкою-самоскидом. Це дає можливість в екстремальних умовах легким рухом руки розчепити пряжку і швидко вивільнитися від рюкзака. Не всі виробники виготовляють такі пряжки, які можна відкрити однією рукою (навіть в рукавицях). Це потрібно пам'ятати і, вибираючи рюкзак, перевіряти пряжку на зручність і можливість швидкого звільнення.

Міський рюкзак - данина сучасній моді, рюкзак для екскурсантів та мандрівників, що подорожують містами усього світу. Ємність таких рюкзаків від 10 до 30 л. У легкому міському рюкзаку зручно носити фотоапарат, відеокамеру, складну парасольку, легку куртку, бутерброди та пляшечку мінеральної води. І при такій завантаженості у вас вільні руки, вам зручно фотографувати. Особливо багато різновидів цього рюкзака пропонують виробники для школярів.

Внаслідок постійної модифікації рюкзаків з'явилися сучасні **станкові рюкзаки**, що мають металеву раму, виготовлену з легких сплавів. Верхня планка рами не піднімається вище рівня спини - таким чином зник ризик травмування

голови туриста під час падіння з рюкзаком, як це було у випадку з "єрмаком". До рами кріпляться лямки, стегновий пояс та мішок з численними кишнями.

Крім того, випускаються рюкзаки для спеціального використання. Це рюкзаки для катання на лижах та сноубордах.

Змагальний рюкзак, у якому, враховуючи його призначення, зроблено усе можливе для зменшення його ваги. Іноді такий рюкзак виготовляють з міцної сітки.

Спеціальні рюкзаки-мішки з непромокальної тканини виготовляють для сплавів на плотах та катамаранах. В експедиціях для човникового перенесення групового спорядження використовуються вантажні рюкзаки-мішки з лямками, місткістю 80-100 л.

У наш час стали популярними велосипедні мандрівки, які велотуристи здійснюють на дорожніх та гірських велосипедах (маунтбайках). Останніми роками стали популярними хардтейли (в перекладі - "жорсткий хвіст") - велосипеди з передньою амортизаційною вилкою. Це вид удосконаленого гірського велосипеду, він себе гарно зарекомендував як у близьких, так і в далеких подорожах. Звісно, що для усіх типів велосипедів випускаються велосипедні рюкзаки, а також невеличкі велосипедні причепа.

Отже, йдучи у спортивний магазин або відділ спортивного спорядження, ми визначилися: нам потрібно купити експедиційний рюкзак, ємністю 80 літрів.

Перша вимога до рюкзака - зручність. Вибираючи рюкзак, його передусім потрібно приміряти на себе. Причому доцільно попросити продавця запакувати рюкзак іншим спорядженням (спальними мішками, наметами, рюкзаками тощо). Припасовуємо підвісну систему рюкзака (лямки та регульовальні ремені) під власну фігуру. Якщо рюкзак зручно лягає на плечі та спину, а лямки не скочуються з плечей, - перевіряємо якість пошиття. Продивляємось якість швів, блискавок на кишнях, липучок, численні заціпки та лямки, фурнітуру. Необхідно уважно перевірити якість тканини. Переконайтеся, що бокові стяжки достатньої довжини, адже виробники з метою економії деколи виготовляють суто декоративні короткі лямки.

Не останню роль відіграє **форма рюкзака**. Форма основної ємності рюкзака визначається його призначенням. Чим центр ваги ближче до спини та чим він вище, тим легше буде носити рюкзак. Центр ваги в сучасних рюкзаках повинен бути на рівні кріплення лямок. Рюкзак не має бути ширшим від плечей туриста, позаяк у лісі ходити з ним буде незручно.

Об'єм рюкзака вимірюється в літрах. Різні виробники рахують об'єм своїх рюкзаків по-різному. Одні рахують вміст основної ємності рюкзака, а інші - додають до основної ємності ще й об'єм усіх кишень та клапана. Сучасні моделі рюкзака мають ще додатковий тубус-продовжувач, що дає змогу ще на 1/3

збільшувати його ємність. У такому випадку висота клапана регулюється додатковими стяжками. І тому, коли ви прочитаєте на ціннику або в паспорті рюкзака дані про його ємність - то ще й самі попробуйте в цьому переконатися.

Ремінні пряжки та пряжки-самоскиди для рюкзаків виготовляються з міцної пластмаси і витримують досить високі навантаження (як металеві), але в поході вони іноді ламаються, коли на них наступають. Тому у технічному наборі завжди мають бути одна-дві запасні пряжки-самоскиди. Найбільш популярними є пряжки переломного типу або "фастек" (тризуб), але вони дещо слабші.

Пряжки мають бути так вшиті у лямку, щоб у похідних умовах їх можна було легко замінити.

Як правило, рюкзак має декілька бокових кишень (різних за розміром та розміщенням), дещо більшу середню кишеню та нижню. Дно рюкзака повинно бути зшите з більш цупкої та міцної тканини.

Якщо візуально усі елементи рюкзака, його ємність, колір і не останньою чергою його вартість вас влаштовують - купуйте обраний рюкзак. У поході від буде вашим надійним помічником.

Досвідчені туристи користуються легкими рюкзаками з водонепроникної міцної тканини. А для брезентових та капронових рюкзаків, що промокають, використовують непромокальну накидку з міцного та легкого матеріалу - таффета, VIVA, RIP-STOP, а проте накидку бажано носити з будь-яким рюкзаком - краще мати мокру накидку, ніж мокрий рюкзак. По зовнішньому контуру накидки вшивають гумку, яка охоплює зовні весь рюкзак і тримається на ньому. У верхній частині накидки є відлога (капюшон).

У середині рюкзака повинна бути вмонтована невеличка кишеня для документів та грошей, яка защіпається липучками. На невеличкий карабінчик кріпляться ключі від дому.

Тепер розглянемо основні правила укладання рюкзака. Укладати рюкзак можна багатьма способами. Вибір способу залежить від моделі рюкзака, від форми та ваги ноші. Турист, якому випало носити намет, буде укладати рюкзак одним прийомом, а хто носить відра - іншим. Спосіб укладання рюкзака залежить і від його розміру та контурів. Рюкзак має щільно і рівно прилягати до спини туриста, не хитатися та не відтягувати назад. Лямки рюкзака не повинні тиснути туриста та перетискати його судини. Під час ходьби рюкзак разом із корпусом людини повинен реагувати на зміни положення тіла, а не перекочуватися по спині.

Отже, перед укладанням порожній рюкзак кладуть спинкою на землю або підлогу, отвором (входом) до себе і спершу вкладають спальний мішок.

Загальні правила укладання рюкзака: важкі речі по спині; м'які - на дно; об'ємні (пуховик, куртка), крихкі та ламкі речі (фотоапарат, медична аптечка,

прилади) - зверху, а предмети першої необхідності - у бокових та центральній кишенях.

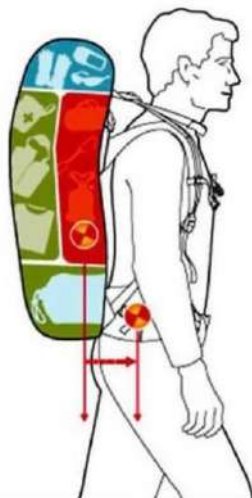


Рис. 5.7.1. Укладання рюкзака

Ламке спорядження, яке може роздушитись або тріснути, можна покласти у відро (казанок), обгорнути м'яким одягом, оперезати маркованим мотузком.

Усі речі в рюкзаку мають бути щільно упакованими та не гриміти в рюкзаку під час руху. Не слід нічого підвішувати до стягувальних лямок рюкзака - казанки, карімат тощо. Такі речі будуть бовтатися по рюкзаку та заважати.

Для зручності пакування і надання рюкзаку стійкої рівноваги необхідно продукти харчування та інші речі попередньо упаковати в блоки ("цеглини"), загортаючи їх у папір, тонкий картон, полотняні мішечки. Сипкі продукти зручно носити в поліетиленових пляшках, які теж з'єднуються в блоки. Такі блоки зручно пакувати в рюкзаку, за необхідності це дозволяє терміново витягнути з рюкзака потрібну річ та не порушувати всього вмісту рюкзака.

У верхній частині рюкзака кладуть речі, які в будь-який момент можуть знадобитися - штормову чи пухову куртку, жилет, светр, сорочку. Зверху повинно укладатись і спеціальне спорядження, яке може знадобитися для оперативного застосування.

До кишень кладуть предмети особистої гігієни, флягу, горнятко, миску, ніж, ліхтарик.

Укладання сучасних м'яких рюкзаків дещо простіше. Карімат скручують, установлюють в середину рюкзака і розпрямляють по його внутрішньому контуру. Запасний одяг або намет кладуть на дно. Важкі речі викладають по спині. Мотузки укладають зверху або носять під верхнім клапаном. Це дає змогу, за необхідності, оперативно їх дістати.

Врешті-решт, кожен турист укладає рюкзак на основі своїх звичок, досвіду та вподобань, але дотримуючись основних правил.



Рис. 5.7.2. Укладання рюкзака

Карімат

Килимок для теплоізоляційної прокладки між туристом та холодною землею, камінням або снігом, під час сну називається **каріматом**.

Виготовляють карімат з пінополіуретану. Вони легкі, не промокають, легко скручуються та достатньо міцні. Залежно від способу укладання рюкзака, карімат носять як всередині рюкзака, так і зовні. Чохол для нього не обов'язковий. Скручений карімат фіксується на рюкзаку скотчем або кіперною стрічкою. На ринку є великий вибір каріматів, більшість з них виготовляють з пористої гуми.

Спальний мішок

У довготривалій мандрівці незамінним атрибутом туриста є спальний мішок. Від його якості залежить повноцінний та комфортний відпочинок під час сну. Обирати відповідний спальний мішок треба залежно від сезону, району походу, складності маршруту, температури повітря.

Найбільш поширеними формами покрову спальника є спальник-ковдра та спальник-кокон. Перші надаються здебільшого для нескладних маршрутів,

пiкникiв. Спальник-кокон забезпечить бiльш комфортний та теплий вiдпочинок у спортивному походi.

Якiсть спального мiшка та його цiна залежить вiд типу наповнювача. Є два типи наповнювачiв для спальника - натуральний та синтетичний. *Натуральний наповнювач* - гусячий та качиний пух. Такi спальники легкi та добре тримають тепло. Завжди вважався найкращим та найбiльше цiнувався пух ниркової качки - гаги. Пух повинен бути вiд водоплавних птахiв, адже такий пух має природне змащування, що перешкоджає вбиранню вологи. Пуховий спальник є найтеплiшим i найлегшим.

Синтетичнi наповнювачi подiляються на двi основнi групи: синтепон та порожнистi силiконовi волокна. Синтепоновi спальники найбiльш затребуванi серед людей, якi просто виїжджають на дачу та в походи вихiдного дня. Вони не важкi, розрахованi на температуру до -5°C . Цi спальники добре перуться та сохнуть.

Спальнi мiшки iз синтетичними наповнювачами не чутливi до вологи, а у разi зволоження швидко висихають, хоча мають дещо гiршi, нiж пуховi спальнi мiшки, теплоiзоляцiйнi властивостi. Сьогодні все бiльшої популярностi набувають спальники iз силiконовими порожнистими наповнювачами. Вагою вiд 900 г, вони теплi i розрахованi на температуру до -25°C . Сьогодні найбiльш вживаними наповнювачами цього типу вважаються QUALLOFILL, THERMOLITE, AEMFIBER, POLARGUARD, TRIN-SIDATE. У всiх перерахованих наповнювачiв принцип збереження тепла приблизно однаковий - повітря у трубкоподiбних волокнах не дає теплу вашого органiзму пiти вiд вас.

Взуття

Предмет особистого спорядження, який потрібно чи не найретельніше готувати до походу, - це взуття.

Черевики - найбiльш поширений тип взуття для пiшохiдних та гiрських походiв. Вони мають бути мiцними, зручними та перевiреними. Категорично забороняється виходити на маршрут у нових черевиках. Якщо ж старого взуття вже нема i йти в похiд необхідно в нових черевиках, то купувати їх потрібно заздалегiдь, за один-два мiсяцi до походу. Сьогодні є великий вибiр iмпортного туристичного взуття. Пiдошва повинна бути з рифленого профiлю, який за старою звичкою називаємо "вiбрам" (за назвою фiрми, яка першою почала випускати пiдошви такого типу).

Профiльована гума на туристських черевиках допомагає чiпатися за нерiвностi ґрунту i камiння та досить добре тримає на снiжних та фiрнових схилах.

Черевики бувають легкi - для звиклих подорожей, та важкi - для гiрських сходжень. Верх повинен бути виготовленим з якiсної шкiри, рiвною за фактурою

та без видимих вад. Купляючи нові черевики, необхідно звертати увагу на якість швів та припасування.

Шнурки, зазвичай, замінюють на міцні капронові, кінці яких для зручності шнурування розплавляють над вогнем.

Важливе значення має розмір взуття. Черевики необхідно купувати на один-два розміри більшими від розміру звичайного взуття, яке носить повсякденно. І, головне, не купувати за розміром, написаними на самому черевіку, а тільки ретельно примірявши. Для примірки нового взуття найкраще мати із собою грубі шкарпетки та устілки. Відразу купуйте дві-три пари нових устілок розміру куплених черевиків.

Якщо в місцях з'єднання різних частин взуття під час ходіння на нозі виникають потертості, то ці шви необхідно акуратно розбити круглим (шевським) молотком та розім'яти.

Для відпочинку в таборі (при ночівлі чи днюванні) в поході потрібно мати пару легких кросівок. У всякому взутті: в черевиках, гумових чоботах чи кросівках - стопа має бути вільною, нестисненою. Пам'ятайте, що тісне та вузьке взуття призводить до натирання ніг та мозолів.

У поході взуття потрібно періодично просушувати. Найкраще сушити взуття під сонцем. Для цього добре використати днювання. Адже в ходові дні це зробити нереально. Взуття добре сушиться, якщо його виставити на вітрі. Перед просушкою необхідно витягнути з черевиків устілки, вимити їх та витерти сухою травою або мохом. Сушити мокре взуття біля вогню можна, але робити це потрібно на достатній віддалі, постійно контролюючи його стан. Якщо мокрі черевики поставити близько до вогню (жару), вони скрутяться та стануть жорсткими настільки, що ходити в них стане неможливо. Близько до вогню шкіра швидко нагрівається із зовнішнього боку, залишаючись вологою та холодною зсередини. Всередині шкіра не нагрівається, а значить і не випаровує вологу. Такий стан шкіри і призводить до її деформації.

Сушити взуття слід на віддалі до одного метра і далше від вогню, використовуючи не жар, а тепле повітря, яке йде від багаття. Для просушки черевики ставлять носками вверх, підпираючи підошви камінням чи поліном, так, щоб тепле повітря потрапляло всередину. Волога з середини черевика буде стікати, прискорюючи процес висихання.

На ніч суше, як і вологе, взуття треба сховати під тент.

Черевики до походу слід ретельно підготувати. Потрібно візуально обстежити стан рантів, підошви, шкіри та швів. Якщо стан задовільний, черевики необхідно до походу обробити: просочити водовідштовхувальною, ледь нагрітою масою (маззю). Шкіра черевиків повинна бути чистою, просушеною та легко підігрітою теплим повітрям (на сонці, наприклад). Тоді мазь краще вбереться в шкіру.

Поверхня шкіри взуття активно взаємодіє з вологою навколишнього середовища (дощ, роса, броди). Для надійної протидії намоканню шкіри робиться просочення взуття водостійкими сумішами. Рідкими сумішами потрібно змащувати ще вологі черевики. Тоді йде одночасний процес висихання та насичування. Особливо ретельно потрібно обробити шов між верхом та підшоною. Просочення повинно бути багат шаровим і робити його потрібно два-три рази.

Наведемо декілька рецептів на вибір:

- 125 г яловичого жиру, 3 чайні ложки бджолиного воску, 10 г жовтого вазеліну; у розплавлену розмішану масу влити столову ложку скипидару.

- 0,5 л бензину підігріти на водяній бані, додати 50 г розтопленого вазеліну, 30 г парафіну, розмішати дерев'яною паличкою і змазати взуття зсередини і зовні, особливо по швах та рантах.

- 200 г звичайного яловичого жиру розтопити на вогні, покласти 100 г ворвані (риб'ячого жиру) і 50 г воску. Ретельно перемішати та дати охолонути. Якщо мазь рідка, розігріти і додати воску.

- 10 г парафіну, 10 г яловичого жиру, 10 г каніфолі, 20 г вазеліну, 20 г олії розігріти і ретельно перемішати.

Одяг

Одяг для походів повинен бути міцним та зручним. Він має бути вільним, не сковувати рухів, захищати мандрівника від вітру, дощу та холоду, не допускати перегріву організму під час руху і роботи та переохолодження організму на привалах, стоянках і під час сну.

Сам собою ніякий одяг не гріє. Повітря захищає тіло від переохолодження, і воно ж передає надлишок тепла тіла назовні. Тому одяг має бути багат шаровим.

Штормова куртка надійно захищає від вітру, навіть якщо вона мокра. В негоду мокру штормову куртку туристи з себе не знімають. Вона все одно захищає від вітру, і при цьому поволі висихає. Зручними у поході є також штормові штани.

Підбір матеріалів, з яких пошитий одяг для походів, проводиться за принципом трьох шарів. Перший шар одягу повинен відводити вологу від тіла, другий шар має проводити сирість далі, зберігаючи при цьому тепло, а третій шар - випускаючи утворений конденсат назовні, не повинен продуватися та намокати.

Перший шар - білизна до тіла (майка, футболка та сорочка) мають бути виготовленими з бавовни та льону. Вони дають тілу змогу вільно дихати. Бавовняна сорочка - чим тонша, тим краща. Сорочка в будь-якому разі намокає, але тонка сорочка завжди швидко висихає.

Другий - утеплювальний шар одягу - фланель, вовна та гортекс. Виготовлений з цих матеріалів одяг: термобілизна, сорочка (ковбойка), светр, жилет, спортивний костюм - буде зручним і теплим.

Третій - утеплювальний зовнішній шар - пух, полартек, синтепон та силіконові порожнисті волокна, з яких виготовляють комбінезони, пухові куртки та жилети. Вони добре захищають тіло від переохолодження. Зовні теплий одяг покривається вітрозахисною, водонепроникною, легкою та міцною синтетикою - нейлоном, капроном, таффетою.

Альпеншток та трекінгові палиці

Альпеншток походить від Альпи і німецького слова Stock (палиця) - це міцна кругла дерев'яна палиця, завдовжки до 1,5 м та діаметром 3-4 см з металевим наконечником (штич-ком) і темляком. Застосовується як один із страхувальних засобів у пішому та гірському поході.

У наш час туристи в поході використовують трекінгові палиці. Вони легкі, міцні та зручні при транспортуванні, бо складаються з трьох телескопічних трубок.

Практичні поради щодо речей особистого вжитку

- У тайзі зручно ходити в півкомбінезоні - штанах з підвищеною талією, які підтримуються шлейками. На грудній планці розташована додаткова кишеня, в якій зручно носити робочу карту, записник. У тайзі такі штани вигідні і тим, що одягнувши поверх них легку сорочку, ви додатково захистите себе від кліщів. Упавши за відлогу або косинку, кліщ не потрапить у штани та на тіло, а випаде назовні. Штани мають бути зручними, достатньо широкими у паху для вільної ходи. В дощову погоду вони не повинні обмежувати кроки та стискати ноги в колінах. Найкраще пошити для походу штормові штани з тонкого, але цупкого брезенту. Вони повільніше намокають, але швидко висихають у вітряну погоду та біля багаття. Іти в похід у джинсах - поширена помилка. Джинси взагалі не придатні для цього.

- У гірських походах для багатоденного перебування на снігу та льодовому схилі замість довгих штормових штанів зручно носити короткі штани, які защіпаються на гудзик під колінами, в поєднанні з високими шерстяними гетрами. Такі гетри найкраще зв'язати з потрійної шерстяної нитки.

- У похідних умовах зручна штормівка на кшталт "анорак", яка надійно захищає від вітру та дощу.

- На випадок холодної погоди, особливо в гірських районах, добре мати шерстяні рейтузи.

- Шкарпетки в поході годяться для носіння в черевиках, чоботах та кросівках, і тому їх має бути три-чотири пари грубих (теплих) та дві пари тонших. Шкарпетки грубої ручної в'язки для походу добре обшити тонким капроном

(жіночою панчохою) або на час носіння надягати на них пару тонших, лавсанових шкарпеток. Це запобігає швидкому зношенню грубих шкарпеток. Найкраще брати в похід шерстяні шкарпетки та гетри, адже навіть мокрі, вони краще зберігають тепло та запобігають переохолодженню ніг (жорсткі шерстинки під час руху здійснюють мікромасаж шкіри). І ще одна перевага шерстяних шкарпеток перед бавовняними - вони не скочуються під час ходіння і краще поглинають піт. Але при цьому потрібно ноги, як і шкарпетки, тримати в чистоті. У поході одна пара сухих шерстяних шкарпеток обов'язково має бути в запасі (в окремому поліетиленовому пакеті) на випадок холодної ночівлі.

- Для зручного ходіння тайгою в мисливських чоботах у поході потрібно мати полотняні або байкові онучі. У чобіт можна також надягати грубу шерстяну шкарпетку, а зверху обмотати онучею. (Останнім часом туристи користуються онучами все рідше і рідше, хоча ходити в них дуже зручно). Звичайно використовують бавовняні онучі, а в холодну погоду -байкові. Приблизний розмір онучі 35x90 см. Після розтину тканину не потрібно підрублювати та не можна зшивати з окремих кусків: шви та рубці натирають ногу.

- У поході жінкам зручно у бриджах із гетрами. їх покрій має бути вільним. Штани не повинні стискати колін та стримувати широкий крок.

- Сорочка-ковбойка повинна бути довгою (прикривати поперек) та розщіпатися зверху донизу.

- Влітку в похід необхідно брати плавки та шорти.

- У поході добре мати два види головного убору. Полотняна кепка з дашком для захисту від сонця, а за холодної ночівлі та негоди виручить тепла в'язана вовняна шапочка.

- У тайзі мисливці-промисловики влітку одягають на голову косинку, яка закриває чоло, голову, вуха й потилицю від комарів, гнусу та кліщів. Сьогодні модно носити бандану, але тайгова косинка значно більша і зручніша.

- Якщо плануються тривалі переходи по сніжнику та фірнових полях, потрібно мати марлеву пов'язку на обличчя. Адже, крім прямої дії на шкіру сонячного проміння, на неї потрапляє ще й відбите від снігу ультрафіолетове проміння. За кілька годин перебування на снігу під сонячним промінням можна отримати серйозні опіки.

- У гірському та гірсько-пішохідному поході потрібно мати сонцезахисні окуляри зі скельцями, оскільки пластмаса пропускає ультрафіолетове проміння, і твердий футляр для окулярів.

- У тайзі необхідно мати накомарник (сітку Павловського). В особистій аптечці має бути засіб проти комарів.

- Для усіх видів походів (від походу вихідного дня до складного спортивного маршруту) дуже зручною та корисною є невеличка підкладка з пінополіуретану,

розміром 25x40 см. Така підкладка дозволяє на маршруті без загрози для здоров'я сідати на холодний камінь, вологу землю, сиру колоду, кригу та сніг. Під час розпалювання вогню вам буде значно зручніше, якщо ви її підкладете під коліна.

- У гірському та гірсько-пішохідному поході до особистого спорядження належить льодоруб. Стандартна довжина льодоруба 60-90 см. Льодоруб вибирається відповідно до росту туриста. Коли ми тримаємо льодоруб за головку рукою, дещо зігнутою у лікті, штичок льодоруба має вpirатися у землю. Перед походом льодоруб необхідно випробувати на міцність древка. Його кладуть штичком та головою на дві опори і стають на древко зверху. Якщо льодоруб витримує вагу власника - він надійний.

- Ніж у поході, особливо в тайзі, повинен бути в кожного учасника. Краще, якщо це буде мисливський ніж з міцним гострим лезом, у піхві. Носити його треба на поясі. Таким ножом турист може, за необхідності, вирити яму, зрізати деревину достатньо великого діаметру, білувати впольовану здобич та відкрити консервну банку, не боячись затупити ножа.

- З особистих речей у похід беруться: 2 носовички, 2 рушники, мило туалетне, мило господарське, ложка, кружка, миска, теплі рукавички (у поході всі ці предмети носяться в окремих мішечках), сірники в герметичній упаковці, брезентові рукавиці для роботи з мотузком, особиста медична міні-аптечка, водозахисний мішечок для документів.

- Для походів гірсько-тайговими регіонами доцільно мати із собою один-два спінінги та комплект волосіні, блешні, гачків. Якщо у групі є учасник, який має рушницю та право користуватися нею, тобто є членом товариства мисливців, то взяти з собою рушницю у тайгу не завадить - завжди можна впольовати дичину до столу. Здійснюючи кільцевий маршрут, рушницю можна придбати для тимчасового користування у місцевого мисливця.

До цього списку кожен турист може додати ще якісь дрібниці та потрібні речі, але основний перелік речей, потрібних у поході, ми розібрали.

Групове спорядження

Добір групового, як і особистого, спорядження залежить від численності групи, регіону подорожі, складності маршруту, специфіки району та сезону.

Загальні вимоги до групового туристського спорядження: міцність, легкість, відповідність функціональному призначенню, придатність для ремонту. Оптимальний варіант матеріально-технічного забезпечення разом з добре спланованим маршрутом подорожі є запорукою вдало проведеного походу без фізичних та психічних перевантажень.

Намети

Намет - предмет групового спорядження - чи не найголовніший у багатоденному поході. Це ваш будинок на весь термін перебування в поході, ваш комфорт та повноцінний відпочинок. Від правильного вибору намету для походу залежить якість відпочинку, а отже - і проходження всього маршруту.



Поділяються намети на дві основні групи: одношарові та двошарові. Найкраще пристосованими наметами для гірських та пішохідних походів виявили себе "памірки". Дах у памірки - з одношарового прорезиненого перкалю з алюмінієвим покриттям (газгольдерна тканина), а підлога - з такої ж, але двошарової тканини. Торцеві та бокові стінки з перкалю забезпечують необхідну вентиляцію. У задній стінці намету вмонтоване вентиляційне вікно. Намет встановлюється на двох розбірних дерев'яних або дюралевих стійках. За достатньої кубатури (в наметі комфортно спить три-чотири особи) важить памірка 4,5 кг. Намет надійно захищає від вітру і має малу парусність. Недолік - за низької температури зовні - у наметі збирається велика кількість конденсату. Тому на ніч намет зашнуровують не до кінця, щоб при відкритому віконці (задня стінка намету) утворювався легкий протяг, який і виводить конденсат назовні.

Сучасні одношарові намети виготовляються із синтетичних непромокальних матеріалів, які мають ряд переваг, а основна - це легкість та компактність. Головною проблемою одношарових наметів і надалі залишається конденсат.

Все більшу сферу застосування отримують сьогодні двошарові намети, адже вони функціональніші та, що не менш важливо, доступніші за ціною.

Двошаровий намет складається з внутрішнього намету, що виготовляється з "дихаючої" тканини, і тента (другий шар), який різними способами з'єднується з основним наметом. Тент виготовляють з непромокального вітростійкого матеріалу.

За формою двошарові намети поділяються на шатрові, бочки (напівбочки), двосхильні, куполоподібні та пірамідальні.

Шатро - ця форма намету набула сьогодні найбільшої популярності та найширшого застосування. Шатра пропонують усі фірми-виробники наметів. Різняться вони формою, розмірами та способом кріплення намету з тентом. Конструкція шатра дає цьому типу наметів ряд переваг. Форма намету робить його більш стійким.

Пластикові або дюралеві дуги тримають форму без розтяжок. Такий намет легко поставити і одній особі, причому зібраний намет можна легко, тримаючи однією рукою, переносити з місця на місце. Намет такої конструкції має достатньо комфортний внутрішній об'єм. Шатровий намет з тамбуром дещо важчий, але тамбур надає багато зручностей - в тамбурі можна готувати їжу, а під час сну в ньому тримають спорядження та продукти.

Бочка має видовжену, подібну на тунель, форму, яка надає можливість максимально використати внутрішній простір. У такому наметі можна комфортніше розташувати спальні місця. Намет простий у пошитті, легко встановлюється і може мати два виходи. Він добре тримає боковий вітер та надійно захищає від дощу. Можливо, єдиний недолік - це те, що форма намету вимагає більш ретельно підбирати місце та орієнтацію для установки на бівуаку, тому що необхідно закріплювати усі відтяжки, а їх у бочки значно більше, ніж у інших наметів.

Комбіновані намети - це модернізовані намети, які в різних комбінаціях поєднують у собі кращі конструкційні елементи різетх стандартних. Вони можуть використовуватись у різних походах. Комбіновані намети для високих гір коштують не дешево, адже їх виготовляють з міцних матеріалів. Та у горах, коли місце для установки намету зведено до мінімуму, комфортність та життєвий простір заступаються потребою відпочити під надійним дахом, що захистить від опадів та вітру.

Є також військові та експедиційні намет. За формою вони можуть бути прямокутними, чотиригранними та комбінованими. Розміри однієї сторони таких наметів від трьох до восьми метрів. Дна у таких наметів немає.

Дуги для каркасів бувають двох типів - металеві та склопластикові.

Для легких металевих каркасів використовується алюміній та різні сплави на його основі. Досить практичні сплави алюмінію з цинком. Будучи достатньо твердим, цей сплав вирізняється своєю пластичністю. Таку дугу після згинання досить легко вирівняти. Але каркаси, виготовлені з таких сплавів, - дорогі.

Дешевшими (навіть у декілька разів) є каркаси, виготовлені зі склопластику (фібергласу). Це легкий та міцний матеріал, який не має залишкової деформації. Але за низьких температур склопластик уступає алюмінію.

Вибираючи намет, передусім визначаються із шириною: ви повинні знати, скільки осіб у ньому буде спати. Ширина намету нормальна, коли в ньому на одну особу припадає 50-55 см. Купуючи намет, потрібно уважно придивитися до якості швів намету та тенту, перевірити, чи є вентиляційна віддушину у внутрішньому наметі, як вона фіксується в закритому вигляді (липучкою, блискавкою чи зав'язками), перевірити наявність сіточки на віддушині. Намет обов'язково потрібно розкласти та зібрати зі стояками або каркасом. Подивитися,

наскільки тент перекриває намет. Якщо є вибір кріплення тенту між люверсом та петлею, то обрати краще петельні кріплення. Необхідно перевірити роботу блискавок при вході в намет. Бажано, щоби борт дна намету був вищим від дна на 10 см - це надійно захистить намет від затікання під час дощу. А наприкінці необхідно заміряти розміри складеного намету та його сегментів. Якщо вони не перевищуватимуть 50-55 см, то такий намет та його каркас буде зручно носити у рюкзаку або під його дном. Також необхідно перевірити якість спаювання швів стрічкою.

Начиння

Весь посуд у поході носить у чохлі. Це забезпечить чистоту у вашому рюкзаку. Разом з посудом носять і реманент для багаття - гачки, підвісні ланцюги, металеві рогацьки, ополоник та брезентові рукавиці.

Відра для тайгових походів виготовляються із тонкої сталі-нержавійки або харчового алюмінію. Це плоскі овальні бобоподібні відра: плоскі туристські котли, кани, які входять одне в одне, ємністю 8,10 та 12 літрів. Ними може користуватися група від шести до десяти учасників. У перших двох ємностях готуються чергові страви, а для третьої в тайзі завжди знайдуться гриби, ягоди, риба та упольована здобич - це вже як додаткове харчування. Коли ж нічого додаткового не готують, то 12 літрів гарячої води на бівуаку завжди знадобиться. Деколи буває, що внаслідок тривалого зберігання овального алюмінієвого відра без використання, воно протікає по донному шву. У такому разі в цьому відрі необхідно заварити рідку манну кашу. Після такої процедури шви знову стануть герметичними.

У гірські походи беруть дещо менші за ємністю каструлі з кришкою, враховуючи, що часто готувати їжу приходиться на примусі або газовому пальнику. Готують на них напівфабрикати, які заливають окропом. Бувають випадки, коли відра можуть загубитися на під'їздах до відправної точки маршруту. У такому разі в останньому населеному пункті потрібно купити найбільшу за об'ємом металеву банку. Це може бути банка з томатною пастою, консервами, маслинами тощо. З твердого металевого дроту виготовляємо дужку - і відро готове. Принаймні один похід воно витримає.

Для походу потрібно придбати сталеву сковороду діаметром 30-35 см. Для зручності користування в поході ручку сковороди необхідно переробити. До краю сковороди треба приварити металевий патрубок, довжиною 15 см, з тонкостінної сталевий труби (кінець патрубка, який приварюємо до сковороди, необхідно сплющити, затиснувши в лещатах). У патрубку необхідно просвердлити дірку, діаметром 3 мм, для фіксації сковороди до дерев'яної ручки. Метрова довжина ручки дасть змогу, працюючи зі сковородою, бути на безпечній відстані від вогню. Для сковороди, як і для відер, потрібен чохол.

Інструменти та спеціальні прилади

Сокири в пішому та гірсько-пішому поході має бути дві: мала (для роботи при вогнищі та у таборі) та велика - для заготівлі дров. Лезо сокири має бути захищеним брезентовим чохлам (сокира обгортається куском цупкого брезенту та фіксується кіперною стрічкою). Зручним у поході є чохол, вирізаний із твердої гуми. Лезо сокири вставляється в розріз чохла, який тримається на лезі за рахунок пружності гуми.

Перед походом сокири потрібно добре загострити. Рубати дрова можна тільки на пні або колоді. Категорично забороняється залишати сокиру без догляду на території бівуаку. Для сокири та пили на початку бівачних робіт має бути визначене постійне та безпечне місце.

Електричні ліхтарики. Сьогодні промисловість випускає досить широкий асортимент наголовних ліхтарів. При мінімальній вазі (100-150 г), вони надійно працюють на двох-трьох маленьких пальчикових батарейках (R03 1,5 В) протягом усього походу. З таким ліхтарем, закріпленим на голові, можна працювати на бівуаку, іти в темряві чи поратися у палатці. Укласти ліхтарик у рюкзаку потрібно так, щоби уникнути випадкового його включення під час транспортування.

Перебуваючи у безлісій місцевості, особливо в гірських походах, треба мати з собою або туристський **бензиновий пальник (примус), або газовий пальник.**

Газові пальники (горілки) сьогодні практично витісняють з ринку бензинові примуси, оскільки мають ряд суттєвих переваг над ними. Запалюються вони миттєво і працюють безшумно. Не дають кіптяви та стороннього запаху. Конструкція газових пальників настільки проста, що у ній нічому ламатись, а тому працюють вони безвідмовно. Маючи стільки переваг над бензиновими пальниками, газові пальники також мають і недоліки. По-перше, балони з газом не можна перевозити літаками. По-друге, ще не всюди їх можна купити, на відміну від бензину, який можна придбати у будь-якому населеному пункті. По-третє, за низької температури газові горілки горять з перебоями. У такому разі пальник прогрівають сухим спиртом.

Газові горілки діляться на дві великі групи за способом кріплення балону: пальники, в яких балон накручується і пальники, в яких балон надягається (проколюється), щоправда, останні вже починають сходити з ринку. З'єднання балону з горілкою може бути безпосереднім або за допомогою гнучкого газового шланга.

Спеціальне спорядження

Мотузок

Коли нескладні та легкодоступні ділянки рельєфу пройдено і починається технічно складне пересування, стає необхідним один із основних засобів

страхування - мотузок. Мотузок запобігає зриву й утримує нас у випадку зриву. Крім того, мотузок служить безпосереднім засобом для лазіння, спуску та підйому туриста, підйому рюкзаків та проведення рятувальних робіт.

В основі техніки альпінізму та гірського туризму лежить застосування мотузка. Для характеристики якості мотузка застосовуються такі параметри:

- діаметр, мм;
- статичні розривні зусилля, кг;
- відносне видовження при розриві, %;
- максимальне зусилля при випробуванні за методикою UIAA, кг;
- відносне видовження, відповідне певному зусиллю, %;
- вага одного метра мотузка, г;
- кількість випробувань (ривків) за методикою UIAA, які мотузок може витримати без руйнування.

За характером застосування мотузки поділяються на основні та допоміжні.

Основний мотузок, діаметром 10-12 мм, виготовляється із сучасних синтетичних матеріалів. Призначається для утримання учасника у разі зриву, а також для підйому і спуску.

У сучасних зарубіжних зразків розривна міцність мотузка досягає 3000 кг, а відносне видовження при розриві - 60-65%. Кількість ривків, які витримує мотузок без руйнування волокон, - 10, а деколи і більше. Вага одного метра мотузка діаметром 11,0 мм, - 60-70 г. На практиці застосовують мотузки завдовжки 30, 40, 60 м. Для наведення навісної переправи може бути застосований мотузок і більшої довжини.

На маршруті доцільно користуватися кольоровими мотузками, які краще видно на скелях та на кризі.

Репшнур - тонкий допоміжний мотузок, діаметром 8 мм, виготовляється з таких же матеріалів, що і основний мотузок. Репшнур повинен витримувати розривне зусилля статичного навантаження не менше 400 кг. З нього виготовляють обв'язки (4,5-5 м) для забезпечення страхування під час проходження навісної переправи, спуску та підйому крутими схилами та роблять петлі для страхування.

Страховальні системи.

Під час проходження гірських маршрутів вищої категорії складності, де для страхування та самострахування потрібна тривала робота з **мотузком**, туристи використовують страховальні системи (рис. 5.7.2.). Страховальні системи можна розділити на три категорії:

- нижні альтанки (рис. 5.7.2.1);
- верхні (грудні) обв'язки (рис. 5.7.2.2);
- повні страховальні системи (рис. 5.7.2.3).



Рис. 5.7.2.1. Нижні альтанки



Рис. 5.7.2.2. Верхні (грудні) обв'язки



Рис. 5.7.2.3. Повні страхувальні системи

Вони застосовуються для запобігання небезпечним навантаженням на організм людини під час зриву або руху по мотузках, які виникають, коли турист страхується обв'язкою з репшнура.

Ширина ременів та стрічок грудного обв'язування та альтанки повинна бути не менше 43 мм, а бретельок грудного обв'язування - не менше 28 мм.

Система повинна мати достатню міцність плечових бретель. Грудна обв'язка - основа будь-якої обв'язки, вона повинна витримувати навантаження не менше 1600 кг. Але досвід показує, що грудна обв'язка сама недостатньо убезпечує від пошкодження організму під час тривалого зависання на мотузку. Повний ефект безпечного страхування досягається лише в комплексі з альтанкою, приєднаною до грудної обв'язки широкою нейлоною стрічкою.

Карабіни.

Карабін - сполучна роз'ємна ланка для роботи з мотузкою та крюком (гаком). Він використовується для кріплення страхувальної системи, самостраховки і страхувальних петель, спускових і підйомних пристроїв, кріплення спорядження та інструменту. За необхідності карабін може виконувати функції блоку, гальмівного пристрою та слугувати безпосередньою точкою опори.

За нормами UIAA, карабін повинен мати розривну міцність не менше 2200 кг уздовж великої осі та 1/3 вказаної міцності уздовж малої осі. На карабіні обов'язково має бути клеймо підприємства-виробника і вказане максимальне навантаження на велику вісь (не менше 2200 кг). Існує безліч видів карабінів, які відрізняються за формою, матеріалу з якого виготовлені, видом муфти, способом замикання муфти, призначенням і місцях застосування. Розглянемо основні види карабінів.

Сталеві карабіни використовуються в основному для промислового альпінізму, висотних робіт. Відрізняються високою міцністю і довговічністю. Бувають муфтовані і немуртовані. Муртовані можуть бути з різьбовою муфтою або автоматичною (двотактною або трехтактною). Недоліком таких карабінів є велика вага в порівнянні з дюралюмінієвими аналогами, тому їх не використовують там, де важлива невелика вага спорядження.

Карабіни з дюралюмінієвих сплавів за міцністю не поступаються сталевим карабінів, але мають меншу вагу, що робить їх більш привабливими для занять скелелазінням або альпінізмом. Але вони менш зносостійкі, порівняно зі сталевими карабінами.

Пластикові карабіни (сервісні) - призначені лише для навішування допоміжного спорядження і ніколи не використовуються для страховки людини.

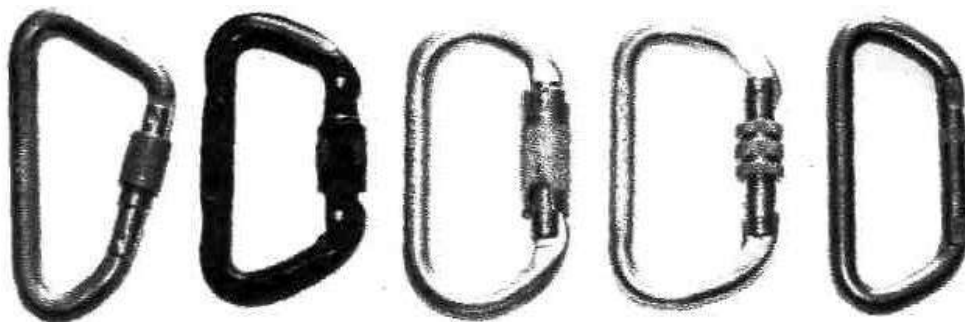


Рис. 5.7.3. Карабіни різної конструкції: а - трикутний; б, г - трапецієподібний; в - бобоподібний; г - карабін без муфти

Форми карабінів різноманітні: трикутні, овальні, грушоподібні, трапецієподібні та ін. (рис. 5.7.3). Карабіни без муфти використовуються для організації страхування через крюки та льодобури. У такому разі вони надійніші. Розмір, розмір перетину (діаметр) та конструкція рознімання деталей (замка) карабіну повинні гарантувати високу міцність і стійкість до деформацій під навантаженням. Нормальна робота карабіна можлива тільки за умови бездоганної роботи замка. Тому всі кращі сучасні моделі карабінів обладнані запобіжними муфтами різноманітних конструкцій, що перешкоджають "самовільному" відкриванню замка. Сьогодні багато моделей карабінів мають муфти, які фіксуються автоматично - закручуються (рис. 5.7.3, в).

Затискачі для підйому по мотузці. Затиски: жумари, кролі (рис. 5.7.4) - пристрої, що дозволяють мотузку проходити крізь них тільки в одному напрямку. Затискні пристрої працюють за одним з двох принципів: затиск мотузка між ексцентричним кулачком і корпусом та перелом мотузка кулачком у середині корпусу. Обидва прийоми спрямовані на збільшення тертя між затиском і мотузкою до припинення ковзання мотузка всередині затиску. Жумар більш практичний для підйому по одинарному мотузку і менше застосовується для рятівних робіт. Підйом за допомогою жумара здійснюється на двох стременах, попередньо пропущених під грудну обв'язку, що запобігає перевертанню назад.



Рис. 5.7.4. Жумар та кроль

Спускові пристрої. У скелелазінні і альпінізмі використовуються як найпростіші фрикційні спускові пристрої типу вісімки або склянки, так і досконаліші, які самоблокуються, типу стоппера-десантера, грі-грі.

Спусковий пристрій використовується для спуску з висоти, зависання і позиціонування, для страховки. Для скелелазіння й альпінізму підійдуть дюралюмінієві в комбінації з більш м'якою динамічною мотузкою. Більш дорогий варіант спускових пристроїв - пристрої, що самоблокуються, та стопери-десантери.

Перевагою таких пристроїв є те, що коли відпускають рукоятку, пристрій сам блокується на мотузці і не відбувається мимовільного спуску або прослизання.

Спускові пристрої: вісімки (рис. 5.7.5), комашки, шайби, "GRIGLI", "REVERSINO" - гальмують проходження мотузка у будь-якому напрямку, і залежно від натягнення мотузка змінюється величина його тертя усередині спускового пристрою, аж до повного припинення ковзання мотузка.

Спускові (вони ж гальмівні) пристрої не повинні мати гострих пругів, об які можливо зіпсувати мотузку.



Рис. 5.7.5. Спускові пристрої

Льодоруби

Льодоруб - один із універсальних інструментів у альпінізмі та туризмі. Він необхідний для подолання трав'янистих, сніжних та льодових схилів. Льодоруб складається зі сталевий головки, клеєної дерев'яної основи (древка) та закріпленого у сталевій склянці штичка. Головка льодоруба складається з дзьоба та лопатки. У центральній частині головки льодоруба є отвір для просування карабіна для організації страховки через льодоруб. На лопатці льодорубів старих взірців є шестигранний отвір, який слугує ключем для викручування льодових гаків з льоду та закручування штичка.

Льодоруб оснащений рухомим кільцем, до якого кріпиться темляк з міцної тасьми. Рух кільця темляка по деревку вільний, але обмежується стопорним гвинтом або П-подібною скобою.

Льодоруб має бути міцним. Деревина не повинна мати сучків, тріщин та скосу шарів. На міцність льодоруб перевіряється ударом лопаткою по дошці, а також статичним навантаженням ваги 90-100 кг (ваги тіла) на льодоруб, який у горизонтальному положенні опирається на головку та штичок.

Сьогодні льодоруб з дерев'яним древком трапляється рідко та виглядає несучасно. У наш час є великий вибір льодорубів з модернізованими порожнистими ручками, виготовленими з легких дюралевих сплавів (рис. 5.7.6, б). їх вага не перевищує ваги відповідних дерев'яних ручок. Виготовляються ручки із синтетичного пластику, армованого скловолокна, які теж доволі практичні.

Нові льодоруби мають дещо зігнутий донизу дзьоб, який під час виконання різних технічних прийомів добре тримає на льоду та твердому фірні. Такий дзьоб легко заходить у лід та менше його розколює.



Рис. 5.7.6. Льодоруби: а - з дерев'яним древком; б - металевий, в - айсбайль

Деякі моделі імпортованих льодорубів випускають без темляків. До таких льодорубів додається міцна страхувальна тасьма завширшки 25 см і завдовжки 120 см. Ця тасьма не тільки замінює темляк, а й може застосовуватися для самостраховки.

Під час транспортних перевезень на штичок та дзьоб льодоруба надягають патрубкі з міцної гумової трубки для запобігання самотравмуванню та травмуванню товаришів по мандрівці.

Айсбайль - комбінований пристрій з дзьобом та молотком (рис. 5.7.6, в).

З дзьобом працюють - як і з льодорубом, а молоток замінює скельний молоток. Зроблено це для економії ваги - замість льодоруба та скельного молотка.

У деяких випадках айсбайль може замінити льодоруб, але для зондування мостів через льодові тріщини та під час переходу через них він не придатний, бо має коротку ручку: в межах 50 см (з довшою ручкою незручно забивати гаки).

Кішки

Кішки - один із основних елементів спорядження для подолання крутих льодових та фірнових схилів. Часто кішки одягають ще до того, як зв'язуються у зв'язки.

Універсальні кішки складаються з двох шарнірно з'єднаних частин. На крутому льоді застосовуються спеціальні кішки без шарніру - кішки Хойнарда. Вони легко припасовуються до підошви будь-якого розміру та форми. Зубці в них розташовані чітко під рантом підошви черевика. Жорсткі безшарнірні кішки дозволяють зберігати сили під час ходіння по кризі. Коли передні зуби таких кішок вбиті у твердий лід, вони не прогинаються та не вібрують, як це буває із шарнірними моделями.

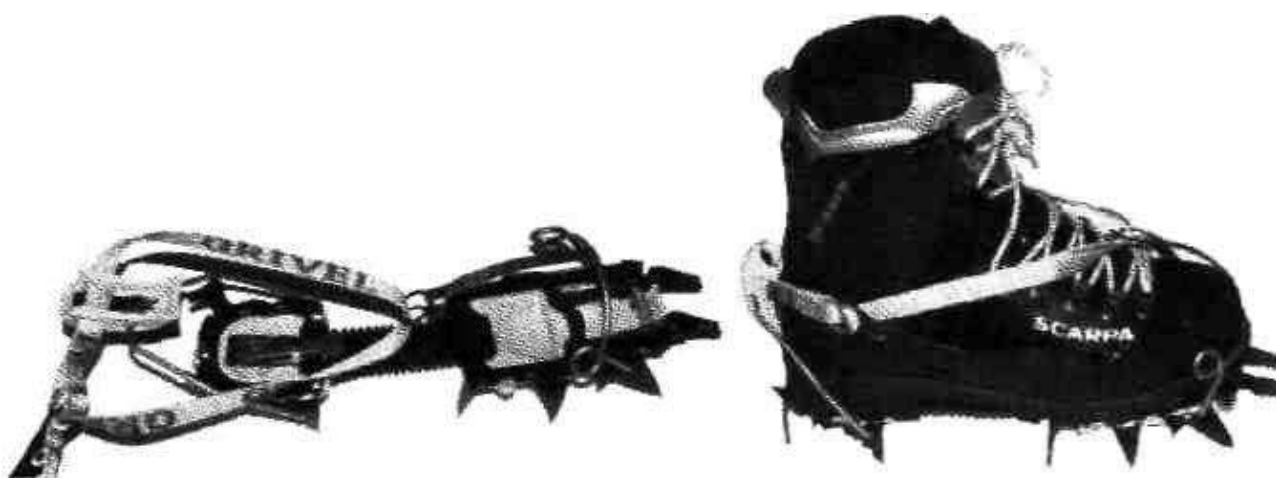


Рис. 5.7.7. Кішки

Сучасні кішки закріплюються на черевіку кріпленням з тросику. Таке кріплення не стягує ногу та не порушує кровообігу (рис. 5.7.7).

Зуби кішок загострюються на "лопаточку": передні та задні поперек осі кішок, решта - вздовж.

Дорни - металеві леза, забезпечені зручною ручкою та темляком. Це допоміжні пристосування, які надають надійності, рівноваги під час руху на передніх зубцях кішок.

Крюки

Для руху по скельному рельєфу зі взаємним страхуванням важливою є організація надійних точок закріплення. У такому разі єдиним засобом є крюк, вбитий у скельну тріщину. Крім того, в сучасному лазінні по скелях крюки часто застосовуються не тільки для страхування та самострахування, але і як безпосередня точка опори для пересування.

Стандартні скельні крюки (рис. 5.7.8) виготовлені зі сталюого леза клиноподібної форми з вушком для протягання карабіну або петлі.

Крюки поділяються на вертикальні (вушко розташоване у площині самого леза) та горизонтальні (площина вушка перпендикулярна до площини леза). Використовуються вони для тріщин відповідної орієнтації. Як правило, крюки виготовляють із в'язкої сталі, і коли їх забивають у тріщину, вони легко повторюють конфігурацію тріщини і міцно заклинюються в ній.

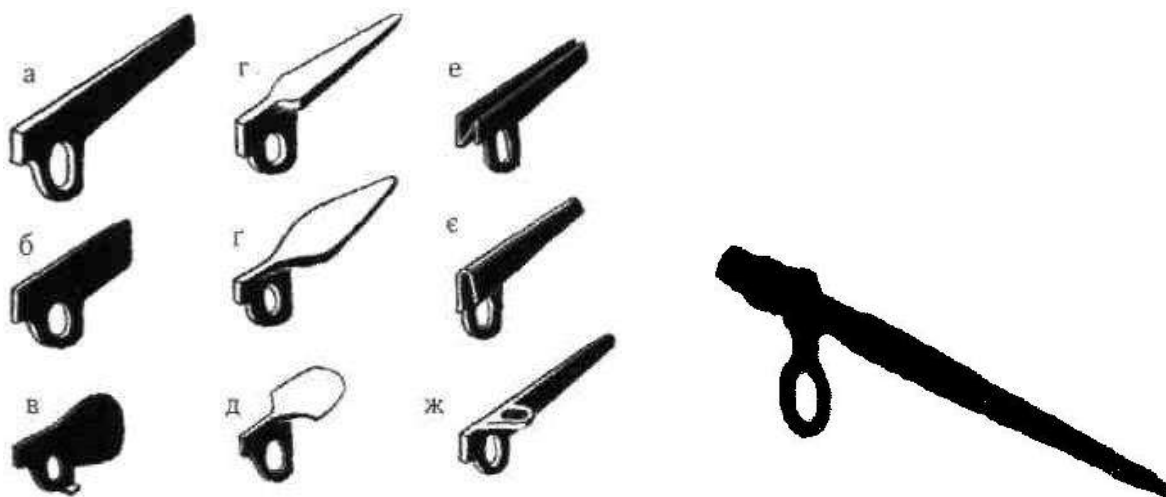


Рис. 5.7.8. Скельні й льодовий крюки: а, б, в - вертикальні; г, г, д - горизонтальні; е - N-подібний; е - U-подібний; ж - універсальний

Часто використовуються крюки універсальних конструкцій: плоскі клини з кількома (три-чотири) отворами під карабін; крюки з двома перпендикулярними одна до одної площинами. Застосовуючи закладки та френди¹⁴ різного розміру, можна організувати страхівку в дуже широких тріщинах, в яких металеві гаки не тримаються.

Шлямбур - сталюий стержень з різальною коронкою з твердого сплаву (здебільшого - победіт) на робочому боці.

У всіх випадках міцність страхувального крюка на зріз по небезпечному перетину не повинна бути меншою за 1000 кг.



Рис. 5.7.9. Захисна каска

Льодовий крюк - це гак із шестигранною головкою, виготовлений зі сталі круглого перетину. Отвором у лопатці льодоруба, як гайковим ключем, викручують забитий льодовий крюк з льоду. Вушко для просування карабіна має форму вісімки і вільно обертається навколо осі гака та забезпечує надійність при ривку в будь-якому напрямку.

Захисна каска

Захисна каска (рис. 5.7.9), виготовлена із в'язкого пластику, застосовується для захисту голови учасника походу від різких ударів. Вона захищає голову не тільки від каміння та льоду, але й запобігає травмуванню при зриві. Для кріплення на голові каска обладнана пристроєм, який амортизує удар.

Правила зберігання спорядження та металевого реманенту

Сучасні нейлонові та перлонові мотузки не потребують особливих умов для їх зберігання. Ідеальним місцем для збереження мотузок є сухе, прохолодне та затемнене приміщення. Мотузок повинен бути скрученим та зафіксованим вузлом марки.

Просушувати мокрий мотузок можна тільки в затіненому місці!

Дуже брудний мотузок можна випрати в теплій воді з пральним порошком та добре сполоснути. Якщо мотузок пошкоджений ударами каміння, то місця пошкодження необхідно вирізати. У процесі експлуатації мотузка на поверхні обплетення з'являється "мох" із тоненьких ворсинок. Таким мотузком можна користуватись - у такому разі навіть покращується його "схоплювальність" (підвищується тертя).

Крюки після використання необхідно випростати та оглянути, чи не з'явилися на їхній поверхні тоненькі тріщини. Особливо це стосується твердих сталевих крюків. Крюки, які неодноразово вирівнювалися, краще вилучити з використання.

Якщо заскочка в карабіні затинає, то необхідно у неї капнути пару крапель машинного мастила.

Затуплені зубці кішок та штичок льодоруба необхідно загострити. Профільовані підошви черевиків не повинні бути стерті - це дуже небезпечно, особливо на крутих трав'янистих схилах та на снігу.

Намети та тенти перед зберіганням необхідно ретельно просушити.

Бензинові примуси після користування треба промити та просушити, прочистити форсунку примуса. Якщо у поході використали запасну голку та прокладку, то до наступної мандрівки необхідно придбати запасний комплект.

Запитання для самоперевірки

1. Яких правил потрібно дотримуватися, комплектуючи туристську групу?
2. Які критерії та вимоги до підбору туристської групи школярів?

3. Перерахуйте основні обов'язки учасників спортивного походу; розкрийте їх зміст.
4. Які вимоги до лікаря (санінструктора) походу?
5. Охарактеризуйте основні етапи розробки маршруту туристського походу.
6. Які є види маршрутів за побудовою?
7. Перерахуйте основні параметри визначення категорії складності маршруту.
8. Які документи група повинна оформити перед виходом на маршрут?
9. Розкрийте зміст і структуру письмового звіту про здійснений похід.
10. Дайте характеристику поділу туристського спорядження за його використанням у поході.
11. Перелічіть предмети особистого спорядження та визначте критерії для їх підбору.
12. Дайте порівняльну характеристику основних видів рюкзаків.
13. Як правильно вибрати рюкзак?
14. Які загальні правила укладання рюкзака?
15. Дайте характеристику сучасним матеріалам, з яких виготовляється туристський одяг та спорядження.
16. Охарактеризуйте предмети групового спорядження.
17. Яке ви знаєте спеціальне спорядження? Розкажіть коротко про його застосування.
18. Перелічіть типи наметів. Що слід враховувати, вибираючи намет?
19. Дайте характеристику газових та бензинових пальників. Техніка безпеки під час роботи з ними.
20. Яким технічним характеристикам мають відповідати основний та допоміжний мотузки?
21. Назвіть типи скельних та льодових гаків та їх застосування.
13. Які типи карабінів Ви знаєте? Яка основна вимога до карабіну?
22. Які є допоміжні пристрої для організації страховки?
23. Дайте характеристику льодорубу та айсбайлю.
24. Які є правила зберігання спорядження та металевих реліквіїв?

Література

1. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навч. посібник] / Блистів Т.В., Горбацьо І.І., Нужний О.В. - Львів: НВФ "Українські технології", 2006. - 132 с.
2. Ганапольський В.І. Уроки туризму / Володимир Ганапольський. - К.: Редакції загальнопедагогічних газет (Красзнавство. Географія. Туризм), 2004. - 128 с.

3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посібник / Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. - Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2008. - 304 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник / Дехтяр В.Д. - К.: Науковий світ, 2003. - 204 с.
5. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. - Київ: Альтерпрес, 2008. - 280 с.
6. Луцький Я.В. Туризм для всіх. - Івано-Франківськ, 1996. - 142 с.

Тема 6. Загальна фізична та технічна підготовка туриста

Зміст

- 6.4. Види фізичної підготовки туристів
- 6.5. Техніка пересування та подолання природних перешкод у туризмі
 - 6.5.1. Організація руху на маршруті
 - 6.5.2. Рух лісом та болотом
 - 6.5.3. Рух стежками
 - 6.5.4. Рух трав'янистими схилами
 - 6.5.5. Рух по осипищах та моренах
 - 6.5.6. Рух скелями
 - 6.5.7. Рух по снігу та фірну
 - 6.5.8. Способи страховки на снігу
 - 6.5.9. Техніка руху по льоду
- 6.6. Техніка подолання водних перешкод у туризмі
 - 6.6.1. Вибір часу для переправи
 - 6.6.2. Переправа вбхід
 - 6.6.3. Переправа вплав і за допомогою плавзасобів
 - 6.6.4. Переправи над водою
 - 6.6.5. Основні правила переправи через гірські та тайгові річки

6.1. Види фізичної підготовки туристів

За характером вправ та їх впливу на фізичний стан людини розрізняють загальну, спеціальну та гартівну фізичну підготовку.

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

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

Перед виконанням вправ ранкової гімнастики необхідно зробити пробіжку (ходьбу) малої інтенсивності від 5 до 30 хв, залежно від віку та тренуваності туриста. Біг середньої та великої інтенсивності, а також перенавантаження проводити відразу після сну не рекомендовано.

Під час ходьби, бігу та виконання фізичних вправ потрібно привчати себе до ритмічного та глибокого дихання.

Спеціальною фізичною підготовкою виховуються якості та навички, необхідні туристу у спортивному поході, пов'язаному зі значними фізичними та психічними навантаженнями.

Спеціальну фізичну підготовку набувають під час ранкової гімнастики, на тренувальних заняттях, у походах вихідного дня - за умови систематичності занять. Під час тренувальних походів туристи відпрацьовують техніку лазіння по скелях, утримання рівноваги на колоді та отримують навички роботи з мотузком, організації страховки та самостраховки.

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

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

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

6.2. Техніка пересування та подолання природних перешкод у туризмі

6.2.1. Організація руху на маршруті

Під час проходження великих відстаней протягом тривалого часу для нормальної життєдіяльності організму людини необхідні навички та вміння організувати рівномірне навантаження на переходах, які чергуються з відпочинком. Правильний баланс навантаження й відпочинку повинен підтримуватися протягом усього походу.

Вплив навантаження на організм залежить від швидкості руху, складності рельєфу місцевості та висоти над рівнем моря. У разі збільшення швидкості значно зростає навантаження на організм. Під час подолання крутого підйому зростає навантаження на серце, а під час спуску - на м'язи ніг. Навантаження регулюється зміною швидкості руху та перевіряється частотою пульсу. Рухатись на маршруті потрібно з такою швидкістю, щоб серце билося рівномірно і з частотою, не набагато більшою, ніж звичайно. У добре тренованого туриста пульс приходить у норму через 5-7 хвилин після зупинки руху, а в менш тренованого - через 8-10 хвилин.

Режим руху на маршруті - це сукупність різних правил та норм, які спрямовані на успішне проходження запланованого спортивного маршруту. Це означає, що група повинна не тільки здійснити запланований похід, але й пройти його без зайвого напруження, без зайвих витрат часу, з максимальною користю для здоров'я; отримати максимум позитивних емоцій і задоволення від спілкування з природою. Правильно підібраний і дотриманий режим руху

повинен забезпечити оптимальну ритмічність навантажень та відпочинку. Він складається з сорока-п'ятдесяти хвилин руху та десяти-п'ятнадцяти хвилин відпочинку, відповідно, на малих привалах.

Загальне правило для всіх випадків - перший перехід після виходу з місця ночівлі (або обіднього привалу) триває 10-15 хвилин. Після чого робиться короткий привал для виправлення неполадок в укладці рюкзака, у взутті (щоби поправити устілку, додати або зняти пару шкарпеток, перемотати онучі) або щоб зняти зайвий одяг.

Найбільш поширений порядок руху на маршруті - це пересування ланцюжком (колоною по одному) з інтервалом від одного до п'яти метрів між учасниками. Якщо інтервали стають більшими десяти метрів, необхідно скоротити їх до норми. Попереду, здебільшого, іде ведучий - керівник групи або один із найдосвідченіших учасників. Він вибирає шлях і задає відповідний (по найслабшому) темп. Другим розпорядником темпу руху в колоні є "замикаючий". Це також має бути один із досвідчених і фізично підготовлених учасників. Він стежить, щоб ніхто не відставав, допомагає тим учасникам, що стомились, а в разі необхідності зупиняє колону і після короткого відпочинку найбільш втомленого учасника ставить попереду колони, одразу за ведучим.

У такому разі ведучому буде простіше впіймати необхідний темп руху. Якщо такий прийом не допомагає слабкому, то на наступному привалі його необхідно розвантажити.

Керівник, як правило, переміщується по колоні, задає темп руху, контролює порядок проходження складних ділянок, а за необхідності організовує розвідку шляху. В межах видимості це може зробити один учасник, а якщо розвідка шляху вимагає більше часу, то не менше двох учасників.

У пішому поході турист проходить у середньому 15-20 км на день. З важким рюкзаком, особливо у перші дні або коли з перших днів маршрут пролягає максимально пересіченою місцевістю, денні переходи дещо зменшуються. У поході I-II категорії складності пройдена відстань за днями може бути такою: 15-18-20-22 - день відпочинку (днювання) - 22-25-25-18. Такий графік може коливатися 2-5 км в одну або іншу сторону. Адже, крім втомленості, на кількість пройдених кілометрів впливає погода, нештатні ситуації, наприклад, хвороба когось із учасників.

У гірських походах кілометраж значно зменшується, а основним мірилом проходження маршруту виступає час. Під час руху по горизонталі середня швидкість групи 3-4 км за годину, а під час підйому прямо вгору група проходить 0,3-0,5 км за годину. Спускаючись не дуже стрімким схилом, група проходить 5-6 км за годину.

6.2.2. Рух лісом та болотом

У лісі складним для руху є підлісок - густі зарості кущів, ялиника та інших порід дерев. Рухатись у лісових гущавинах необхідно у штормових костюмах. У таких хащах основну загрозу становлять гілки дерев та кущів, які турист обов'язково зачіпає своїм тілом. Тому під час подолання таких ділянок особливу увагу слід приділити інтервалам між учасниками групи (бажано 4-5 м). Гілки слід не відтягувати руками в горизонтальній площині свого руху, а підгинати під себе, під стегно. Якщо гілка коливається у верикальній площині, вона більш безпечна для того, хто йде позаду. Під час руху в колоні по одному категорично заборонено відтягувати гілки дерев та кущів і відпускати їх. А якщо на корявій тайговій стежці така відтягнута гілка допомагає втримувати рівновагу, то перед тим, як її відпустити, необхідно гучним криком попередити учасника, що рухається позаду.

Достатньо складно рухатись крізь лісові хащі, як і альпійськими луками, зранку, коли на кущах рясна роса, або одразу після дощу. Учасники, які ідуть попереду, будуть мокрими з голови до п'ят. На таких ділянках добре мати високі гумові чоботи - бродні. Вони також захистять ноги учасника від переохолодження під час долаття численних бродів.

Лінія руху в пішому поході визначається рельєфом, рослинністю та наявністю стежок.

У тайзі треба мати навички рухатися корявою стежкою. Вона зазвичай проходить через курумники (кам'янисті розсипи), а також поміж коріння, яке виступає із землі. Такою стежкою рухатися слід обережно, вибираючи місця для постановки і фіксування ноги при кожному кроці. Швидкість руху значно знижується. У таких місцях часто шлях перекривають завали. Якщо ви потрапили на звірину міграційну стежку, то вона обійде завал. В іншому разі завали долаються переступанням, перелазом через стовбури, підлазом попід ними, а деколи можна рухатися уздовж по самому стовбуру. Іти такою місциною необхідно тільки засвітла. Найбільш небезпечні сухі зламані гілки дерев та сучки, якими можна нанести собі глибокі рвані рани. Така ж небезпека чекає туристів під час проходження схилів, вкритих горілим лісом.

Складними для подолання є схили гір, порослі жерепом - різновидом сосни та кедра, які проростають вище зони лісу. В основному ареал поширення жерепу - на горганах (кам'янистих розсипах схилів, на яких майже зовсім відсутній ґрунт). У Карпатах це, в першу чергу, хребет Горгани, який і відрізняється від інших хребтів тим, що його схили майже повністю вкриті кам'янистими розсипами. Частково порослі хвойними чагарниками схили Чорногорського хребта.

Продиратися (а рух крізь зарості жерепу інакше важко назвати) надзвичайно тяжко: турист не дістає ногами до ґрунту чи каменю, а опирається на

переплетіння коріння та горизонтальні частини стовбурів, які ще й до того ж хитаються. Причому стовбури треба постійно розводити руками, щоб між ними протягнути рюкзак. Такий рух дуже повільний і вимагає надмірних зусиль. І якщо на сьогоднішній день в Горганах, в основному, стежки через жереп прорубані та промарковані, то в гірсько-тайгових районах пройти через такі хащі надзвичайно складно.

Долаючи лісові хащі, тайгові завали та хвойні чагарники (жереп), потрібно весь час проглядати напрямок руху якомога далі вперед, щоб не опинитися в непрохідному місці.

Болота, які утворилися внаслідок затоплення або зволоження заплави, долають, перестрибуючи з купини на купину (по горбиках на болоті, порослих травою або мохом), або йдуть по краю заболоченого (затопленого) місця, використовуючи для опори ніг твердий ґрунт біля дерев та кущів.

Болота, утворені в результаті заростання старих водойм є ще складнішою перешкодою. Заплавина під ногами на таких болотах погойдується. Таке місце краще обійти. Та інколи заболочені місця включаються в нитку маршруту як складові набору природних перешкод. Рекомендований інтервал між учасниками групи - до 5 метрів.

Йти по болоту треба м'яко, ніби промацуючи стежку. Ступивши крок убік, нога провалюється в болото. Для руху болотом в гумових чоботах необхідно максимально щільно обгорнути ноги онучами або натягнути 2-3 пари грубих шкарпеток. Інакше болото всмоктує чобіт, і нога вискакує з нього, що завдає зайвого клопоту з витягуванням чобота з болота та перевзуванням.

Першого учасника варто страхувати мотузком. У разі, коли турист провалюється, він кладе жердину на заплавіну і пробує самотужки вибратися з болота. Якщо під ногами немає твердої опори і самотужки вибратися на тверде місце не вдається, треба припинити будь-які рухи і чекати допомоги товаришів. Щоб мотузок не прорізав заплавіну, під нього слід підкласти жердину або хмиз. Ні в якому разі не слід бігти гуртом на допомогу. В такому випадку заплавіна прорветься, і ситуація стане катастрофічною.

Наближатися до людини, яка провалилася в болото, необхідно поповзом. Біля неї із жердин і гілок вимощується гать, на яку витягують потерпілого. Якщо в такій ситуації в туристів немає мотузка, біля потерпілого вимощують гать і витягують його за допомогою ременів та протягнутої довгої жердини.

Болото можна перейти:

- якщо його покривають густі трави упереміж з осокою;
- якщо на болоті видимий поріст сосни;
- болото покрите суцільним поростом моху і товстим шаром (до 30 см) старого перепрілого моху.

Болото перейти важко:

- якщо на ньому серед моху трапляються часті калюжі застійної води;
- якщо на болоті росте пухівка (*Eriophorum*L), на якій після цвітіння залишаються подібні до кульбаб головки пуху.
- якщо болото поросло густим чагарником, вербою або березою.

Болото перейти майже неможливо:

- якщо воно покрите очеретом;
- якщо болотом плаває трав'яний покрив.

6.2.3. Рух стежками

Як уже було сказано, щоби безпечно пройти маршрут з найменшою втратою сил та часу, треба знати техніку руху - сукупність правил, способів та прийомів подолання тих чи інших форм рельєфу.

Одне з основних правил руху стежками полягає в тому, що ходові навантаження потрібно збільшувати послідовно, дотримуючись певної ритмічності. Ритмічність руху - важливий засіб збереження сил туриста і підвищення його працездатності. На нормальній стежці ритмічність виявляється в постійній швидкості руху. В умовах руху пересіченою місцевістю ритмічність руху - це постійна кількість кроків за однаковий проміжок часу.

Для збереження ритмічної роботи організму на легких спусках крок туриста збільшується, і навпаки, під час підйому і проходження важких ділянок шляху - зменшується. Таким чином, на спусках швидкість руху туристів збільшується до 5-6 км за годину, на підйомах зменшується до 1,5 км, чи ще менше, за годину.

Ритм руху необхідно змінювати повільно, поступово набираючи швидкість з початку руху і зменшувати її за 5-6 хвилин до кінця. Коли група раптово зупинилась (призупинилась), корисно кілька хвилин потоптатися на місці, зберігаючи встановлений до зупинки ритм. Це дає можливість поступово зняти напруження із серця та органів дихання.

Щоб раціонально використовувати сили, турист повинен привчити себе до рівного вільного кроку. По розчленованій місцевості потрібно йти із трохи зігнутими колінами, стараючись не до кінця випрямляти їх у момент поштовху. При цьому нога у важкому взутті мимоволі рухається клишаво, що облегшує ходьбу. В той момент, коли ступня відривається від землі і нога рухається вперед, її м'язи необхідно максимально розслабити. Це нагадує лівину "кошачу" ходу. А в момент, коли нога торкається землі, м'язи знову напружуються. Ступню треба ставити точно на підшву на будь-яких нерівностях, щоб не розтягнути зв'язки гомілковостопного суглоба. Кожен турист повинен іти своїми кроками і не "підганяти" їх під кроки своїх товаришів. Туристи, які не мають вироблених і натренованих навичок ходіння на великі відстані, ходять з напруженими увесь час м'язами, що призводить до швидкої втоми.

Дотримуючись правильної техніки ходіння, турист рухається ритмічно, роблячи кроки однакової довжини і ступаючи з однаковою частотою. За такої ходи нормалізується робота серця та дихальної системи.

На некрутих спусках ногу ставлять майже не згинаючи, спочатку злегка навантажуючи підбор. Крок треба намагатися робити дещо ширшим від звичайного. Якщо рюкзак - легкий, можна спускатися невеликими стрибками, приземляючись одночасно на обидві пружні ноги.

За відсутності стежок маршрут краще прокладати вздовж річок. Орієнтуються в такому разі по притоках та характерних поворотах ріки. Часто тайгові та гірські ріки стискаються крутим берегом та скалами. Їх краще обходити верхами, навіть якщо прийдеться пройти декілька зайвих кілометрів. Є гірські райони, наприклад, Кітойські та Тункінські Гольці (східна зона Східного Саяну), де майже усі ріки та їх притоки протікають каньйонами, а в місці впадіння у більшу річку закінчуються водоспадами. Надзвичайно красиво! Але при цьому такі місця дуже важкопрохідні. Проходження їх необхідно ретельно описувати у звітах. Це набагато полегшить завдання наступним групам. Доцільно дати опис проходження такої ділянки ріки в записці на перевалі. Якщо записку прочитають туристи, які проходять маршрут у зустрічному напрямку, - це їм дуже допоможе.

6.2.4. Рух трав'янистими схилами

Трав'янисті схили не є складні для подолання, але й на них трапляються зриви і навіть небезпечні, якщо схил стрімкий і розташований над урвищем. На крутих схилах можуть виникати каменепади з розташованих над ними скель. Мокрі схили так само небезпечні, як і засніжені. Тому на вологих трав'янистих схилах доцільно використовувати альпеншток.

На трав'янистому схилі практично не буває ідеально рівної поверхні. Майже всюди виступають купини та каміння. За уважного ходіння всі ці нерівності можна використовувати як сходинки та підпори.

Піднімаючись трав'янистим схилом, ногу треба ставити на всю стопу, щоб збільшити зчеплення підошви черевика з травою.

Підіймаючись трав'янистим схилом прямо вверх, залежно від крутизни схилу, стопи необхідно ставити паралельно - до 10° (рис.6.2.1, а) та ялинкою (рис. 6.2.1, б). Чим крутішим стає схил, тим на більший кут необхідно розвертати ноги.

Рухаючись впоперек схилу і серпантинном, ноги бажано ставити напів'ялинкою на всю стопу, навантажуючи більше зовнішній або внутрішній рант взуття (верхню ногу стосовно до схилу на зовнішній, а нижню на внутрішній). Верхню ногу зручніше ставити горизонтально, а нижню дещо розвертати вниз (рис. 6.2.1, г). Це підвищить рівновагу і дещо знизить навантаження на гомілковостопні суглоби.

Під час підйому серпантином важливо утримувати рівновагу, змінюючи напрямок руху. Виконуючи зворот, вагу тіла слід переносити на зовнішню стосовно до схилу ногу, а внутрішню розвертати носком в сторону, відповідну новому напрямку. В такому разі турист стоїть лицем до схилу і може продовжувати рух в новому напрямку. Залишається лише перемінити положення альпенштока (льодоруба) відносно схилу і продовжувати рух.

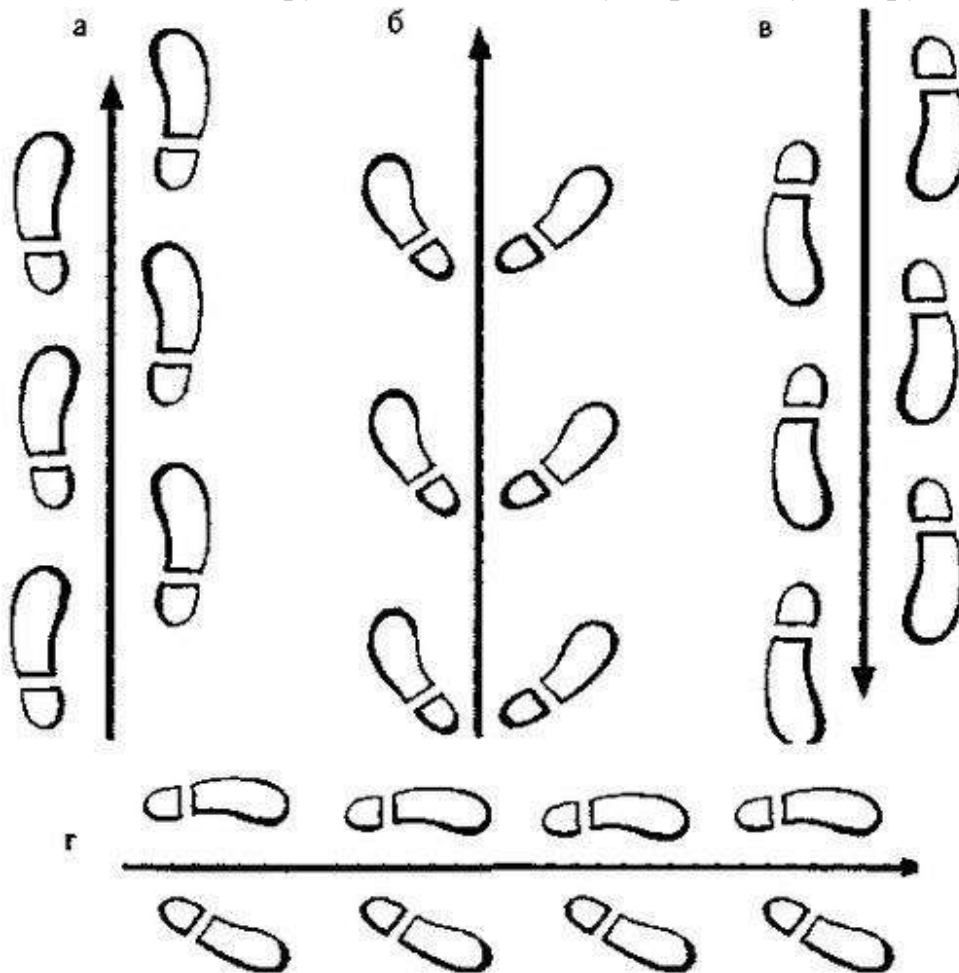


Рис. 6.2.1. Рух по трав'янистому схилу: а, б - підйом по трав'янистому схилу; в - спуск по трав'янистому схилу; г - траверс схилу (напів'ялинкою)

Піднімаються по схилу групою слід у слід з інтервалом 0,5 м прямо вверх і спускаються прямо вниз. На схилах, крутизною 25-30° піднімаються і спускаються короткими кроками якомога ближче один до одного. Під час такого руху керівник повинен стежити, щоб ті учасники руху, які ідуть попереду колони не опинились над тими, що йдуть позаду. У такому разі можливий зрив (зсув) і падіння каменю на учасників руху.

Під час спуску прямо вниз стопи треба ставити паралельно (рис. 6.2.1, в), або злегка розвертаючи носки в сторони. Якщо схил не надто крутий, спускаються спиною до нього швидкими короткими кроками, легко зігнувши коліна. Крок має бути пружним. По крутому схилу рекомендовано спускатися боком,

а альпеншток (льодоруб) при цьому необхідно тримати обидвома руками і бути готовим до самостраховки.

У лісотундровій зоні великі площі схилів вкриті ягелем, в суху погоду ці місця долаються без особливих додаткових зусиль. Але в дощову погоду ягель стає надзвичайно небезпечним. Схил, покритий зволеним ягелем, перетворюється в ковзанку.

Взагалі, на круті мокрі трав'янисті схили виходити не рекомендовано. Рухатися по них можна лише в крайньому разі, застосовуючи самостраховку альпенштоком або льодорубом. Це запобігає важким наслідкам у разі зриву і падіння.

Можна також надіти кішки і організувати страхування основним мотузком.

6.2.5. Рух по осипищах та моренах

У процесі руйнування скель на різноманітних місцинах схилів накопичуються уламки гірських порід, утворюючи осипища. Якщо виходу на осипища, які лежать на крутих схилах, не обминути, треба пам'ятати, що вони майже завжди небезпечні каменепадами.

Вибираючи шлях, необхідно враховувати, що прохідність осипищ у різних напрямках суттєво змінюється залежно від крутизни схилів, розміру і шорсткості каміння. Дрібні осипища, особливо утворені з проточних осадових порід, легко "сповзають" під ногами, тому вони зручні на спусках, але виснажливі на підйомах. Іти по таких осипищах потрібно повільно, поступовим притиском утрамбовувати осип до схилу до того часу, поки сповзання осипу не припиниться. Лише після цього всю вагу тіла переносять на ногу.

Звільненою ногою починають втоптувати осип на значній відстані вгору від першої, враховуючи, що нога значно сповзе вниз. При цьому рух угору настільки сповільнюється, що складається враження тупцювання на місці. Для кращої рівноваги тіло необхідно тримати вертикально, наскільки дозволяє рюкзак. У випадку зриву самозатримання проводиться так само, як і на трав'янистому схилі.

Підйом по дрібних осипищах група здійснює колоною.

Під час спуску кроки повинні бути короткими. Достатньо великі ділянки дрібного осипища можна пройти, тупцюючи на місці і зісковзуючи вниз разом з валом осипища під ногами. Лишень потрібно стежити, щоб ноги не занурювались глибоко, і вчасно переступати через утворений валик або зробити крок-два вбік і продовжувати ковзання далі вниз. Порядок спуску групи по таких осипищах довільний, але краще рухатися шеренгою на відносно невеликій відстані один від одного.

По середніх та великих осипищах рухаються, як по сходинках, уважно перевіряючи стійкість каміння, ставлячи ногу на край каміння зі сторони схилу.

Як і на дрібних осипищах, можна рухатися практично у всіх напрямках, але доцільно дати перевагу рухові навскіс і серпантином.

Рухаючись серпантином, слід уникати ситуації, коли ви опинитесь над товаришами, що позаду, або за тими, що попереду. Пройшовши один з відрізків серпантину, треба чекати, доки група збереться в місці зміни напрямку руху.

Якщо навскіс рухатись неможливо, потрібно підніматись прямо вверх. Інтервал між учасниками руху при цьому повинен бути мінімальним. У разі зрушення камінь затримується наступним за порядком учасником. Інакше, набравши обертів, камінь може призвести до травмування учасників, які йдуть позаду. Якщо камінь не вдається затримати, необхідно попередити товаришів голосним чітким криком: "Камінь!". Тоді всі учасники стежать за траєкторією руху каменю і уникають небезпеки, пригнувшись або відступивши на один-два кроки вбік. Для цього в групі обов'язково призначаються спостерігачі, які постійно стежать за ситуацією на переході по осипищах і у разі небезпеки окриком сповіщають про падіння каменю.

Осипища, утворені на скельній породі, а також ті, що лежать на плитах, - особливо небезпечні.

В туманний дощовий день небезпека каменепаду різко збільшується, і за таких умов рухатися по осипищах не бажано.

Морени виникають із продуктів руйнування гірських порід схилів, які оточують льодовик. Уламки каміння та щєбінь потрапляють на льодовики і деякий час рухаються разом з ними, утворюючи рухомі морени. До відкладених морен (ті, які перестали рухатися) належать берегові, серединні та основні морени. Долати морени найзручніше і безпечніше по гребеню.

Рухатися по морені потрібно, переступаючи з каменя на камінь. Льодоруб слід тримати як палицю. Ступають неквапливо, продивляючись подальший шлях. Кроки слід робити короткі, зберігаючи рівновагу. Навіть коли каміння здається доволі сталим, скакати по ньому, а тим паче бігти, - небезпечно. Техніка руху по усталеній великій кам'яній морені така ж, як і по осипищу.

6.2.6. Рух скелями

При проходженні походів IV-VI категорій складності туристи здійснюють сходження на найвищі вершини гірської країни, або домінуючі вершини районів мандрівок. Здійснюючи сходження на такі вершини, всі учасники походу повинні мати навички пересування по скелях та вміння організувати страховку та самостраховку. На Прикарпатті є прекрасні полігони для набуття таких навичок, - це скелі Тустань поблизу села Урич Сколівського району та скелі Довбуша біля сіл Бубнище та Паляниця Болахівського району Львівської області. На Тишівницьких скелях, що у Сколівському районі, обладнано

непоганий скалодром. Є можливість організувати навісну переправу з однієї скелі на другу.

На цих скелях туристи Львівської та Івано-Франківської області оволодівають навичками лазіння по скелях, а також проводять змагання. Тренінгам на скелях перед виходом на маршрут слід приділити особливу увагу. Адже багато туристів, передусім новачки, бояться скель. Розпочинати тренування потрібно з невеличких каменів і в процесі набуття певних навичок, які відпрацьовуються за багаторазового повторення, додавати висоти на 5-10 метрів.

Основа техніки руху по скелях - це правильний вибір шляху, використання природних опор, створення та організація штучних опор, відповідна постава центру ваги щодо опори. Для скельних робіт турист повинен мати штормовий костюм, черевики на гумовій рифленій підошві або кросівки з еластичною підошвою, а на руках - брезентові рукавиці для роботи з мотузком. На голові повинна бути спортивна шапочка (шерстяна - в умовах високогір'я). Для роботи на небезпечних каменепадом маршрутах потрібен ще захисний шолом.

Каменепади відбуваються внаслідок руйнування скель під дією вітру (вивітрювання), під дією різкого коливання температури скель (велика різниця денної та нічної температур). Навіть влітку в горах температура повітря вночі деколи падає нижче 0° С, що спричиняє замерзання води та вологи в тріщинах. У такий час каменепади в горах бувають рідко. Найбільш небезпечні схили зранку, коли сонце починає освітлювати скелі, і увечері, коли скелі охолоджуються після заходу сонця. Найбезпечніше такі місця проходити вночі та вранці до сходу сонця. Природні русла руху та падіння каміння - кулуари та жолоби. Таких місць треба уникати. За необхідності їх пересікають поодинокі з інтервалом 10-20 метрів. Як і під час руху по осипищу, керівник призначає спостерігача, який постійно стежить за станом скель і падінням каміння. Після переходу всіх учасників через небезпечне місце його переходить спостерігач, а група спостерігає за станом скель.

Коли група потрапляє під каменепад, необхідно зберігати спокій та бути готовим у потрібний момент ухилитися від каміння. Найбезпечніше сховатися за великим каменем або за виступом скелі.

Залежно від складності рельєфу, розрізняють такі способи його подолання:

- вільне лазіння з використанням природних точок опори (виступи, тріщини);
- штучне лазіння - коли створюють штучні точки опори (драбинки, горизонтальні та вертикальні гаки, шлямбурні гаки, шнури, петлі).

Вільне лазіння може бути зовнішнім, тобто рухом по стіні, та внутрішнім (у розколинах, щілинах, камінах). Вільне лазіння більш природне, і складність його визначається стрімкістю схилу, формою рельєфу та міцністю породи.

Отже, загальні правила руху по скелях такі:

- Перед початком руху по скелях необхідно визначитися з напрямком руху, точкою зміни напрямку руху, оцінити безпечні полицьки та ділянки для відпочинку, визначитися з необхідністю та місцем організації страховки та варіантами обходів.

- Найкоротший напрямок підйому - це вертикаль. Та необхідно пам'ятати, що, неправильно вибравши варіант підйому, можна потрапити у труднопрохідні місця, і вийти з них буде ще важче.

- Зупинятись на відпочинок треба у зручних місцях, звідки можна ретельно продивитись та проаналізувати подальший рух.

- Найбільш стійка позиція характеризується трьома точками опори (дві ноги - рука, дві руки - нога). Черговість переміщення рук та ніг визначається характером рельєфу.

- Перед тим, як навантажувати скельну опору вагою тіла, необхідно переконатися в її надійності та міцності (огляд, удар молотком або кулаком), а потім намагатися послідовно використати як захват для рук та як наступну опору для ніг.

- Значну економію сил при лазінні дає правильне використання тертя. Деякі форми скельного рельєфу можуть бути подолані тільки за рахунок тертя (камінні розколини, плити, гребені, зовнішні та внутрішні кути). Рух по камінах вимагає особливої техніки, яка залежить від їхньої ширини, хоча всюди застосовуються розпори. Під час лазіння в камінах необхідно впираючись в обидві сторони каміну, намагаючись розклинитися в них.

- Якщо камінь вузький, то використовують розпори між камінем і ступнею.

- Широке застосування розпорів при лазінні по скельному рельєфу надає впевненості рукам. Розпори дозволяють використовувати такі точки опори, які інакше використати неможливо.

- Коли є добрі опори для рук і погані для ніг, то тіло необхідно утримувати подальше від скелі, а при добрій опорі для ніг - ближче до скелі.

- Рухатися потрібно головним чином за рахунок зусиль м'язів ніг (вони значно сильніші). Ступати лише на опори, перевірені руками. Руки, як правило, підтримують рівновагу тіла.

- Пересуваючись по скелях, опиратися колінами не бажано - можна зірватись.

- Потрібно намагатися іти маршрутом, близьким до лінії падіння води (це оптимальний шлях нагору).

Варто пам'ятати: спуски зі скель небезпечніші від підйомів, адже спускатися завжди більш складно і технічно, і психологічно. Крім того, спуск здійснюється, здебільшого, після важкого, виснажливого підйому. Тому потрібна спокійна й злагоджена робота з організації спуску.

По некрутих, простих та гладких скелях спускаються спиною до схилу, проглядаючи шлях спуску і точки опори. По крутих скелях спускаються обличчям до схилу і шлях проглядають збоку або між ногами. Взагалі, на крутих схилах бажано спускатися, застосовуючи мотузок. Спершу треба пересвідчитися, що мотузка вистарчить до кінця спуску. Успіх безаварійного спуску залежить від надійності закріплення мотузка.

Є багато способів спуску по мотузку. Найбільш вживані з них: спортивний, спосіб Дюльфера та на карабінах. Спуск спортивним способом найбільш практичний на похилій скелі. Турист обв'язується репшнуром за допомогою вузла "булінь" з плечиками і в'яже схоплювальний вузол ("прусика") до основного мотузка, закріпленого до дерева, скельного гака або петлі (рис. 6.2.2). Основний мотузок опускається донизу. Ноги твердо, на всю підошву, впираються у схил. На руках туриста, який виконує спуск, обов'язково повинні бути брезентові рукавиці. Однією рукою він тримається за натягнутий мотузок, а другою тримає схоплювальний вузол. У разі зриву руку, яка утримує схоплювальний вузол, необхідно розтиснути - і вузол миттєво стримає падіння. Відновивши рівновагу, схоплювальний вузол розправляють і продовжують спуск. На нижньому кінці основного мотузка обов'язково потрібно зав'язати контрольний вузол.

Якщо є страхувальний пояс (система), схоплювальний вузол в'яжеться за допомогою петлі з короткого репшнура, яка фіксується до карабіну на грудях. Для спуску (підйому) обов'язково організувати верхню страховку.



Рис. 6.2.2. Підйом (спуск) з верхньою страховкою та самостраховкою "пруси́ком"

Підйом спортивним способом здійснюється аналогічно, лише схоплювальний вузол не тримають у руці, а, піднімаючись по схилу, підштовхують його знизу вгору.

Спуск "дюльфером" проводиться так: мотузок проходить під стегном (добре додатково надягнути шорти або підкласти скельний молоток) на протилежне плече, що надає необхідного тертя. Для кращого гальмування можна мотузок відводити рукою дещо в бік (рис. 6.2.3). Цей спосіб застосовується рідко через сильне тертя, що призводить до опіків стегна.

Спуск на карабінах полегшує роботу та убезпечує від опіків, які можна отримати під час спуску "дюльфером", але при цьому більше зношується мотузок. Треба зробити з репшнура "альтанку". Основний мотузок пропускається через карабін, який закріплюється в "альтанці" і проходить через карабін на грудній обв'язці.



Рис. 6.2.3. Спуск "дюльфером"

Незалежно від способу спуску, необхідно уважно ставитися до страховки. Починати спуск слід обережно, спускаючись з перегину скелі. А повністю навантажувати мотузку можна лише спустившись на один-два метри від місця закріплення. На нижньому кінці мотузку, по якому спускаються, обов'язково в'яжеться контрольний страхувальний вузол, щоб уникнути злету з мотузку.

Спуск треба здійснювати спокійно й рівномірно, ніби крокуючи по скелі. Бігти і скакати не бажано

6.2.7. Рух по снігу та фірну

Складність руху по сніжних та фірнових схилах визначається крутістю цих схилів, товщиною та щільністю сніжного покриття, а також ступенем лавинонебезпечності цих схилів. На гірському маршруті чи не найголовнішим є вміння ходити по снігу та льоду. Сніг у різну пору року видозмінює свою структуру. Він буває то щільний, то пухкий, то сипкий. Тому від його стану і залежить техніка пересування та організація страховки.

Максимум зусиль під час руху по снігу та льоду припадає на притоптування слідів (сходинок) або на їх вирубування. Основним правилом є те, що влітку

виходити на снігові та льодові схили краще зранку, коли сніг ще не розкис і міцно тримає. На м'якому снігу не варто ударяти ногою в сніг, а краще поступово сніг спресовувати, утворюючи опору для ступні. Це допомагає краще зберігати сходинки, які обвалюються від різкого удару, а головне - економити сили.

Якщо наст нещільний і не витримує ваги тіла, не потрібно намагатися втриматися на ньому. Краще ударом ноги проломити його, а потім ущільнити під ним сходинку. Коли настовий схил достатньо крутий, то можливе спирання на нього коліном, що збільшує площу опори. Рухаючись по сніжних полях, потрібно дотримуватися правила вертикального положення тіла. Прокладаючи сходинки, слід пам'ятати, що відстань між сходинками повинна бути рівноцінна кроку найнижкорослішого учасника групи.

Учасник, який іде першим, виконує важку роботу, і тому його необхідно періодично змінювати. Це робиться в такий спосіб: пробивши 10-15 сходинок, головний (перший) учасник вибиває дві сходинки збоку від напрямку руху, організовує особисту самостраховку, пропускає наступного за ним учасника вперед, а сам, пропустивши повз себе всю колону, стає у хвості руху. Ця тактика продиктована також із міркувань загальної безпеки, адже втомлена людина частіше помиляється, приймаючи рішення щодо вибору шляху підйому, організації страховки тощо.

Слід пам'ятати, що обов'язковою для всіх учасників є необхідність ступати слід у слід, не збиваючи країв прокладених сходинок.

Треба надавати перевагу навіть більш важкому шляху, якщо він безпечніший. Так, іти прямо вгору краще не тільки тому, що це коротший шлях, але й тому, - а це найголовніше, - що не підрізується сніжний пласт, як у разі пересування серпантинном або траверсом, що може призвести до сходу лавини.

Коли крутість схилу та щільність снігу збільшуються, то переходять на рух серпантинном, змінюючи час від часу напрямок руху - під кутом 45° від вертикалі (напрямку падіння води). Сходинки вибиваються рантом черевика навскісним ковзким ударом. У цей час льодоруб опирається штичком у схил. Цю навичку необхідно відпрацьовувати, тому що, розмахуючи ногою і різко вдаряючи, легко втратити рівновагу, а льодоруб слугує надійною додатковою опорою.

На схилах середньої крутості льодоруб переноситься на нову точку опори при кожному кроці. Долаючи схили з дуже твердим настом або фірном, трудомістку роботу вибивання сходинок можна замінити вирубуванням сходинок льодорубом.

Рухатись по розтопленому сонцем, м'якому снігу стає важче через провалювання в сніг. Слід пам'ятати, що схили з розталим на значну глибину фірном, а також схили, покриті сухим снігом, - лавинонебезпечні. Тому рухатися

по таких схилах траверсом та серпантинном не варто. Іти необхідно прямо вверх або вниз "у три такти" (рис. 6.2.3).

Перший такт: тримаючи льодоруб за головку, необхідно встромлювати його в схил на всю довжину (якщо це не можна зробити з першого разу, то прийом застосовують повторно, розширюючи отвір обертотом древка льодоруба в різні сторони). Таким чином льодоруб стає надійною точкою опори. Другий і третій такти полягають у почерговому вибиванні сходинок для ніг (тримаючись за льодоруб). Сходинки слід вибивати не ближче 20-25 см одна від одної, щоб вони не руйнувалися. Ці три такти повторюються знову і знову. Такий підйом дозволяє впевнено долати круті схили, покриті глибоким нетривким снігом.

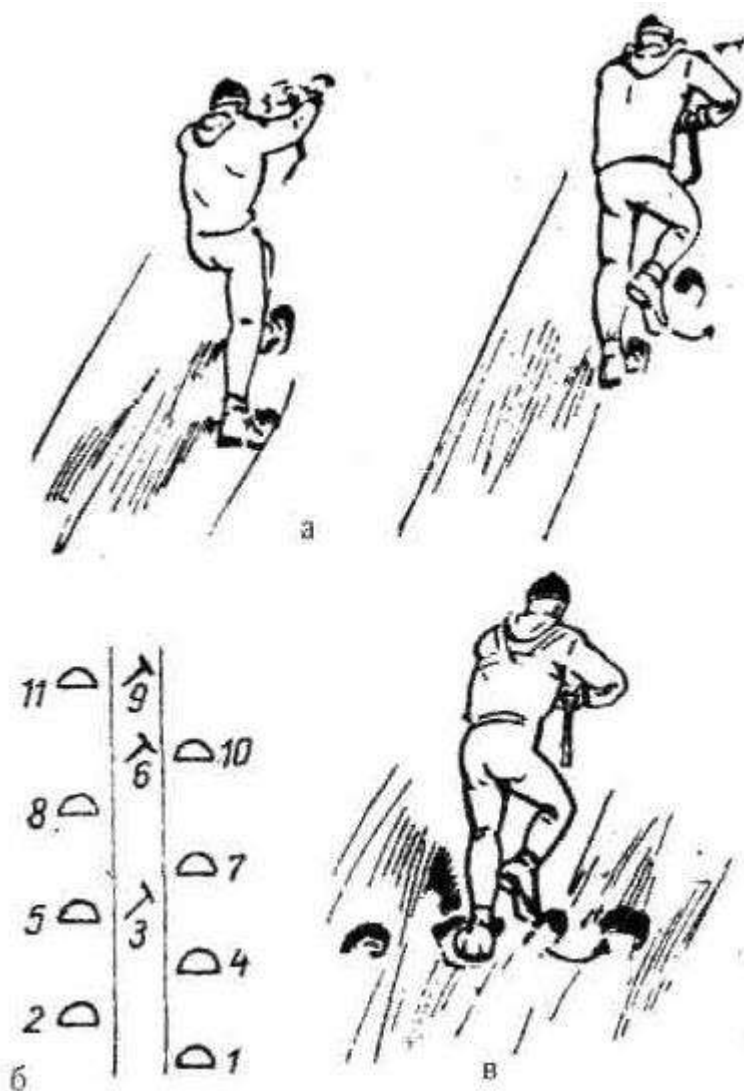


Рис. 6.2.3. Рух "в три такти": а - підйом; б - схема послідовності тактів руху; в - траверс

Спуск по некрутому сніжному схилу необхідно здійснювати спиною до схилу, прямо вниз або дещо навскіс. На сипкому сніжному схилі група може спускатися колоною і за необхідності організувати страхування. По пухкому та розкислому

снігу краще іти, майже не згинаючи колін, тому що кожен крок амортизується за рахунок спресовування снігу. Спускаючись по більш твердому снігу, сліди вибивають ударом підбора черевика, а рівновагу підтримують, опираючись на альпеншток або штичок льодоруба. На спуску по фірновому та обледенілому сніжному схилу значної крутості рекомендується спускатися лицем до схилу описаним вище прийомом "у три такти", обережно переносячи вагу тіла з однієї ноги на другу, притримуючись за льодоруб. Спуск здійснюється слід у слід.



Рис. 6.2.4. Підйом на стременах за допомогою захоплювальних вузлів

По некрутих рівних снігових схилах без каміння та тріщин можна спускатися глісуванням - ковзанням на підошвах черевиків, спираючись льодорубом до схилу. Положення тіла під час глісування нагадує низьку стійку лижника при спуску. Спускаючись глісуванням, турист завжди повинен бути впевненим, що він контролює ситуацію і в будь-який момент може згасити швидкість і зупинитися. А у разі набирання великої швидкості турист повинен негайно впасти набік, перевернутися на живіт та загальмувати льодорубом. Недопустимий спуск по сніжному схилу сидячи - на сніжному схилі завжди

може бути вмерзле каміння, утворення льоду, предмети, загублені попередніми мандрівниками. Такий спуск призведе до серйозного травмування.

У разі необхідності піднятися з льодової тріщини або піднятися на скелю з від'ємним нахилом застосовується система з двох п'ятиметрових репшну-рів, вузлів "стремено" та "прусик", грудної обв'язки та карабіну (рис. 6.2.4).

6.2.8. Способи страховки на снігу

Одна з найбільш поширених причин нещасних випадків - нехтування страховкою. Група повинна надійно організувати страховку у всіх випадках, коли можливість самостраховки, самозатримання викликає сумнів хоча б у одного учасника.



Рис. 6.2. 5. Страховка через льодоруб на підйомі

Основною страховкою під час руху на сніжних схилах є страховка через льодоруб. Древо льодоруба встромлюється в сніг до головки. Якщо сніг дуже сипкий, його треба попередньо утрамбувати, за необхідності досипаючи в утоплене місце свіжого снігу. Страховка через льодоруб здійснюється за допомогою карабіна, який фіксується на головці льодоруба.

На схилах до 45° страхувальник розташовується нижче льодоруба і у разі зриву страхованого туриста зусилля на обидва кінці мотузка будуть діяти в одному напрямку (рис. 6.2.5).

Якщо сніг - сипкий, можна підпирати головку льодоруба коліном. Мотузку необхідно тримати двома руками. Треба пам'ятати, що, виконуючи страховку через льодоруб, знімати темляк з руки не можна, бо мотузку повинен обгинати льодоруб біля самої поверхні снігу. Відповідно до сучасної техніки організації страховки, льодоруб прикріплюється темляком до системи. Для цього довжина темляка збільшується на 30-40 см, що повністю вивільняє руки.

Самозатримання. У разі зриву на сніговому схилі необхідно негайно перевернутись на живіт і гальмувати дзьобом льодоруба, тиснучи вагою тіла на льодоруб. На твердому снігу забороняється гальмувати льодорубом на витягнутих поперед себе руках. При малій швидкості можна пригальмувати рантами черевиків, розкинувши ноги якомога ширше. На сипкому снігу гальмування здійснюється штичком льодоруба.

6.2.9. Техніка руху по льоду

Складність руху по льодовику визначається стрімкістю схилу, видом та якістю льоду, станом його поверхні. Для льодових схилів характерною є можливість практично в будь-якому місці створити сходи і штучні точки опори. Техніка руху по льоду в основному складається з техніки ходіння та лазіння на кішках і вирубування сходин. Рухатися по льодовику необхідно обережно, обходячи, по можливості, тріщини. Як правило, тріщин завжди тим менше, чим ближче до бокового краю льодовика (ранткльофту). Особливої уваги вимагають закриті льодовики. Іти по такому льодовику поодиночі і без зв'язки категорично забороняється. Під снігом часто приховуються льодові тріщини, які сягають десятки метрів у глибину. Через такі льодовики необхідно іти у зв'язках. Оптимальною, а значить мобільною, вважається зв'язка з двох-трьох учасників. Перший у зв'язці має бути максимально уважним: повинен стежити, щоб рух не здійснювався вздовж тріщин, зберігати якомога більшу відстань між учасниками зв'язки. Він же повинен уважно стежити за напрямком тріщин. Долають тріщини сніжними мостами. Перед проходженням міст необхідно ретельно обстежити. Проходять мости поодиночі, страхуючись через льодоруб. Коли міст видається ненадійним, його проходять по-пластунськи на страховці.

Якщо на закритому льодовику планується ночівля, то навкруги бівуаку обстежують сніговий покрив і огороджують мотузкою безпечно від тріщин місце.

На розлогих льодових схилах добре тримають рифлені підошви гірських черевиків, але на крутих схилах необхідно застосовувати кішки.

Спочатку про вимоги до кішок. Перед виходом на маршрут кожен учасник повинен підігнати кішки до своїх черевиків. Якщо це кішки старого взірця, то необхідно перевірити, чи всі кільця цілі. Зубці кішок треба загострити, а на маршруті після тривалих переходів треба час від часу підгострювати напилком, який обов'язково має бути в ремонтному комплекті. Надягаючи кішки, необхідне стежити, щоб задня металева дужка лежала на ранті підбора черевика зверху.

Загальні правила та прийоми ходіння на кішках такі:

- ноги ставляться дещо ширше, ніж за звичайної ходи, щоб не зачіпати зубцями кішок штани або черевик другої ноги;

- кішки здебільшого ставляться на лід одночасно всіма зубцями, за винятком передніх відігнутих та укорочених, які використовуються на крутих схилах. Категорично забороняється ставити кішки на рант - це гарантія зриву;

- вага тіла рівномірно лягає на всі зуби кішки;

Льодоруб треба тримати за головку дзьобом вниз та штичком до схилу. Пам'ятайте - з льодорубом працюють, не знімаючи з руки темляка!

По некрутих (до 40°) льодових схилах можна підніматися на кішках прямо вгору. Ноги при цьому ставлять "ялинкою", розвертаючи їх тим ширше, чим крутіший схил. По більш крутих схилах (до 60°) піднімаються серпантинном.

Ногу, яка знаходиться вище на схилі ставлять горизонтально, а другу розвертають носком вниз. Це нагадує техніку руху трав'янистим схилом. Але на лід ногу слід ставити не повільно, а різким коротким ударом, щоб зубці кішок глибше врізалися у лід.

Ще крутіші схили долають тритактним способом. Піднімаючись прямо вгору, льодоруб тримають попереду в обидвох руках. Головка льодоруба знаходиться вище, а штичок нижче. Дзьоб льодоруба заглиблюють сильним різким ударом у лід, натискаючи на нього рукою. Другою рукою необхідно підтягнутися і ступити два кроки, ставлячи ноги не на всю ступню, а на чотири передні зуби кішок. Потім льодоруб забивають вище і знову роблять два кроки. Спуск на таких схилах виконується описаним вище способом.

Техніка подолання льодових перешкод потребує ретельної підготовки. Більшість нещасних випадків трапляються на льодових схилах. Тому, пересуваючись по них, особливу увагу треба приділяти страхувці.

Сучасне спеціальне спорядження: кішки, льодоруби, льодовий реманент - дозволяють проходити льодові схили без вирубаня сходинок. Та у різних ситуаціях (група збилася з вірного шляху, згубилися кішки тощо) учасники походу повинні володіти технікою вирубування сходинок та подолання льодових схилів.

Для вирубування східців існують загальні правила:

- кожен сходинку треба розраховувати на найбільшу у групі ногу, а відстань між ними - на найменший крок. Тоді всім учасникам походу буде легше рухатися по таких сходинках;

- основа сходинки завжди повинна бути горизонтальною;
- під час вирубування сходинки одна нога завжди повинна бути на крок вперед і дещо - вище по схилу;
- шлях підйому завжди планується попередньо.

Сходинку починають вирубувати ударами дзьоба збоку, а потім згори. Сходинки рубаються парами згори, щоб не засмічувати сколеним льодом нижні. Вирубану сходинку розчищають лопаткою льодоруба. Чим крутіший схил, тим глибшою повинна бути сходинка.

У місцях повороту під час руху серпантинном роблять велику сходинку, на якій повинні вміститися обидві ноги, а також сходинку для одного кроку в протилежний бік.

Загалом для вирубки сходинки слід визначити основні прийоми:

- розмітка нижньої сходинки дзьобом льодоруба;
- розмітка верхньої сходинки;
- підрубання верхньої сходинки горизонтальними ударами;
- вирубування вертикальними ударами;
- зачищення сходинки лопаткою.

На схилах до 45-50° сходинки вирубують обома руками у так званій відкритій стійці. Темляк льодоруба затискається кистю руки разом з древком. Розмах має бути широкий з використанням ваги льодоруба і тіла. У кожній позиції вирубують дві сходинки. Відстань між сходинками по вертикалі 15-20 см, а між кожною парою 35-40 см.

Піднімаючись по крутих (більше 50°) схилах, сходинки рубають у закритій стійці однією рукою. Попереду ставиться зовнішня стосовно до схилу нога. У кожній позиції вирубується одна сходинка в півторачному розмірі. Переступають на наступну сходинку приставним кроком з опорою на штучок льодоруба або утримуючись за заглибину, вирубану на рівні очей. Заглибину вирубують раніше, ніж сходинку. Рух у закритій стійці вимагає вправного вміння працювати як правою, так і лівою рукою. Зміни напрямку в закритій стійці потрібно уникати, так як вона технічно складна і потребує більших зусиль.

Для руху по крутих льодових схилах необхідна страховка за допомогою мотузки. Для закріплення мотузка застосовують льодові гаки та льодобури.

Гаки забивають перпендикулярно до схилу або до попередньо вирубаного місця для гака. Гак забивається несильними і послідовними ударами (не зупиняючись!). Звук від гака повинен бути дзвінким (як і під час забивання у

скелю). Коли ж звук - глухий, це означає, що лід розколовся і страховка ненадійна. Тоді гак перебивають у інше місце. Якщо гак забитий на схилі, який довго освітлюється сонцем, необхідно присипати його головку снігом, щоби навкруги гака не відтаював лід.

Для зміни руху гаки забиваються поруч з місцем повороту. Проміжні гаки при траверсах або навскісних підйомах забиваються в довільному порядку.

Льодобури вкручуються в льодову площадку під кутом 120° за допомогою одного або двох карабінів, які збільшують плече оберту, що значно економить сили.

На вкручений у лід льодобур або забитий гак навішується карабін, у який заціпається мотузок. Для самостраховки забивається другий гак. Деколи в поспіху турист, що страхує, робить самостраховку на тому ж гаку, на якому страхує товариша. Це робити небезпечно, адже у разі зриву одного з учасників буде тільки одна точка страховки. Коли немає повної впевненості в надійності страховки на одному гаку, поблизу забивається другий гак, який з'єднується з першим здвоєним репшнуром. На утворену петлю навішується карабін.

Під час траверсування льодового схилу навскіс та під час спуску рівновага підтримується льодорубом, який опирається штичком до схилу. Віддалена від схилу рука охоплює головку льодоруба та забезпечує притиск льодоруба до схилу. Льодоруб переноситься на нову точку опори лише після того, як обидві ноги твердо закріпилися на схилі.

Бувають випадки, коли через льодовик потрібно перевести велику групу туристів, наприклад, під час проведення зборів для новачків. Тоді організовуються так звані "безперервні перила". Передова група досвідчених учасників навішує всі мотузки, які є. Решта учасників переходить по перилах і передає переднім звільнені мотузки.

Перильні мотузки для підйому, а особливо для спуску, коли після проходження потрібно висмикувати мотузку, закріплюють на льодовому стовпчику. Товщина такого стовпчика 30-40 см. Вирубуючи льодовий стовпчик, кругом нього потрібно зробити достатньо глибокий жолоб.

Самозатримання. У разі зриву на льодовому схилі треба миттєво перевернутись на живіт лицем до схилу. Гальмування здійснюється дзьобом льодоруба. Таким чином можна значно уповільнити швидкість ковзання. Ноги з кішками необхідно підняти для уникнення перевертання через голову. Руки обов'язково повинні бути зігнуті в ліктях, а темляк льодоруба, як уже наголошувалося, повинен бути натягнутим на руку або прикріпленим до системи.

6.3. Техніка подолання водних перешкод у туризмі

6.3.1. Вибір часу для переправи

Особливістю гірських річок є швидка течія, кам'янисте нерівне дно, низька температура води та достатньо різка зміна рівня води протягом доби. У горах чим ближче місце переправи розташоване до льодовика, тим раніше час мінімального та максимального рівня води. Мінімальним рівень води буває о 6-9 годині ранку, а максимальним - о 13-16 годині дня. Під час дощу та одразу після нього рівень води різко піднімається, а через деякий час різко падає. У разі різкого похолодання рівень води теж швидко падає.

Якщо ви недалеко від льодовикової зони, то краще відразу перейти на потрібний вам берег. Робити це потрібно зранку, коли рівень води в ріці малий, а мости через льодові тріщини ще міцні. Сезонний рівень води в гірських та тайгових ріках швидко змінюється. Під час сезону засухи (сухе та гаряче літо) рівень води в рівнинній ріці різко падає, аж до обміління, а у високогір'ї виникає повінь внаслідок інтенсивного танення снігу і льоду.

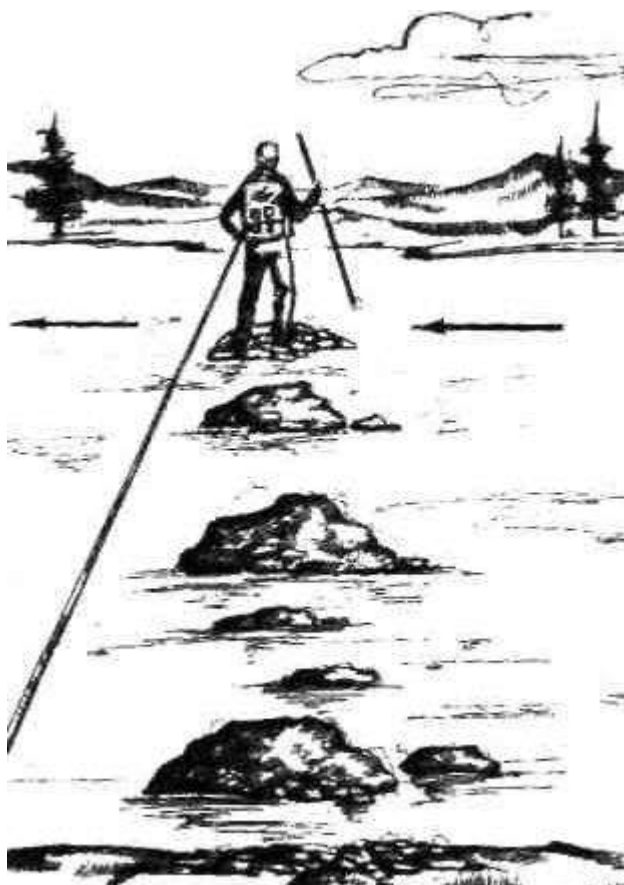


Рис.6.3.1. Перехід через ріку по камінню

Переправа через гірську ріку можлива по каменях, там, де вони виступають з води на відстані одного середнього кроку або невеликого стрибка (рис. 6.3.1).

Перестрибуючи, можна допомагати собі й один одному альпенштоком. Ступати та стрибати по мокрих каменях заборонено.

6.3.2. Переправа вбхід

Найпоширеніший спосіб подолання ріки - переправа вбхід. Кожна переправа вбхід повинна починатися з оцінки місця переправи та визначення способу проходження броду. Спочатку група повинна ретельно обстежити ріку та її береги. Вибираючи місце переправи, беруть до уваги ширину та глибину ріки, швидкість течії, наявність місць для організації страховки та спостереження за переправою. Вивчається характер дна та визначається, чи не несе вода по дну ріки каміння (чути глухі удари каміння об дно). Не можна розвідку та підготовку до переправи обмежувати в часі - деколи на складну переправу витрачається два-три дні.

Вибір місця переправи залежить від кількості учасників походу. Невеличкій групі з чотирьох-шести учасників організувати складну переправу практично неможливо. Велика група має можливість організувати пункт (пост) перехоплення на випадок зриву учасника. Місце перехоплення визначається за допомогою гілок або невеличких колод, які пускають по течії. У тому місці, куди течія прибіє ці предмети, і слід встановлювати пост перехоплення з трьох-чотирьох учасників. На місці організації посту має бути дерево або каміння, які використовують для організації страховки учасника перехоплення. Доцільно провести тренувальний заплив "на перехват".

Найбільш безпечне місце для переправи вбхід - це ділянка ріки, де сила дії потоку води на людину мінімальна, тобто русло найширше, а глибина потоку найменша. Здебільшого це місця розділу ріки на декілька рукавів. Якщо в ріці є острівки та обмілини, то на них можна перепочити та продумати подальший рух.

Не рекомендовано здійснювати бхід у місці повороту ріки. Швидка течія розмиває протилежний (зовнішній) від центру повороту берег. На такому березі неможливо зачепитися, виходячи з ріки.

Головними перешкодами на переправі вбхід є швидкість течії та ширина ріки. Швидкість течії визначають по часу, за який кусок дерева пропливає певну відстань.

Ширину ріки можна визначити за допомогою травинки (рис.6.3..2). Цей спосіб знають навіть юні туристи-краєзнавці. Полягає він ось у чому.

Вибираємо на протилежному березі, близько до краю, два примітні предмети і стаємо з витягнутими перед собою руками, в яких затиснута травинка. Закриваємо травинкою простір між вибраними предметами. Одне око має бути заплющеним. Після чого, склавши травину вдвоє, відходимо від берега доти, доки відстань між вибраними предметами не закрийється складеною травинкою. Відстань між двома точками стояння буде рівною ширині ріки.

Можна визначити ширину ріки й по-іншому (рис. 6.3.3). Стаємо на березі в точці А й вибираємо на протилежному березі (точка В) помітний предмет (камінь, дерево). Після чого під прямим кутом від лінії АВ робимо певну кількість кроків (наприклад, 20) і відзначаємо це місце кілочком (точка О). Від цієї точки відраховуємо таку ж кількість кроків (точка С) Далі під прямим кутом від лінії АС ідемо до точки D, яка з точками О і В буде на одній прямій. Отже, ширина ріки $AB=CD$. Так можна визначити відстань до усякого недоступного предмета.

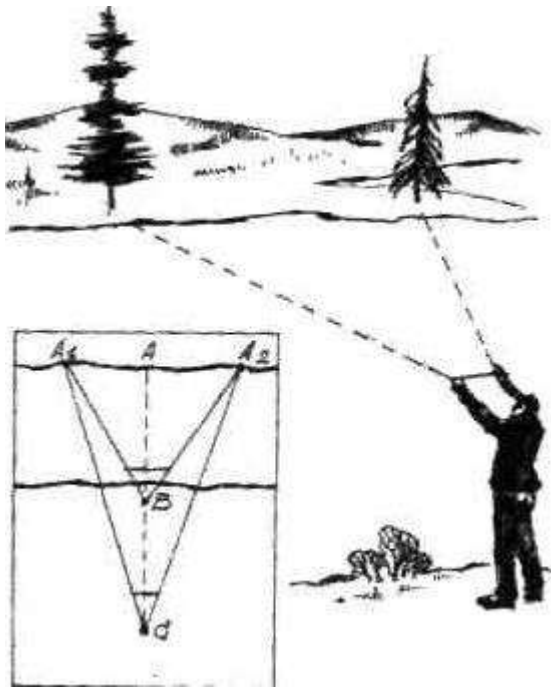


Рис. 6.3.2. Визначення ширини ріки з допомогою травинки

Для страховки необхідно брати мотузок на 10-15 м довший від ширини ріки. Адже коли учасник перейде на протилежний берег, частину мотузка дугою знесе вниз по течії. А запас 10-15 м дасть змогу вилізти на протилежний берег та зачепитися за дерево або камінь.

Після визначення місця броду з урахуванням русла та течії починаємо переправу. Якщо течія більш-менш повільна та втрата рівноваги загрожує учасникам лише купанням, то можна переходити поодиночі та по двоє.

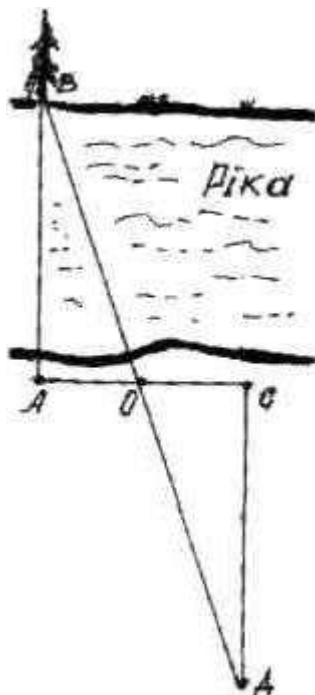


Рис. 6.3.3. Визначення ширини ріки геометричним способом

Переправа вброд "стілкою" і таджицьким способом

Переправа стінкою можлива, якщо вода у ріці - не вище пояса, а на протилежному березі нема дерев чи каменів, за які можна закріпити мотузок.

Група шикуються в стінку. Вище по течії, першим стає найсильніший рослий учасник. Він буде слугувати стінці "хвилерізом" і при тому відчувати на собі всю силу водяного потоку. Решта учасників стають поруч з ним нижче по течії в одну шеренгу вздовж напрямку течії ріки. Перед початком броду кожному учаснику необхідно підтягнути лямки рюкзака, щоб він лежав на спині якомога вище і не торкався води. У гірських, а особливо у тайгових походах речі в рюкзаку укладаються в поліетиленовий мішок (вкладень), діаметр якого на 15-20 см більший від діаметру рюкзака і на півметра вищий від нього, що запобігає промоканию речей в рюкзаку під час дощів та бродів. Крім того, повітря в мішку буде тримати рюкзак на плаву. Речі, які носяться під днищем рюкзака, перед бродом перекладаються під клапан.

Туристи кладуть руки на плече один одному, міцно тримаючись за лямки рюкзаків. Перший учасник броду іде із жердиною як додатковою опорою та для прощупування дна ріки.

Тепер розглянемо характеристику сили впливу потоку на першого учасника. Людину, яка долає водяний потік, тримає сила тертя ніг до дна ріки.

Тобто важливо, яка якість підошви черевиків, який стан каміння на дні ріки - наскільки воно рівне та слизьке. Велике значення має також і вага людини. Зі збільшенням глибини (0,8-1 м) зменшується сила тертя, адже вага людини, зануреної більш як наполовину у воду, точніше її тиск на дно, зменшується вдвоє за законом Архімеда. Утриматися на ногах, протистояти течії в такому разі стає набагато важче.

Міцно тримаючи один одного, туристи поступово рухаються в сторону протилежного берега, дещо навскіс проти течії. Дії групи повинні бути чіткими, злагодженими. Оскільки перший учасник слугує "хвилерізом" і своїм тілом розбиває навіпіл силу течії, іншим учасникам іти легше, і вони своєю сумарною масою тіл підтримують першого. Деколи перший учасник навіть не торкається дна - сила течії його зносить.



Рис. 6.3.4 Схема дії сили течії на "стінку"

У таких випадках не слід панікувати - "стінка його втримає, ідучи стінкою", не слід забігати поперед першого, бо у такому випадку різко збільшується поперечний розріз групи, і течія буде зносити того, хто вийшов уперед, а групі прийдеться втримувати ще одного учасника. Стінка може розпастися (рис. 6.3.4).

Досить надійним є таджицький спосіб переходу річки вбхід групою з шести-восьми осіб. Цей спосіб можна застосовувати, коли глибина ріки мала, а швидкість течії велика. Туристи, як у випадку броду "стіною", беруться руками за дальні лямки сусіда, але створюють коло (рис. 6.3.5). Нахилившись до середини кола, група починає рухатись до протилежного берега ріки, одночасно повільно обертаючись проти течії.

Після переправи треба вилити воду з черевиків, ретельно витерти їх всередині сухою травою або мохом, викрутити шкарпетки та одяг.

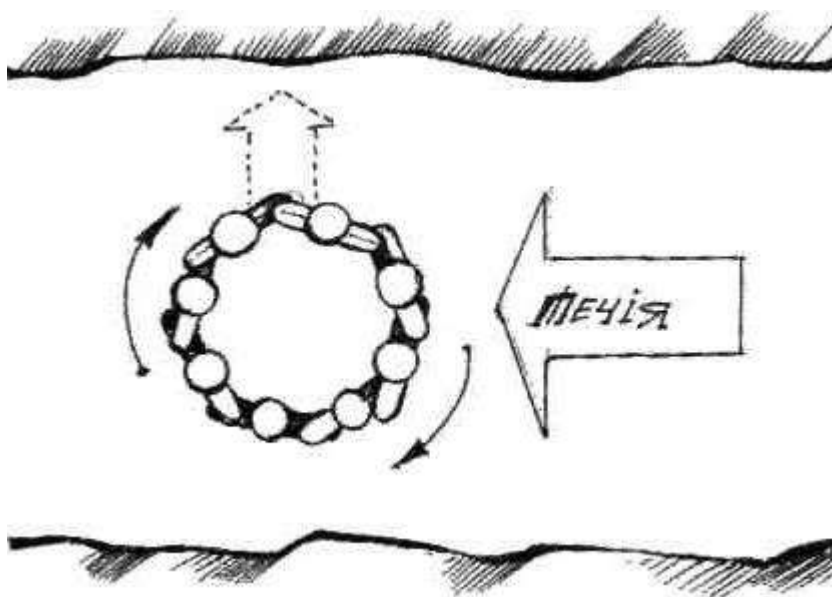


Рис. 6. 3.5 Схema переходу річки вбріd таджицьким способом

Переправа вбріd з організацією колективної страховки

Переправу вбріd можна організувати з проходженням одного учасника (розвідника) за допомогою Двох мотузків - основного та допоміжного (репшнура) за всіма правилами страхування. Найбільш досвідчений та сильний учасник іде вбріd першим (рис. 6.3.5;6.3.6).

Переходити вбріd необхідно в черевиках та штормових штанах, обв'язавши їх шнуром для зменшення опору води. Для більшої стійкості користуються довгою жердиною, опираючись нею на дно від сторони течії. Переставляти ногу можна лише у тому випадку, коли жердина надійно впирається в дно. Ному ставлять ніби обмацуючи дно, і тільки відчуваючи тверду опору, переносять на неї вагу тіла. Іти краще приставним кроком. Того, хто переправляється, страхують основним та допоміжним мотузками, які прив'язуються вузлом "булінь" (основний) та карабіном (допоміжний) на спині туриста.

У такому положенні зручніше йти. Якщо туриста знесе течією, то він плистиме на спині і основним та допоміжним мотузком його підтягнуть до берега. А якщо вузол буде зав'язаний на грудях, то людину, яку витягуватимуть з води, перевернуть на груди. Вода у такому випадку буде заливати лице і, по-перше, людина може захлиснути водою, а по-друге, не зможе собі допомогти.

На грудній обв'язці робиться одне плечико, щоб вузол від нього опинився не ззаду, а спереду. Тоді на протилежному березі турист зможе швидко розв'язати плечико, повернути вузол на груди і без сторонньої допомоги швидко його розв'язати.



Рис. 6.3.5. Переправа вбхід із жердиною

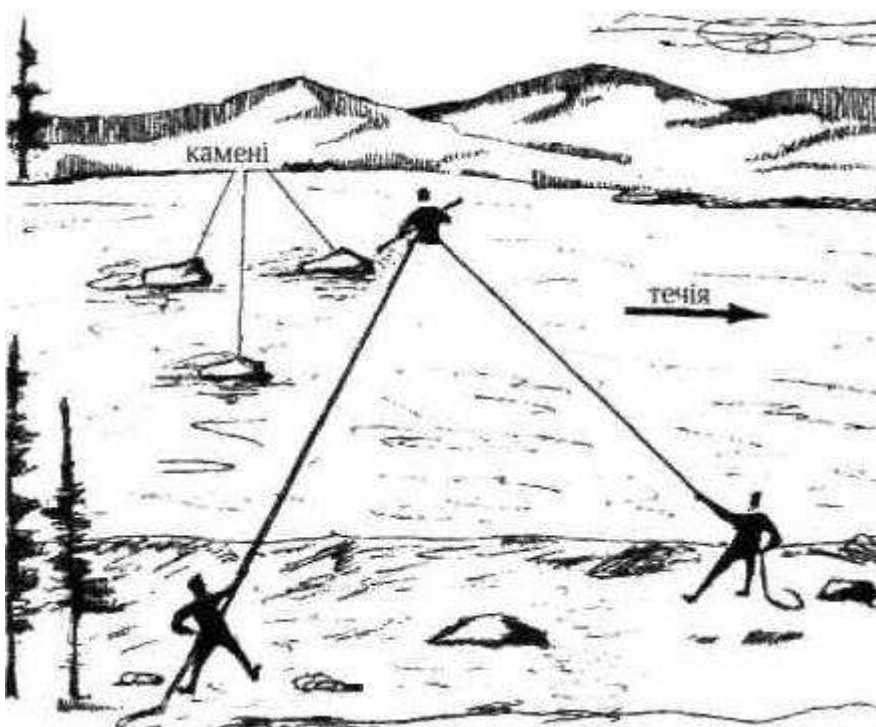


Рис. 6.3.6. Організація страхівки першого учасника на переході річки вбхід

Іти вбхід треба дещо навскіс проти течії: коли турист оступиться, втратить опору, то течія його підтримає. А якщо турист буде іти вперед униз за течією, то у такому разі вода зіб'є його з ніг.

Основний мотузок розташований дещо вище по течії, а допоміжний - нижче, під невеликим кутом до основного. Збитого течією туриста втримують основним мотузком, одночасно підтягуючи його до берега допоміжним, розташованим нижче по течії. Якщо натягнутий мотузок сковує рухи потерпілого і не дає йому вільно дихати, необхідно протравити (попустити) основний мотузок і дати можливість плисти по течії. Тому ті, що страхують, розташовані дещо вище по течії. Проводити страховку через плече чи поперек не рекомендується, оскільки ці прийоми страховки потребують статичних упорів, а страхування на бродях вимагає швидко то відпускати, то вибирати мотузок. У такому разі зручніше тримати мотузок двом-трьом учасникам. Мотузок треба тримати так, щоб він якомога довше не торкався води. Коли турист перейшов на другий берег, він надійно фіксує основний мотузок, і решта учасників переправляється по перилах.



Рис. 6.3.7. Переправа вбхід із перилами

Кожен учасник обв'язується репшнуром або надягає альпіністський пояс. Короткою петлею за допомогою карабіна страхуються до перил (довжина петлі дещо коротша від довжини руки до кисті, і у разі зриву можна руками дотягнутися до мотузка). Тримаючись двома руками за перила, турист переміщається боком, лицем проти течії, упираючись ногами до дна. У разі зриву та підтягування туриста до берега карабін вільно ковзає по мотузку (рис. 6.3.7).

Категорично забороняється застосовувати на перилах схоплювальний вузол!

6.3.3. Переправа вплав і за допомогою плавзасобів

Якщо в ріку заходять з пологого берега, то мотузок якомога довше втримують у повітрі. Коли течія вже зносить з ніг туриста, то необхідно кинути кілька витків мотузки вище по течії і якнайшвидше плисти до другого берега за течією, використовуючи її силу.

Широку ріку можна переплисти, тримаючись за колоду, за зв'язані між собою декілька колод або на плоті, якщо їх розміри та вантажопідйомність дозволяють безпечно плисти.

Для спорудження плоту вибираємо породу дерева з кращими показниками плавучості.

Плотик з п'яти-шести колод зв'язується репшнуром та за допомогою петлі і карабіна кріпиться до перил. Можна також зробити раму з чотирьох довгих грубих колод, на яких кріпиться настил з більш тонких жердин. Перед початком переправи обов'язково перевірити плоти на вантажопідйомність та стійкість (плавучість).

Можна успішно організувати паромну переправу з надувних матраців. З двох-трьох матраців та поперечних жердин монтують пліт-катамаран. Досить надійний спосіб переправи - вплав за допомогою тюку з трьох-чотирьох рюкзаків. Речі упаковують у поліетиленовий мішок (вкладень) і обов'язково зав'язують зверху. Рюкзаки зв'язуються між собою та додатково загортаються у великий кусок пластикату. Такий тюк добре тримається на воді і, тримаючись за нього, два-три туристи перепливають через ріку. До тюка прив'язуються мотузки, за допомогою яких його перетягають з берега на берег.

Якщо по річці пливають дерева, є коряжини та каміння, що виступає із води, то два вищеописані способи переправи - недопустимі.

Вчитися будувати плоти-катамарани, засвоювати прийоми наведення різних переправ необхідно на тренувальних виходах групи перед походом. І тільки тоді можна впевнено застосовувати їх на маршруті.

6.3.4. Переправи над водою

Організація навісної переправи

Для переправи через стрімку річку багатьох учасників доцільно організувати навісну переправу. Перший учасник обв'язується так, як на переправі вбхід, і долає ріку вплав. Потім організують навісну переправу.

До неї прикріплюються з допомогою грудної обв'язки, петлі "бесідка" та двох карабінів. Прикріплюються головою вперед до протилежного берега. Так турист зможе підтягуватися руками, на яких обов'язково мають бути брезентові рукавиці. Переправа тільки "в сідлі" малоприматна.

До обв'язки на спині карабіном прикріплюється допоміжний мотузок. Причому кріпиться серединою репшнура, щоб можна було підтягати учасника до протилежного берега у разі значного провисання навісної переправи, організувати човникову переправу рюкзаків та повертати до початку переправи грудні обв'язки, пояси, системи та карабіни. У такому разі один кінець допоміжного мотузка знаходиться на відправному березі ріки, а другий - на протилежному.

Закріплюватися до переправи туристу допомагають інші учасники походу. Спочатку слід закріпити грудну обв'язку, а потім сідло. Учасник стає спиною до протилежного берега і, взявшись обома руками за переправу, закидає на неї обидві ноги і фіксує карабін грудної обв'язки, а вже потім сідло. Закрутивши на карабіні муфти безпеки, турист знімає ноги з навісної переправи й починає рух. На протилежному боці необхідно знову ноги закинути на переправу та від'єднати спочатку сідло (ноги), а потім грудну обв'язку.

Останній учасник переправи обв'язується вузлом "булінь" і теж перепливає через ріку на протилежний берег. Причому ріка силою течії сама прибиває його до берега.

Останній учасник може переправитися на другий берег і по навісній переправі. Для цього застосовується зйомна система. Перший учасник, який переправився на протилежний берег, прив'язує до опори основний мотузок "удавкою" з петлею, що витягується. Це дозволить потім розв'язати мотузок в натягнутому стані. Кінець мотузка страхується за допомогою карабіну. Після чого група на протилежному (відправному) березі натягує переправу за допомогою поліспасту із репшнурів та двох-трьох карабінів. Поліспаст тримає мотузок у натягнутому стані. Далі мотузок заводять за дерево або іншу опору і за допомогою "провідника" з карабіном фіксують його таким чином, щоб, коли розв'яжуть поліспаст, переправа залишилася натягнутою. Учасник, який переправляється останнім, знімає поліспаст та прив'язує допоміжний мотузок до карабіну. Після переправи останнього учасника, висмикують петлю удавки і повільно витягають допоміжним основний мотузок.

Перехід через ріку по колоді

Переправа по колоді - найбільш безпечна та зручна. Особливо в холодну погоду, коли велика глибина ріки та сила потоку і коли по дну перекочується каміння. У таких випадках вона незамінна.

Спершу шукаємо на березі ріки вже повалені дерева або похилені над рікою. У тайзі такі стовбури трапляються доволі часто. Якщо такі є, залишається перейти зі страховкою першому учаснику, навісити перила і пройти по колоді усім учасникам.

Перейти по колоді можна з допомогою перильної жердини, яку тримають на висоті 0,5 м від колоди, з того боку, куди прямує течія.

В іншому разі доведеться заводити колоду на другий берег самотужки, а це найбільш складна у цьому виді переправи операція.

Спочатку необхідно знайти легку сухостійну деревину (краще суху сосну або ялину), яка була б на 1,5-2 м довша за ширину ріки.

Відповідно до місцевості, обирається спосіб закріплення комеля (відземку). За наявності каміння робиться підпора у вигляді кутка.

Якщо каміння немає, то сокирою вирубується яма, краї якої укріплюються (армуються) вбитими колами. Стовбур укладають вздовж берега річки тонким кінцем (верхівкою) проти течії. Протилежну сторону, відземок, упирають до каміння або до ями. Бажано, на випадок зриву колоди, застрахувати відземок репшнуром, прив'язавши його до кілка, вбитого в землю поруч з ямою. Це також убезпечить групу від нових пошуків колоди.

До тонкого кінця колоди стременом або схоплювальним вузлом прив'язують середину основного мотузка, утворивши так звані "вуса" однакової довжини.

Далі існує три способи перекинути колоду на другий берег ріки. Перший - якщо протилежний берег пологий: колоду, тримаючи "вуса" натягненими, опускають у ріку. Течія сама приб'є колоду до другого берега. Необхідно тільки в останній момент спільними зусиллями висмикнути колоду з води.

Другий спосіб більш трудомісткий: туристи діляться навпіл, і кожна півгрупа працює з одним "вусом". Спочатку дві особи беруться за "вуса" і натягують мотузок за кінці. Згодом обидві команди тримають їх наготові. Керівник групи, а якщо колода важка, то удвох з кимось із учасників, піднімає вгору тонкий кінець стовбура і, перехопивши його знизу руками, допомагає підняти колоду вгору. Коли кут між площиною берега (води) та колодою досягне 30-40°, керівник переходить до відземка і, ставши таким чином між "вусами", керує діями обох команд. Він поступово розводить команди ("вуса") так, щоб колода розвернулася у бік протилежного берега. Коли ж колода буде націлена вістрям на місце призначення, її опускають, рівномірно відпускаючи "вуса". Під час наведення переправи в радіусі довжини колоди не повинно бути сторонніх

людей-спостерігачів. У будь-який момент, особливо коли колода піднята досить високо, її може повести в сторону, і вона може впасти на когось. Найважче утримувати колоду, коли вона низько опущена.

Коли колода поставлена на протилежний берег, один учасник переходить по ній на другий берег (страховка така ж, як і для броду) і відв'язує "вуса". Якщо колода лежить низько і на неї потрапляють бризки чи заливає вода, то її необхідно підняти, уклавши між двома каменями або підклавши під неї пару малих колод. Не завадить зафіксувати колоду парою кілків, для чого, переходячи на другий берег, перший учасник повинен мати з собою сокиру та пилу. Укріпивши колоду та організувавши перильну страховку, учасники групи по одному (знаходитись удвох на колоді недопустимо!) переходять на другий берег ріки. Страхуються до перил короткою петлею з карабіном. Перила повинні бути максимально натягнутими, адже слабо натягнені перила можуть бути більш небезпечними, ніж коли б їх не було взагалі. Тому перильний мотузок найкраще теж прив'язувати до дерев. Для кращого натягу перил можна застосувати репшнури, прив'язавши їх до додаткових опор.

Третій спосіб наведення теж досить трудомісткий. На своєму березі група викладає якомога вищу грудку каміння. Тоді до колоди, яку необхідно навести на протилежний берег, прив'язують противагу - коротшу колоду. Противагу щільними обертами прив'язують до основної колоди зі сторони відземка. Піднявши колоду на каміння, визначаються з центром ваги. Таку врівноважену колоду набагато простіше вивести на другий берег.

Всі три способи наведення колоди вимагають відповідних навичок та вмінь, які необхідно відпрацьовувати під час передпохідних тренувань.

Для відпрацювання туристами вміння балансувати на колоді під час тренувань береться довга колода, і учасники по черзі проходять по ній в обидві сторони. Іти від товщого кінця до тонкого завжди важче. Адже чим ближче турист підходить до тоншого кінця колоди, тим сильніше вона розхитується в горизонтальному напрямку. Такі коливання неминуче скинуть туриста з колоди, і тому необхідно виробити вміння легкими присіданнями змусити колоду коливатись вертикально, ніби заспокоюючи її. Таке вміння виробляється не відразу. Для тренувань групи щодо відпрацювання спільних дій під час укладання колоди не завжди потрібна ріка. Всі вправи можна імітувати на галявині, визначивши умовну ріку (її ширину) та вбивши в місце приземлення колоди два кілки. У цій вправі найголовнішим є відпрацювати утримання рівноваги колоди та синхронну взаємодію між учасниками.

6.3.5. Основні правила переправи через гірські та тайгові річки

Основні правила такі.

- Усі учасники походу повинні вміти добре плавати.
- Проходити всі види переправ треба у черевиках і штормових штанах.
- Потрапивши у складне становище, не можна втрачати самовладання і панікувати.
 - Із сильною течією не слід боротися, а плисти за нею навскіс до потрібного берега. Потрібно пам'ятати, що мета групи - перейти на другий берег, і якщо хоча б один учасник переправиться на той берег, то завдання групи буде спрощене.
 - Не можна робити переправу за несприятливих погодних умов. Краще зробити додаткове днювання, добре відпочити та продумати, як краще організувати переправу.
 - Не дозволяється робити перехід по мокрій або засніженій колоді.
 - Переходити річку необхідно всій групі в одному місці і по одному шляху; самовільний вибір місця броду учасником - недопустимий.
 - Організуючи переправу через неглибоку річку по каменях, слід перевірити їх стійкість. Придатні для переправи тільки камені з сухою поверхнею і не покриті мохом.
 - Для страховки на перилах ні в якому разі не можна застосовувати схоплювальний вузол, а тільки карабін.
 - На переправі з перилами над водою (по колоді або камінні) мотузок, що страхує, повинен бути нижче за течією, а на переправі вбхід - вище за течією.
 - Перила завжди належить навішувати на відстані 0,5 м від колоди, нижче за течією.
 - Переправляючись вбхід із жердиною, рухатися потрібно дещо навскіс проти течії, сильно опираючись жердиною до дна, вище по течії; тримати жердину широко розставленими руками та пам'ятати про обов'язкові постійні дві точки опори; ноги та жердину високо не піднімати, а рухатись, обмацуючи дно.

Запитання для самоперевірки

1. Як регулюється навантаження на маршруті?
2. Який найбільш поширений порядок руху на маршруті?
3. Які існують способи підйому по трав'янистому схилу?
4. Як необхідно долати лісові завали?
5. Як долають важкопрохідні болота?
6. Які основні прийоми лазіння по скелях?
7. Які можливі загрози під час додання льодовиків?
8. Які основні прийоми страховки та самостраховки?

9. Що значить здійснювати підйом по сніговому схилу в три такти?
10. Як вирубуються сходи на льодовому схилі, крутістю до 50°?
11. Що таке закрита стійка під час вирубування льодових сходинок?
12. Які основні правила забивання льодових та скельних гаків?
13. Як організувати страхування під час спуску по крутому льодовому схилу?
14. Які є правила для самозатримання на крутому схилі?
15. Як правильно вибрати час та місце переправи через ріку?
16. Які основні способи подолання водних перешкод Ви знаєте?
17. Як організувати переправу вбхід одного учасника?
18. Як організувати переправу через ріку "стілкою"?
19. Як організувати навісну переправу через ріку?
20. Як організувати переправу через ріку по колоді?
21. Перелічіть основні правила переправи через гірські й тайгові ріки.

Література

1. Блістів Т. В. Теорія і практика туристичних походів [навч. посіб.] / Блістів Т. В., Горбацьо І. І., Нужний О. В. - Львів : НВФ "Українські технології", 2006. - 132 с
2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму / Дехтяр В. Д. : навч. посібник. - К. : Науковий світ, 2003. - 204 с.
3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посібник / Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. - Київ : Альтерпрес, 2008. - 280 с. : іл.
4. Луцький Я. В. Туризм для всіх. - Івано-Франківськ, 1996. - 142 с.
5. Романенко М. І. Людина і гори / Романенко М. І. - К. : Здоров'я, 1969. - 236 с.
6. Туристськими стежками. Довідник юного туриста. / упорядник Вахліс К. - К. : Молодь, 1966. - 228 с. : іл.

Тема 7. Класифікація видів туризму та їх специфічні відмінності.

Зміст

7.1. Особливості організації гірських походів.

7.2. Особливості організації велосипедних походів.

7.3. Особливості організації водних походів.

7.1. Вимоги до організації гірських походів

Гірський туризм дуже складний та небезпечний. Лавини, каменепади, обвали льоду, селеві потоки, водяні перешкоди завжди підстерігають туристів у горах. Вітер, гроза, раптові зміни погоди, вплив на організм висоти, дія сонця у розрідженому повітрі також ускладнюють подорож.

Підготовка до подорожі. При виборі одягу турист повинен зважати на те, що у горах погода часто різко змінюється. Обов'язково потрібно взяти штормову куртку та брюки, пошиті з міцної тканини або спеціальні комбінезони; брезентові рукавиці, які одягаються на шерстяні; гірські черевики. Окуляри з темними нейтральними фільтрами беруть для захисту очей від засліплюючого гірського сонця, а маски з марлі - для захисту шкіри обличчя від сонячних променів при довготривалому русі по сніжнольодових ділянках.

У всі походи беруть капронові мотузки довжиною 30, 40 або 60 м, діаметром 10-12 мм, по одній мотузці на 3-4 людини.

Вибір шляху та режим руху. При виборі шляху підйому на гірських маршрутах потрібно пам'ятати, що вибір шляху маршруту визначається наявністю стежок, що проклали туристи або місцеві жителі. Ці тропи є економічними в плані фізичних навантажень і безпечними.

Для вибору найкращого шляху при відсутності стежок необхідно, як правило, організувати попередню розвідку.

Безпечнішим є вибір шляху через перевал по схилу південної експозиції або по місцевості з рідкою рослинністю. При проходженні маршруту по лісисто-трав'янистих схилах потрібно мати альпеншток для самостраховки, а при русі по великому осипу перш ніж наступити на черговий уламок, потрібно переконатися в його стійкості.

Розпорядок дня гірської подорожі звичайно зміщується на 1-4 години порівняно з розпорядком пішохідного. Це пов'язано, передусім, з тим, що вночі за рахунок морозів рухоме каміння закріплюється і, поки сонце не відіграло його, рух більш безпечний. Другий фактор - під дією сонячних променів танення снігу та льоду спричиняє підвищення рівня води в гірських річках, що ускладнює їх подолання.

Режим руху на зтяжних підйомах змінюється за рахунок більш частіших зупинок на відпочинок: через кожні 20-25 хвилин підйому повинен відбуватися

10-хвилинний привал. На крутих ділянках 1-2- хвилинні зупинки, не знімаючи рюкзака, роблять через 10-15 хвилин підйому. Темп руху у горах у багатьох випадках залежить від конкретного рельєфу та схилів: на підйомі він, як правило, уповільнений, а на спусках по нескладному шляху - прискорений.

Порядок руху-суворо у колоні по одному. При пересуванні по крутих камнепадних схилах та осипах не можна припускати, щоб одні туристи знаходились під іншими: це загрожує скиданням каміння зверху.

Найпростіші в проходженні по скельних схилах - кулуари, але вони небезпечні можливими каменепадками. Варто уникати спусків по особливо крутих і довгих кулуарах. Забороняється робити спуск під час і після снігопаду та дощу. Спуск зі скельного схилу іноді значно складніший ніж підйом, тому що схил цілком не проглядається, тому перш ніж почати спуск, потрібно організувати надійну страховку. Перший, хто спускається, повинен перевірити міцність виступів і нерівності для зачепів рук і опори ніг, після чого спускається вся група. При спуску безпечніше робити плавні рухи, тримаючись ближче до скелі. З пологих скель допускається спуск спиною, із крутих - обличчям до схилу. На складних спусках і підйомах, де є небезпека зриву, необхідно навішувати страховочні вертикальні та горизонтальні перила з основної мотузки.

Страховка і допомога - одне з найважливіших правил гірських туристів.

7.2. Особливості проведення велосипедних подорожей

Підготовка до велосипедної подорожі, як і до інших видів туризму, розпочинається з придбання необхідного спорядження, спеціальної спортивної форми, одягу, взуття та комплектування групи.

Організаторам цих подорожей слід постійно пам'ятати, що кожен велосипедист повинен досконало володіти технікою їзди, знати правила дорожнього руху та вміти розбиратись в обладнанні велосипеда та ремонтувати його.

При комплектуванні групи учасників походу, яка за своїм складом не повинна бути великою (8-10 чел.), слід звертати увагу на фізичну та технічну підготовку, які не повинні мати значних розбіжностей.

Для велопоходів краще користуватись легкодорожними велосипедами, які легко можуть бути обладнані місткими багажниками та сумками, тому що перевозити необхідні речі та їжу в рюкзаку на спині незручно.

Одяг. Їхати краще за все у велотрусах або шортах, футболці та м'якій панамі або бавовняній шапочці з великим пластиковим козирком.

В залежності від погодних умов, пори року, місця подорожі, дуже зручними є штормові костюми, вітронепродувні куртки.

Вело туристам - початківцям рекомендуються спеціальні велосипедні рукавички, у яких дві кінцеві фаланги пальців не закриваються. У холодні дні, при сильному вітрі потрібні теплий спортивний костюм та вітронепроникна куртка, від дощу добре мати плащ-накидку. Головний убір - обов'язково з козирком. Взуття на низькому каблуці, із підошвою з міцної малоеластичної шкіри, легке, зручне для педалі та придатне для пересування пішки. У подорож слід брати запасну пару взуття (напівкеди, кеди, тенісні туфлі), а також 2-3 пари бавовняних шкарпеток.

Маршрут та графік руху. При розробці маршруту слід враховувати, що його довжина та тривалість залежать від завдань, які визначені для конкретної подорожі, а також від стану доріг та рельєфу місцевості. Слід також передбачити, щоб маршрут подорожі проходив через цікаві екскурсійні об'єкти.

Визначаючи маршрут подорожі, треба також визначити місця зупинок на нічліг. Організація розташування бівачу в основному відповідає пішохідній подорожі. Велосипеди розташовують поруч із наметом однією компактною групою, яка дає змогу в непогоду укрити їх плівкою та замкнути.

Складати графік руху доцільно після вивчення стану дорожньої мережі по картах та звітах попередніх груп, обов'язково враховувати фізичну та технічну підготовленість групи. При розробці графіку руху треба передбачати резервний час на вимушені зупинки для ремонту велосипедів або на погіршення погоди, а також передбачити запасні варіанти основного маршруту.

Попереду групи учасників велопоходу - ведучий, позаду - замикаючий, добре підготовлені спортсмени. Інтервал руху в колоні 3-5 м, а на складних ділянках інтервал збільшують до 10 м, на складних спусках - ще більше. Керівник колони знаходиться в тому місці, де на даний момент він найбільш потрібен.

Ведучий колони має карту (схему) маршруту та графік руху. По завчасно встановлених сигналах між учасниками групи він повідомляє про необхідність уповільнення або прискорення руху, дотримання особливої обережності руху на окремих небезпечних ділянках дороги, зупинки. Якщо видимість обмежена через погодні умови або місцевість, то всі повторюють ці сигнали для тих, хто їде позаду.

Після кожних 45-50 хв їзди необхідно влаштувати привал, під час якого учасники походу роблять розминку, перевіряють справність велосипеда, спорядження, відпочивають (бажано лежачи).

У період велопоходу по рівній місцевості та подоланні перешкод на велосипеді з вантажем необхідна вища посадка, тому що вона менш стомлююча.

На ділянках дороги з інтенсивним рухом потрібно особливо суворо дотримуватись всіх правил безпеки, на крутих підйомах та спусках велосипед ведуть, тримаючи за руль, або за руль та сідло (багажник). Необхідно

дотримуватись обережності на крутих поворотах, слизькій дорозі, глибоких вибоїнах на шляху. Шатуни краще тримати у горизонтальному положенні. Стопи ніг треба оберігати від зачіпання носком за предмети, що виступають над поверхнею. Велосипед переносять на плечі через яри, струмочки та перешкоди при переправі, через коріння дерев у лісі.

Швидкість руху у всіх випадках не повинна перевищувати 7-10 км/ год. За 7-8 годин (більше їхати на велосипеді не рекомендується) можна без зайвих зусиль подолати 40-50 км. Спочатку треба робити невеликі переходи, поступово збільшуючи їх до 4-5 дня подорожі, а в останні дні знову зменшуючи.

Пересування на велосипедах та заходи безпеки у велоподорозжі.

Рух здійснюється ланцюжком один за одним з інтервалом не менше 3 м по правому боці дороги, а на шосе - по узбіччю. Спочатку швидкість обов'язково нижча встановленої середньої. Попереду - ведучий, що регулює швидкість руху, зупинки, повороти, позаду - замикаючий (надає допомогу при аварії). На спусках дистанція між машинами збільшується до 5 м. На стрімких довгих підйомах та спусках рекомендується йти пішки. При переїзді через глибокі вибої, рви, коріння дерев, а також при об'їзді купин, пнів, каменів шатуни треба тримати горизонтально та підводитися на педалях. Переїзд струмків та потоків на швидкості не допускається.

При лобовому вітрі зменшують відстань між машинами до 1 м; попереду ставлять найсильніших туристів, часто їх змінюючи.

В тумані дистанцію між машинами збільшують, запалюють ліхтарі. В сильний туман рух припиняється.

Особливу небезпеку становлять автомобілі з причепами, зіткнення з іншими видами автотранспорту, особливо в умовах поганої видимості (в цьому випадку доцільно припинити рух).

На лісових дорогах та стежках легко потрапити у вибоїну, яму, рів, зачепитися шатуном за перешкоди, що виступають. Об'їжджаючи пні, кущі, шатуни треба обов'язково ставити у горизонтальне положення, а якщо такі перешкоди розташовані густо, краще йти пішки або їхати дуже повільно; на мокрих дорогах слід знижувати швидкість руху, збільшуючи дистанцію між учасниками подорожі.

Під час велосипедної подорожі слід пам'ятати, що треба бути особливо уважним на перехрестях доріг, де треба обов'язково знижувати швидкість і переїжджати їх дуже обережно.

Догляд за велосипедом та його поточний ремонт - необхідна умова успішної подорожі. Щоденно на привалах велотурист повинен оглядати машину. Не слід відкладати ремонт до чергового привалу чи стоянки, тому що не усунутий вчасно дефект може стати причиною серйознішої поломки, навіть

аварії. Крім індивідуальної сумки з набором предметів для дрібного ремонту, треба мати груповий набір (він знаходиться у ремонтного майстра): запчастини, невеликий молоток, плоскогубці, ручні лещата, велика викрутка, пробійник, кусачки, мастило, комплект гайкових ключів. Для ремонту камер та покришок у дорозі необхідні велоаптечка, вентиля гума, підшипники.

На маршруті можуть трапитись найрізноманітніші несправності велосипеда. Частіше за все з'являється тяжка хода передньої втулки. У цьому випадку необхідно відпустити гайку з боку конуса, що змінив нормальне положення, встановити його, зафіксувавши гайкою колеса, зберігши рівні зазори між ободом та пір'ям вилки.

Пробуксовка при робочій ході може бути через забруднення або знос гальмівного барабана. У цьому випадку розбирають втулку та замінюють ведучий конус.

Потріскування у втулках, педалях свідчить про несправність підшипників. Необхідно розібрати вузол, в якому виявлено потріскування та промити його.

Якщо під час руху зіскакує ланцюг, необхідно перевірити надійність кріплення ведучої шестерні до шатуна та її бокове биття, переконатись у правильній установці колеса, паралельності осі колеса та каретки. При хорошому регулюванні колеса бокова качка та вільне його обертання навколо осі повністю відсутні. Слід пам'ятати, що покриття заднього колеса зношуються швидше, тому їх переставляють на переднє колесо. Через пошкодження спиць у колесі або в результаті деформації ободу може з'явитись бокове биття коліс. У цьому випадку треба встановити велосипед на сідло та руль, колесами вгору, зняти колесо, а з нього шину і замінити пошкоджені спиці.

В результаті падіння під час руху можливі пошкодження ведучої шестерні. Для усунення цієї несправності слід просунути палку зі сторони прогину шестерні та, користуючись нею як важелем, відігнути шестерню у зворотний бік. Якщо усунути дефект таким чином не вдається, слід зняти її з каретки, покласти на рівну плиту та виправляти ударами дерев'яного молотка.

У випадку проколу камери, місце проколу зачищають наждаковим папером, двічі змазують зачищене місце тонким шаром гумового клею, просушуючи кожний раз 5-8 хв. Знову зачищають і знову двічі намазують клеєм латку та накладають на прокол. При тривалій подорожі велосипед необхідно регулярно змащувати. Усі робочі деталі, та особливо підшипники, треба змащувати густою змазкою-солідолом або технічним вазеліном.

Втулки, каретку та інші деталі, у випадку їх забруднення, треба промити рідким мастилом. Промивають до появи легкої ходи. Ланцюг промивають через кожні 300-400 км керосином або бензином.

Зміст велоаптечки: ланцюг (по 3 осі для передніх та задніх коліс), 4 педальні осі (осі з конусами та гайками), комплект чашок для передньої вилки, 50 спиць, 3-4 замочки для ланцюга, 2-3 камери та покришка.

Орієнтування в подорожі. Основними орієнтирами для визначення напрямку маршруту, як і в інших видах туризму, є добре видимі предмети - будівлі та просіки, річки, озера тощо.

Велотуристи повинні добре знати типи доріг та їх умовні позначення на картах та схемах.

Надійним засобом орієнтування є профільована схема маршруту: це відстані, абсолютні висоти, населені пункти. Таку схему здебільшого складають на окремі найважливіші ділянки маршруту.

Профільна схема маршруту допомагає не тільки визначити місцезнаходження групи, а й дає можливість передбачити, де будуть спуски, підйоми та різні перешкоди.

Регулярна перевірка велосипеда, догляд за ним та зберігання

Перед кожною поїздкою треба перевірити затяжку осьових гайок коліс, надійність роботи гальм: колодки повинні по всій довжині притискатись до обода та без заїдань повертатись у вихідне положення. Необхідно оглянути троси гальм та перемикачів. Якщо волокна тросу обірвались або перешкоджають плавності роботи гальма або перемикача, трос перепаюють або міняють на новий. Слід переконатись у відсутності качки в рульовій колонці. Перевірити кріплення самої трубки руля, центрування коліс та рівномірність натягу спиць, подивитись, чи не дуже затягнуті конуси кулькопідшипників, або навпаки, чи немає бокової качки коліс. Також треба перевірити регулювання каретки, підшипників педалей, системи передачі. Слід подивитись, чи не потрібно змастити ланцюг або інші ходові деталі велосипеда. Перевіряється затяжка всіх різьбових з'єднань. Нарешті, треба підкачати шини.

Після походу треба привести машину у робочий стан. У суху погоду раму, руль, ободи, зовнішні поверхні щітків треба очистити від пилу м'якою ганчіркою. У сиру погоду велосипед слід очистити від бруду спочатку тріскою або палкою, протерти вологою ганчіркою, потім сухою. Ланцюг зручно очищати від бруду жорсткою зубною щіткою, потім його та ходові вузли витерти насухо. Деталі, що задеренчали під час їзди (частіше за все деренчати починають брудні щітки), потрібно прикріпити краще, затягнувши гвинти та гайки. Спицю, що лопнула, обов'язково замінити.

Влітку велосипеда можуть стояти на шинах, які час від часу треба підкачувати, а колеса повертати. Шини бояться прямих сонячних променів, тому велосипед треба зберігати подалі від вікна.

Повне розбирання велосипеда краще проводити в кінці сезону, попередньо вичистивши велосипед від бруду та пилу. Після розбирання треба ретельно оглянути всі деталі, особливо осі, втулки, вал каретки, чашки, конуси, кульки та скласти перелік необхідних деталей, що зносилися. У зимовий період все це завчасно треба купити.

Зберігати велосипед слід у приміщенні, де нема великих перепадів температур, подалі від батареї опалення. На зиму його необхідно укрити від пилу, знайти для нього місце у коморі, шафі або накрити його поліетиленовою плівкою. Але у будь-якому випадку велосипед краще ставити на дерев'яні стійки, або підвішувати, але не за ободи коліс, а верхньою трубкою рами на двох металевих крюках, на які попередньо намотують ізоляційну стрічку або надягають резинові трубки. Якщо такі способи зберігання з яких-небудь причин неможливі, слід перевернути велосипед колесами догори та поставити його на руль та на сідло, підклавши під нього ганчірку або шматочок картону.

У випадку великої вологості у приміщенні раму, руль та інші деталі велосипеда треба протерти промасленою ганчіркою, а ходові вузли ретельно змастити нейтральною змазкою.

7.3. Водний туризм та особливості його організації

Водний туризм (подорож) вимагає від учасників, перш за все, гарного знання свого судна, вміння управляти ним. Керівник повинен мати досвід керівництва водним туризмом того ж різновиду (пліт, катамаран або гребні судна).

Водні походи можна здійснювати на шлюпках, прогулянкових човнах, розбірних байдарках, плотах, катамаранах. Найбільш прийнятні для подорожей розбірні байдарки і катамарани. Вони достатньо стійкі, мають добру місткість та задовільні ходові якості, невелику вагу, легко перевозяться на транспорті, зручні для плавання по річках різної складності, прості в ремонті.

Найбезпечніші - морські шлюпки, однак ходити на них можна тільки по великих водоймах, судноплавних ріках. Для походу по невеликих річках придатні прогулянкові човни; правда, безпечні вони тільки коли не перевантажені, а їх команда достатньо дисциплінована.

Маршрут та графік руху. Треба не забувати, що не всяка річка придатна для водного туризму (подорожі): дрібні - бувають мілинами, камінням, заростями, завалами, низькими мостами, греблями, а на повноводних - моторні човни, річкові судна ускладнюють турпоходи по воді.

Для водних походів із добре підготовленими групами придатні річки з нахилом до 3-3,5 м на кілометр. Не рекомендується плавати по річках, нахил яких перевищує 1,5 м на кілометр, якщо в групі є новачки.

Коли річка вибрана, складають по карті її подовжній профіль.

При плаванні проти течії можна легко йти на веслах при нахилі до 0,6 м на кілометр. При нахилі до 1-1,2 м рух можливий лише на плесах, а на перекатах та порогах роблять проводку, йдуть на мотузці або на жердинах.

Треба пам'ятати, що небезпечні для плавання ті ріки, які не мають заплачних берегів, з крутими схилами.

Для байдарки-двійки потрібна глибина води не менше 20 см, для човнів - навіть менше, для плоту з вантажем - до 50 см, катамарану 30-35 см.

При розробці маршруту треба встановити якомога точніше ті перешкоди, які можуть зустрітись на річці, та нанести їх на карту. Перешкоди ускладнюють та затримують рух групи, це треба враховувати при розрахунку похідного часу.

Дуже важливо при виборі маршруту з'ясувати шляхи під'їзду до води, відстань від станції залізниці (автобусної зупинки) до місця збору катамаранів, а по закінченні походу - відстань від річки до станції.

Весь маршрут по річці розбивають на добові переходи. Для цього потрібно, перш за все, встановити приблизну середню швидкість руху, яка складає на рівнинних та болотистих річках по течії від 3 до 6 км/год, проти течії - від 2 до 4-х км/год.

При складанні добових переходів, крім швидкості руху, необхідно враховувати складність окремих ділянок маршруту з тим, щоб кожна з них була майже тотожною. Днювання доцільно планувати при поході до найбільш складної ділянки шляху.

Підготовка водної подорожі відбувається так само, як і пішої, але потребує більше часу. Треба підготувати похідне спорядження, провести профілактичний ремонт суден. Навіть якщо водні походи здійснюються щорічно, все одно в групі виявляться новачки, тому підготовку починають із вивчення устрою байдарки чи катамаранів. Учасники походу повинні знати назву та призначення усіх частин судна, вміти правильно та швидко зібрати та розібрати його. Тільки після цього призначаються екіпажі на кожне судно. У склад екіпажу треба включати туриста, що вже раніше був у поході на байдарках чи катамаранах, та новачка. Якщо всі учасники йдуть у подорож вперше, капітаном судна призначається найсильніший турист. Капітан відповідає за судно, йому підпорядковуються інші члени екіпажу. Як правило, капітаном призначають туриста, який вже має досвід водної подорожі у якості заступника капітана. Особливо велика відповідальність лягає на капітанів 8-10 місних катамаранів, де саме від них залежить ефективність роботи усієї команди.

Ремонтний майстер групи, крім набору для пішого походу, повинен мати: набір цвяхів та шурупів різної величини, 2-3 викрутки, плоскогубці, ізоляційну стрічку, запасне весло, дюралеві кутки та планки з просвердленими отворами,

напилок, шкурку, гумовий клей, тонку гуму для латок, соски, запасні насоси, запасні балони, ножиці та інші інструменти.

Спорядження та одяг туриста-водника можуть бути більш різноманітним, ніж у пішому поході. Водник може взяти надувний матрац, палатку для продуктів, ватну куртку, гумові чоботи замість туристичних черевиків, кеди або тапочки. Для греблі можуть знадобитись легкі або старі рукавички. Незамінна поліетиленова плівка, що захищає від вологи як самих туристів, так і речі, нею закривається вся байдарка, вктуються всі речі на катамарані, навіть якщо здається, що вони знаходяться далеко від води.

Продукти та речі, що бояться води (цукор, сіль, крупи, одяг, намети, спальні мішки), слід герметично упакувати. Водонепроникні мішки можна склеїти за формою кормового або носового відсіків.

Продукти, попередньо упаковані в легкі поліетиленові пакети або матер'яні мішечки, доцільно поміщати у бортові мішки. У кормовий відсік краще укладати важчі вантажі, що не бояться води, а в носовий відсік - легші. Необхідно, щоб спущена на воду байдарка мала диферент (нахил) на корму, а обидва борти були завантажені однаково. На катамаранах всі предмети, які знаходяться на борту, необхідно герметизувати та прив'язати мотузкою. Особисті речі (рюкзаки) прив'язують до балонів, утворюючи місця для сидіння екіпажу. Аналогічно до байдарок в кормову частину поміщають важчі речі-залізні предмети, ємності з їжею, мішки, в'язки дров. В носовій частині, як правило, знаходяться, намети, запасні весла, спальні мішки. Речі на катамарані розміщують так, щоб навантаження правого і лівого балонів було однаковим.

Рух по маршруту. По рівнинних річках судно ведеться у головному потоці, на малих швидких річках пливуть від мису до мису; на прямолінійних ділянках плесів - у головному потоці, а на підходах до перешкод та при їх подоланні - поза ним.

На мілких місцях частина команди зістрибує у воду, тримаючись за краї плоту. На великих порогах вантаж знімають, всі сходять із плоту та пускають його на довгій мотузці.

Проти течії судно ведуть ближче до опуклих берегів; для проходження перешкод використовують проводку, обніс або волок. Проводять човен вздовж берега, де найменша глибина, не перетинаючи головного потоку.

Навантаження байдарки чи катамарану проводиться на мілкому місці, біля низького берега. При цьому один турист завантажує судно, а другий, стоячи на березі, подає йому речі. Починати завантаження речей на катамаран дозволяється лише тоді, коли катамаран знаходиться на міліні і не торкається балонами дна чи каміння. Завантаження катамарану на суші може привести до пошкодження балонів.

Сідають у судно, коли воно знаходиться на плаву; рятувальні засоби надуті й закріплені. Першим сідає в байдарку кормовий весляр (капітан). Стоячи поряд із байдаркою, він спирається руками на фальшборт, одночасно утримуючи весло, потім переносить ногу у кокпіт та сідає. Носовий весляр сідає у байдарку лише після того, як кормовий вже повністю готовий до відчалення від берега. Висадка проводиться так само, як і посадка, але у зворотному порядку. Висаджуватися із байдарки у воду та сідати в неї з води слід на глибині не більше 40 см. На великій глибині судно може перекинутися.

При виході на берег капітан повинен переконатися у міцному причалюванні байдарки.

На відміну від байдарки у катамаран сідають попарно спочатку носові гребці, а потім поступово туристи, які сидять за ними, і так далі. Останніми сідають капітан та помічника капітана, які на протязі всього часу утримують катамаран від руху. Якщо попарний спосіб посадки неможливий через високий берег чи велику глибину, катамаран утримують одним балоном (правим) до берега. Поки туристи з правого балону тримають катамаран, забезпечуючи його стійкість, інші по жердинах переходять на лівий балон з веслами в руках і займають свої місця. Після цього капітан і перший учасник утримують катамаран, очікуючи посадки групи правого балону, і сідають самі після них.

Темп веслування встановлює передній весляр (веслярі на катамарані), а керує байдаркою капітан (та його помічник). Руки при веслуванні повинні бути сухими, інакше мозолі на долонях неминучі. Найкраще одягати рукавички. Під час руху членам екіпажу не можна вставати, при швидкій течії різко гальмувати, підходити впритул до іншої байдарки.

Байдарки повинні рухатись так, щоб капітан кожної з них міг бачити та чути керівника походу, якого він у випадку вимушеної зупинки попереджує про це.

На спокійній воді байдарки можуть йти "зграйкою", в межах видимості, зближаючись не більше, ніж на один-два корпуси. Таке шикування не перешкоджає веслуванню, забезпечує безпечний рух та чітке управління групою.

На мілкому місці (дрібні брижі, безладна хвиля) треба бути уважним: дно може виявитися покритим дрібним гострим камінням, небезпечним для оболонки байдарки. Керівник дає команду: "Вишикуватися у кільватерну колону!" Судна вишикуються в одну лінію з дистанцією в один-два корпуси, попереду керівник, інші йдуть по його "сліду". Потрапляючи на міліну капітан катамарану дає команду і учасники сходять з катамарану, розвантажуючи його. При потребі можна його пронести кілька метрів або транспортувати за допомогою мотузки. Повернувшись у глибокий потік, учасники знову сідають на катамаран.

На крутому повороті річки вода, ударяючись в стрімкий берег, створює вирви та наніс піску біля протилежного берега. Якщо ж за одним поворотом йде інший, але в протилежний бік, утворюється пережат. Проміжок між двома мілинами - єдиний прохід для суден, так зване "корито". Найбільш мілке місце "корита" - гребінь пережату, за яким, як правило, починається глибина. Лінію руху на пережаті керівник вибирає по темнішому кольору води (найглибше місце) між мілинами.

При розділі річки на декілька рукавів утворюються невеликі острівки. Йти рекомендується по найбільш багатоводному рукаву, з сильною течією, точно по сліду тих, що йдуть попереду, уважно вдивляючись у воду та обходячи можливе каміння. Відставання у водній подорожі, як і у пішій, неприпустиме. Замикаючим у колоні повинен бути заступник керівника групи. В його байдарці знаходиться і ремонтний набір.

Поромну переправу треба проходити під тросом біля найвищого берега. Ні в якому разі не можна хапатися за трос, тому що течія почне розвертати байдарку чи катамаран і може їх перекинути.

Понтонні мости. Не доходячи до мосту, причалюють до берега, керівник оглядає міст, вибирає місце проходу та залишає там сигнальника. На судна сідають тільки капітани та їх заступники, інші веслярі обходять міст пішки. Вони відходять на байдарках до 100 м від мосту та на швидкості відправляють судно в прохід. Рухаючись між понтонами, весляр кладе весла вздовж борту, пригинається, а судно йде за течією. За мостом знову причалюють до берега, саджають інших веслярів та рухаються далі.

Байдарники повинні пам'ятати, що для управління судном потрібна швидкість. Тому перед перешкодою треба сильно гребти, щоб байдарка йшла швидше та краще піддавалась управлінню. Особливо це треба враховувати при проходженні порогів, які, перш, ніж їх подолати, уважно оглядають з берега. Судовий хід йде там, де струмені води сходяться, утворюючи правильний трикутник, звернений вершиною вниз. Через дуже складні пороги судна проводять страхувальною мотузкою з берега.

Проходячи під мостом на палях, треба попередньо оглянути його, інакше можна наскочити на старі палі та проколоти оболонку байдарки. На судноплавних річках під мостом проходять у визначеному ромбом або квадратом місці.

Турист-водник повинен вміти читати умовні позначки, встановлені на річках, та орієнтуватись у судноплавній обстановці, знати елементарні правила плавання по внутрішніх водних шляхах. Повинен він також знати, що не можна близько підходити до пароплавів, барж, інших транспортних засобів, що рухаються; взагалі на судноплавних річках треба йти ближче до берега, не захаращуючи

головний фарватер ріки. Перший, хто помітив судно, що наближається, повинен негайно повідомити про це керівника та повернута байдарку перпендикулярно до хвилі. Велику небезпеку для байдарок представляють моторні човни, яких дуже багато у міській смузі та біля великих населених пунктів.

У водному поході, як і у пішому, зупинятись на нічліг треба заздалегідь, щоб до темряви встигнути розбити табір та приготувати вечерю.

При зупинці на нічліг судна розвантажують, виносять на берег та перевертають декою вниз (балонами нагору у катамаранів), щоб роса та дощі не намочили її та внутрішню частину судна. Під час днювань та при пізньому виході байдарки ставлять декою вверх, щоб вона просохла та не розклеїлась оболонка. Під час привалу залишати байдарки та катамарани без нагляду не можна.

Орієнтування у водній подорожі залежить від маршруту подорожі по річках, озеру, водосховищу, морю.

Під час водної подорожі, щоб визначити основне річище, треба пильно стежити за берегами, швидкістю течії та основним водним потоком, який з найбільшою швидкістю рухається по лінії найбільших глибин - стрижню. При русі вниз по течії доцільно триматися стрижня, а якщо група рухається на суднах проти течії, то шлях визначають по мілководдях, в стороні від стрижня.

Для визначення своєї точки знаходження та пройденої відстані, постійно звіряють по карті місцезнаходження (бажано, щоб вона була великого масштабу).

Якщо берегові орієнтири спостерігати неможливо, то необхідно періодично виходити на берег для орієнтування.

Засоби особистої безпеки кожного учасника. Це рятувальний жилет або рятувальний пояс пробковий або з пінопласту. Якщо подорож здійснюють по гірській річці з кам'янистим річищем і скельовими берегами, то необхідна каска-шолом (мотоциклетного типу), що захищає голову від ударів об камені.

Дотримання найсуворішої дисципліни на воді необхідно всіма без винятку учасниками. Профілактичний огляд стану плавзасобів та ремонтного спорядження проводиться щоденно.

Запитання для самоперевірки

1. Особливості туристичного спорядження туриста-гірника
2. Особливості туристичного спорядження велотуриста
3. Особливості туристичного спорядження туриста-водника
4. Особливоості підготовки спорядження

Література

1. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: [навч. посіб.] / В.Д.Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с.
2. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристично-краєзнавчих подорожей: [навч. посіб.] / Б.П. Пангелов. – К.: Академвидав, 2010. – 248 с.
3. Скалій О.В. Основи туризму: [навч.посіб.] / О.В.Скалій. – Т.: ТДПУ, 2003. – 102 с.
4. Булашев А.Я. Теорія і методика спортивного туризму для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою)./ А.Я.Булашев. – Х.: ФОП «Васильєва Н.В.», 2007. – 205с.
5. Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч.посіб. / Ю.В. Щур, О.Ю. Дмитрук. – К.: Альоерпрес, 2003. – 232 с.

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

Зміст

- 8.1. Визначення екстремальних ситуацій
- 8.2. Дії групи у разі екстремальної ситуації
 - 8.2.1. Чинники виживання
 - 8.2.2. Дії в разі втрати орієнтації на місцевості
 - 8.2.3. Втрата спорядження
 - 8.2.4. Пошук води
 - 8.2.5. Вогонь
 - 8.2.6. Харчування в умовах виживання
- 8.3. Метеорологічні спостереження та прогноз погоди

8.1. Визначення екстремальних ситуацій

Екстремальна ситуація виникає тоді, коли туристи, опинившись у складних нештатних умовах, не готові подолати ускладнення, які виникли внаслідок стихійного лиха, погіршення погодних умов, втрати спорядження та продуктів харчування, помилки в тактиці проходження складних ділянок рельєфу, втрати орієнтації тощо.

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

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

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

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

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

Під час туристських походів у групі, що перебуває в природному середовищі, завжди присутній фактор ризику. В природних умовах екстремальні ситуації переважно пов'язані із суб'єктивними чинниками: непорозуміння в групі, чвари та незгоди, перевтома, втрата групового та спеціального спорядження внаслідок переправи через гірську ріку, відставання від групи учасника, втрата або псування продуктів харчування. До суб'єктивних чинників належать і тактико-технічні фактори: втрата орієнтування, переоцінка власних сил та недооцінка

перешкод, неповноцінний відпочинок вночі, поспіх у прийнятті рішень, недотримання графіку, ритму, протяжності руху та поганий розподіл вантажу.

Аналіз нещасних випадків на маршруті показує, що більшість із них є наслідком хибних дій учасників походів ще до виходу на маршрут - у період підготовки до походу. Це випадковий підбір учасників походу, їхня психологічна несумісність та недбало розроблений маршрут.

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

Які б небезпеки не траплялися на шляху туристської групи, оцінити їх і відповідно діяти повинен вміти кожен учасник групи.

Природні небезпеки можуть бути спричинені біологічними організмами (рослинами і тваринами).

Кліматичні природні процеси і явища теж являють собою специфічну групу природних перешкод - вони можуть бути основою (чинником) небезпеки за умови переоцінки своїх сил і спроби їх подолання. До таких явищ належать: ураганний вітер, бурани, завірюха, курна (піщана) буря, спека, мороз, відлига, дефіцит кисню (в зоні високогір'я), темрява. До них також належать снігові утворення: фірни, тороси, карнизи, зледеніння, лавинні виноси.

8.2. Дії групи у разі екстремальної ситуації

8.2.1. Чинники виживання

Перед людьми, що опинилися в аварійній ситуації або в умовах автономного існування, з перших хвилин виникає ряд невідкладних завдань:

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

Далеко не всі люди, які опинились в надзвичайній ситуації, здатні до негайної, енергійної, доцільної дії. Більша частина, приблизно 50 -75 % потерпілих, опиняється в стані своєрідного приголомшення, яке називається "панічною реакцією", залишаючись відносно спокійною, хоча і недостатньо активною.

У 12-25 % спостерігаються істеричні реакції. У одних вони проявляються в сильному збудженні, безладних неадекватних діях, в інших у загальмованості,

пригнічені, глибокій прострації та повній байдужості до того, що відбувається, нездатності до будь-якої діяльності. І лише 12-25 %, зберігаючи самовладання, швидко оцінюють створені обставини та діють рішуче та розумно.

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

Життєдіяльність людини залежить не тільки від волі, рішучості, витривалості, але і від знання природи. Засоби виживання в кожній географічній зоні - різні. Те, що оптимально придатне в горах, не принесе користі в пустелі, і навпаки. У пригоді стане обізнаність у найрізноманітніших галузях, починаючи з основ географії, астрономії, ботаніки та медицини і закінчуючи вмінням знайти і приготувати їжу у природному середовищі.

Одним із найважливіших чинників безпеки в туризмі є знання правил надання першої медичної допомоги і комплектації аптечки швидкої допомоги. Неправильна медична допомога може різко погіршити стан потерпілого та спричинити його загибель.

Для гарантування безпеки необхідно дотримуватись таких правил:

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

Опинившись у позаштатній ситуації, не слід шукати і визначати ступінь чистоти провини - це можна зробити згодом, а відразу необхідно визначитись, як вийти зі скрутного становища.

Фатально заблудитися в горах тоді, коли можна орієнтуватись за сонцем, зорями та саморобними пристроями, які замінюють компас, - досить важко. Втратити орієнтацію можна в негоду, оскільки тоді не видно ні сонця, ні зірок, ні сузір'їв. Виходити на маршрут в негоду не рекомендовано як новачкам, так і досвідченим туристам.

Якщо ви загубили зв'язок між реальним місцем свого перебування і картою, проаналізуйте свій шлях від того місця, де ви чітко визначали себе на місцевості і карті. Це має бути чіткий орієнтир, а якщо такого немає, - місце вашого останнього біваку. Згодом, за ясної погоди, необхідно піднятись по схилу вище межі лісу або вилізти на високе дерево, і це вам дасть змогу визначити своє місцезнаходження.

8.2.2. Дії в разі втрати орієнтації на місцевості

Визначити сторони горизонту можна за допомогою карти, і робиться це такими способами:

- по найближчих місцевих предметах та елементах рельєфу орієнтуємо карту та вираховуємо на око відстань до них, визначаємось зі своїм місцезнаходженням;

- зворотним засіканням двох-трьох орієнтирів. Цей спосіб застосовують здебільшого на відкритій місцевості. Зорієнтувавши карту, послідовно візують і прокреслюють на карті напрямки від декількох орієнтирів. Точка перетину цих ліній і буде місцем вашого стояння.

Заблукати можна і в поході вихідного дня, на грибному полюванні чи під час збирання ягід. У такому разі не потрібно кидатись зі сторони в сторону, а присісти, заспокоїтись та зосередитись. Якщо у вас немає із собою карти, то згадайте карту чи план місцевості, яку ви вивчали перед тим, як виїхати з дому. Згадайте, в якому напрямку відповідно до сторін горизонту знаходяться лінійні орієнтири місцевості (дорога, залізниця, лінії передач, ріка, межа лісу тощо). Обирати такі орієнтири необхідно тому, що з якою б похибкою ви не визначили напрямок руху - врешті ви вийдете до дороги чи залізниці.

В упорядкованому лісі, де є просіки, сторони горизонту можна визначити за кварталними стовпами. Ліс розділяється просіками чітко з півночі на південь та з заходу на схід. Номери квадратів відзначаються на кварталних стовпах, які встановлюються на усіх пересіченнях просік. Номери квадратів ставляться з заходу на схід, і тому грань між найменшими числами покаже на північ.

У походах вихідного дня та під час тренувальних виходів на природу всім учасникам необхідно навчитися визначати сторони світу за мохом та лишайниками на пнях та деревах (мох та лишайники покривають північну сторону дерев та каміння), за мурашниками (мурашки облаштовують свої житла в сторону півдня від дерев та кущів, причому, північний схил мурашника більш стрімкий, а південний - більш пологий), за стовбурами ялин та сосен (з південної сторони на цих деревах виділяється більше смоли).

Для більшої впевненості необхідно використовувати не один, а декілька різних способів визначення сторін горизонту:

- кора в більшості дерев з північної сторони груба та потріскана, а з південної сторони - тонка та еластична; у берези з південної сторони кора світліша;

- у сосни вторинна (бура, потріскана) кора на північній стороні піднімається вище по стовбуру;

- ягоди та фрукти швидше отримують забарвлення зрілості (жовтіють та червоніють) з південної сторони.

Потрібно знати, що багато способів орієнтування є поширеними, хоча в їх основу закладені хибні уявлення. Наприклад, часто доводиться чути, що в дерев з південної сторони крони пишніші, ніж з північної і це може слугувати визначенню сторін горизонту. Насправді гілки дерев у лісі розвиваються в

сторону вільного місця, а не до півдня. Навіть у дерев-одинаків конфігурація крони більшою мірою залежить від напрямку домінувальних вітрів та від інших причин. Щоправда, бувають випадки, коли вказані ознаки і справджуються, але приймати їх за узагальнювальні висновки не вартує.

Друга поширена хибна думка пов'язана з можливістю орієнтування на річних кільцях приросту деревини на пнях зрізаних дерев. Такою ознакою користуватись не можна, оскільки утворення річних кілець залежить цілковито від фізіологічних властивостей росту рослин. Вважається, що ці кільця ширші з півдня, ніж з півночі, але насправді численні спостереження вказаної закономірності не підтверджують. Виявляється, ширина кілець деревини залежить від усякого роду чинників (наприклад, від напрямку вітрів) і кільця нерівномірні не тільки по горизонталі, але і по вертикалі. Зміну розташування річних кілець можна побачити, якщо розпиляти дерево на різній висоті від поверхні землі.

На лінійні орієнтири можна вийти і за звуком (шум автомобіля, потяга; гавкання собак, робота машинних пристроїв; шум бурової вежі). Звукова пеленгація проводиться на слух з великою точністю (до 3°) і є важливим способом визначення напрямку на різноманітні джерела звуку. Вночі звук більш виразний і чутний, ніж вдень.

Відомий мандрівник В. К. Арсенєв у своїй книзі "В нетрях Усурійського краю" пише, що в тайзі, де нічого не видно, напрямом деколи доводиться визначати за звуком дзвіночка, ударів палицею по дереву, покрику тощ.

Більш досконалим способом знаходження сторін горизонту є орієнтування за сонцем та зірками. Досить поширеним є спосіб визначення напрямку північ-південь за сонцем та годинником (рис. 8.2.1.). Для цього годинник, який показує місцевий час, обертаємо в горизонтальній площині і направляємо годинну стрілку на сонце (хвилинна і секундна до уваги не беруться). Кут між годинною стрілкою та напрямом на цифру 1 на циферблаті ділять навпіл і отримують бісектрису цього кута, яка покаже напрямом північ-південь, або полуденну лінію. Отже, влітку о 13 годині сонце буде на півдні.

Цей спосіб дає порівняно точні результати в північних і почасти в помірних широтах, особливо, взимку. Менш точні результати визначення полуденної лінії весною та восени. Влітку похибка може сягати 25° . Слід пам'ятати, що в середніх широтах влітку сонце сходить на північному сході, а заходить на північному заході. І тільки двічі на рік сонце чітко сходить на сході і заходить на заході - в період рівнодення - 21 березня та 23 вересня.

У північній півкулі вночі напрям на Північний полюс (Полярну зірку) легко можна знайти за сузір'ями Великої і Малої Ведмедиці. Місце розташування Полярної зірки визначається за сузір'ям Великої Ведмедиці: необхідно подумки

продовжити пряму, яка проходить через дві крайні зірки "ковша", і відрахувати на ній відстань в п'ять разів більшу, ніж відстань між цими зірками. Там знаходиться Полярна зірка, яка виділяється своєю яскравістю.

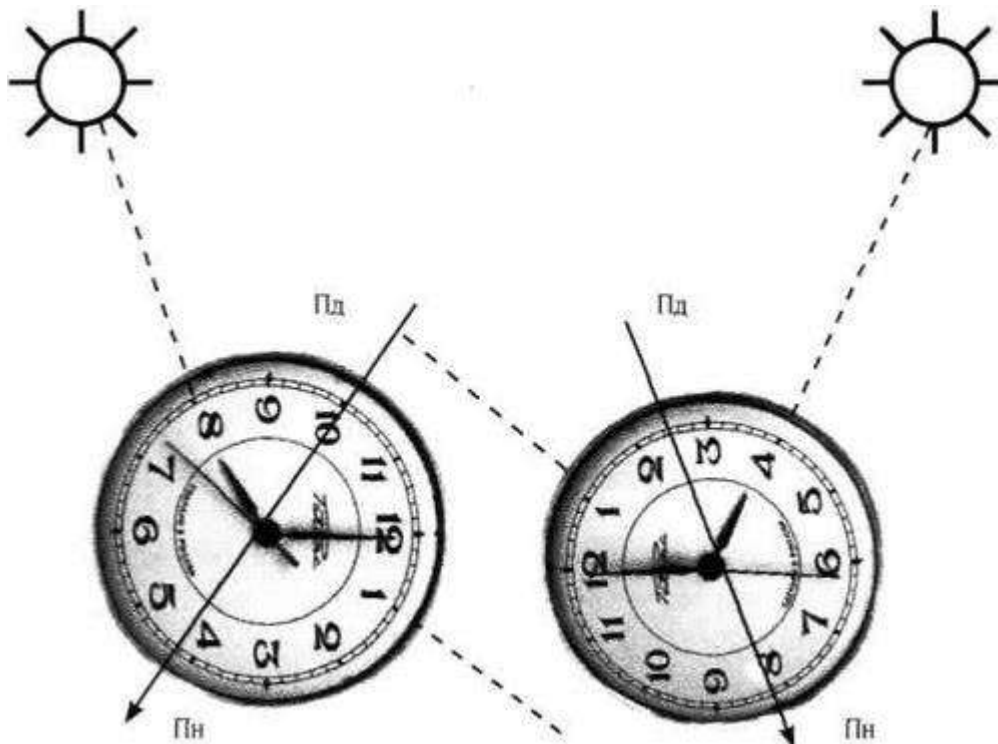


Рис. 8.2.1. Визначення сторін горизонту за допомогою годинника та сонця

У південній півкулі поблизу південного полюсу немає зірки, яка б показувала на Південний полюс. Але за сузір'ям Південний Хрест, яке складається з чотирьох зірок, можна визначити напрям на південь. Шукають Південний Хрест біля темної (без зірок) ділянки Чумацького Шляху, яка називається Вугільний Мішок. Визначити напрям на південь можна в такий спосіб: проєктують уявну лінію, в чотири з половиною рази довшу за лінію Південного Хреста, і опускають її перпендикулярно до горизонту. Ця точка і буде напрямком на південь

У північній півкулі напрям на північ визначають, ставши в полудень спиною до сонця. Відкинута тінь буде вказувати на північ. Праве плече вкаже на схід, а ліве - на захід. У південній півкулі все буде навпаки - тінь покаже на південь, праве плече на захід, а ліве - на схід.

Сузір'я Оріон (складається з восьми зірок) сходить над екватором, і його можна спостерігати на двох півкулях. Оріон сходить чітко на сході і заходить чітко на заході.

Орієнтуватися в горах зручніше, оглядаючи місцевість з верхніх (командних) висот, які забезпечують найкращу оглядовість. За орієнтири, як правило,

служать дороги, стежки, річки (особливо місця їх злиття), вершини гір, краї льодовиків, кромка лісу тощо.

Корисно знати, що дерева листяних порід ростуть здебільшого на південних схилах, а хвойних - на північних; трав'яне покриття превалує на південних схилах, а деревна рослинність - на північних; зона снігів на північних схилах спускається нижче, ніж на південних; у багатьох гірських районах північні схили крутіші, а південні - більш пологі.

Практикою численних походів вироблено ряд правил орієнтування на місцевості.

- Утримувати постійний зв'язок з картою і місцевістю під час руху допомагає точний відлік пройденої відстані. Вже через два-три дні після виходу на маршрут з початкової точки група чітко визначає своє місце - як на місцевості, так і на карті.

- У поході потрібно постійно тренувати свій окомір, визначаючи відстань до видимих об'єктів та орієнтирів. Потрібно пам'ятати, що в горах відстань до видимих предметів здається значно меншою, ніж насправді. Тренований турист може не тільки визначити відстань, але і визначити час, за який цю відстань можна пройти.

- У гірській місцевості, йдучи вздовж ріки, в більшості випадків орієнтуються по притоках цієї ріки. Але буває й так, що кількість приток на місцевості та на карті не сходиться. Тому не слід поспішати з висновками, треба ретельно прорахувати відстань до найближчого орієнтира, а також звірити кути злиття приток з основною рікою та напрямок долини. Адже чим дрібніше мірило карти, тим більше деталей випадає з неї - тим паче, якщо ви користуєтесь картосхемою ("синькою"), де можуть бути помилки кресляра.

Туристи, які втратили орієнтацію або відбились від групи, повинні в першу чергу звуковими та димовими сигналами, а в темряві - вогнем, дати інформацію про місце свого перебування. Для цього потрібно вийти на відкрите місце та розпалити вогонь. Час від часу криком або свистом (свистком) посилати звукові сигнали. Маршрут від того місця, де ви зрозуміли, що заблудились або відстали від групи, до місця стоянки та розпалювання вогню необхідно промаркувати зарубками на стовбурах дерев та записками, залишеними на гілках дерев та кущів.

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

Туристи, які опинилися в аварійній ситуації, подають сигнали біди. Сигнал подається будь-якими звуковими або світловими засобами. Звукові та світлові сигнали подають шість разів на хвилину з хвилинною перервою між серіями.

Рятівники відповідають трьома сигналами на хвилину теж з хвилинною паузою між серіями.

Привернути увагу можна знаками, викладеними на землі (табл. 8.2.2.).

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

Таблиця 8.2.2. Міжнародні коди при комунікації "земля-повітря"

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

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

Сигнали, які подаються свистком або електричним ліхтариком:

"ТРИВОГА" - короткі сигнали протягом трьох хвилин.

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

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

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

Якщо ви прийняли сигнал біди, необхідно запам'ятати місце і час прийому цього сигналу. Необхідно дати відповідь про отримання сигналу, адже від цього

залежать подальші дії групи, яка потрапила в біду. Група, яка прийняла сигнал, починає організовувати допомогу та, по можливості, зв'язується з контрольно-рятивним загonom.

Якщо ви подали сигнал про настання аварії на маршруті і не отримали підтвердження про його отримання - чекати на сторонню допомогу немає сенсу. Необхідно проаналізувати ситуацію та знайти оптимальне рішення виходу із ситуації.

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

Діставшись до населеного пункту, вони мають сповістити про надзвичайну ситуацію і вказати точне місце аварії та травмування (назва перевалу, координати на карті); час, коли це сталося; характер травми потерпілого та його стан.

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

8.2.3. Втрата спорядження

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

Будують курені одно - (рис. 8.2.3, а) або двосхилі (рис. 8.2.3., б). Тримальна перекладина кріпиться до двох стовбурів на висоті 1,5 метра. Крокви вкладаються на відстані 30-40 см. Зверху, на крокви, викладають гілки хвойних або листяних дерев. Дно куреня для комфортнішого відпочинку вистеляють гілками. Перед настилом розпалюють вогнище тайгового типу з двох-трьох колод на всю ширину куреня або стінки. Для кращого обігріву куреня за вогнищем доцільно вибудувати тепловідбивну стінку.

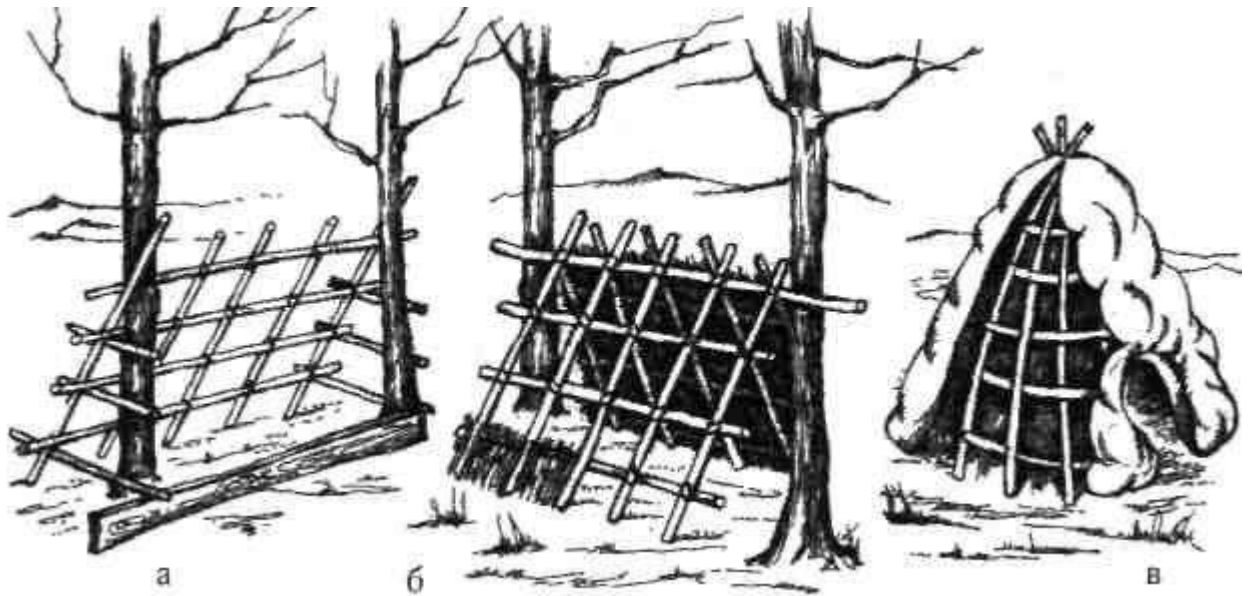


Рис. 8.2.3. Основні типи укриття: а - односхилий навіс; б - двосхилий курінь; в - сніговий курінь

За наявності тенту або поліетиленової плівки досить легко побудувати укриття для ночівлі (рис. 8.2.4.). А в теплі ночі можна ночувати просто неба, укритись від роси плівкою (тентом).

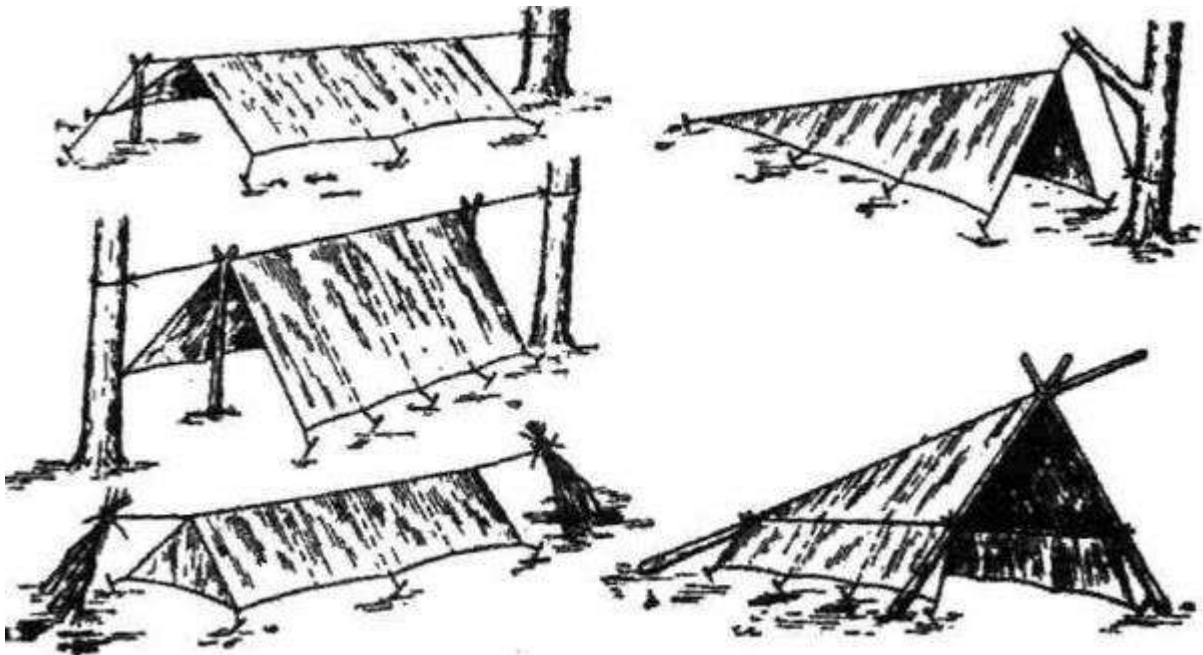


Рис. 8.2.4. Використання тенту та поліетиленової плівки замість намету

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

На відкритій та безлісій місцевості (степ, тундра) з досить міцного насту нарізають сніжні блоки, з яких можна скласти стінку (рис. 8.2.5) або іглу (рис. 8.2.6.) - ескімоське укриття зі снігу, яке надійно захищає від негоди навіть у сильні (до 40° С) морози.

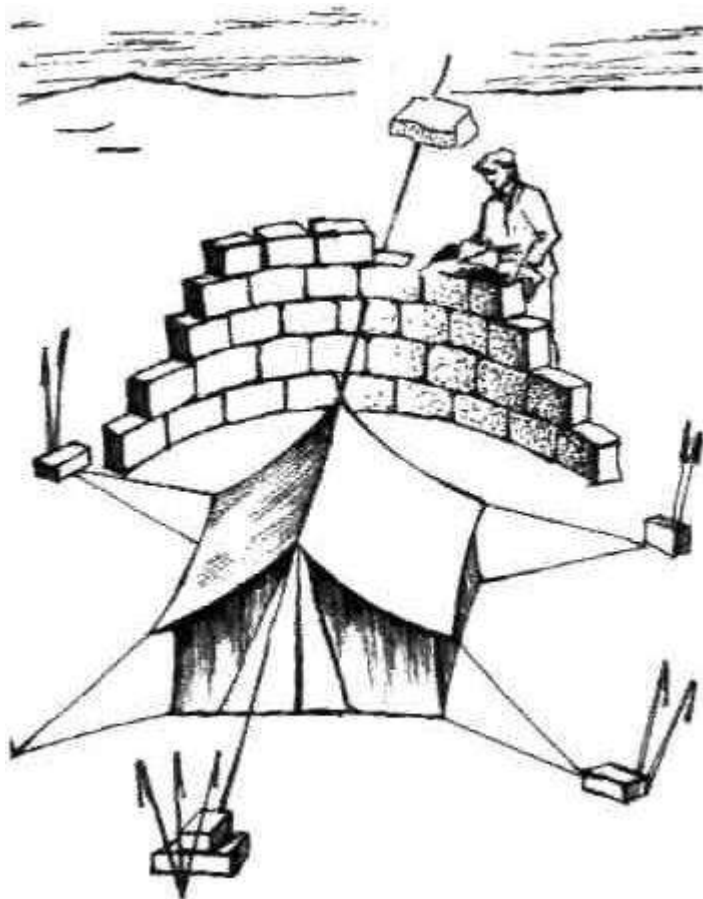


Рис. 8.2.5.. Захисна стінка

Печери та іглу доцільніше будувати невеликих розмірів. Менша порожнина швидше зігрівається теплом людей, а якщо горить хоча б одна свічка, повітря у печері може мати плюсову температуру. Але у такому разі (коли у печері або іглу горить свічка, примус чи газовий пальник), необхідно подбати про постійний доступ свіжого повітря. На випадок заносу та обвалу на ніч у снігову печеру необхідно брати з собою снігову пилку, лопату або сокиру. Накриватись у спальному мішку з головою не доцільно - від дихання спальний мішок відіпріє та промерзне. Якщо у печері дуже холодно, то голову краще накрити одягом.

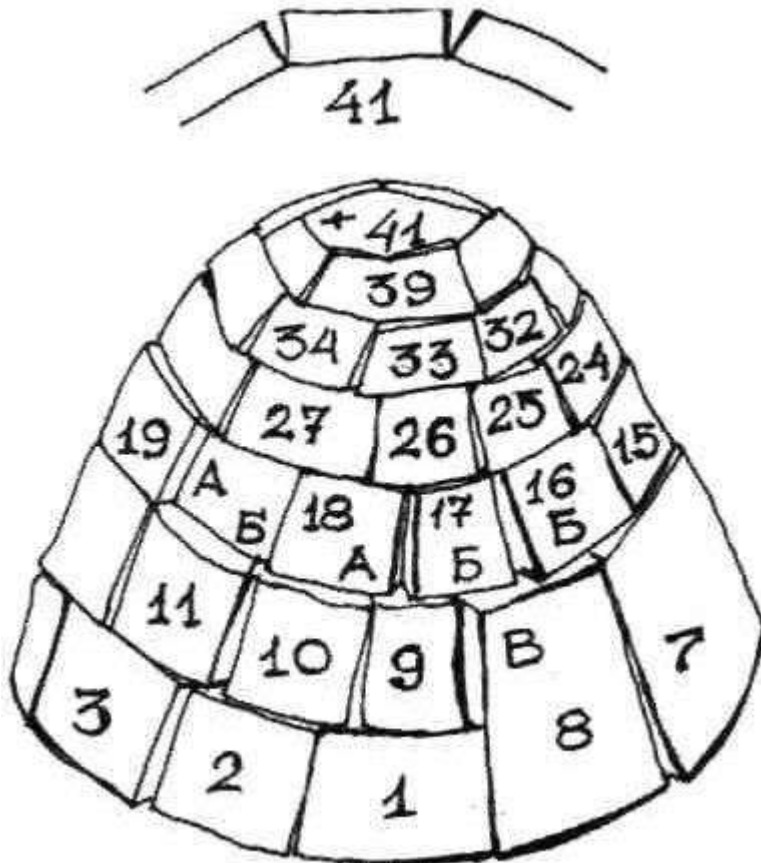


Рис. 8.2.6. Схема побудови іглу

8.2.4. Пошук води

Перелік класифікованих туристських маршрутів передбачає походи по середньоазіатських пустелях та напівпустелях. Найчастіше пустелею подорожують навесні: квітуча весняна пустеля надзвичайно мальовнича та яскрава.

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

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

Безпосередньо перед виходом на маршрут у місцевих жителів необхідно отримати інформацію про місцезнаходження відкритих джерел у низинах. Крім того, подорожуючи по пустелі та степу, необхідно весь час відстежувати ознаки присутності води: це розташування рослинності, напрямок польоту птахів, напрямки сходження звіриних шляхів (стежок). Людські сліди також можуть привести до джерела або криниці. В пустелі такі місця (з водою) ретельно

накриваються для запобігання висиханню. Їх закладають камінням, накривають гілками кущів та травою.

У разі часткової втрати води необхідно одразу чітко розподілити залишок води на наступні ходові дні. Ходовий час краще переносити на прохолодну частину доби (вечір, ніч та ранок). Денний перехід у пустелі можливий лише у крайньому разі за умови, що місцезнаходження населеного пункту або оазису чітко визначене і туди можна дійти за три-чотири години. Для захисту голови, обличчя та шиї в пустелі носять накидку-бурмус, яку можна викроїти з будь-якої тканини. Очі обов'язково повинні бути захищеними окулярами з фільтрами.

Відчувши спрагу, необхідно якомога довше утримуватися від вживання води. Пити воду потрібно дрібними ковтками, зволожуючи рот та горло і витримуючи достатні паузи між ковтками.

Добре вгамовує спрагу та регулює потовиділення зелений чай (без цукру). Недаремно в Середній Азії навіть у найбільшу спеку п'ють гарячий зелений чай ("кок чай").

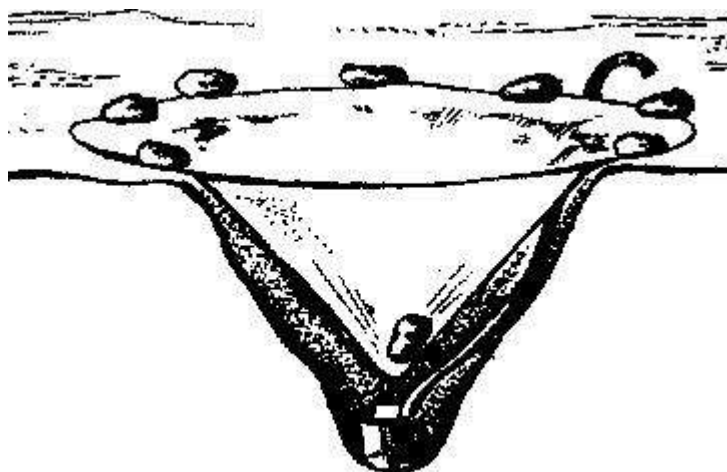


Рис. 8.2.7. Сонячний конденсатор (дистилятор) із поліетиленової плівки

Незважаючи на пекельну спрагу та вбивчу сухість повітря, в пустелі можна добути певну кількість води саме за допомогою сонця, точніше - сонячного конденсатора (рис. 8.2.7).

Для цього слід викопати яму до 1 м. діаметром та глибиною 45-50 см. Внизу поставити ємність для збору води (горняк, миску, казанок) і накрити яму поліетиленовою плівкою. Напроти ємності зверху на плівку потрібно поставити тягар, який натягне плівку донизу, надавши їй форму конуса. Краї плівки щільно закладають камінням та піском - це запобігає випаровуванню води за межі конденсатора та не дає змоги мілким звірам дістатися до води. Сонячне

проміння, проникаючи крізь прозору поліетиленову плівку, абсорбує з ґрунту (піску) вологу, яка, випаровуючись, конденсується на внутрішній стороні плівки та стікає у ємкість. За добу з допомогою такого дистилятора можна одержати до 0,5 л води.

У гірських та гірсько-тайгових районах теж за певних умов група може опинитися без запасу води. У високогір'ї під час спуску з льодовиків часто туристи довго ідуть по камінню та морені, а ріка тече під камінням. У такому разі воду з-поміж каменів добувають, висмоктуючи її довгою поліетиленовою трубкою.

В тайзі більшу частину свого шляху туристи проходять вздовж річок та потоків. Але деколи відходять від них на досить великі відстані і теж можуть опинитися без води. Не завжди у такій ситуації вдається знайти чисту питну воду. Є випадки, коли необхідно використати воду для пиття та приготування їжі з непроточних водойм. У такому разі воду необхідно дезінфікувати - прокип'ятити протягом 5-10 хвилин. Якщо якість та чистота води викликає сумніви, кип'ятити її необхідно протягом 30 хвилин.

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

У степових районах для знезаражування води можна використати трави: перекотиполе та ковилу.

Каламутну та брудну воду можна профільтрувати, взагалі не маючи підручних засобів. Для цього фільтр можна зробити з власних штанів та штормівки. Для цього необхідно пропустити одну штанину в другу (або рукав у рукав) та насипати в них піску. Штани або штормівку необхідно закріпити на тринозі, спорудженій із трьох жердин. Якщо забруднену воду налити в штани, то вона профільтрується через пісок і стікатиме чиста в підставлену ємність.

8.2.5. Вогонь

Вогонь, як і вода, є важливим чинником виживання. Сірники - це найдоступніший засіб для отримання вогню. Зберігати сірники необхідно в

герметичній упаковці. Перед походом кожен учасник повинен приготувати собі коробок герметично упакованих сірників. Зручні в користуванні сірники "Тайга" і "Мисливські". Вони мають потовщени запальну суміш, яка горить значно довше, ніж звичайний сірник. Але в торгівельній мережі їх не завжди можна придбати.

Тоді доцільно звичайні сірники підготувати для походу. Перед тим як герметично упаковувати сірники, необхідно їх головки занурити по одній в розплавлений парафін. Такі сірники не відсіріють, коли ви розкриєте герметичну упаковку. До комплекту сірникової коробки доцільно вкласти додаткову сірникову терку. Паяльником або праскою коробку сірників герметично запаюють у поліетиленову плівку. Та коли в аварійній ситуації ви розірвете поліетиленовий захист, сірники необхідно оберігати від вологи. З практики тайгових мисливців, рибалок та геологів: найкращим захистом сірників від вологи є гумові кульки. Помістивши сірники в гумову кульку, її необхідно зав'язати - це дає гарантію, що сірники будуть сухими. До речі, головки сірників повинні бути масивними та темно-бурого кольору.

До групового аварійного комплекту необхідно включати кресало. Щоб вогонь не добувати первісним способом - тертям дерев'яної палички, - в похідних умовах група повинна мати сучасне кресало.

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

На сухий підпалок (трут, стружку, вату) потрібно ножем настругати магнієвого порошку. Після чого лезом ножа через всю довжину кресала (чорний впресований стержень) висікають іскри на підпалок з магнієвою сумішшю.

У сиру погоду допоможе розпалити вогонь паста-гель для розпалювання FUELPASTEFIRESTAR 150 g. Достатньо видавити з тюрбика на камінь або кусок кори 1,5-2 см гелю - і сира розпалка швидко розгориться.

8.2.6. Харчування в умовах виживання

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

Деякий час людина може існувати за рахунок запасів, накопичених організмом, але не більше двох-трьох тижнів, оскільки позбавлений харчування організм відповідно перебудовується і починає витратити свої тканинні запаси.

Аварійний запас продуктів може компенсувати тільки частину потреб організму. Але наявність навіть невеликої кількості їжі стає психологічним чинником виживання. У людини зникає страх перед голодною смертю.

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

В умовах виживання необхідно максимально використовувати все, що дає нам природа. Хоча б часткове поповнення енергетичних сил організму є основою для відновлення працездатності та покращення самопочуття.

З тваринного світу в їжу можна вживати ракоподібних, жаб, молюсків, пташині яйця. В жаби буває отруйна шкіра (особливо у бородавчатої), тому перед приготуванням шкіру з жаб необхідно знімати. Всі види ящірок та змії є їстівними. Змію спочатку потрібно вбити і тільки переконавшись, що вона мертва, її можна брати руками. У змії обов'язково відрубують голову (щоб уникнути отруєння) та знімають шкіру. М'ясо змії можна варити та запікати на вогні.

Всі птахи їстівні. Найлегше вполювати куріпку - вона не літає, і тому в неї легко влучити палицею. М'ясо хижих птахів потрібно готувати довше. З пташиних гнізд легко добувати яйця.

Комахи багаті білками, вуглеводами та жирами. Однак часто людина, навіть дуже голодна, відмовляється від такої їжі через її неприємний вигляд. У такому разі необхідно перебороти почуття огиди.

Личинки комах та жуків теж багаті на білки і вуглеводи. Шукати їх потрібно на деревах з відслоєною корою та в старих порохнявих пнях. Краще збирати живі та здорові личинки. Їсти їх можна як сирі, так і варені та печені. Споживаючи їх, потрібно пам'ятати, що в багатьох народів ця їжа вважається делікатесом.

В їжу вживають сарану та коники, їхні личинки, гладкі (неволохаті) гусениці (всі волохаті гусениці - отруйні). У жуків необхідно видалити хітинові панцирі, крила та лапки - вони подразнюють стравохід. Мурашки можна вживати, проваривши шість-вісім хвилин (час, необхідний для зруйнування мурашиної кислоти).

Особливо багаті білками хробаки. Усі види земних хробаків їстівні. Зібрані хробаки необхідно деякий час протримати без їжі (протягом 12 годин), після чого пальцями з них видавити нутроці, промити та висушити під сонцем або на гарячому камінні. Суха маса, розтерта в порошок додається до іншої їжі.

Не можна збирати комах та личинок, які проживають на падалі, відходах та екскрементах, бо вони переносять різні інфекції. Не збирайте личинки на спідній частині листя - вони часто виробляють токсини. Яскраві комахи та гусениці здебільшого отруйні. Не рекомендовано їсти земних молюсків.

Як в екстремальних умовах змайструвати та розставити найпростіші сільця на птахів та звірів, змайструвати знаряддя полювання та риболовлі (і ще безліч інших корисних порад), - детально розповідає Дон Міллер у посібнику "Вживання за методами САС". Книжка написана за матеріалами інструкцій британської спеціальної авіадесантної служби (САС). Це посібник з виживання для людей, які з різних причин опинилися наодинці з дикою природою.

Не менш різноманітна їжа з дикоростів рослинного світу. Щоправда, вона не така смачна та поживна, як їжа тваринного походження, але протягом тривалого часу може підтримувати сили. У тайзі та лісах середньої смуги дари природи стають у пригоді всім мандрівникам. Як продукти харчування, вони є суттєвим доповненням до раціону групи у звичайних умовах, а в разі втрати продуктів стають достатнім джерелом їжі. Для харчування вживають гриби, ягоди, фрукти; квіти, листя, стебла та коріння їстівних рослин (див. шосту групу ілюстрацій на кольоровій вкладці).

Для салатів можна використовувати кульбабу, кропиву, щавель, подорожник, листя черемші, листя лопуха, листя іван-чаю, лободу, конюшину. Для приготування напоїв та відварів - м'яту, шипшину, калину, малину (ягоди та гілки), чебрець, ожину (ягоди та гілки), суниці (ягоди та листя), звіробій, горобину.

Коріння деяких рослин може замінити картоплю. Наприклад, такий рецепт: коріння лопуха, рогузу та комишу озерного необхідно ретельно промити, нарізати кружальцями, посолити та спекти на вогнищі. Страва буде ще смачнішою, якщо коріння відварити в підсоленій воді та підсмажити на олії. Для такої страви годяться також бульби стрілолисту, коріння буркуна, коріння хвоща польового та водяні горіхи. їх можна їсти сирими, вареними, смаженими та додавати до супу, замінюючи картоплю.

З коріння айру та комишу можна добути цукор та приготувати солодкий напій.

У лісі можна зробити повидло, виварюючи подрібнений корінь лопуха (містить до 12 % білкових речовин та до 45 % полісахариду інсуліну) та листя щавлю або кислиці (одна третина кількості лопуха). Виварювати повидло потрібно протягом 1-1,5 години в невеликій кількості води.

У сухому кореневищі рогузу міститься до 46 % крохмалю, 11 % цукру і до 24 % білкових речовин. З висушеного кореню можна виготовити борошно та спекти хліб чи коржики. З цього ж борошна можна зварити кисіль.

Гарніри можна приготувати з м'якого внутрішнього прошарку кори молодій березі або сосни та стебла комишу озерного, дрібно нарізавши їх як локшину. Їсти таку локшину можна як сиру, так і варену.

З насіння гірчака та лободи можна приготувати кашу.

Приготування їжі в екстремальних умовах вимагає певних вмій та навичок. Пташину, рибу та дрібних звірів можна готувати на вертелі (на полум'ї та над жаром).

Їжу можна також приготувати під вогнищем. Для цього в землі викопують ямку (можна вивернути з землі камінь) і свіжим листям викладають дно ямки. На дно укладають тушку птиці, м'ясо або рибу і теж накривають або обгортають свіжим листям. Тоді засипають ямку з продуктами шаром піску (1,5-2 см). Зверху розпалюють вогнище і дають йому прогоріти. Їжа буде готова через 30-40 хвилин.

У багатьох випадках, коли група втрачає спорядження та продукти харчування, вона втрачає також і посуд для приготування їжі. Посуд (плаский або конічний) для кип'ятіння води та готування страви можна приготувати з березової кори. Вогонь повинен охоплювати тільки ту частину посуду, який дотичний до води, - за такої умови берест не прогорить.

Їжу можна приготувати і в земляній духовці. У піщаному ґрунті необхідно викопати ямку (40-45 см) і викласти на дно розпечене каміння. Для запобігання опікам каміння необхідно брати дерев'яними рогачами. Каміння накривають листям і зверху кладуть м'ясо або птицю, накривають листям та засипають піском. Через півтори години страва буде готова.

В умовах походу після доброго улову риби частину риби можна закоптити. Для цього у березі ріки або у схилі яру риють яму завдовжки 1 метр.

Вихід із ями обкладають квадратами дерну, утворивши комин (шириною 40 см та висотою 40-50 см). Випрошену та підсолену рибу нанизують на дріт або палички та підвішують у комині (рибини не повинні торкатись одна одної). Зверху комин накривають корою або вологою тканиною. При вході в нору розпалюють вогнище, яке повинно весь час тліти. До години риба буде готова. Така риба зберігатиметься до п'яти днів. Таким же способом можна приготувати м'ясо, та на це потрібно витратити значно більше часу - до чотирьох годин.

8.3. Метеорологічні спостереження та прогноз погоди

Як вже було сказано, кліматичні природні процеси і явища теж являють собою групу природних перешкод та можуть стати чинником небезпеки на маршруті. Тому важливо знати, яка погода чекає туристів.

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

Володіючи мистецтвом завбачення погоди на найближчі дні, тобто вміючи аналізувати різні прикмети зміни погоди (вигляд хмар та їх поведінку; зміну температури повітря та атмосферного тиску; види опадів, характер випадіння та

їх кількість; утворення роси, туману; кольори ранішньої зорі тощо), туристи мають можливість коректувати графік руху та вихід на складні ділянки маршруту.

Стійку погоду влітку в Україні, середніх широтах європейської частини Росії, в Західному Сибіру, на Кавказі та Заураллі характеризують такі ознаки:

- температура повітря поступово підвищується після сходу сонця до 14 -15 години та стрімко понижується після його заходу;

- після заходу сонця швидко темніє;

- зранку - ясно, вдень - купчасті хмари, а ввечері вони зникають;

- зранку небо з нерухомими перисто-слоїстими хмарами, які зникають до полудня;

- купчасті хмари ідуть за вітром;

- хмарність, вітер та видимість суттєво не змінюється;

- ніч ясна, зіркова;

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

- атмосферний тиск піднімається;

- вологість повітря вдень зменшується, вночі збільшується;

- колір неба - темно-синій (здається високим, а горизонт - близьким);

- колір зорі - жовтий, золотистий, рожевий;

- сонце сідає при безхмарному небі;

- форма сонця сплющена або розірвана;

- після дощу між хмарами пробиваються жовті промені сонця.

Дощу можна очікувати, коли:

- зранку немає роси;

- зранку відчувається пониження температури;

- комарі та мошка лютують більше, ніж звично;

- квіти пахнуть сильніше та закриваються;

- вечір тепліший, ніж ранок;

- дим стелиться по землі;

- павук кволий та ховається у павутиння;

- жаби вилазять з болота на берег;

- мурашки ховаються в мурашниках.

Штормову погоду можна очікувати, коли:

- вітер стає нестійким і на деякий час взагалі припиняється;

- після дощу починає дути свіжий вітер;

- сильно шумить ліс, та чути свист вітру;

- на горизонті з'являється і швидко наближається чорна хмара з чітко визначеним контуром;
 - добовий хід температури згладжується, різниця денної та нічної температури стає меншою, нічна прохолода стає менш відчутною;
 - в час заходу сонця на зміну купчастим з'являються перисто-слоїсті хмари, які вказують на напрямок руху циклону;
 - атмосферний тиск падає дуже швидко.
- Очікувати покращення погоди слід, коли:
- поступово прояснюється небо;
 - наприкінці дня небо стає ясно-червоним; вночі та зранку падає сильний дощ, а вітру немає;
 - в долині вночі утворюється наземний туман, який розходить з сходом сонця;
 - напрям руху хмар мало відрізняється від напрямку приземного вітру;
 - комарі та мошва рояться;
 - павук вдень та вночі снує павутиння.

Прикмети гарної погоди в горах:

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

Прикмети поганої погоди в горах:

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

Кожна група, плануючи свою мандрівку, хоче якомога цікавіше та змістовніше пройти визначений маршрут. Але ще під час розробки маршруту група повинна визначитися зі шляхами сходження з маршруту у разі аварійної ситуації на найбільш напружених та складних його ділянках.

Тактика проходження спортивних походів вимагає, щоб кожен учасник був готовим діяти впевнено і чітко у разі виникнення нештатної ситуації - як самотійно, так і у взаємодії з іншими членами групи. Кожен повинен уміти захистити себе і товаришів від негоди, диких звірів та комах, добути вогонь, воду та їжу, знайти безпечний шлях.

Запитання для самоперевірки

1. Дайте визначення основних видів екстремальних ситуацій.
2. Які позитивні чинники впливають на виживання групи в екстремальних умовах?

3. Які негативні чинники призводять до екстремальних ситуацій?
4. Які дії та завдання група повинна виконати у разі настання екстремальної ситуації?
5. Що слід робити у разі втрати орієнтації?
6. Як орієнтуватись за сонцем з допомогою годинника?
7. Як визначити сторони горизонту за допомогою карти та найближчих видимих орієнтирів?
8. Які ознаки визначення сторін горизонту є хибними?
9. Що має зробити турист, коли зрозумів, що відбився від групи?
10. Які сигнали і як їх слід подавати у разі аварійної ситуації та біди?
11. Як діє група при втраті спорядження?
12. Як відшукати воду у лісі, горах та пустелі?
13. Як провести дезінфекцію води в похідних умовах?
14. Як розпалити вогонь без сірників?
15. Що з рослинного та тваринного світу може замінити втрачені продукти харчування?
16. Назвіть ознаки погіршення погоди.
17. Назвіть ознаки поліпшення погоди.
18. Назвіть ознаки стійкої погоди.

Література

1. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів [навч. посіб.] / Блистів Т. В., Горбацьо 1.1., Нужний О. В. - Львів : НВФ "Українські технології", 2006. - 132 с
2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник / Дехтяр В. Д. - К. : Науковий світ, 2003. - 204 с.
3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посібник / Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В.- Київ : Альтерпрес, 2008. - 280 с. : іл.
4. Козинець В. М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму : навч. посібник / Козинець В. М. - К. : Кондор, 2006. - 576 с.
5. Луцький Я. В. Туризм для всіх / Луцький Я. В. - Івано-Франківськ, 1996. - 142 с.