

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивного туризму

Кухтій А.О.

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

Лекція з навчальної дисципліни

„Організація краєзнавчо-туристичної діяльності ”

Для студентів спеціальності 242 Туризм

(спеціалізація «Туризмознавство»)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри
спортивного туризму
„4” вересня 2018 р. протокол № 1
Зав.кафедри _____ Кухтій А.О

ОРГАНІЗАЦІЯ ПОБУТУ, ХАРЧУВАННЯ, ПОСТАЧАННЯ В ТУРИНСЬКОМУ ПОХОДІ

План

1. Спорядження.
2. Харчування в туристському поході.
3. Характеристика основних продуктів харчування.
4. Туристське кострове і кухонне спорядження. Багаття.

1. Спорядження

Добір особистого і групового спорядження для туристського походу чи подорожі залежить від природних умов, регіону, тривалості походу, сезону, чисельності групи, мети і завдань походу і т.ін.

Основний принцип добору і комплектування туристського спорядження - ***брати з собою тільки те, без чого не можна обійтись, і нічого зайвого.*** Навіть досвідчені мандрівники складають список необхідного спорядження і докладно його аналізують, викреслюючи все зайве.

Головні вимоги до туристського спорядження - його міцність, легкість, надійність, пристосованим до похідного Укладу, здатність створити максимально безпечні умови Для подолання маршруту і збереження здоров'я учасників подорожі.

Особисте спорядження має складатися з мінімуму необхідних речей.

Укомплектовувати рюкзак бажано за списком, щоб не забути якусь необхідну річ. Оскільки вміст рюкзака складають речі, різні за призначенням, масою, формою, міцністю, їх слід розмістити найбільш раціонально. При цьому необхідно пам'ятати, де що лежить. Речі повсякденного користування повинні бути завжди під рукою. Крихкі і ламкі предмети треба вкладати у спеціальні чохла.

До групового спорядження на випадок ночівлі входять:

- > намет;
- > посуд для приготування їжі;
- > сокира;
- > розливна ложка;
- > свічки стеаринові;
- > сірники у водонепроникній упаковці;
- > медична аптечка;
- > ремонтний набір;
- > фляга для води (5-Ю л);
- > харчові продукти;
- > групові документи і картографічні матеріали.

Перед походом усім його учасникам повідомляється час і пункт збору групи для виїзду на маршрут, схема маршруту, його основні і контрольні пункти, система зв'язку.

2. Харчування в туристському поході

Успішність туристського походу значною мірою залежить від ефективності системи життєзабезпечення в польових умовах, складовою частиною якої є харчування. Якісне і повноцінне харчування є запорукою працездатності, хорошого самопочуття всіх учасників походу, а тим самим і злагодженості, оперативності і безконфліктності в діяльності всієї групи. Тому необхідно потурбуватися, про збалансованість, різноманітність і харчову повноцінність похідного раціону.

При цьому слід пам'ятати про властивості окремих продуктів, що обумовлюють особливості їх зберігання, транспортування, приготування в польових умовах. Неможливість тривалого зберігання, обмежені можливості транспортування, особливості термічної обробки продуктів у нестационарних умовах у поєднанні з необхідністю швидкого приготування їжі обумовлюють переважне використання консервованих, концентрованих і сушених продуктів, що за своїми поживними смаковими якостями дещо відрізняються від свіжих. Тому забезпечення нормального харчування має бути постійною турботою керівника і осіб, відповідальних за цю ділянку роботи.

4. Характеристика основних продуктів харчування

Хліб - калорійний продукт, багатий на вітаміни, що задовольняє третину добової потреби людини в поживних речовинах. Проте у свіжому вигляді він не дуже придатний для похідних умов, оскільки має велику вагу і об'єм, швидко псується, незручний у транспортуванні. Умови автономного функціонування туристської групи дозволяють зробити триденний його запас, а далі по можливості замінити сухарями, галетами, печивом, бубликами і т. ін.

Замість хліба можна рекомендувати грінки. Для їх приготування хліб нарізається скибками завтовшки 1 см, підсмажується на олії, натирається часником із сіллю і складається в целофан. Приготовлений у такий спосіб хліб не втрачає смаку і поживних якостей протягом тижня.

Сухарі краще робити невеликого розміру, нарізаючи хліб соломкою завтовшки 1 см. Сушать їх у духовці. Смачні сухарі виходять із хліба типу "лаваш", який достатньо підсушити на повітрі. Вони майже не кришаться, не потребують спеціальної упаковки; їх смак відновлюється при звичайному розмочуванні.

Галети, бублики, крекери, печиво можна вживати навіть під час короткого привалу.

Макаронні вироби краще використовувати для приготування супів, оскільки промивати їх у польових умовах не дуже зручно.

Крупи -- важливе джерело мінеральних речовин і вітамінів. За їх вмістом і калорійністю мало розрізняються, тому основними критеріями при їх виборі є різноманітність, смакові якості і швидкість приготування. Найпоширенішими серед крупів є рис, гречка, манка, пшоно, вівсянка. Зручно користуватись вівсяними пластівцями і толокном, які швидко варяться і добре засвоюються. Рис, гречану і манну крупи необхідно попередньо підсмажити - каша буде набагато смачнішою. Практично всі крупи добре поєднуються з молоком, і з них можна готувати солодкі каші або подавати на гарнір до м'ясних страв. Для приготування млинців, коржів, галушок, для смаження риби і овочів необхідне борошно.

Майже всі охоче їдять горох і квасолу - і як гарнір до м'яса, і в супах. У польових умовах краще користуватись концентратами, що швидко розварюються, або замочувати бобові на 5-6 год. перед їх приготуванням.

Упаковуються крупи в полотняні мішечки, що вкладаються в поліетиленові.

Жири. Харчовий раціон повинен включати крім вершкового масла, також топлене масло, олію, сало. Добре підкріпитися під час привалу печиво чи галети з шоколадним маслом і гарячим чаєм.

Збалансованим вмістом тваринних і рослинних жирів, молока, цукру, солі, ароматизаторів і вітамінів відзначається маргарин. Хороша засвоюваність, висока калорійність дозволяють рекомендувати його для широкого використання в польових умовах.

Заслугує на увагу і такий продукт, як смалець із шкварками, що готується з доданням цибулі, моркви і дрібно порізаних шматочків м'яса. Сало, корейка, грудинка рекомендуються для вживання під час привалу.

Висококалорійними продуктами із значним вмістом жирів і вуглеводів є шоколад і халва.

Олію краще зберігати в поліетиленових флягах, а вершкове масло, маргарин, топлене масло і смалець - у банках із кришками, що закручуються.

М'ясо і м'ясні продукти складають до 25% маси всього харчового раціону. Свіже м'ясо варто використовувати при стаціонарному базуванні. Для похідних умов воно мало придатне через складність приготування, зберігання і транспортування.

Більша частина запасу м'ясних продуктів повинна бути в у готовому до вживання вигляді: м'ясні консерви, сублімоване або спеціально підготовлене м'ясо, ковбасні вироби.

З великого вибору м'ясних консервів перевагу слід віддати тушкованій яловичині і свинині, а також консервам типу "Сніданок туриста". Паштети і фарші зручні для вживання під час привалів і як сухий пайок. М'ясні консерви не підлягають довгому варінню, оскільки при цьому вони втрачають свій смак і аромат. Для походу найкращим із можливих варіантів є м'ясні консерви в металічних банках.

Сублімовані продукти -- це продукти, висушені за спеціальною технологією (збезводнення замороженого продукту у вакуумі). Вона дозволяє зберегти зовнішній вигляд, смак, аромат і поживність харчових

продуктів при значному зменшенні їх маси. Такій обробці можуть піддаватися як свіжі продукти, так і продукти, що пройшли повну кулінарну обробку. Сублімовані продукти після замочування їх у воді є цілком готовими до вживання.

Спеціальній обробці (сушінню, коптінню, смаженню і т. ін.) піддаються як сирі, так і цілком готові м'ясні продукти.

Ковбасні вироби добре зберігаються як у літній, так і в зимовий період. З огляду на похідні умови перевагу відають сирокоченим і твердим сортам ковбас, їх підсушують, покривають тонким шаром розтопленого жиру, загортають у папір (у поліетиленових мішечках ковбаса швидко псується). Вживають ковбасу і як обідню страву, і під час привалу в поєднанні з сиром, корейкою.

М'ясні бульйонні кубики покращують смак і підвищують поживність перших страв. Вони використовуються для приготування бульйонів.

Рибні консерви - страва, повністю готова до вживання, що за своєю поживною цінністю не поступається м'ясу, а за швидкістю засвоєння перевищує його удвічі. В холодну пору року рекомендується вживати рибні консерви в олії, влітку - в томаті.

Свіжа риба має бути використана протягом одного дня. Її смажать або готують з неї рибну юшку. Сушена або в'ялена риба може поповнити харчові запаси групи.

Молочні продукти. Молоко містить усі необхідні для організму компоненти. Харчовою промисловістю виробляються згущене і сухе молоко, вершки, різні види сирів. Ці продукти мають високі поживні якості, добре зберігаються і легко транспортуються.

Згущені і сухі молочні продукти використовуються для приготування молочних каш, гарячих напоїв (какао); їх також додають у тісто.

Високими поживними властивостями відзначаються тверді сири. При складанні меню важливо враховувати, що засвоюваність молочних продуктів найвища в першій половині дня, тому сир доцільно подавати на сніданок і під час привалів. Узимку слід запобігати замерзанню сиру, бо це викликає швидке його псування.

Харчові концентрати - це максимально підготовлені до вживання страви. Найпоширенішими з них є супові набори, до складу яких входять овочеві, круп'яні чи макаронні вироби, з доданням жирів, м'яса, прянощів, а також сухі каші, картопляна крупа. Спосіб їх приготування дуже простий і не вимагає багато часу (іноді достатньо просто залити концентрат окропом). Ці продукти дуже зручні при транспортуванні, добре зберігаються.

Овочі і фрукти. Вживання свіжих овочів і фруктів корисне в будь-яку пору року, їх попередньо миють і зберігають у паперових пакетах. Хоча в похідних умовах вони використовуються переважно в переробленому вигляді (картопляна мука, сушені цибуля, морква, сухофрукти тощо). Це обумовлюється незручністю транспортування і зберігання свіжих овочів і фруктів.

Цукор і кондитерські вироби. Норма споживання цукру - 100-150 г на добу. Він використовується переважно для підсолодження молочних страв і гарячих напоїв. Вечірня доза солодоців повинна дещо перевищувати ранкову і обідню.

Цукерки-льодяники, шоколад споживають під час руху, коротких зупинок-привалів як висококалорійний продукт, що дозволяє швидко відновити сили. Цукор і кондитерські вироби повинні зберігатись у водонепроникній упаковці.

Інші продукти. До цієї групи можна віднести тонізуючі, ароматичні і смакові приправи та харчові добавки. Вони значно поліпшують смак страв, різноманітність меню. Це чай, кава, какао, сіль, спеції, прянощі, концентровані напої, соуси, вітаміни тощо. Зберігати і транспортувати їх краще в герметичній упаковці (жестяних і поліетиленових банках, коробках).

У похідних умовах є можливість поповнити меню за рахунок лісових ягід, дикорослих фруктів, їстівних рослин, грибів. Проте слід пам'ятати обов'язкове правило: вживання можна тільки добре відомі ягоди, гриби та ін. Але не варто наперед планувати поповнення раціону за рахунок дичини, риби, ягід, грибів. Краще завчасно потурбуватися про недоторканий запас продуктів харчування.

Режим харчування. Основою режиму харчування є його регулярність, тобто сталий ритм. Одна й та сама за якісним складом і калорійністю їжа засвоюється по-різному в залежності від того, як її вживання розподілена протягом дня.

В побуті прийнято *триразове харчування*. При переході від домашніх до похідних умов не рекомендується різко змінювати режим харчування і характер їжі. Триразове гаряче харчування не лише зберігає звичний режим, а й дозволяє ефективніше компенсувати енергетичні витрати, пов'язані з постійними фізичними навантаженнями та інтенсивним рухом.

Сніданок дозволяє створити енергетичний запас організму, що дає можливість підтримувати працездатність протягом першої половини дня, на яку припадають максимальні фізичні навантаження в умовах походу. Тому сніданок має бути висококалорійним (близько **30%** добової норми калорій), невеликим за об'ємом, легко засвоюваним, багатим на вуглеводи, вітаміни, тонізуючі речовини.

Обід призначений компенсувати можливий дефіцит енергії, що утворився в організмі в результаті напруженої роботи, значних фізичних навантажень, інтенсивного руху. Тому він повинен бути досить тривним, мати високий вміст тваринних білків, жирів, вуглеводів. В обід раціональним є споживання продуктів, багатих на клітковину, і таких, які довго затримуються в шлунку. Калорійність обіду повинна складати **30-35%** добової норми.

Вечеря має компенсувати витрачену протягом дня енергію і підготувати організм до наступного робочого дня. Набір продуктів повинен бути розрахований на відновлення білків у тканинах організму, поповнення

запасів вуглеводів. Під час вечері не рекомендується споживати продукти, що збуджують нервову систему і активізують діяльність травних органів. Калорійність вечері має досягати **25%** добової норми.

Решту добової норми калорій (**10-15%**) організм одержує з продуктами, які споживають *під час привалів*.

Раціональний режим харчування передбачає також його різноманітність, яка забезпечується правильним добором страв на основі заздалегідь продуманого меню. Проте на практиці не завжди вдається забезпечити триразове гаряче харчування, особливо у складних гірських умовах і в зимовий період, через малу тривалість світлового дня і з міркувань економії часу. Такі умови диктують вимушений перехід на дворазове гаряче харчування, а відновлення енергетичних витрат досягається за рахунок калорійного і, по можливості, збалансованого харчування у вигляді сухого пайка під час довгих привалів.

6. Туристське кострове і кухонне спорядження. Багаття

Облаштування похідної кухні для приготування їжі в польових умовах багато в чому залежить від природних умов регіону і завдань туристської групи. Так, на Крайній Півночі і в напівпустелях Середньої Азії оптимальним є використання *бензинових примусів і портативних газових плит*, як і в спелеотуризмі і гірському туризмі, незалежно від району подорожі.

Традиційним у похідних умовах є приготування їжі на вогнищі. Для його розпалювання використовують сухі гілки живих дерев і сухі стовбури дерев, повалених вітром чи розщеплених блискавкою, а також сухостій. У лісовій і лісостеповій зонах у лісі і в річкових заплавах завжди можна назбирати достатню кількість сухих гілок для забезпечення потреб туристської групи.

Для розпалювання багаття використовують також сухі чагарники, гілки і дерева, винесені на берег під час повені.

В гірських і напівпустельних районах як паливо може бути використаний сухий гній кізьяк.

У негоду для розпалювання багаття використовують дрібні нижні гілки ялини, сосни, сухий луб, щепу з сухого дерева, сухий чагарник, мох тощо. З цією метою застосовують такий сухий спирт, свічки, обрізки плексигласу, спеціальні мисливські або туристські сірники.

Кожний учасник туристського походу повинен мати з собою індивідуальний недоторканий запас сірників або запальничку чи кресало з кременем (рис. 13). Сірники мають бути загорнуті у водонепроникну обгортку - поліетиленовий пакетик або пластмасовий балончик з-під фотоплівки.

При відсутності сірників, запальнички, кресала вогонь можна видобути тертям за допомогою палички з твердого дерева, пластини м'якого дерева і лука з вірвовочною тятивою.

Обкрутивши тятиву навколо палички і розкручуючи її за допомогою лука, можна досить швидко видобути вогонь.

Підтримувати багаття і доглядати за ним доручається спеціально призначеному черговому - костровому.

Розрізняють типи вогнищ у залежності від потреб їх призначення: для зігрівання і сушіння одягу; для приготування їжі; для ночівлі в зимових умовах; сигнальні вогнища і т. ін.

За способом укладання дров виділяють такі основні типи вогнища

Курінь - найпростіше багаття: гілки розташовуються по колу і в центрі спираються одна на одну верхівками у вигляді куреня. По мірі згорання гілки підкладаються у вогнище в такий самий спосіб. "Курінь" дає високе яскраве жарке полум'я. Використовується переважно в цілях сигналізації і для зігрівання. Недоліком його є те, що "курінь" дуже швидко перегорає.

Двосхилий курінь — вогнище, в якому гілки розташовуються удвох площинах, спираючись одна на одну верхівками у вигляді двосхилого куреня. По мірі згорання гілки підкладаються в такий самий спосіб. Двосхилий "курінь" дає більш рівномірне полум'я і використовується для зігрівання і сушіння одягу.

Колодязь. У такому вогнищі гілки складаються у вигляді прямокутника ("колодязь"), при чому кожний наступний шар є перпендикулярним до попереднього. "Колодязь" можна складати суцільним шаром і лише каркасом. При горінні "колодязь" дає рівномірне жарке полум'я. Це найкращий з усіх видів багаття для приготування їжі.

Зірка - вогнище, в якому гілки розташовуються у вигляді променів зірки, що розходяться від центру. По мірі згорання гілки підсуваються до центру, що забезпечує економне витрачання палива і досить рівномірне полум'я. Такий вид багаття використовується переважно в місцях, де бракує палива, для зігрівання і приготування їжі.

Тайгове - один із найбільш економних видів багаття, в якому кілька гілок (або колода) складаються під кутом до іншої, товщої, верхівкою на неї. По мірі згорання гілки підсуваються уздовж колоди, що забезпечує рівномірне полум'я і поступове згорання гілок і колоди. Як і "зірка", тайгове багаття використовується переважно в місцях, де не вистачає палива, для зігрівання і приготування їжі.

Нодья - складається із трьох колод. Відомі два варіанти нодьї:

- при першому на дві паралельні колоди кладуть третю;
- при другому кожену колоду кладуть, опираючи її на попередню у вигляді стінки.

При цьому необхідно прилаштувати додаткові жердини-стойки. Цей вид багаття дає тривале рівномірне полум'я і використовується при облаштуванні ночівлі в зимових умовах.

Для полінезійського викопується яма глибиною не менше половини довжини дров, а частіше на її дві третини. Товщі гілки ставляться вертикально і не дуже щільно попід стінками ями для забезпечення доступу повітря. Вони створюють зовнішній шар. Більш тонкі палаючі гілки кидають

яму полум'ям донизу. Це забезпечує рівномірне і дуже жарке полум'я, а після перегорання в ямі довго тримається жар. Використовується полінезійський тип багаття переважно для приготування їжі і випалювання деревного вугілля.

Дров'яний примус - спеціальний тип вогнища для районів з дефіцитом природного палива. Виготовляється з сухого стовбура дерева, переважно хвойних порід (найкраще з сосни), завдовжки 35-50 см. Стовбур розколюється навпіл, серцевина видовбується, після чого обидві половини з'єднуються за допомогою міцного дроту. Для зручності його встановлення з боків до нього прикручуються три стойки, що виступають угорі і вниз на 3-5 см. В отвір на місці серцевини вертикально, полум'ям донизу, вкидають тонкі трісочки. Таке вогнище забезпечує протягом 2-3 год. стовп рівномірного жаркого полум'я. Цього цілком достатньо для приготування їжі і для того, щоб зігрітися.

Обов'язковою умовою безпечного і зручного розпалювання багаття є використання спеціальних кострових пристосувань, які захищають навколишнє природне середовище. Найпростішим з них є дюралюмінієві стойки-рогачики, телескопічні перекладини, дротяні 5-подібні гачки для посуду, металевий тросик замість перекладини, стойка-тринігта ін. Обов'язковим атрибутом, необхідним для розпалювання вогнища, є спеціальні брезентові рукавиці.

Приготуванні їжі на вогнищі вимагає дотримання відповідних правил безпеки. Так, відро чи казанок, що висить над полум'ям, можна пересувати і знімати тільки у брезентових рукавицях. Забороняється чергування біля багаття без одягу, здатного захистити тіло від опіків (оптимальним варіантом є брезентовий штормовий костюм). Не можна ставити, посуд з гарячими стравами на землю поруч з людьми, особливо в темну пору доби: це може стати причиною нещасного випадку з серйозними наслідками. Посуд із готовою їжею має висіти на стойці поруч з вогнищем або стояти біля нього на добре освітленому місці.

Рекомендована література:

1. Власов А.А. и др. Турист. Библиотека туриста. – М.,1974.
2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.,1983.
3. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье. – К., 1991.
4. Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України./Зб.закон. та нормат. актів про освіту. – К., 2006.
5. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. – К.,2002.