

Кафедра туризму

ЛЕКЦІЯ № 2
**Організація побуту, харчування, постачання в
туристському поході**

З ДИСЦИПЛІНИ
«ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ»
для студентів II курсу факультету ЗЛіТ

Лекцію розробили:
с. вик. Тимошенко Л.О.
вик. Лабарткава К.В.

“ЗАТВЕРДЖЕНО

”

на засіданні кафедри
_____ " _____ 2013
р.
протокол № _____

Зав. кафедри _____ проф. Волошин І.М.

ЛЬВІВ 2013

Організація побуту, харчування, постачання в туристському поході.

План.

- 1. Групове та особисте спорядження для походів різної категорії складності.**
- 2. Харчування в туристському поході.**
- 3. Енергетичні витрати організму.**
- 4. Характеристика основних продуктів харчування.**
- 5. Вода. Режим водоспоживання.**
- 6. Туристське кострове і кухонне спорядження. Багаття.**

Самостійно – розробити кошторис трьохденного походу та розрахувати кількість продуктів харчування на туристичну групу з 12 людей.

1. Особисте та групове спорядження для походів різної категорії складності.

Матеріально-технічне забезпечення туристичних походів здійснюється заздалегідь при участі всього складу групи. Туристичне спорядження за призначенням прийнято поділяти на засоби пересування, засоби транспортування вантажів, бівачне спорядження, спеціальне і допоміжне спорядження. За характером використання спорядження поділяється на особисте та групове.

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

Бівачне спорядження це намети, спальні мішки, теплоізолюючі килимки, приналежності для вогнища (S-подібні крюки, V-подібні наконечники, брезентова рукавиця), примуси, посуд для приготування страв (каструлі, казанки, відра), сокири, пилки.

До спеціального спорядження відносять різноманітні засоби забезпечення безпеки: мотузки, карабіни, альпенштоки, льодоруби, скельні та

льодові молотки, кішки, крюки, затискачі, рукавиці для роботи з мотузкою, захисні окуляри, каски тощо.

Допоміжне спорядження це ремонтні набори, кишенькові ліхтарики, фото і відеокамери, аптечки, приладдя для проведення спостережень і вимірів.

З перерахованого вище одне відноситься до групового спорядження, інше – до особистого, тобто використовуватися кожним туристом особисто. Зрозуміло, в залежності від виду туризму і складності походів перелік і характер спорядження буде різним. Нижче розглянемо особливості групового і особистого спорядження для пішохідного походу першої категорії складності, який проводиться в умовах весна-осінь.

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 підбирається і готується кожним туристом самостійно, в залежності від особистих вподобань та бажаного рівня комфорту. Але при цьому необхідно виходити з умов того чи іншого походу. Бувають випадки, коли окремі туристи, заради зменшення ваги рюкзаку, беруть обмаль одягу, а потім мерзнуть та просять теплий одяг у інших. Тому, в процесі підбору особистого спорядження треба враховувати особливості маршруту, району, погоди тощо.

При відборі одягу для походу досвідчені туристи керуються наступними вимогами та властивостями: функціональність; зручність; комфортність; високі теплозахисні властивості; високі вітрозахисні властивості; висока міцність; відповідність призначення та матеріалу одягу.

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.

“Гардероб” туриста для тижневого походу включає такі види одягу: головні убори, спідня білизна, одяг для сну, верхній одяг. При виборі одягу для походу треба керуватися принципом сумісності. Так, наприклад, куртка повинна мати такий розмір, щоб можна було її надіти на светр, а штормівка в разі необхідності – на куртку і светр, при цьому вона не повинна стискувати рухи. Те саме стосується і брюк: в холодну погоду під штормові брюки надівають вовняні чи трикотажні.

Головних уборів навесні бажано мати два: шапочку спортивну вовняну та панаму від сонця (бажано з широкими полями, які закривають вуха та шию). Це пояснюється весняною температурою повітря: ввечері та рано вранці – морозно, вдень світить пекуче сонце, яке швидко (особливо в умовах гір) обпалює бліду після зими шкіру.

При виборі спідньої білизни треба керуватися вимогами гігієнічності: вона повинна бути виготовлена з природних матеріалів (вовна, бавовна), що добре всмоктують вологу. Майки, як правило, в походи не беруть, краще себе зарекомендували футболки. Кількість спідньої білизни обумовлена умовами походу: кількістю днів, погодними умовами, наявністю днювання, наявністю можливості випрати тощо, а також особистими звичками. З міркувань гігієнічності треба мати окремий набір для різних видів роботи: для руху, для

бівачних робіт, для сну, для дороги додому. Одяг для сну, для морозних ночівель, крім спідньої білизни, складається з футболки, вовняних шкарпеток, трикотажних бавовняних спортивних штанів (або спідніх штанів), спортивної шапочки.

При виборі верхнього одягу теж треба керуватися умовами походу. Для весняних та осінніх походів беруть футболки або просторі бавовняні сорочки. Для зручності на бівачу вдягають спортивний костюм. Не зайвим буде светр, довжина якого дозволяє при нахилі вперед не оголювати спину. Штормівка або вітрозахисна куртка дозволяють відчувати себе більш комфортно у вітряну погоду. Зручно для руху мати просторі брюки з цупкої тканини (краще з тонкого брезенту – менше намокає і швидше висихає). В крайньому випадку можливе застосування джинсів, або вітрових брюк. Використання трикотажних штанів не бажане: за них весь час чіпляються різні гілки і колючки, при намоканні вони погано тримаються на стегнах. Не зайвими у поході будуть шорти та футболки з коротким рукавом, хоча, як було вказано вище, треба бути обережним на весняному сонці. В умовах теплої погоди та наявності водних об'єктів доцільним буде передбачити купальний костюм.

Найбільш зручним взуттям для походу вважаються туристичні черевики – “вібрами”. Завдяки глибокому протектору вони тримають навіть на мокрих скелях. У походах першої категорії складності також можна застосовувати кросівки. Але у будь-якому випадку для багатоденного походу завжди потрібно мати дві пари розношеного, зручного взуття. Дуже важливо заздалегідь замінити устілки на повстяні, або фетрові для запобігання водянок, та мати ще пару резервних. Шкарпетки краще застосовувати вовняні або бавовняні у такій кількості, щоб не виникало незручності при їх намоканні та псуванні.

Завершить вбрання туриста поліетиленовий плащ-накидка, який краще зробити самостійно, бо ті, що є у продажу малі (не накривають туриста з рюкзаком) та тонкі (дуже швидко рвуться). Зручна форма накидки

– рівностороння трапеція з приблизними розмірами: довжина основи нижньої – 240 см., верхньої – 150 см., бокової сторони – 150см. Якщо її скласти по осі симетрії і поклеїти (спаяти) верхню основу, то отримаємо прямокутну трапецію з сторонами 120х150х75см

До особистого спорядження також відносяться: *туалетні приналежності* (мило, зубна щітка та паста, рушник, туалетний папір), особистий посуд - кружка, ложка, миска, ніж (туристи скорочено називають КЛМН), індивідуальна аптечка, ремонтні приналежності, сірники у вологонепроникній упаковці, мішечки (поліетиленові та з тканини) для одягу, документів та продуктів, великий поліетиленовий мішок на весь рюкзак. В залежності від умов походу та конструкції спального мішка його інколи відносять до особистого спорядження, а інколи до групового, так само як і водотривкий килимок (пінополіетилен, пінопласт, запаяний у поліетиленовий мішок поролон тощо).

Завершить вбрання туриста поліетиленовий плащ-накидка, який краще зробити самостійно, бо ті, що є у продажу малі (не накривають туриста з рюкзаком) та тонкі (дуже швидко рвуться). Зручна форма накидки – рівностороння трапеція з приблизними розмірами: довжина основи нижньої – 240 см., верхньої – 150 см., бокової сторони – 150см. Якщо її скласти по осі симетрії і поклеїти (спаяти) верхню основу, то отримаємо прямокутну трапецію з сторонами 120х150х75см

Групове спорядження включає все те, що використовується всіма членами групи. Так як умови пішохідного походу першої категорії складності не вимагають використання спеціального спорядження при подоланні природних перешкод, то до групового буде, в основному, відноситись бівачне спорядження.

Намети. Останнім часом у продажі з'явилася велика кількість різноманітних наметів. Головними характеристикам, яким повинні відповідати намети, є:

- невелика вага;

- вітрозахисні властивості;
- вологозахисні властивості;
- невеликий об'єм у складеному стані;
- комплектність (наявність стійок, кілочків, мотузок, тентів тощо);
- оптимальна довжина (2 метри) і висота(1,4-1,5 метри);
- міцність матеріалу та окремих елементів намету (стійок, кілочків, мотузок, петель, застібок тощо).

Традиційний брезентовий двоскатний намет має певні переваги та недоліки. Серед переваг: надійність та міцність тканини, високі вітрозахисні властивості. Недоліками являються: велика вага, незначні вологозахисні властивості, великий об'єм.

Намети зроблені з сучасних матеріалів мають переваги перед брезентовими за рахунок невеликої ваги, невеликого об'єму, задовільних водозахисних властивостей. Негативним є те, що їх вартість перевищує брезентові у 2-4 рази.

За формами сучасні намети поділяються на такі: двоскатний будиночок, напівбочка, напівсфера (див. рис.3).

Для пішохідних походів першої категорії складності форма намету не має суттєвого значення. Хоча, при рівних відповідних характеристиках напівсфери є більш комфортними.

Важливою частиною бівачного спорядження, без якого неможливий багатоденний похід, є груповий посуд, нагрівальні пристрої та пристосування для вогнища. До нагрівальних пристроїв відносяться туристичні примуси та пальники. Вони бувають різної конструкції і принципу дії. *Список групового спорядження* буде не повним, якщо не внести до нього ліхтарики (по одному на намет), ремонтний набір, аптечку, кіно-фотоапаратуру, карти і схеми маршруту, компаси, прилади для метеорологічних та краєзнавчих спостережень тощо. В поході певна увага приділяється дозвіллю туристів, тому, якщо це не суперечить безпеці, доцільно взяти з собою гітару. Що

стосується невеликого радіоприймача, то в походи по горах не має сенсу його брати, бо сигнали радіостанцій не сприймаються.

Все спорядження повинно бути підготовленим до походу: перевірено на справність, відремонтовано, запаковано у відповідну тару, після чого розподіляється між учасниками і пакується до рюкзаків.

Пакування рюкзаку – дуже відповідальна та не проста справа. Перш за все треба пам'ятати, що всі речі повинні бути у рюкзаку. Руки повинні бути вільними, що забезпечує безпеку руху. Є різні підходи до того, як краще запакувати рюкзак. Головне дотримуватися принципу: скласти в рюкзак так, що він був плоским і високим, щоби притискувався до спини і не відтягував плечі назад. Одним словом, рюкзак повинен бути частиною тіла туриста і не викликати ніяких незручностей.

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 треба пам'ятати, що розрахунки, купівля та пакування продуктів харчування – все це повинно бути зробленим заздалегідь, задовго до початку походу. Харчовий раціон визначається перш за все тривалістю та складністю походу. Так, харчування в поході вихідного дня може бути без приготування гарячих страв.

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.

При складанні меню необхідно враховувати вимоги, пропоновані до продуктів харчування для походу:

1. Висока калорійність (приблизно 2500 – 3000 ккал на одну людину в день для пішохідних походів першої категорії складності);
2. Правильне співвідношення білків, жирів і вуглеводів - приблизно 1:1:4 (для категорійних походів з гірського туризму – 1:1,5:4,5);
3. Наявність різноманітних вітамінів;
4. Стійкість до псування при тривалому збереженні;
5. Розмаїтість (досягається шляхом застосування різних приправ, соусів, спецій і т.п.);
6. Відносно невеликий обсяг і вага (приблизно 800-900 г сухих продуктів для однієї особи на один день походу);
7. Висока якість (дотримання контрольних термінів споживання продуктів, зазначених на упакованні).

Різноманітні форми фізичної діяльності, їх інтенсивність і тривалість суттєво впливають на витрати енергії. Проте ці витрати в залежності від умов і волі людини можуть значно збільшуватися або зменшуватися.

Зміни інтенсивності обміну речовин і енергії відбувається не тільки при виконанні фізичної роботи, вона змінюється і під впливом емоцій та метеорологічних факторів: температури і вологості повітря, сили вітру, атмосферного тиску тощо. Так витрати енергії людини, яка знаходиться в стані спокою на великій висоті, аналогічні витратам людини, яка здійснює інтенсивну роботу на незначних висотах в долині.

Енергетичні витрати залежать також від підготовленості організму до виконання цієї роботи, від його тренуваності, тобто чим вища тренуваність організму, тим менше витрат енергії.

Організм людини потребує дотримання енергетичного балансу – рівного співвідношення між величиною енерговитрат та кількістю енергії, що потрапляє в організм разом з продуктами харчування. Основне джерело енергії є вуглеводи, які дають 70-75% необхідної енергії. Білки і жири використовуються головним чином для процесів, завдяки яким відбувається формування нових клітин, утворення травних соків та інших речовин, які необхідні для правильного обміну речовин. Участь білків та жирів у енергетичному балансі організму звичайно складає 25-30%.

В умовах туристичних походів, особливо в зимово-весняний період, вітамінів не вистачає. Це пояснюється не тільки тим, що овочі та фрукти як правило не беруть у походи, так як вони мають велику вагу, об'єм, а і тим, що в умовах значної фізичної діяльності активність обмінних процесів значно зростає. При цьому збільшуються витрати вітамінів. Нестача вітамінів приводить до надмірної втоми, слабкості, зниження працездатності і стійкості організму до простудних захворювань тощо.

При розробці меню походу складається *добовий раціон*. З урахуванням вказаних вимог складати меню зручніше на три-чотири дні (кратно кількості дням походу) і надалі повторювати його. Як правило, для пішохідних і гірських походів встановлюється дворазове гаряче харчування в день - сніданок і вечеря, на обід планується „сухий пайок”. Для готування перших блюд в основному використовуються сублімовані (збезводнені) концентрати супів у пакетах чи брикетах. Для розмаїтості один раз у три-чотири дні готують молочні супи. Другі страви - це каші з різних круп: рисової, гречаної, пшеничної, манної; а також страви з різних макаронних виробів: ріжки, черепашки, макарони, вермішель. Не обов'язково другі блюда планувати з м'ясом, тим більше що тушковане м'ясо має низьку калорійність, а велику вагу. Добре зарекомендували себе в походах такі страви як рис із сухофруктами; рисова каша зі згущеним молоком; пшенична чи гречана каша з засмаженим салом; манка з ізюмом і, якщо є - з

полуницями; макарони з голландським чи іншим твердим сиром, “туристичні” вареники тощо.

Свіжі овочі, крім цибулі і часнику, у категорійні походи як правило не беруть, тому що вони мають велику масу й об’єм при низькій калорійності. Їх з успіхом замінюють сушеними овочами, або свіжими овочами, придбаними на маршруті для разового використання.

Треті страви - це традиційний туристичний чай, компот із сухофруктів, какао на молоці, киселі фруктові, молоко і т.д. Для готування молочних страв використовують згущене і сухе молоко або молочні суміші для дитячого харчування, що мають досить високу калорійність і містять велику кількість різних вітамінів.

На обіди, як відзначалося вище, може плануватися „сухий пайок” - сало, копчені чи напівкопчені ковбаси, сир голландський, російський і т.п.; для розмаїтості додають небагато рибних чи овочевих консервів. Часто використовують халву, овочеві і фруктові концентровані соки.

Крім продуктів, необхідних для організації триразового харчування ще планують і готують до походу, так зване “кишенькове харчування”. Сюди входять: ізюм, сухофрукти, чорнослив, горіхи грецькі чи лісові без шкірки, льодяники, карамельки, полівітаміни і т.д. Ці продукти завідувач харчуванням видає невеликими порціями на малих привалах, або зранку кожному туристу, який самостійно визначає коли і скільки з’їсти.

Дуже важливий етап підготовки харчування до походу – проведення розрахунків кількості продуктів. На основі туристичного досвіду у довідковій літературі з туризму наведено рекомендації щодо використання тих чи інших продуктів харчування, їх калорійність, наявність поживних речовин тощо.

Важливим етапом підготовки харчування є правильне їх пакування і транспортування. Якщо концентрати супів, консерви, молочні суміші не вимагають додаткового упакування, то крупи і макаронні вироби необхідно зберігати в поході в матер’яних мішечках і додатково в поліетиленових

пакетах - на випадок дощу. Сало, за звичайне, упаковують у білий папір і також як і крупи в поліетиленові пакети. Копчену ковбасу бажано купувати задовго до походу, щоб вона встигла трохи підсохнути. Сушать ковбасу в добре провітрюваному приміщенні в підвішеному стані. Транспортувати її зручно в матер'яних мішечках. Сир голландський, російський і т.п. упаковують аналогічно салу - у папір і поліетиленовий пакет. Сіль і цукор вимагають обов'язкового герметичного упакування, тому що вони мають високу гігроскопічність. Сіль зручно зберігати в поході в бляшаних банках з під кава. У цих же банках можна зберігати зажарювання для супів, приготовлене до походу. Цукор у похід доцільно брати рафінований пресований, додатково упакувавши коробки в поліетиленові пакети. Якщо береться цукор – пісок, то зручно його пакувати у поліетиленові банки з герметичною кришкою, бо пакети, як правило, дуже швидко рвуться. Масло вершкове перед походом необхідно перетопити або ретельно “промити” холодною водою. Для пакування використовують добре очищені пластмасові коробки з-під майонезу. Хліб, як правило, береться на перші три дні походу, тому що при більш тривалому збереженні він сильно черствіє і кришиться. Якщо по маршруті немає можливості докупити хліб, то готують сухарі. Для додання кращих смакових якостей перед сушінням сухарі чи солять злегка збризкують соняшниковою олією. Готові сухарі комплектують на блоки разового користування, щільно упаковують у папір і скріплюють липкою стрічкою. При вільному упакуванні сухарі швидко перетворюються в крихти.

3.Енергетичні витрати організму.

Життєдіяльність людського організму обумовлює безперервні енергетичні витрати, пов'язані з основним обміном речовин (робота органів і функціонування організму як єдиного цілого), трудовою діяльністю і відпочинком. Ці витрати вимагають обов'язкової компенсації.

Всю необхідну організмові кількість енергії він отримує в результаті переробки органічних речовин - білків, жирів і вуглеводів, що містяться в

харчових продуктах. З продуктами харчування в організм надходять також вітаміни, мінеральні речовини і вода. Хоча для людини важлива не просто потрібна кількість калорій, вітамінів і мінеральних солей, а й смачна і різноманітна їжа. Саме її *різноманітність* гарантує забезпечення всього того, що необхідно організму для його повноцінного функціонування. Харчування має бути *збалансованим*, що означає повне задоволення потреби організму в поживних і біологічно активних речовинах. Основою такої збалансованості є визначення правильного співвідношення основних харчових компонентів. Фахівці зі питань харчування рекомендують таке ***співвідношення білків, жирів і вуглеводів*** (у кілокалоріях) з огляду на їх енергетичну цінність: **1:2,7:4**.

Попри всі рекомендації загального характеру, складання раціону вимагає врахування віку, стану здоров'я, фізичної підготовки кожної окремої людини, конкретних кліматичних умов і т. ін.

Основним джерелом поповнення енергетичних запасів організму є вуглеводи, що забезпечують 70-75% необхідної йому енергії. Білки і жири забезпечують головним чином, клітиноутворення, виділення травних соків, а також інші процеси, відповідальні за правильний обмін речовин.

Значна частина енергії витрачається на **основний обмін - забезпечення функціонування організму як єдиного цілого.** Це відносно стабільна величина, що становить у середньому *1 ккал. за 1 год. на 1 кг маси тіла.* *Добова норма* для людини вагою 70 кг складає приблизно 1700 ккал.

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.

Заслуговує 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 (збездонення 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 припаси 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 крупка. 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 солодошів 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 доббором 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.

5. Вода. Режим водоспоживання.

Якщо без їжі людина може прожити кілька тижнів, то без води - всього кілька днів. Вода необхідна для підтримання життєдіяльності організму. Саме її наявність у тканинах живого організму забезпечують необхідні хімічні перетворення. Така роль води визначається її хімічними і фізичними властивостями: вона забезпечує надходження поживних речовин до тканин і органів.

Вода складає **65%** загальної маси тіла людини. В організмі вона наявна у вільному і у зв'язаному стані(у складі клітин). Для людини однаково небажаним є як надмірне, так і недостатнє споживання води. При надмірному її споживанні зростає навантаження на серце і нирки, посилюється вимивання з організму необхідних йому солей. Збезводнення може викликати важкі розлади в роботі серця, шлунку та інших життєво важливих органів.

Добова потреба людського організму у воді, що складає в середньому 2,5 л, задовольняється не лише за рахунок випитої рідини, й за

рахунок її вмісту в рідких і твердих продуктах харчування, а також води, що утворюється в самому організмі в результаті хімічних реакцій.

З цієї загальної кількості:

- об'єм випитої рідини становить **0,8-1,0 л;**
- води, спожитої у складі супів - **0,5-0,6 л,**
- твердих продуктів - **0,7 л;**
- води, що утворюється в самому організмі в результаті травних процесів - **0,3-0,4 л** (при окисненні 100 г жирів виділяється 107 мл води, білків - 41 мл, вуглеводів - 55 мл).

Загальна витрата води організмом у стані спокою досягає 50-60 мл/год. При середньому фізичному навантаженні в умовах помірного клімату витрата води збільшується **до 2,8-3,5 л/добу.**

Напружена м'язова діяльність при підвищенні температури повітря викликає інтенсивне виділення води через шкіру і за рахунок посилення легеневої вентиляції, і ця цифра зростає **до 10 л/добу.** Витрачена організмом вода вимагає обов'язкової компенсації.

Раціональна організація харчування і режиму споживання води при подоланні маршруту передбачає основне поповнення водних витрат організму до початку або після закінчення переходу чи іншого фізичного навантаження під час привалу, на бівуаку. Найдоцільніше більшу частину денної норми рідини вживати увечері, коли навантаження на серце є мінімальним.

В ході маршруту під час коротких зупинок можна випити два-три ковтки підкисленої рідини чи прополоскати ротову порожнину. Для втамування спраги краще використовувати мінеральну або звичайну підсолену воду. Людям із посиленим потовиділенням рекомендується до сніданку проковтнути 5-10 г солі, запивши чаєм або водою. Позбутися відчуття сухості в роті допоможе кисла або м'ятна цукерка чи таблетка аскорбінової кислоти з глюкозою. Для цього придатна також тала снігова або джерельна вода з додаванням лимонного або журавлинного екстракту,

лимонної чи яблучної кислоти, яблучного оцту. У спеку добре втамовує спрагу зелений чай із м'ятою, материнкою, смородиновим листям і т. ін.

В польових умовах необхідно вміти відшукувати і використовувати природні джерела води, серед яких - відкриті водойми (ріки, озера, струмки), ґрунтові води (джерела, колодязі), атмосферна волога (дощ, сніг, лід, роса), а також рослини-водоноси (водорості, бамбук, кактуси).

Проточну воду із джерел, гірських і лісових річок і струмків можна пити сирого (хоча краще прокип'ятити). Водою із стоячих водоймищ (озер, ставків) слід користуватися з обережністю. Не можна використовувати для пиття воду з канав, калюж, ям. Небезпечно пити сиру воду з водойм, розташованих поблизу промислових підприємств, населених пунктів, пасовищ.

Якщо викликає сумнів якість води в районі подорожі чи виконання робіт, потрібно взяти з собою необхідний запас який найкраще тримати у спеціальних флягах. Для цього найбільше підходять військові фляги місткістю 0,5 л, а в разі їх відсутності - пластмасові пляшки місткістю 1,5-2 л з-під газованої чи мінеральної води.

У безвихідному становищі перед вживанням води сумнівної якості її необхідно прокип'ятити протягом 15-20 хв. або знезаразити за допомогою спеціальних засобів (одна таблетка пантоциду на 0,5-1,0 л води). В разі їх відсутності з цією метою можна використати настойку йоду (5-10 крапель на 1 л води) або марганцевокислий калій (3-5 кристаликів на 1 л води).

Для очищення каламутної води її можна профільтрувати, пропустивши через посудину (відро, казанок, поліетиленовий мішок, флягу), в якій чергуються шари піску і деревного вугілля. Воду з болота, озера, річки можна профільтрувати, викопавши біля берега ямку, в якій невдовзі назбирається і відстоїться вода.

Солоні озерна і морська вода абсолютно непридатна для пиття. В таких умовах прісну воду можна видобути з водоростей, віджимаючи їх до виділення соку. В зимовий період солону воду можна опріснити шляхом її

заморожування у відрі або казанку. Заморожувати воду треба тільки до половини об'єму. Після цього лід виймають, розтоплюють і знову заморожують до половини об'єму. Після дво-, триразового заморожування вода стає майже зовсім прісною.

Взимку воду можна отримати також розтопленням снігу або льоду в казанку над вогнищем.

Приготування їжі. Похідний посуд. В залежності від особливостей приготування їжі (на стаціонарній плиті, на портативній газових чи бензиновій плиті або примусі, таганку, на вогнищі) добирають посуд, який повинен мати відповідну місткість, бути транспортабельним, легким і зручним у користуванні.

Місткість посуду визначається з розрахунку 1 л рідини на кожного. При цьому найкраще використовувати алюмінієві або виготовлені з тонкої нержавіючої сталі казанки, каструлі з кришкою, їх треба мати неменше трьох (для перших, других страв і напоїв). Оптимальні розмір і форма посуду повинні дозволяти поставити його один у другий.

Для приготування їжі на вогнищі підходять каструлі з металічними дужками, щоб можна було їх підвісити. Для приготування їжі може бути використаний також посуд типу скороварки. Необхідно також мати сковороду, один-два ополоники, кухонну дошку, крючки для підвішування каструль над багаттям. Ще одна обов'язкова умова: посуд повинен легко піддаватись чищенню і миттю.

Для запобігання пошкодженню посуду при його транспортуванні слід подбати про брезентові чохла для нього.

6. Туристське костре 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 кіз'як.

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 вірьовочною 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 (рис. 15.):

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 ("колодязя"), 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.

В похідних умовах використовують, як правило, комбінації різних типів багаття. Так, для швидкого одержання полум'я необхідної висоти спочатку розкладають багаття типу "курінь" із невеличких, найбільш сухих

гілок або тонко наколотих дров. Після його розгорання підкладанням дров його перетворюють, наприклад, на "колодязь".

Для збереження вогню під час дощу доцільно закрити вогнище двома широкими шматками кори або влаштувати навіс.

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 перекладки, дротяні 5-подібні гачки для посуду, металевий тросик замість перекладки, 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.

Запитання для самоконтролю та самоперевірки:

1. Які головні вимоги висуваються до туристського спорядження?
2. Які види спорядження використовуються в туризмі?
3. Які вимоги висуваються до туристських стоянок в залежності від їх тривалості?
4. На яких ділянках території небезпечно зупинятися на відпочинок?
5. Які умови висуваються до організації тривалої стоянки?
6. Які вимоги до харчування пред'являються в туристському поході?
7. Як підрахувати енергетичну цінність продуктів на одну добу?

8. Як підготувати продукти харчування до походу?
9. Яким може бути режим харчування в поході в залежності від виду туризму?
10. В чому полягає раціональність водоспоживання на маршруті?
11. Як добирається кухонне спорядження для туристського походу?
12. Як облаштовується похідна кухня на бівуаку?
13. Які існують види багать і для чого вони призначені?
14. Які існують правила безпеки при догляді за багаттям?

Рекомендована література:

1. Булашѐв О.Я. Теорія і методика спортивного туризму для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою), Харків:ХДАФК, 2007. – 230 с. – укр.
2. Ганопольский В.И. и др. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М., 1987.
3. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навч. пос. – Тернопіль: Навчальна кига – Богдан, 2009. – 304 с.
4. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навч. Пос. – 2-е вид., перероб. Та доп. – К.:Альтпресс, 2008. – 280с.
5. Попиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов.- Москва: Профиздат, 1987. – 223 с.
6. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. — М.: Советский спорт, 2002. — 96с.
7. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье. – К., 1991.
8. Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України /Зб.закон. та нормат. актів про освіту. – К., 2006.
9. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. – К.,2002.