

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра спортивного туризму

Лабарткава К. В.

ЛЕКЦІЯ № 10

**Гірський туризм – один із самих складних та небезпечних видів
спортивно-оздоровчого туризму**

з навчальної дисципліни

„Спортивно-туристичні подорожі”

для студентів спеціальності 242 „Туризм”

**Модуль III. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ
ПОХОДІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ.**

**Змістовий модуль 10. Гірський туризм – один із самих складних та
небезпечних видів спортивно-оздоровчого туризму. (8 годин)**

Лекція – 4 години

Семінарське заняття – 2 години

Самостійна робота – 2 години

**Лекція 16, 17: Гірський туризм – один із самих складних та
небезпечних видів спортивно-оздоровчого туризму.**

План.

- 1. Поняття гірського туризму. Особливості туристичних подорожей в горах.**
- 2. Страхування та самострахування.**
- 3. Подолання гірських перешкод.**
- 4. Особливості гірського туризму на території України.**

Самостійно – скласти в робочому зошиті порівняльну таблицю гірського туризму і альпінізму.

1. Поняття гірського туризму. Особливості туристичних подорожей в горах.

Гірський туризм - вид спортивного туризму, що полягає в пересуванні групи людей за допомогою мускульної сили по певному маршруту, прокладеному в гірській місцевості.

Хоча в гірському туризмі використовуються елементи *скелелазіння* при проходженні маршруту, не слід порівнювати його з альпінізмом. Головна відмінність полягає в тому, що метою альпініста є підйом на вершину певної категорії складності, а метою гірського туриста - проходження маршруту певної категорії складності, який включає декілька перевалів та/або вершин. Складність маршруту визначається в основному складністю (категорійністю) перевалів, що в нього входять.

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 відігріло 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.

2. Страхування і самострахування.

Обов'язковою умовою успішного проведення походів є їх безпека. Безпека забезпечується високою фізичною, технічною і тактичною підготовкою.

Проведений аналіз нещасних випадків у пішохідних походах показує, що біля половини смертельних випадків пов'язано з подоланням водних перешкод, а четвертина тяжких травм - з непередбачуваними змінами умов походу, особливо в горах (каменепади, лавини, різке похолодання).

Дощ, град, гроза, туман, снігопад, вихровий вітер, снігові заряди, завірюха та інші метеорологічні явища в поєднанні з складними умовами рельєфу місцевості й при наявності нескладних природних перешкод у нормальних умовах можуть перетворитися на важкопрохідні й навіть непрохідні перешкоди і викликати часом непоправні наслідки

Навіть пологі схили, особливо покриті травою, під час дощу можуть перетворитися у складні перешкоди. А якщо при цьому проходить зниження температури й починається ожеледь, то схили стають вкрай важкопрохідними й можуть бути причиною тяжких травматичних пошкоджень.

Страхування і самострахування - це комплекс прийомів, який забезпечує затримання учасника при падінні, зриві. Прийоми страхування

повинні бути відпрацьовані до автоматизму. У вирішенні цього завдання основні труднощі, як не дивно - *психологічні*. Першим частіше за все йде найдосвідченіший учасник, і члени групи вірять, що він успішно подолає перешкоду Крім того, більшість технічних прийомів відпрацьовуються, як правило, в реальних умовах, а страхування в штучних. Тому на тренуваннях техніці страхування необхідно приділяти набагато більше часу, по можливості імітуючи раптові реальні зриви.

Прийоми страхування та самострахування умовно поділяють на кілька груп.

Самострахування: в русі, при підготовці до руху, при забезпеченні страхування людини, що рухається.

Страхування: одночасне, поперемінне, групове.

Спеціальним видом страхування є суддівське страхування на змаганнях.

Необхідно зазначити, що всі види страхування повинні виконуватися в рукавицях, бо при зриві відбувається ковзання мотузки, котре може привести до травми рук страхувальника.

Самострахування в русі є обов'язковим при відсутності верхнього страхування. Таким самострахуванням є використання жердини при переправі вбрід, льодоруба при русі по сніговому чи льодовому схилі, альпенштока при русі по траві.

При русі вгору та вниз по вертикальній мотузці чи круто нахилених перилах самострахування відбувається схоплюючим вузлом на робочій мотузці. Довгий час для цієї цілі використовувався переважно вузол "прусік". Проте цей вузол погано тримає на мокрих та обледенілих мотузках, бувають випадки його обплавлення при ковзанні по основній мотузці. Тому в даний час для самострахування використовують вузли "австрійський" та Бахмана. При цьому необхідно регулювати довжину з'єднувальної мотузки так, щоб після зриву можна було дотягтися до схоплюючого вузла. Для запобігання ковзання вузла при русі ні в якому разі не можна затискати вузол у руці.

При русі вниз та вгору по круто нахилених перилах схоплюючий вузол повинен знаходитися вище грудей. По вертикальних та крутонахилених перилах рухатися можна лише в страхувальній системі тому, що при зриві і провисанні на одній лише грудній обв'язці через 5-10 хвилин може наступити удушся. При русі по вертикальних перилах рідко в походах і часто на змаганнях використовуються різні технічні засоби типу: жумара, кулачка (при русі вгору) чи вісімки, пелюстки, рогатки (при русі вниз).

Самострахування при русі по горизонтальних чи слабо нахилених перилах на переправі чи гірському рельєфі відбувається за допомогою ковзаючого карабіну на перилах.

Самострахування при підготовці до руху чи при страхуванні - це достатньо прості, проте обов'язкові на небезпечній ділянці дії, що забезпечують безпеку учаснику походу. Ці дії полягають в прикріпленні туриста до надійної точки самострахування мотузкою, з'єднаною із страхувальною системою. Точками самострахування можуть бути скельний виступ, петля, гак, дерево, вбитий в сніг кригоруб тощо. Прикріплення, як правило, відбувається за допомогою карабіна, проте можливі також кріплення вузлом (провідник, булінь тощо). Довжина самострахуючої мотузки повинна дозволяти учаснику виконувати необхідні дії, і разом з тим запобігати його зриву з площадки, схилу, уступу. Точка самострахування розміщується зі сторони, що протилежна можливому напрямку зриву. Кріпити перила, страховку і самостраховку в одній точці не рекомендується. Те, що цей прийом здається дуже простим, і сумніви про доцільність та необхідність застосування даного прийому призвели до того, що в горах за останніх 10 років загинуло 46 страхуючих.

Одночасне страхування застосовується при переправі чи русі зв'язки по льодовику, некрутах схилах. Як правило, учасники ідуть один за одним на відстані 6-10 м. Другий - несе в руці 1-2 кільця мотузки, що дозволяє перескочити тріщину, розщілину, чи пом'якшити ривок при падінні першого.

При застосуванні одночасного страхування необхідні підвищена увага та спостереження за рухом товариша, щоб встигнути при зриві прийняти заходи по затриманню.

Поперемінне страхування - основний вид страхування на потенційно небезпечних ділянках.

Страховка поділяється на нижню та верхню. Нижня страховка - це мотузка, що йде до спортсмена знизу. Щоб зменшити відстань падіння, мотузка повинна бути просмикнута через карабіни, закріплені в проміжних точках опори.

Страховка називається верхньою, якщо мотузка підходить до спортсмена зверху, тобто точка страхування знаходиться не нижче грудей. При цьому сам страхуючий може знаходитися внизу, але страхувальна мотузка проходить через карабін чи, на змаганнях, блок, вище грудей спортсмена. В більшості випадків верхня страховка може бути організована лише після проходження ділянки хоча би одним учасником із нижньою страховкою.

Організація точок страхування потребує особливої уваги. На гірському рельєфі точками страхування можуть бути дерева, що ростуть на схилі, чи скелясті виступи. При їх відсутності доводиться вбивати гаки. Для відповідальних точок страхування рекомендується вбити 2-3 гаки.

При страхуванні через скельний виступ необхідно попередньо перевірити, чи немає гострих кутів, які можуть перерізати мотузку, або чи нема вузьких щілин, які її затиснуть.

3. Подолання гірських перешкод.

Гірські перешкоди - це перешкоди, утворені рельєфом місцевості. Це схили різної крутизни, яри, скелі, урвища. В залежності від характеру перешкоди підбираються *способи її подолання*. На змаганнях з пішохідного туризму найчастіше використовуються такі способи (вони ж технічні етапи):
1) навісна переправа через яр; 2) крутопохила переправа; 3) підйом по

скельній ділянці або схилу; 4) траверс скельної ділянки або схилу; 5) траверс схилу з альпенштоком; 6) спуск по вертикальних перилах; 7) спуск по схилу спортивним способом.

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

Крутопохила переправа - це переправа по мотузці, яка наведена під кутом до горизонту, який повинен перевищувати 20 градусів. Наведення переправи здійснюється аналогічно навісній переправі. Перехід першого учасника здійснюється: а) спуск спортивним способом, б) дюльфером, в) вільним лазінням на командній страховці або г) будь-яким іншим правильним способом.

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

При спуску учасник з міркувань безпеки повинен користуватися брезентовими рукавицями.

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

Підйом по скельній ділянці або схилу. Складність цього етапу залежить від крутизни та характеру схилу. Так схили крутизною 30° -35°

здаються не складними, але якщо це скельний обсіпний схил та ще без стежки, то рухатися по ньому досить неприємно. Бажано для підйому обирати скельну ділянку, але якщо її бракує, то використовують трав'янистий відкритий (без підліску) схил. Для організації пунктів проміжної страховки на таких схилах використовують дерева; на скельних ділянках для цього забивають гаки. Завдання першого учасника підніматися на командній страховці без падінь, на кожному пункті проміжної страховки навішувати карабін, пропускаючи через нього ту мотузку, на якій його страхують.

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

Як правило, *командна страховка* організовується першим учасником зверху. Для цього йому необхідно мати ще одну мотузку, якою через гострий кут він "вибирає" всіх учасників.

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

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

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

Проходження учасниками по перилах здійснюється на самостраховці - вусом з карабіном. Коли учасник підходить до проміжного пункту страховки, то він спочатку другий вус пристібає до наступної ділянки перил, а потім знімає вус з попередньої ділянки.

Траверс схилу може включати в себе горизонтальні, похилі і вертикальні ділянки. Під час проходження учасниками горизонтальних перил здійснюється самостраховка "вусом", похилих і вертикальних перил - схоплюючим вузлом.

Переправа по паралельних перилах. На змаганнях, які проводяться на місцевості, де відсутні схили достатньої крутизни, для імітації траверсу схилу використовують переправу по паралельних перилах. Це ускладнений елемент переправи по мотузці з перилами.

При переправі по паралельних перилах мотузки натягають таким чином, щоб відстань між ними була приблизно 1,5 м. Оскільки при траверсі схилу завжди є пункти проміжної страховки, то паралельні перила навішують між чотирма і більше деревами. Як правило, цей етап завжди готується суддями, командам залишається тільки виконати правильні дії при подоланні етапу, хоча інколи командам пропонується організувати самонаведення верхньої перильної мотузки. Це можливо здійснити наступним чином: в стороні від перил закріплюється мотузка, за яку тримається руками учасник, регулюючи таким чином свою рівновагу. Звичайно цей учасник обов'язково повинен бути на командній страховці.

Прикріпивши за допомогою вуса з карабіном до верхньої мотузки і тримаючись за неї двома руками, учасники змагань йдуть по нижній боком. Підійшовши до опори, необхідно без втрати страховки перейти на наступний проліт. Для цього спочатку необхідно пристебнути інший вус карабіном до верхньої мотузки за опорою, лише потім відстебнути перший вус. Якщо за умовами змагань всі мотузки закріплені жорстко, то одночасно на всьому етапі можуть знаходитись декілька учасників - по одному на проліт. Але при цьому не треба порушувати вимогу "один учасник на мотузці", тобто

прикріплюватися до наступної мотузки можна тільки тоді, як її звільнив попередній учасник команди. Переправа цим способом можлива при досить сильному натягу мотузки як верхньої, так і нижньої.

Спуск по вертикальних перилах часто називають спуском способом "дюльфер". Він здійснюється на крутих схилах, середня крутизна яких не менше 60 градусів. Організація спуску вимагає закріплення мотузки за допомогою вузла "карабінна удавка" до надійної опори (вертикальні перила) і організації самостраховки та командної страховки.

Самостраховка здійснюється за допомогою петлі "прусика" і вузла "схоплюючий", який в'яжеться на вертикальних перилах. Для забезпечення безпеки спуску використовується пристрій "вісімка" або "рогатка".

Цей пристрій дозволяє набагато збільшити силу тертя, в порівнянні з тим, якщо мотузку пропускати тільки через карабін. Якщо мотузку накрутити на різки "вісімки", то сила тертя збільшиться до такого значення, що той, хто спускається, зовсім зупиниться.

Командна страховка здійснюється основною мотузкою зверху через гальмівний пристрій. Самостраховка і командна страховка обов'язково здійснюється у брезентових рукавицях.

Страховка усіх учасників - командна. Етап може бути організований на формах рельєфу, деревах тощо.

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

Найбільш раціональний спосіб руху під час спуску-приставні кроки. Положення основної мотузки відносно учасника - довільне.

Організація командної страховки, які на всіх гірських етапах, здійснюється за допомогою основної мотузки, пропущеної через карабін, щоб утворився гострий кут. Кінці цієї мотузки закріплені: один на учаснику, що спускається; другий до опори. Можливе закріплення мотузки на грудному карабіні того, що страхує. Але в цьому випадку він повинен бути на самостраховці.

4. Особливості гірського туризму на території України.

Традиційно гірські походи проводяться в районах альпійських гір - молодих за часом горотворення, що піднімаються вище снігової лінії та характеризуються комплексом льодовикових форм рельєфу (цирки, гострі гребні, шпильясті вершини тощо), тобто проводяться у районах високогір'я. Проведення походів в горах такого типу полягає у проходженні визначеного маршруту за певний час з подоланням категорійних перевалів.

Гірські системи України - Карпати та Кримські гори - хоча і належать до альпійської складчастості за часом горотворення, але відносяться до середньовисотних гір і мають абсолютну висоту нижче снігової лінії, тобто не можуть вважатися класичними районами для проведення гірських походів. Проведення гірських походів тут можливо лише взимку та на початку весни, коли складаються сезонні природні умови, що відповідають вимогам до районів проведення гірських походів. У цей період в Карпатах та горах Криму певні ділянки за своїми туристсько-спортивними характеристиками можуть за складністю подолання відповідати перевалам 1А, 1Б, 2А категорій складності, що і дає можливість проводити тут гірські туристські походи I - II категорій складності.

Найкращий час для проведення таких походів у *Карпатах* - березень, перша половина квітня, а у *Криму* - грудень, початок лютого (перша декада).

Враховуючи зазначене, з метою сприяння кращій підготовці туристських груп до гірських походів, у Методиці визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів (розділ "Гірський туризм") наводиться таблиця складності перевалів 1А - 3Б категорій.

Слід враховувати, що проведення зимово-весняних гірських походів у Карпатах і в Криму, при всій їх схожості із звичайними гірськими походами, має свої особливості, які у деяких випадках роблять такі походи навіть більш складними і небезпечними, ніж аналогічні за категорією складності у традиційних районах розвитку гірського туризму (Памір, Тянь-Шань, Центральний Кавказ тощо). В першу чергу це стосується погодних умов (низькі температури протягом усієї доби, часті сильні поривчасті вітри, тумани, заметілі і, одночасно, часті відлиги), характеру снігового покриву (зимовий сніг у Карпатах і Криму дуже відрізняється від літнього снігу на значних висотах на Кавказі чи Памірі), лавинної небезпеки та сильно розчленованого рельєфу на невеликих ділянках маршруту, особливо у Карпатах. Тому туристські групи, які вирушають у гірські походи до Карпатських і Кримських гір повинні відноситися до підготовки таких походів з усією відповідальністю, враховувати особливості природних умов району подорожі, мати все необхідне спорядження для організації ночівель у зимових умовах, а також повний комплект лавинного спорядження (лавинні шнури, лопата, щупи тощо) і вміти ним користуватися.

З метою запобігання травматизму в поході, при його підготовці особливу увагу слід приділяти вивченню лавинонебезпечних ділянок району походу. У Карпатах лавинна активність проявляється щорічно, інтенсивність лавинопроявів пов'язана з великою мінливістю погодних умов у холодну пору року та інтенсивністю снігонакопичення (до 100 см на висотах 500-1400м над рівнем моря і до 300 см на більших висотах). Найбільш лавинонебезпечними хребтами є Чорногорський, Свидовець, Полонинський та Горгани, які мають асиметрію схилів (північно-східні схили круті, південно-західні - пологі) і на яких на північно-східному макросхилі

лавинонебезпечний період триває довше. Найбільша кількість лавин сходять у лютому-березні. При цьому тривалість сезону лавинної небезпеки зростає по мірі зростання абсолютної висоти гірських хребтів. В горах Криму сходи лавин спостерігаються також щорічно, однак періоди лавинної небезпеки менш тривалі, ніж у Карпатах.

Групам, які готуються до зимового гірського походу у підготовчий період необхідно також, приділити значну увагу питанню орієнтування в умовах обмеженої видимості, засобам та способам профілактики переохолодження та обмороження, навчання учасників подорожі наданню долікарняної допомоги потерпілому в умовах зимового гірського походу. Доцільно перед зимовим гірським походом улітку провести розвідку маршруту для подальшого поліпшення орієнтування у зимовому поході та відпрацювання шляхів аварійного сходу з маршруту.

Далі розглянемо, як зразки, нитки гірських маршрутів I-II категорії складності в Карпатах і Кримських горах. Звертаємо увагу, що усі запропоновані маршрути гірських походів включено до Переліку вперше, вони відносяться до експериментальних і для їх захисту до МКК необхідно подавати письмові звіти про походи.

Карпати

I категорія складності

1.(E) с.Негровець (Міжгірський р-н) - г.Негровець (1707м) - хр.Пишконя - г.Ясновець (1600м) - спуск в долину р.Сухар - підйом на г.Стримба (1719м) (1A) - спуск в долину р.Мокрянки - підйом вздовж р.Мокрянка на г.Попад'я (1740м) (1A) - хр.Горгани - пер.Руський - г.Берть (1666м) -спуск у долину стр.Яновець - смт. Усть-Чорна, т/б "Ялинка". (100км)

2.(E) с.Осмолода - г.Ігровець (1804м) - г.Сивуля (1818 м) - пер.Легіонв - г.Братківська (1778м) (1A) - г.Чорна Клева (1719м) - с.Бистриця - р.Довжинець - г.Довбушанка (1754м) (1A) - г.Синяк (1665м) - г.Хомяк (1542м) - с.Паляниця- с.Яблониця - смт.Ворохта. (105 км)

II категорія складності

3.(E) м.Рахів - с.Видричка - підйом вздовж р Павлик - г.Петрос (2020м) (1Б) - спуск вздовж стр.Лазещина до ур.Козмешик - підйом по ущ. на г.Говерла (2061м) (1Б) - спуск по Чорногорському хр. - г.Туркул (1938м) - спуск вздовж стр. Бутучок до злиття з стр. Бребенескул - підйом вздовж стр. Бребенескул на в.Гутин Темнатик (2016м) (1А) - хр.Чорногора - г.Чорна Гора (2020м) - г.Вихід (1471м) - г.Стіг (1650м) - верхв'я р.Біла Тиса - сЛуги. (107км)

4.(E) с.Зелене - оз.Шибене - г.Чорна Гора (2020 м) (1А) - Чорногірський хр. - г.Говерла (2061м) (1А) - г.Петрос (2020м) (1Б) - с.Ясиня - г.Близниця (1880м) - хр.Свидовець - г.Доляска (1761м) (1А) - г.Унгоряска (1707м) - р.Турбат - г.Братківська (1788м) (1А) - пер.Легіонів - г.Сивуля (1818м) (1А) - г.Ігровець

(1804м) - с.Осмолода. (115км)

Крим

I категорія складності

5.(E) с.Богате - т/с Поворотне - р.Солар - г.Бурма (854м)- г.Ливазь-кая (876м) (1А) - пер.663 -г.Північна Караул-Тепе (983 м) - г.Південна Караул-Тепе (913м) - ск. Аюкая - в.982 - пер.Горуча (743м) - пер.Алакат (Алікот-Богаз) (670м) - ур.Кокасан (т/с Нижній Кокасан) -г.Киргуч (911м) - г.Катран-Яккан-Тепе (1014м) - г Хрикаль (1036 м) - прохід Малі Ворота - прохід Великі Ворота - Карабі-яйла - г.Біла (1253м) (1Б) - прохід 2-й спуск - г.Лікон (1017 м)

- т/с Ай-Алексій - г.Юкітепе (1030м) - т/пр Партизанський - ур.Тирке - г.Замал (1067м) -г.Тірке (1283м) (1Б) - хр.Демерджи (1239м) - спуск стежною південного схилу у Долину Привідів - г.Ельхкая - пер.Ангарський - г.Чатирдаг (1527м) (1Б) - ур.Чумнох (т/с Басуча Поляна) - г.Любка (975м) - с. Мармурове. (120км)

II категорія складності

6.(Е) с.Перевальне - ур.Кизил-Коба - ущ.Альошина Вода - т/с Партизанська - стр.Партизанка - пер.Тирке Центральний (1245м) (1А) - вдсп. Джур-джур - пер Пір'я - Демерджі-Яйла - т/с Джурла - г.Демерджі (1359м) - спуск по кулуару Хаоса (1Б) - т/б "Ангарський перевал" - г.Цукрова Голова - Ангарська Стінка - Холодний Кулуар - г.Ангар-Бурун (1Б) - верхнє плато г.Чатирдаг - г.Еклізі-Бурун (1527м) спуск по південно-західному кулуару (1Б)

- т/с Ат-Чокрак - Бабуган-Яйла - г.Роман-Кош (1545м) - пер. Гурзуфське Сідло (вище с.Запрудне) - вихід на г.Парагельмен (1Б) - т/б "Карабах". (120км)

Запитання для самоконтролю та самоперевірки:

1. Поняття гірського туризму. Альпінізм і гірський туризм – спільні і відмінні риси.
2. Особливості туристичних подорожей в горах.
3. Підготовка до подорожі у гори.
4. Вибір шляху та режим руху.
5. Страхівка і допомога – одне з найважливіших правил гірських туристів.
6. Правила пересування по крутих камнепадних схилах.
7. Страхування та самострахування: поняття та види.
8. Самострахування в русі.
9. Одночасне та поперемінне страхування.
10. Нижня та верхня страхівка. Організація точок страхування.
11. Подолання гірських перешкод.
12. Навісна переправа через яр (скельна).
13. Крутопохила переправа.
14. Підйом по скельній ділянці або схилу.
15. Траверс скельної ділянки або схилу.
16. Переправа по паралельних перилах.

17. Спуск по вертикальних перилах.
18. Які небезпеки очікують туриста в горах?
19. Специфіка Карпатських і Кримських гір з огляду на можливість проведення гірських походів.

Рекомендована література

Основна:

1. Аркин Я.Г., Вариксоо А., Захаров П.П., Тятте Я. Горный туризм. Таллин: Ээсти Раамат, 1981.
2. Волков Н.М. Спортивные походы в горах. - М: ФиС, 1974. - 159с.
3. Водоходов А.А. Проведение учебно-тренировочных занятий по туризму: учебн. пособие. - А.- Ата., Б.И., 1985. - 79.
4. Высокогорные перевалы. Перечень квалифицированных перевалов и горных районов СССР. М., 1990.
5. Герман Хубер. Альпинизм сегодня - М., 1980.
6. Гранильщикова и др. Горный туризм., М., 1966.
7. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навч. Пос. – 2-е вид., перероб. та доп. – К.:Альтпресс, 2008. – 280с.
8. Использование снаряжения в горных походах: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.

Допоміжна:

13. Андрусак М. Профілактика гірської хвороби у туристів / Марта Андрусак, Лідія Тимошенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12–13 травня 2016 р.). – Львів, 2016. – С. 335–339.
14. Грибовська І. Б. Особливості підготовки фахівців для сфери туризму (на прикладі Львівського державного інституту фізичної культури) / І. Б. Грибовська, А. О. Кухтій // Розвиток туристичної індустрії в Україні : реалії та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 38–41.
15. Данилевич М. В. Использование современных информационных технологий при разработке туристических маршрутов / М. В. Данилевич, А. О. Кухтій, А. П. Голод // Профессиональное педагогическое образование студентов вуза: проблемы и перспективы (научно-педагогическая школа М. Е. Кобринского) : материалы междунар. науч.-практ. конф. Ч. 2 : Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения. – Минск, 2008. – С. 153–156.
16. Данилевич М. Готовність випускників спеціалізацій „Рекреаційно-оздоровча діяльність” та „Спортивно-оздоровчий туризм” до проведення туристської роботи / Мирослава Данилевич, Ірина

- Грибовська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 3. – С. 161–166.
17. Данилевич М. В. Значення краєзнавчо-туристичної діяльності на етапі початкової підготовки спортсменів / М. В. Данилевич, В. Б. Амелін // Здоровий спосіб життя : матеріали III Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Славута, 2003. – С. 6–7.
13. Коритко З. І. Загальна характеристика станів організму при фізичних навантаженнях : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2020. – 17 с.
14. Коритко З. І. Роль автономної нервової системи у фізіологічних механізмах адаптації діяльності серця до граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Механізми фізіологічних функцій в експерименті та клініці : тези доп. наук.-практ. конф., присвяченої 110-річчю від дня народження заслуженого діяча науки України проф. Я. П. Склярова. – Львів, 2011. – С. 38 – 39.
15. Коритко З. І. Сучасні уявлення про загальні механізми адаптації організму до дії екстремальних впливів / З. І. Коритко // Вісник проблем біології та медицини. – 2013. – Вип. 4 (104). – С. 32 – 38.
16. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2019. – 19 с.
17. Кухтій А. Формування туристичних маршрутів з використанням сучасних інформаційних технологій / Андрій Кухтій, Світлана Кухтій // Проблеми та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 115 – 118.
18. Лабарткава К. В. Фізична працездатність студентів-туристів в походах залежно від навантаження з наплічниками та допохідних тренувань / Лабарткава К. В. // Психолого-педагогические и медико-биологические вопросы организации занятий в физическом воспитании и спорте : Междунар. электрон. науч.-практ. конф. – О., 2011. – С. 100 – 102.
19. Лабарткава К. В. Динаміка функціонального стану туристів під час спортивно-оздоровчого походу I категорії складності / К. В. Лабарткава, А. О. Кухтій, Л. О. Тимошенко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів, 2009. – С. 33 – 36.
20. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
21. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
22. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. – 148 с.

23. Тимошенко Л. О. Особливості роботи кардіо-респіраторної системи під час зимового сходження на г. Говерла / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. // Сучасні проблеми фізичної підготовки різних груп населення : матеріали II Всеукр. електрон. конф. студ. та молодих вчених. – О., 2011. – С. 63 – 64.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. <http://tourlib.net/lib.htm>
2. <https://tourism-book.com/books/book-45/chapter-1481/>
3. Електронний каталог ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
4. Електронний репозитарій ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
5. Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 13 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5238>