

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

Кафедра спортивного туризму

**Кухтій А.О.  
Лабарткава К.В.**

**ЛЕКЦІЯ № 7**

**Організація туристського походу**

з навчальної дисципліни  
**„Організація краєзнавчо-туристичної роботи”**  
для студентів спеціальності 073 „Менеджмент”

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні кафедри спортивного  
туризму  
„\_” \_\_\_\_\_ 202\_ р. протокол № \_\_  
Зав.кафедри \_\_\_\_\_ Кухтій А.О.

## *Лекція 7. Організація туристського походу*

### ПЛАН

1. Цілі та особливості туристського походу.
2. Організація туристського походу. Основні етапи.
3. Рух групи на маршруті.
4. Категорійні туристські походи.
5. Основні вимоги до організації бівуаку.

### 1. Цілі та особливості туристського походу

Найбільш популярною і масовою формою мандрівки є *походи вихідного дня*. Здійснюються вони здебільшого у вихідні дні і є початковою школою туриста. У пішохідних походах вихідного дня можуть брати участь всі бажаючі. Навіть деякі відхилення в стані здоров'я не можуть стати на заваді.

Туристські походи можуть організовувати і проводити комітети з фізичній культурі та спорту, ради фізкультурно-спортивних товариств, туристські та спортивні клуби, колективи фізкультурних організацій та установ, навчальні заклади, оздоровчі туристсько-спортивні табори, туристські бази, туристські комплекси, дитячі екскурсійно-туристські станції, школи, окремі групи туристів.

Проведення й організація будь-яких самодіяльних пішохідних походів і подорожей мають відповідати вимогам **“Правил організації й проведення самодіяльних туристських походів та подорожей на території України”**. Контроль за додержанням цих правил покладено на туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії (МКК), контрольно-рятувальні служби (КРС), контрольно-рятувальні загони (КРЗ) і контрольно-рятувальні пункти (КРП).

Організація і проведення туристських походів й подорожей зі студентами, учнями загальноосвітніх шкіл та інших дитячих закладів регламентується:

- **“Правилами проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України”** (1999 р.) – затверджено Міністерством освіти та науки України.

- **“Інструкцією по організації і проведенню туристських походів, подорожей і екскурсій з учнями загальноосвітніх шкіл”**.

Туристські походи проводяться з різною метою:

1. рекреаційна – відновлення організму за допомогою активного відпочинку;
2. спортивна або тренувальна – використання походу як засобу тренування;

У цих походах турист-початківець одержує перші знання про похідне життя, удосконалює технічні туристські навички, підвищує свою загальну та спеціальну фізичну підготовку, розвиває ті чи ін. фізичні якості, вчиться долати складні ділянки маршруту, виробляє певний туристський крок і сталий темп руху; готується (тренується) до майбутніх далеких походів чи туристських змагань. Ночівлі в польових умовах у наметах і біля вогнища сприяють вихованню навичок бівуачного життя й загартовуванню організму.

3. пізнавальна – вивчення рідного краю, пам'ятних місць та життя свого району;
4. ділова – проведення досліджень;

Окрім походів вихідного дня слід розглядати і багатоденні некатегорійні туристські походи, мети яких співпадає з метою походу вихідного дня.

## **2. Організація туристського походу. Основні етапи.**

Кожен похід, незалежно від його мети, передбачає підготовку – тобто комплекс паралельних і послідовних заходів, виконання яких забезпечує досягнення мети, вирішення завдань при повній безпеці учасників походу.

Перші походи найкраще здійснювати по околицях міста чи села, території свого краю. Це дає змогу без істотних затрат часу на дорогу і коштів побачити мальовничі куточки рідної місцевості, удосконалити техніку туристського кроку, оволодіти способами подолання природних перешкод. І, звичайно, це добре фізичне тренування перед багатоденними походами і подорожами. Вже на цьому етапі треба пам'ятати, що всі маршрути доцільно планувати за принципом поступового збільшення складності.

Після того як буде нагромаджено певний досвід проходження простих маршрутів, можна організувати більш складні походи і подорожі, збільшуючи

довжину маршруту й включаючи до нього додаткові природні перешкоди. Звичайно, при цьому туристська група повинна розраховувати тільки на свої сили, досвід і уміння. Проте навіть при хорошій підготовці учасників не слід захоплюватися досить довгими і складними маршрутами по безлюдній місцевості. Це ускладнює мандрівку, позбавляє подорожуючих можливості ознайомитися з запланованими для огляду об'єктами, втомлює туристів фізично і призводить до морального невдоволення.

Підготовка до туристського походу передбачає визначення **3 основних етапи:**

1. Комплектування групи;
2. Підготовка туристського маршруту;
3. Організаційне та матеріально-технічне забезпечення.

Отже, **I етап:** безпосередня підготовка до походу починається з комплектування групи. Залежно від її складу вибирають район і маршрут подорожі. При цьому, як правило, всіх учасників об'єднує спільна зацікавленість майбутнього походу. Правильний і ретельний добір групи – одна з основних умов вдалого і безаварійного походу.

**Існує 3 способи комплектування групи:**

1. за соціально приналежністю (група, клас, відділ та ін.);
2. за суб'єктивним показником: сам керівник походу комплектує з числа знайомих;
3. довільно: за об'явою.

При комплектуванні групи слід враховувати певні критерії комплектування:

- чисельність повинна складати 4-15 осіб.
- члени походу повинні бути приблизно одного віку. Для груп школярів вік не повинен перевищувати 2 роки.
- однорідність групи за фізичною та технічною підготовкою.

Отже, **туристська група** – це тимчасове соціальне утворення, колектив людей, котрі об'єдналися для здійснення походу на добровільній основі.

**II етап.**

Залежно від туристської групи, підбирається і вибирається маршрут походу. Можливий варіант і навпаки. Маршрут майбутнього походу або подорожі має бути цікавим в пізнавальному плані. Залежно від складу групи, мети й завдань походу або подорожі визначають об'єкти для огляду; історичні місця, пам'ятники архітектури, бойової слави, музеї тощо. Туристи також повинні ознайомитися з життям, традиціями й побутом населення.

Основне завдання туристської мандрівки – сприяння активному відпочинку, зміцнення здоров'я, підвищення спортивної майстерності, набуття прикладних і спеціальних навичок, огляд визначних туристсько-екскурсійних об'єктів та ін.

Для вибору туристського маршруту слід врахувати такі особливості:

1. бажання та інтереси більшості учасників походу, їх фізичну та технічну підготовленість, тривалість вільного часу наявність коштів і спорядження;

2. природньо-географічні особливості району:

а) пора року, рельєф місцевості, наявність і стан снігового покриву, температурні коливання, кількість опадів, прогноз погоди на період походу, тривалість світлового дня, наявність лісу в місцях ночівель і привалів, можливість виходу до населених пунктів.

б) здійснення санітарно-епідеміологічної оцінки маршруту (наявність питної води, безпечних місць для купання, придбання на місці продуктів харчування та ін.).

Після вивчення вищесказаних особливостей визначають початковий і кінцевий пункти маршруту. Маршрут викреслюють на карті, визначають ділянки з природними перешкодами і способами їх подолання, зручні місця привалів, ночівель і підраховують загальний кілометраж маршруту.

Між початковим та кінцевим пунктами походу або подорожі проводять маршрут по найзручніших шляхах: польових дорогах, лісових стежках, долинах річок, через перевали, переправи, населені пункти й різні туристські бази.

Проміжні населені пункти та бази можуть служити опорними пунктами для учасників походу або подорожі. В них можна запланувати ночівлі й

закупити продукти харчування, відремонтувати спорядження, відвідати туристсько-екскурсійні об'єкти тощо.

Отже, **туристський маршрут** – це географічно визначена, прив'язана до конкретної місцевості та об'єктів траса подорожі з коротким текстовим описом.

По відношенню до місцевості туристські маршрути поділяють на:

- **лінійні:** від місця відправлення до місця призначення (див рис. : з пункту А в пункт В)      А  $\longrightarrow$  В;

- **кільцеві:** початок і кінець його знаходяться в тому самому місці,



- **радіальні:** з виходом та поверненням в пункт виходу.

Радіальні виходи прокладають, як правило, від основного маршруту для огляду цікавих туристсько-екскурсійних об'єктів, що лежать осторонь основного шляху. При цьому частину спорядження можна тимчасово залишити на зберігання в опорному пункті.

Можливе також поєднання кільцевих і лінійних маршрутів з радіальними (так звані лінійно-радіальні або кільцево-радіальні).

Після визначення турмаршруту складають графік руху залежно від складності шляху, фізичної і технічної підготовки туристів, розташування населених пунктів, намічених для огляду екскурсійних об'єктів, рельєфу місцевості, заселеності.

### III етап.

До організаційного забезпечення туристського походу входить визначення структури групи, яка базується на постійному або тимчасовому розподілу обов'язків. Розподіл обов'язків серед учасників походу або подорожі проводиться з урахуванням туристського досвіду членів групи, їх практичних навичок, зацікавленості у виконанні тих чи інших доручень і залежить від кількості туристів у групі.

Якщо група велика, можна вибрати заступника керівника, завгоспа, санінструктора, скарбника, фотографа, відповідального за ремонт спорядження,

фізорга тощо. Якщо ж група маленька, то одні й ті самі учасники виконують декілька обов'язків.

**Керівник походу** обирається туристською групою або організацією яка проводить похід. Він відповідає за підготовку групи і безаварійне проведення походу. Керівником має бути кваліфікована і досвідчена особа (можливо із членів тургрупи). Він повинен добре знати маршрут, передбачувані місця ночівель. Розпорядження керівника є обов'язковими для виконання усім учасника турпоходу.

В ідеальному варіанті, окрім керівника повинні бути й інші посадовці:

- **заступник керівника**. Його обирають у туристських експедиціях і походах школярів. Як правило, це досвідчений турист. Він основний помічник керівника (якщо ж керівник тимчасово відсутній або група на маршруті розділилася, на заступника покладаються обов'язки керівника). Заступник допомагає керівникові проводити виховну роботу серед учасників походу або подорожі, підтримувати належну дисципліну й порядок, проводить роз'яснювальну роботу щодо охорони природи тощо.

- **завгосп або людина, котра відповідає за харчування**, продукти і меню;

- **санітар або санінструктор** обирається з числа тих туристів, які мають медичну освіту. Якщо такого немає, то обов'язки санінструктора бере на себе (краще добровільно) один із членів туристської групи. До початку походу або подорожі він проходить спеціальну підготовку або одержує кваліфіковану консультацію з питань подання першої долікарської допомоги у разі травм, захворювань чи нещасних випадків, комплектує і зберігає похідну медичну аптечку. У поході або подорожі санінструктор стежить за дотриманням туристами санітарно-гігієнічних вимог, за станом здоров'я учасників, робить усе для того, щоб не порушувався запланований режим походу або подорожі, подає першу долікарську допомогу.

- **фізорг;**

- **краєзнавець** та ін.

Під час переходу в туристській групі можуть призначатися так звані направляючий і замикаючий. Це мають бути добре фізично й технічно

підготовлені й досвідчені туристи.

Якщо під час походу чи подорожі проводяться якісь спостереження, між туристами розподіляються обов'язки за видами спостережень. Виділяють також відповідальних за пошукову роботу, топографічну зйомку, збір зразків для мінералогічної колекції тощо.

**До матеріально-технічного забезпечення походу відносять:**

- обов'язковий інструктаж з техніки безпеки та долікарської допомоги;
- спорядження;
- комплектування харчів.

**Забезпечення безпеки при проведенні туристських походів та подорожей.**

Найважливішою і складною проблемою туристського походу є проблема забезпечення безпеки подорожей. Нажаль, замість спортивного удосконалювання туризм для деяких закінчується травмами різної ваги, замість оздоровлення деяким приносить захворювання.

Сьогодні проводиться велика робота з профілактики травматизму в туристських походах та подорожах.

Перша міра безпеки в туристському поході **дисципліна**. Причиною важких травм є низька відповідальність і погана дисципліна (ігнорування відповідних норм поведінки, недотримання встановлених правил організації походу, пасивне відношення до небезпек на маршруті, безвідповідальність, зневага страховкою та ін.).

Недисциплінованість і низька відповідальність може проявлятися в самовільній зміні маршруту. Грубе порушення режиму, графіка руху. Невиправдана гонка на маршруті приводить до виснаження сил у членів туристської групи. У результаті цього в них з'являється байдужність до реальних небезпек.

Недопустимо в туристських походах вживання алкоголю. На жаль, у туристських групах воно спостерігається. Це стосується в основному походів вихідного дня і планового туризму на нескладних маршрутах.

Інструктаж з техніки безпеки проводиться із всіма учасниками



туристського походу. Кожен, з яких повинен розписатись про те, що його прослухав і володіє необхідною першочерговою інформацією.

Кожен із учасників туристського походу повинен володіти знаннями першої долікарської допомоги.

Необхідність спорядження, його кількість і призначення визначається метою походу, кількістю тургрупи, виду туризму, складності й тривалості походу, сезону.

***Спорядження туриста може бути особисте, групове і спеціальне:***

- особисте: рюкзак, спальний мішок, спортивний костюм, взуття придатне до походу (вільне і зручне);
- групове: намети, відра, сокира, пила, набір для вогнища, аптечка;
- спеціальне: залежить від виду туризму (човни, байдарки, катамарани та ін.).

Існують певні максимальні норми ваги рюкзаків для дітей залежно від віку та статі.

**Хлопчики:**

11 років – 8 кг  
 12 років – 10 кг  
 13 р.- 12 кг  
 14 р.- 14 кг  
 15 р. – 16 кг  
 16 р.- 18 кг  
 17-18- 24 кг

**Дівчатка:**

11 років – 6 кг;  
 12 років – 7 кг;  
 13 р.- 8 кг;  
 14 р.- 10 кг;  
 15 р. – 12 кг;  
 16 р.- 14 кг;  
 17-18 рр.- 18 кг

**Існують відповідні правила та вимоги щодо комплектування харчів.**

Комплектування харчів повинно бути відповідним, відповідати складності району походу, сезону та виду туризму. Для правильного харчування в турпоходах слід правильно підібрати продукти, скласти меню, приготувати їжу в польових умовах. Встановлено, що при русі туристи втрачають до 5000 ккал.

Найбільш раціонально використовувати:

- хліб (чорний);
- крупи (гречка або вівсяна). Для збереження вітамінів – слід

намочити на ніч. Можна використовувати рис і манку. Макарони – використовувати для приготування перших блюд.

- М'ясо у вигляді консервів (тушонка, м'ясний і печінковий паштет);
- Риби і рибні консерви – не обов'язкові;
- Молоко (згущене або сухе);
- Сир (твердий);
- Жири (олія або вершкове масло);
- Цукор (рафінад або мед);
- Фрукти і овочі

### Добова потреба школярів

| Вік роки | БІЛКИ<br>гр. |    | Жири<br>гр. | Вуглеводи<br>гр. | Калорійність |
|----------|--------------|----|-------------|------------------|--------------|
| 7-10     |              | 48 | 80          | 324              | 2400         |
| 11-14    | 58           |    | 90          | 382              | 2850         |
| 15-17    |              | 64 | 106         | 442              | 3150         |

### 3. Рух групи на маршруті

У пішохідній мандрівці серйозну увагу приділяють режимові руху й відпочинку туристів, вибору найдоцільніших прийомів і способів організації похідного життя, подолання найрізноманітніших природних перешкод. Складність і тривалість походу має відповідати загальнофізичній і спеціальній підготовці туристів. Якщо цієї умови не дотримуються, учасники перевтомлюються, а це може спричинитися до нещасних випадків або різних захворювань.

Режим руху в поході передбачає не тільки порядок шикування групи туристів в умовах різної місцевості, в різну пору дня та при подоланні природних перешкод в різних метеорологічних умовах, а й швидкість і темп пересування, час виходу групи на маршрут.

У пішохідних походах, особливо влітку, вихід групи на маршрут

призначають на ранні години. Це дає змогу використати при необхідності весь світловий день для руху, а також мати достатньо часу для обіднього привалу. На незнайомій місцевості достатній запас світлого часу дозволить вибрати зручне місце для ночівлі й добре організувати її.

Найпоширеніший порядок руху туристів-пішоходів на маршруті – це стрій в колону по одному. Цей стрій виправдовує себе, бо дає змогу йти вільно, не заважаючи один одному оглядати навколишню місцевість. Крім того, при такому порядку руху можна швидко організувати взаємострахування та взаємодопомогу на небезпечних ділянках маршруту, здійснювати допомогу менш фізично підготовленим членам групи, легко підтримувати в дорозі зв'язок між туристами, як зоровий, так і слуховий, - голосом або звуковими сигналами.

Велике значення має і розстановка всіх учасників походу. На чолі групи йде керівник – досвідчений турист. За ним йдуть фізично слабші учасники та невеликі на зріст. Замикаючий повинен бути теж досвідченим туристом. Інтервал між учасниками не повинен перевищувати 3 м.

Починати рух потрібно в повільному темпі, а потім збільшувати його. За 10 хв. До привалу темп знову зменшується.

Першу коротку зупинку роблять через 15 хв. після виходу з бівуаку, в основному для перевірки спорядження, одягу і особливо взуття й рюкзака, Потім короткі привали чергуються з рухом: через 40-50 хв. ходу роблять 10-15 хвилинні привали. Місце для відпочинку вибирають зручне, влітку тінисте, недалеко від джерел.

Великий привал роблять опівдні, його тривалість 2-3 год. Робочий день у поході чи подорожі, як правило, триває 6-8 годин

Графік руху будують так, щоб пройти найважчу частину шляху в першій половині дня, маючи в запасі досить фізичних сил.

Графік руху туристського походу має передбачати поступове збільшення навантаження. В перші дні мандрівки, коли рюкзаки ще важкі, а організм недостатньо пристосований до великих фізичних навантажень, довжину денних переходів скорочують, зменшуючи швидкість руху.

Закінчують денний перехід завидна, за 2-3 години до настання темряви,

щоб можна було заздалегідь вибрати місце бівуаку, де зручно було б організувати ночівлю, назбирати хмизу, розпалити вогнище, приготувати їжу тощо.

Рух туристської групи повинен проходити в певному ритмі, який визначається кількістю кроків за хвилину. У залежності від стану загальнофізичної підготовки-учасників і рельєфу місцевості можна змінювати темп руху групи, зменшуючи або збільшуючи ширину кроку. На підйомах крок має бути коротшим, а на спусках – довшим.

Розглянемо протяжність (див табл.1) і темп руху (див. табл. 2)

Таблиця 1

| Тривалість походу (в днях) | Протяжність (км) |             |             |           |
|----------------------------|------------------|-------------|-------------|-----------|
|                            | 11-12 років      | 13-14 років | 15-16 років | >17 років |
| 1                          | 12               | 15          | 20          | 16-25     |
| 2                          | 20               | 24          | 30          | 18-30     |
| 3 і >                      | 10-12            | 12-15       | 16-18       | 16-23     |

Таблиця 2

| Темп         | Швидкість пересування (км/год)<br>Дорослі/діти |
|--------------|--|
| Повільний    | 2,5- 3 / 3-4                                   |
| Середній     | 3-4/4,5-5                                      |
| Швидкий      | 4,5/5,5-6,5                                    |
| Дуже швидкий | Більше 6,5                                     |

Під час походу обов'язково повинен бути самоконтроль, тобто контроль фізичного навантаження. Контроль за фізичним навантаженням може бути за ЧСС та зовнішніми ознаками (втома, почервоніння, потовиділення та ін.). Регулювати фізичні навантаження можна здійснювати змінюючи швидкість ходьби, частоту і тривалість зупинок, перерозподіл навантаження між ін. учасниками турпоходу.

Інтенсивність навантаження можна визначити і по енергетичним затратам в ккал при ходьбі:

$$E=RV(1+U), \text{ де}$$

6

E – енергетичні затрати;

R- вага тіла і спорядження (в центнерах) V- швидкість

U – кут підйому

Допустимою вважається інтенсивність енергетичних затрат до 6 ккал. Якщо більше, то ЧСС=170 уд/хв. Це може бути оправданим лише за умови надзвичайних обставин (небезпека).

#### 4. Категорійні туристські походи

Категорійні туристські походи (піші або лижні) відносять до спортивного туризму. Існує 5 категорій складності туристського маршруту.

**Туристські подорожі за маршрутами I, II, III, IV, V категорій складності** – це тривалі мандрівки, з від'їздом на тривалий час в інші географічні райони країни з метою активного відпочинку, фізичного вдосконалення, оздоровлення, ознайомлення з життям, традиціями та культурою даного регіону, відвідання різних туристично-екскурсійних об'єктів, історичних та архітектурних пам'яток, музеїв тощо. Такі мандрівки вимагають ретельної попередньої загальнофізичної та спеціальної підготовки.

У пішохідному і лижному туризмі всі маршрути поділяють на п'ять категорій: I – найлегша, V – найскладніша. Складність самодіяльних туристських подорожей визначається туристичною маршрутно-кваліфікаційною комісією у відповідності з діючими *“Переліком класифікованих туристських маршрутів”* і *“Переліком класифікованих перевалів”*.

При визначенні категорії складності того або іншого маршруту за основу беруть три показники: складність, тривалість (в днях) і мінімальна довжина (в кілометрах), враховують господарську й транспортну освоєність району, труднощі орієнтування, висоту місцевості географічного району над рівнем

моря, новизну маршруту тощо.

Маршрути туристських подорожей повинні бути безперервними. Розривом маршруту вважається не обумовлене необхідністю перебування в населеному пункті понад дві доби, а також використання механічного транспорту.

Коли подорож поєднує в собі два види туризму, а категорія складності відповідних безперервних ділянок маршруту не нижча від II, то – загальна складність подорожі може бути оцінена на одну категорію вище, ніж складність ділянки з основним способом пересування.

### *Розподіл пішохідних і лижних походів та подорожей за категоріями складності*

Таблиця 1

| Показник                            | Категорія складності подорожей |     |     |     |     |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|
|                                     | I                              | II  | III | IV  | V   |
| Тривалість подорожей (у днях)       | 6                              | 8   | 10  | 13  | 16  |
| Довжина пішохідних подорожей (у км) | 130                            | 160 | 190 | 220 | 250 |
| Довжина лижних подорожей (у км)     | 130                            | 160 | 200 | 250 | 300 |

Вказані в переліку категорії складності визначені для нормальних літніх і зимових умов.

Для добре тренованих туристів навантаження в походах і подорожах I категорії складності має складати: денний перехід – 25-30 км, маса вантажу – 15-20 кг, ходовий час 7-8 год.

Для подорожей за маршрутами I категорії складності члени туристської групи повинні мати досвід участі в походах вихідного дня, багатоденних некатегорійних походах і подорожах, для подорожей II, III, IV, V категорій складності учасники повинні мати досвід участі в походах і подорожах не більше ніж на одну категорію нижче від тієї, що планується з даного виду туризму. В походах і подорожах за маршрутами II категорії складності одну третину учасників групи можуть складати туристи з досвідом участі в походах

вихідного дня, багатоденних некатегорійних походах і подорожах. В походах і подорожах за маршрутами III категорії складності з пішохідного туризму третину учасників групи можуть складати туристи з досвідом участі в походах і подорожах I категорії складності з даного виду туризму. Якщо турист не брав участі в походах чи подорожах протягом двох або більше років, він може бути учасником (чи керівником) походу (подорожі) категорія складності яких не вища, від тієї, що була у нього в попередніх походах і подорожах.

У пішохідних походах і подорожах більш як одну третину учасників групи можуть складати туристи з досвідом участі в гірських або лижних походах, категорія складності яких була не більше ніж на одну категорію вищою порівняно з тією, що планується. В лижних походах і подорожах не більш як одну третину учасників групи можуть складати туристи з досвідом участі в гірських і пішохідних походах і подорожах, категорія складності яких була не менше ніж на одну категорію вищою порівняно з тією, що планується.

Учасники походів і подорожей I категорії складності повинні володіти спеціальними знанням і навичками в обсязі початкової туристської підготовки (ПТП), II і III категорій складності – в обсязі середньої туристської підготовки (СТП), IV і V категорії складності – обсязі вищої туристської підготовки (ВТП). Всі учасники подорожей повинні вміти плавати, знати правила й прийоми рятування потопуючих, уміти подавати першу долікарську допомогу потерпілому. Додержання цих умов – запорука успіху майбутньої подорожі.

**Комплектуючи групи** пішохідного і лижного туризму, слід пам'ятайте, що група подорожуючих за маршрутами I-II категорій складається, як мінімум із 4 осіб, а за маршрутами III, IV, V категорій складності, як мінімум із 6 осіб. Кількісний склад групи, яка подорожує за маршрутом III і вище категорій складності, не повинен, як правило, перевищувати 12 осіб.

До подорожей за маршрутами I категорії складності допускаються особи віком не менше ніж 14 років, за маршрутами II категорії складності – не менше ніж 15 років. Вік учасників подорожей за маршрутами III категорії складності має бути не меншим ніж 16 років, IV категорії – не меншим ніж 18 років і V категорії – не меншим ніж 20 років.

Керівником походу або подорожі може бути особа, що досягла 18-річного віку, а для подорожі за маршрутом V категорії складності – 20 років.

#### **4. Організація бівуаку**

Під час проведення туристського походу велике значення має правильна організація привалів і нічлігів, тобто правильна організація бівуаку.

Туристський бівуак – це місце відпочинку учасників походу. Основна мета – забезпечення повноцінного відпочинку.

Учасники походу повинні вміти добре організувати бівуак у польових умовах, за будь-якої погоди для забезпечення нормального сну.

Розбивка бівуаку полягає в тому, щоб правильно вибрати для нього місце, добре підготувати для нього площадку, розпланувати її і поставити намети, розпалити ватру, приготувати їжу, забезпечити безпеку табору від стихійних проявів природи.

До настання темряви бівуак повинен бути готовим.

Для встановлення намету вибирають рівний майданчик без ям і пнів. Під дно намету підкладають сухе листя, суху траву і мох. Для захисту від дощу натягують тент. Розміри тенту повинні бути більші за намет. Тент натягують на висоті 15-20см над наметом.

Бівуачні роботи не повинні перевищувати 2 годин.

#### **Рекомендована література:**

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – Санкт-Петербург: Издательский торговый дом «Герда», 1999. – С. 110-112.
2. Зубалій М.Д., Петровський В.С. Пішохідний і лижний туризм. – К.: Здоров'я, 1984. – С. 43-90.
3. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. – Москва: Профиздат, 1985. – С. 27-57.
4. 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.



5. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л. : ЛДУФК, 2014. – Ч. 2. – 176 с.

#### Допоміжна:

1. Данилевич М. В. Использование современных информационных технологий при разработке туристических маршрутов / М. В. Данилевич, А. О. Кухтий, 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.

2. Лабарткава В. К. Динаміка показників фізичного стану студентів спеціальності „Туризм” під впливом занять пішохідним туризмом / Андрій Кухтий, Костянтин Лабарткава, Валентина Лабарткава // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. – С. 138–141.

3. Лабарткава К. В. Динаміка функціонального стану туристів під час спортивно-оздоровчого походу I категорії складності / К. В. Лабарткава, А. О. Кухтий, Л. О. Тимошенко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів, 2009. – С. 33 – 36.

4. Лабарткава К. Проект екостежки для походу вихідного дня студентів ЛДУФК / Костянтин Лабарткава, Валентина Лабарткава // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. - Львів, 2014. - С. 298–302.

5. 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.

6. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.

7. Павленчик Н. Ефективність використання туристичних ресурсів Львова / Павленчик Н. // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів, 2019. – С. 104–107.

8. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.

9. Технологія розробки, організації та проведення туристичних маршрутів : лекція / розроб. Худоба В. В., Лабарткава В. К. - Львів, 2019. - 20 с.

10. Тимошенко Л. О. Рухові якості в умовах пішохідного туризму / Тимошенко Л. О. // Актуальні проблеми організації фізичного виховання

студентської молоді Львівщини : матеріали IV Регіон. наук.-практ. конф. – Л. : ЛДФА, 2007. – С. 69–70.

11. Тимошенко Л. О. Спортивно-оздоровчий туризм : метод. вказівки до виконання контрольних робіт студ. VI курсу заоч. форми навч. спец. " Спортивно-оздоровчий туризм" спец. "Фізичне виховання" / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. - Львів : ЛДУФК, 2011. - 54 с.

12. Худоба В. В. Форми та види туристичної діяльності : лекція / Худоба В. В. - Львів, 2018. - 15 с.

13. Худоба В.В. Проектування туристичних маршрутів на території НПП "Сколівські Бескиди" / Худоба В.В., Тимошенко Л.О., Руминська З.Р. // Географія та туризм: наук. зб. – Київ, 2016. – Вип. 36. – С. 93–101.

14. Pavlenchuk N. Concerning the Problems of Reforming the Tourism Sphere in Ukraine / Nataliia Pavlenchuk // Using sports, culture, and social studies as means to rediscover lost values : abstract book of 6<sup>th</sup> International Conference on Science, Culture, and Sport (25–27 April 2018). – Lviv, 2018. – P. 302.