

ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Вченою радою факультету  
фізичного виховання  
від 11.10.2005 р., протокол №5

# **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЛИЖНОГО ТУРИЗМУ**

***МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК***



*Львів–2005*

Методичний посібник підготували:  
Байцар Ю.І., Зубрицький Л.С., Стефанишин В.М.,  
Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>ЧАСТИНА I.</b>	
<b>ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЛИЖНОГО ТУРИЗМУ</b> .....	6
1.1. Вибір та вивчення району подорожі, розробка маршруту .....	6
1.2. Комплектування групи та підготовка її до походу та прогулянок	9
1.3. Спорядження туриста-лижника .....	12
<b>ЧАСТИНА II.</b>	
<b>ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ</b>	
<b>ЛИЖНИХ ПОДороЖЕЙ</b> .....	18
2.1. Організація і техніка руху .....	18
2.2. Організація привалів і ночівлі .....	20
2.3. Харчування в лижних подорожах .....	24
2.4. Заходи безпеки .....	26
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	30
<b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....	32

**БІБЛІОТЕКА**  
Львівського державного  
інституту фізичної  
культури

## ВСТУП

Сьогодні лижний туризм по масовості і доступності не поступається пішохідному. Паралельно з ростом популярності і масовості лижного туризму відмічається постійне ускладнення проходимих маршрутів, ріст числа походів у найбільш суворий час року – в полярну ніч, в перехідний осінньо-зимовий, зимово-весняний періоди. Такі походи вимагають серйозної підготовки перш за все спорядження.

В наш час збільшується мережа санаторно-курортних закладів, будинків відпочинку, пансіонатів і профілакторіїв, а також готелів у містах і особливо в туристичних та курортних центрах, зонах масового відпочинку; триває будівництво туристичних комплексів і баз, мотелів і кемпінгів, розвиваються туризм і екскурсійне обслуговування.

Дедалі більшої популярності серед найширших верств населення набуває зимовий відпочинок, зокрема, лижний туризм, який збагачує силою і здоров'ям людину будь-якого віку.

Зима надає природі чарівної своєрідності. Варто вибратися на простори степів або на схили гір, прогулятися по засніжених просіках або видолинках і пагорбах, як перед тобою відкривається світ казкової краси.

Чудернацькі кучугури, що їх понадував вітер, нагадують середньовічні замки, лапаті ялини одяглися у пухнасті снігові шапки, тендітні берези міряються білизною із снігом. І все це купається у прозорому повітрі, переливається коштовностями в промінні сонця, завмирає у тиші, а ти прокладаєш у цьому світі першу лижню.

Походи та прогулянки на лижах розвивають наші м'язи, сприятливо впливають на роботу серцево-судинної і дихальної систем, поліпшують обмін речовин, зміцнюють нервову систему. Численні спостереження свідчать, що в людей які займаються лижним туризмом, значно більша ємність легень, більший вміст гемоглобіну в крові, кращими є фізичний розвиток і витривалість.

Але у порівнянні з іншими видами лижний туризм відзначається істотними особливостями. Насамперед турист-лижник тривалий час перебуває на відкритому повітрі в холодну пору року. Тому температура і погода ставлять до нього підвищені вимоги, зокрема щодо його витривалості, загальнофізичної і спеціальної туристської підготовки. Навіть у лижні походи вихідного дня, які передбачають не лише активний відпочинок, а служать також підготовкою до багатоденних мандрівок, не можна вирушати без попередніх тренувань.

Турист повинен володіти технікою ходьби на лижах в умовах різного рельєфу, знати тактику руху на маршруті, вміти вибрати і підігнати спорядження, готувати їжу, влаштовувати привали і нічліги в польових умовах, орієнтуватися на місцевості, запобігати небезпеці і надавати першу медичну допомогу.

Успіх походу великою мірою залежить від погодних умов. Тому підготовка таких мандрівок вимагає особливої ретельності.

За характером організації лижні походи, як і всі туристичні подорожі, поділяються на планові і самодіяльні.

Учасники планових походів подорожують за маршрутними листами по розроблених, вивчених, описаних, а подеколи і промаркірованих маршрутах. Усі турботи про нічліг, харчування, транспорт, екскурсії, провідників, навчання техніки ходьби на лижах, безпеку на маршруті беруть на себе турбази. На трасу маршруту туристи виходять лише в супроводі досвідчених інструкторів, які мають достатній досвід і добре обізнані з місцевістю. Початківцям-туристам, як правило, слід набувати досвіду лижних подорожей на планових маршрутах.

Самодіяльні лижні подорожі відрізняються від планових тим, що їх учасники самі обирають і розробляють маршрут, самі дбають про спорядження, харчування, нічліг, транспорт, екскурсії, тощо. Такі мандрівки організують ради по туризму і екскурсіям, спортивні та туристичні клуби, спортивні товариства, комітети по фізичній культурі і спорту, колективи фізичної культури, школи. При цьому насамперед слід керуватися "Правилами організації і проведення самодіяльних туристичних походів і подорожей".

Мета даної роботи – охарактеризувати особливості організації і методики проведення лижних походів і прогулянок. Для досягнення мети роботи передбачено вирішення таких завдань:

1. Дати характеристику комплектування групи, організації і техніки руху.
2. Дати характеристику привалів, ночівлі та харчування.
3. Дати характеристику засобам безпеки.
4. Дати характеристику спорядження туриста-лижника.

За характером – це теоретична робота. Вона розвиває вміння аналізувати, критично оцінювати літературні дані і на основі аналізу робити узагальнення та висновки.

# ЧАСТИНА І.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЛИЖНОГО ТУРИЗМУ

### 1.1. ВИБІР ТА ВИВЧЕННЯ РАЙОНУ ПОДОРОЖІ, РОЗРОБКА МАРШРУТУ

Підготовленість учасників майбутнього походу, їхні уподобання та інтереси, як правило є вирішальними у виборі району подорожі.

Новачкам треба починати з мандрівок по околицях міста чи села, поступово збільшуючи довжину траси. Насамперед це дає змогу без істотних затрат часу на дорогу і коштів побачити мальовничу місцевість рідного краю, вдосконалити техніку ходьби на лижах, оволодіти способами подолання перешкод. І, звичайно, це добре фізичне тренування перед багатоденними походами.

Готуючись до подорожі, туристи вивчають специфічні особливості району: наявність і стан снігового покриву, погодні умови, рельєф місцевості і можливість сходу лавин, тривалість світлового часу, наявність лісу в місцях нічлігів і привалів, можливість виходу до населених пунктів. Нехтування детальними відомостями про район подорожі може призвести до зриву походу, а в складних ситуаціях – до важких наслідків.

Розробляючи маршрут, туристи збирають матеріал про район майбутнього походу. Вони вивчають наукову і художню літературу, путівники, довідники, географічні описи, карти, звіти туристичних груп, які вже пройшли відповідною місцевістю. Знайомлячись із районом подорожі, дістають відомості про географічне положення, історію, розвиток господарства і культури, про рельєф місцевості, характерні погодні умови, екскурсійні об'єкти тощо.

Якщо вибір маршруту припадає на район, що не достатньо освоєний туристами, встановлюють зв'язок з місцевими школами, сільськими Радами, спортивними організаціями, радами по туризму та екс-

курсіях; туристичними секціями або клубами, лісництвами і одержують від них додаткову інформацію про шляхи, зв'язок, можливості поповнення харчів. Водночас з'ясовують, яку громадсько-корисну роботу туристи можуть виконати в районі подорожі.

Правила організації самодіяльних туристичних походів і подорожей вимагають, щоб кожна група, яка здійснює самодіяльний похід будь-якої категорії складності, обов'язково мала дозвіл організації, що проводить подорож, і висновок маршрутно-кваліфікаційної комісії про готовність до подорожі.

Для походів вихідного дня таким дозволом є маршрутний лист встановленого взірця. Його видає маршрутно-кваліфікаційна комісія, зареєструвавши і засвідчивши підписами організаторів походу і печаткою установи, яка проводить подорож.

Групи, які подорожують по маршрутах від першої до п'ятої категорії складності включно, оформляють дозвіл у вигляді маршрутної книжки, що видається на основі заявочної книжки.

Організатори походу першої – третьої категорії складності не пізніше ніж за місяць до початку подорожі, а походів четверної-п'ятої категорії складності – не пізніше ніж за півтора місяця подають до маршрутно-кваліфікаційної комісії заявочну книжку. Її заповнює керівник групи, підписує і завіряє печаткою керівник установи, яка проводить похід.

Якщо група збірна, то дозвіл на вихід у подорож дають ради по туризму і екскурсіях, клуб туристів, комітети по ФК і С, спортивні товариства.

Маршрутно-кваліфікаційні комісії для походів першої категорії складності створюються при комітетах по ФК і С, центральних, обласних і міських радах спортивних товариств.

Для походів другої і третьої категорії складності такі комісії працюють при республіканських, обласних комітетах по фізичній культурі і спорту, а також при міських комітетах, яким надано відповідне право.

Заявочна книжка містить план подорожі, схеми маршруту і його запасні варіанти, перелік особистого і групового спорядження, раціон харчування і кошторис витрат, список учасників і розподіл обов'язків, перелік заходів на випадок непередбачених обставин і нещасних ви-

падків, графік руху, контрольні строки, заходи безпеки при раптовому погіршенні погоди.

Складаючи план подорожі, визначають її мету, зміст краєзнавчої та громадсько-корисної роботи, екскурсійні об'єкти, відомості про маршрут, графік руху тощо.

До плану подорожі додається схема маршруту, на якій позначено місця нічлігів і днівков, запасні варіанти. Окремо слід детально описати найбільш важкі відрізки траси і шляхи їх проходження.

Маршрутно-кваліфікаційна комісія розглядає представлену групою заявочну книжку, перевіряє правильність усіх аспектів розробки маршруту, консультує туристів, здійснює перевірку групи на місцевості, проводить інструктаж. Свій висновок про готовність групи комісія у формі протоколу занотовує в заявочній книжці і залишає її в себе, а замість неї видає керівникові маршрутну книжку.

Туристи, які мають дозвіл на похід і маршрутну книжку, можуть одержати на турбазах консультації, схеми і описи маршруту, взяти на прокат спорядження, придбати продукти.

Маршрут розробляють усі учасники майбутньої подорожі. Вони визначають об'єкти огляду і вивчення: пам'ятки історії, культури, архітектури, музеї, міста, села, новобудови, заповідники, життя і побут місцевого населення, природні умови.

Оскільки похід має сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню туристської і спортивної майстерності, його складність ні в якому разі не повинна перевищувати фізичні можливості, досвід і навички учасників.

Маршрут обирають з таким розрахунком, щоб до його вихідної і кінцевої точок вели зручні під'їзні шляхи – залізничні, автомобільні, повітряні. Практика свідчить, що найраціональнішим є варіант, у якому час, потрібний, щоб дістатися до вихідного й повернутися додому з кінцевого пунктів маршруту, а також відповідні затрати на транспорт не перевищують 20-30 відсотків часу і коштів на весь похід.

Вибравши район подорожі, визначають вихідний і кінцевий пункти маршруту і найкоротші шляхи до них. Траса повинна з'єднувати початковий і кінцевий пункти і проходити путівцями, стежками, долинами річок, через перевали, населені пункти, туристичні бази. У насе-



лених пунктах і базах поповнюють запас продовольства, влаштовують нічліг і днівки, ремонтують спорядження.

На карті накреслюють маршрут, виявляють відрізки з природними перешкодами, визначають способи їх подолання, підраховують загальну довжину траси.

При цьому треба взяти до уваги тривалість світлового часу в зимові дні, можливе погіршення погоди, непередбачені ускладнення (на такий випадок розробляють запасний варіант маршруту або його окремих ділянок), стан снігу, наявність палива. Від правильного вибору запасного варіанту в скрутній ситуації часто залежить безпека туристів.

Тривалість походу та графік руху по днях теж визначають, користуючись картою, враховуючи можливий для даної групи темп руху, наявність природних перешкод, кількість і розташування екскурсійних об'єктів, фізичну підготовку учасників та вагу їхніх рюкзаків.

Не слід забувати, що складність денного переходу залежить не лише від його відстані та ваги рюкзака, а значною мірою від рельєфу, стану снігу, сили і напрямку вітру та інших обставин.

Якщо туристи просуваються по сніговій цілині, то темп руху залежатиме від швидкості торування лижні. Група з середньою підготовкою в такому разі долатиме приблизно 2 км на годину.

Довжину переходів у перші дні планують невеликою, оскільки туристи ще не освоїлися з трасою, а вага рюкзаків ще досить велика. Першу днівку влаштовують через 2-3 доби після початку походу, її використовують, щоб підігнати і підремонтувати спорядження. Наприкінці подорожі довжину переходів також зменшують, даючи організму можливість поступово розслабитись.

## **1.2. КОМПЛЕКТУВАННЯ ГРУПИ ТА ПІДГОТОВКА ЇЇ ДО ПОХОДУ**

Учасниками майбутнього походу та прогулянок повинні бути люди приблизно одного віку, добре знайомі між собою, з однаковим рівнем фізичної і спеціальної підготовки. Труднощі в дорозі легше долати,

коли людей об'єднують спільні завдання, коли в групі панує атмосфера взаєморозуміння, поваги один до одного.

Укомплектована група завчасно вивчає маршрут і район походу, проводить тренування, готує спорядження, вдосконалює туристську техніку. Перед виходом це має бути згуртований колектив, здатний без ускладнень здійснити похід.

Очолювати похід вихідного дня може особа, вік якої становить не менше 18 років і яка була учасником подібних подорожей, добре володіє туристськими навичками та вміє надати першу допомогу потерпілому.

Найбільш оперативний склад групи 10-12 чоловік. Така група більш мобільна, менше розтягується і знаходиться в межах видимості керівника, для такої групи легше знайти підходяще місце або приміщення для ночівлі.

Керівник відповідає за своєчасну підготовку групи і спорядження, за розробку маршруту, за дисципліну туристів і безпеку під час походу, за звіт після завершення мандрівки. Це має бути найдосвідченіша і найавторитетніша людина, розпорядження якої є законом для всіх учасників подорожі.

Обов'язковою умовою для всіх учасників прогулянок, походів є вміння добре ходити на лижах і по глибокому снігу, і по торованій дорозі та лижні, долати різні перешкоди. Мороз, снігопади, хуртовина, туман, складність – все це вимагає не тільки високої фізичної, а й морально-вольової підготовки.

У гірськолижні походи можна вирушати тільки опанувавши відповідну техніку, добре засвоївши правила подолання лавинонебезпечних зон, навчившись транспортувати потерпілого підручними засобами.

Кожен турист повинен бути добре обізнаний з природними перешкодами та способами їх подолання, вміти користуватися спорядженням, влаштовувати польові нічліги в зимових умовах.

Готуючись до походу та прогулянок розподіляють обов'язки між учасниками. Крім керівника групи в поході повинні бути відповідальні за такі обов'язки: скарбник, завгосп по харчуванню, завгосп по спорядженню, санінструктор, фотограф, кухар, відповідальний за вогонь, відповідальний за ремонт, краєзнавець. Треба завчасно підготувати до-

кументацію для маршрутно-кваліфікаційної комісії, зібрати відомості про район подорожі, придбати необхідне спорядження, заготувати харчі, проїзdnі квитки, розподілити вантаж тощо.

Для підготовки групи у зимових мандрівках велику роль відіграють передпохідні тренування. Туристські навички набувають поступово, готуючи організм до тривалого перебування на холоді, до значних фізичних і психічних навантажень.

Виходу групи на маршрут передують систематичні фізичні тренування.

Протягом одного-двох місяців туристи вчаться ходити на лижах, працювати з картою, компасом, розбивати бівуак, долати природні перешкоди.

Обмежуючись самими передпохідними тренуваннями звичайно, не можна оволодіти всім арсеналом лижної і гірськолижної техніки, однак кожен учасник подорожі повинен щонайменше навчитися виконувати підйоми “ялинкою”, “напівялинкою” і “драбинкою”, гальмування “плугом” і за допомогою палиць, повороти переступанням та “упором”, засвоїти основну стійку при спуску з гори.

Готуючись до подорожі, слід провести принаймі не менше двох тренувальних походів за такою методикою.

По обіді туристи з повною викладкою вирушають на місце занять. Пройшовши 4-5 км, вони зупиняються на нічліг у польових умовах, розбивають бівуак, готують їжу тощо. Наступний день група проводить за розпорядком першого дня походу. Туристи проходять відстань, що дорівнює переходу першого дня, перевіряють тактику і техніку руху по сніговій цілині, кущах, видолинках і горбах. За півтори-дві години до сутінків похід закінчується. Він дає змогу перевірити витривалість учасників, спорядження, вміння швидко розбивати бівуак, готувати їжу тощо.

В наступному тренувальному поході вчаться долати природні перешкоди, характерні для траси майбутньої подорожі. Туристи влаштовують ще один нічліг у польових умовах.

Не раніше ніж за місяць до початку подорожі всі учасники повинні пройти лікарський огляд і дістати відповідний дозвіл.

При організації походів із школярами не дозволяється планувати нічліги в польових умовах.

Під час лижних походів слід пам'ятати про необхідність відповідності навантажень фізичної підготовки і віку учасників.

Для учнів V-VI класів дозволені одноденні і дводенні походи із загальним кілометражем у першому випадку до 12-15 км, а у другому – до 25 км при швидкості пересування 3-4 км/г із вантажем до 5 кг. Вихід на маршрут дозволяється при температурі не нижче 10°C без вітру.

Учні VII-VIII класів можуть здійснювати одноденні, дводенні і багатоденні (до 8 днів) походи з денним переходом до 18 км і з вантажем не більше 8 кг для дівчат і 12 кг для юнаків при температурі до -12°C без вітру.

Учням 9-11 класів дозволяються одноденні, дводенні і багатоденні походи до 8-10 днів при денному переході до 20 км, з вантажем для дівчат 8-10 кг і для юнаків до 14-16 кг при температурі повітря до -15°C без вітру.

Денний перехід для дорослих туристів складає 25-30 км в день. Такий перехід тренувана група може виконати без особливих зусиль, однак без регулярних тренувань, особливо в багатоденних походах, такий шлях пройти важко.

### 1.3. СПОРЯДЖЕННЯ ТУРИСТА-ЛИЖНИКА

Вибір спорядження залежить від району подорожі, тривалості походу, складу учасників, їхньої тренуваності. І особисте, і групове спорядження має бути максимально зручним, міцним, легким, відповідати своєму призначенню. Основним спорядженням лижника є: лижі, кріплення, палиці, мазі, одяг, взуття, спальні мішки тощо.

**Лижі.** В походах, які проводяться біля населених пунктів, при наявності лижні або доріг можна користуватись звичайними спортивно-біговими лижами: дерев'яні, напівпластикові, пластикові. Бажано, щоб вони були коротші лиж, які використовуються в лижних гонках. На таких коротших лижах легше проходити з рюкзаком спуски, повороти, ділянки лісу і кущів. В походах з цілинною місцевістю бажано мати туристичні лижі. Вони ширші від спортивних на 2-3 см і більш міцніші.

У гірській місцевості найкраще зарекомендували себе дерев'яні гірські лижі туристичного типу з металевою окантовкою. Для мандрівок серед лісової місцевості досвідчені туристи беруть мисливські лижі. Вони коротші, і ними легше керувати, долаючи буреломи та зарослі.

Добираючи лижі, керуються таким правилом: якщо лижа стоїть вертикально, турист повинен зігнутими пальцями витягнутої руки вільно дістати її носок.

**Кріплення.** Вибирається в залежності від умов походу і лиж. На спортивно-бігові лижі краще ставити жорсткі рантові кріплення. Вони легші, зручні і надійні. Жорсткі кріплення випускають двох видів: під взуття 36-40-го і 41-45-го розмірів. Жорстке кріплення спрощує керування лижами, легко одягається і знімається, рідко потребує підгонки і ремонту. Однак воно вимагає спеціального рантового взуття, до речі, не дуже зручного. Тому, в теперішній час, відомі фірми з виготовлення лижного інвентарю пропонують більш зручні кріплення з черевиками до них. Щоб в черевики не попадав сніг, треба надівати гетри, які закривають черевик.

**Взуття.** Повинно бути настільки вільним, щоб можна було надіти 2-3 пари шерстяних шкарпеток і одну простих. Стельки в черевиках повинні бути войлочні.

До нового сезону черевики треба зберігати в сухому місці, попередньо два-три рази просочені жиром.

Досвідчені туристи поверх шерстяних шкарпеток одягають капронові, які зберігають прості від протирання. На взуття із щільної матерії краще виготовити бахіли. Їх слід робити у вигляді вертикального мішка з гумкою зверху і тасьмою знизу для його закріплення на нозі. Черевики в такому мішку залишаються сухими і добре зберігають тепло.

**Палиці.** Нормальною вважають таку довжину палиць, коли вони на 3-4 см не сягають плеча лижника. Найкращими є дюралюмінієві з гумовими ручками і кільцями діаметром 15 см з міцним ремінним переплетенням. На рівнинній місцевості придатні й бамбукові. Петлю для руки роблять із широкої тасьми. У гірськолижних походах можна використовувати слаломні палиці, але на них треба поставити більші кільця з подвійним переплетенням. Штирі на палицях мають бути лише чотиригранні або конічні і добре загострені.

*Догляд за лижами.* Хороший стан ковзаючої поверхні лиж значно полегшує проходження маршруту. Насамперед ковзаючи поверхню лиж слід просочити смолою або рідкими лижними мазями. Просочування не дає лижам набухати від вологи, зміцнює деревину і поліпшує щеплення з нею мазей. Другим і найголовнішим етапом підготовки ковзаючої поверхні є нанесення лижних мазей, які значно поліпшують ковзання, зменшують віддачу в момент відштовхування при підйомі вгору, зберігають від передчасного зношення лиж.

Вибір мазей або їх комбінацій залежить від температури, вологості повітря, структури снігу, рельєфу місцевості. Видаливши рештки старого мастила, тонким шаром наносять свіжу мазь і розтирають шматком пінопласту або корком по поверхні. Після цього їх ставлять на мороз на 12-15 хв. В дуже морозну погоду наносять тонкий шар мазі. Товстий шар чи й кілька шарів різних мазей наносять для руху по сильно пересіченій місцевості при морозі до  $-5-7^{\circ}\text{C}$ . Останньою кладуть мазь для більш низьких температур, а під колодку, щоб зменшити віддачу – мазь для відлиги. Слід завжди пам'ятати, що добре підібрана мазь, вчасне змашування лиж набагато полегшать всю подорож.

Хоч як ретельно ми підготуємось до походу, в дорозі все одно не минути якогось ремонту. Але слід запобігати вимушеному ремонту в польових умовах. Тому на великих, малих і нічних привалах необхідно ретельно оглядати спорядження і усувати дрібні поломки. Треба перевірити цілісність лиж, палиць, підкрутити ослаблені шурупи.

До похідного ремонтного набору входять: молоток, плоскогубці, кусачки, викрутка, напилек, ніж, залізний і мідний дріт, великі і малі цвяхи та шурупи, металеві скоби з загостреними кінцями, ремінці, запасний комплект кріплення, замки кріплення, штирі, водостійкий швидкотвердіючий клей, шило, ножиці, різні голки, дратва. У похід беруть також запасні лижі (з розрахунку – одна лижа на 5 чоловік). Поламані лижі ремонтують на нічних привалах.

Одяг. Його добирають, враховуючи зміну навантажень, отже, й тепловіддачу організму. Одяг туриста-лижника повинен зберігати тепло, захищати від вітру і не обмежувати або ускладнювати рухи.

Натільна сорочка повинна бути із шерстяного трикотажу. Светр повинен бути щільної в'язки з високим коміром і довгими рукавами. Він забезпечує основний теплоізоляційний шар одягу при хо-

дбї на лижа, сильний мороз або сильний вїтер. Штормовий костюм призначений для того, щоб захищати не лише вїд вїтру, а й вїд мокрогo снїгу чи дощу.

Штормова куртка – штормовка повинна бути довжиною на долонь-півтора вище колїн і дуже вільна в плечах, в області пїдмишок, і з внутрішньою стяжкою на спинї на рївнї талїї. У верхнїй частинї спини і на плечах куртку необхідно шити подвїйною.

Теплу куртку надягають найчастїше на привалах. Головні вимоги до неї – м'якїсть, водотривкїсть, мїнїмальна вага, добре прилягання до тїла, крїй, що не обмежує рухи.

Лижники-туристи можуть користуватися шкїряними чи брезентовими рукавицями такого розмїру, щоб вони не натягувалися на руцї, яка охоплює палицю. Шкїряні рукавицї слїд змазати жиром, брезентовї просочують водовїдштовхуючими розчинами. В холодну погоду пїд них надягають вовняні рукавицї. Крїм запасних шкїряних і брезентових, треба мати також теплї (хутрянї або пуховї) рукавицї. Їх зберїгають у водонепроникаючих чохлах. Ще рукавицї повиннї бути легкими і щїльними.

У дорозї на голову надягають в'язану лижну шапочку, а при сильному морозї – маску.

Особисте спорядження. В походї незамїнним є таке особисте спорядження: рюкзак, палицї, черевики з запасними шнурками, пїдстилки (2 пари), шкарпетки шерстянї (4-6 пар), шкарпетки бавовнянї (3-4 пари), штормовий костюм, 2 шерстяних светри, 2 верхнїх сорочки, брюки, легка тепла куртка, лижна шапочка, шапка-вушанка, бахили, нижня тепла бїлизна (2 пари), шерстянї рукавицї, сонцезахиснї окуляри, ковдра або спальний мїшок, миска, ложка, нїж склад ний, кружка, набїр для ремонту одягу (голки, нитки, гудзики, тасьма, клаптики тканини), лїхтарик, предмети туалету (мило, зубна щїтка, паста, рушники для обличчя і нїг, дзеркальце, бритва, носовї хусточки), сїрники у водонепроникнїй упаковцї, лижна мазь, компас, записна книжка, простї олівцї, індивїдуальний пакет, бинти, вата, годинник, паспорт або посвїдчення особи.

Учасники гїрськолижних походїв повиннї мати ще й камуси або шнур для обплїтання лиж при пїдйомї на схили, шнур для грудної обв'язки, лавинний шнур, маску для захисту вїд вїтру. Довжина лавин-

ного шнура – 25-30 м, діаметр 5-6 мм (він має червоний колір). На лавинонебезпечних відрізках гірськолижник один кінець прив'язує до пояса, а другий вільно волочиться по снігу. У випадку сходу лавини шнур вкаже місцезнаходження потерпілого.

Рюкзаки є різного типу: м'якої і жорсткої конструкції. Обидва вони не заважають роботі рук у лижному поході. Рюкзаки жорсткої конструкції (станкові) добре використовувати в зимових походах тоді, коли вантаж учасника не перевищує 30 кг і може вміститись в одному рюкзаку, а маршрут пролягає по майже рівній місцевості. На маршрутах з гірським рельєфом або великою протяжністю добре використовувати рюкзаки м'якої конструкції. Станковий рюкзак зручно сидить на спині, станок зменшує його коливання під час руху. Знизу до рюкзака кріпляться ремінці, які застібаються на поясі. Три зручні кишені абалаковського рюкзака (м'якої конструкції В.Абалакова) – дві з боків і третя, широка, посередині – дають змогу раціонально розмістити особисті речі. Завжди слід ретельно укладати рюкзак.

Індивідуальні спальні мішки використовують в нескладних зимових походах і подорожах або на тих маршрутах, де є можливість ставити палатку на товстий шар лапника (40-60 см). В складних походах спальні мішки повинні бути тільки груповими.

Групове спорядження. Туристи – лижники беруть із собою спорядження, яке служить усім учасникам походу. Це намет, грубка, колективні спальні мішки, посуд, дворучна пила, сокири (1-2 шт.), ремонтний набір, аптечка, валянки (1-2 пари), запасні лижі, мазь для взуття та для лиж, термометр, ліхтарики, батарейки до них, карти і схеми в двох примірниках, бінокль, фотоапарат, репшнур (20-30м). Спорядження несуть у чохлах.

Кількість наметів залежить від їх місткості. Добре, щоб намет був такої по місткості, щоб в ньому могла ночувати вся група у 10-12 чоловік. Він повинен бути міцний, вітростійкий. Для виготовлення наметів для зимових походів краще використовувати тканини оранжевого або червоного кольорів, що забезпечує в середині намету достатньо світла навіть при похмурій погоді. Тканина для наметів повинна бути вітронепроникаючою, зберігати тепло. В залежності від району подорожі вирішується питання наявності або відсутності дна в наметі. Деякі віддають перевагу наметам без дна, посилаючись на те, що дно



намету, намокаючи, збільшує вагу (в лісних районах, де планується рубка лісу і можна використовувати лапнік). В районах безлісся зручніше використовувати намет з дном. Його краще робити із капрону, який мало важить і майже не обмерзає.

Для захисту наметів від вітру перед ними споруджують стіни з снігових брил. Їх вирізують ножівкою або лопаткою. У гірських походах іноді виникає потреба спорудити снігову печеру або хатину, визволяти з-під лавини потерпілого. Отже, група повинна мати не менше 4 лавинних лопаток із сталі, дюралю чи титану.

Колективні спальні мішки забезпечують взаємне зігрівання, краще зберігають тепло. Перевагою даних мішків є і їх вага. Так, якщо індивідуальний пуховий спальний мішок важить до 2,5 кг і на чотирьох осіб складе 10 кг, то колективний важить 5-6 кг.

В походах обов'язково повинна бути аптечка: бинти, індивідуальні пакети, термометр, вата, спирт медичний, мазь Вишневського, йод, спирт нашатирний, марганцівка, перекис водню, валер'янові краплі, зубні краплі, нафтізин, аспірин, анальгін, валідол, таблетки від кашлю, зеленка, шина.



## ЧАСТИНА II.

# ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЛИЖНИХ ПОДОРОЖЕЙ.

### 2.1. ОРГАНІЗАЦІЯ І ТЕХНІКА РУХУ

Характер руху в лижному поході залежить від багатьох факторів. Насамперед, від рельєфу, снігового покриву, наявності доріг, нарешті від фізичної й технічної підготовки самих учасників походу. Все це зрештою визначатиме і швидкість, і ритм руху.

Група середнього рівня підготовки рухається зі швидкістю не більше 4 км в годину, за день вона може пройти 20-25 км. Група новачків рухається зі швидкістю в середньому 3 км в годину, а за день вона може пройти 15-18 км. Добовий ходовий час не повинен перевищувати 7 год. Оптимальна відстань між лижниками в хорошу погоду 8-10 м. При обмеженій видимості вона не повинна перевищувати 4 м. На спусках інтервал збільшується до 25 м.

Для забезпечення нормального пересування під час походу слід правильно розподілити сили. Як правило, лижники йдуть у колону по одному. Направляючим повинен йти самий сильний, так як йому треба прокладати лижню. За ним йдуть найменш підготовлені. Час від часу його змінюють інші фізично підготовлені лижники. Замикає колону повинен один із найбільш витривалих і досвідчених. Він несе ремнабір, аптечку, надає допомогу відстаючим, повідомляє по колоні керівнику про всі випадки і затримки. Замикаючий не має права залишити позаду себе ні одного учасника. Через 15-20 хв після початку походу робиться технічний привал. Учасники походу ще раз перевіряють і підганяють спорядження, знімають зайвий одяг. Потім привали на 5-10 хв. влаштовують через кожні 45-50 хв руху. Опівдні роблять великий привал на обід, після чого рух відбувається за таким же розпорядком. Звичайно, на першу половину дня планують більшу частину переходу. Якщо ж холод змушує вранці вирушити в дорогу пізніше, тоді

найбільше навантаження припадатиме на пообідню пору. Але в обох випадках слід завчасно зупинитися на нічліг з таким розрахунком, щоб запас світлового часу дав змогу розбити бівуак, заготовити паливо і почати приготування їжі. При низькій температурі і вітрі переходи між привалами можна скоротити до 30 хв, а привали до 3-5 хв.

Забороняється виходити на маршрут за поганою видимості (туман, снігопад, хуртовина).

У дорозі учасники походу зобов'язані весь час залишатися в колоні, не виходити з лижні.

Під час руху необхідна систематична розвідка місцевості, особливо на лавинонебезпечних та складних для орієнтування ділянках траси.

Рух у лісі. Найбільшою перешкодою для руху в лісі є глибокий сніг. Тому треба вибирати такі ділянки, де глибина лижні буде найменшою. На снігу глибиною понад 0,5 м прокладати лижню з рюкзаком дуже важко, і тому слід якнайчастіше змінювати направляючого. Напрямок у лісі визначають лиш за компасом. Як правило, компас знаходиться в туриста, котрий замикає групу і не бере участі в нарізанні лижні. Він коригує рух ведучого командами “Ліворуч!”, “Праворуч!”.

Рух через водойми. При переході через озера, ріки, струмки туристи можуть наштовхнутись на місця з тонким льодом. Такі місця треба обходити. На березі вибирають надійне і зручне місце виходу на лід. Ведучий повинен ударами палиці перевірити міцність льоду і весь час стежити за його станом. Дотримуючись дистанції 6-10 м, на лід виходить решта учасників походу.

Іноді туристи стягують спереду лямки рюкзака на рівні талії паском або шнурком (так легше рухатися на лижах по пересіченій місцевості). Виходячи на лід, стягуючі пояси необхідно зняти, щоб забезпечити швидке скидання рюкзака у випадку провалу під лід.

Рух в лавинонебезпечних місцях. Небезпека сходу лавин у високогірних і безлісих зонах появляється, коли товщина снігового покриву досягає 30-50 см. На випадок сходу лавини необхідно зразу ж кинути палиці, звільнитися від рюкзака, лиж і постаратись втриматись на поверхні снігу

Якщо попавший у лавину бачить, що його заносить снігом і вибратись на поверхню вже нема можливості, він повинен підтягнути коліна до живота і стиснутими кулаками захищати обличчя від снігу, ство-

рюючи навколо обличчя пустоту – це дозволить вільно дихати. При зупинці лавини необхідно визначити своє положення (де верх і низ). Для цього слід набрати слину і дати їй вільно витікати із рота. Так потерпілий визначить, де низ. Після цього, якщо є можливість, можна починати просуватись у протилежний бік. Якщо потерпілий засипаний товстим шаром снігу і вибратись самостійно не може, він повинен зберегти спокій, сили і повітря, не рахуючи своє положення безнадійним. Треба тільки із всіх сил старались не заснути. В туризмі відомо немало випадків порятунку засипаних лавиною через 5-6 і навіть через 11 діб.

В туристичному лижному поході по рівнині, по лижні, дорозі, на пологих підйомах і спусках використовуються звичайні лижні ходи.

По рівнині, на пологих підйомах пересуваються поперемінним двохкроковим і поперемінним чотирьохкроковим ходами. На пологих схилах при доброму ковзанні застосовується одночасний безкроковий хід. Пологі підйоми проходять ступаючим кроком прямо, а більш круті – по діагоналі або зигзагом. Більш круті підйоми долаються “напівялинкою”, “ялинкою”, “драбинкою”. Повороти на місці виконують переступанням. Спуски в залежності від крутизни, глибини і твердості снігового покриву проводяться в основній або низькій стійці.

Спускаючись по незнайомим схилам, застосовують гальмування плугом. Палицями гальмувати не бажано, їх легко зламати. Найбільш прості способи поворотів на спусках-плугом і переступанням. На випадок необхідності екстренного гальмування гальмують падінням. На спусках на випадок падіння слід швидше звільнити лижню.

В русі зустрічаються різні перешкоди: повалені дерева, канави, ями, велике каміння. Їх треба проходити обережно, щоб не зламати лижі і не отримати травму. Канави треба проходити боком переступанням, так само долаються повалені дерева.

## **2.2. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРИВАЛІВ І НОЧІВЛІ**

У лижній подорожі доводиться влаштовувати малі і великі привали, нічліги і днівки. Для цього необхідно вміло вибрати місце.

Малі і великі привали влаштовують у затишних, сонячних, захи-

щених від вітру місцях – у лісі, глибокому яру, за великим каменем, під прикриттям скелі, скирти соломи тощо. Місце для великого привалу обирають, щоб можна було запалити вогнище, закип'ятити чай. Туристи одягають теплі куртки. Як виняток, присісти можна на рюкзак, поставлений на лижі, на колоду, пень так, щоб не пошкодити продукти, і ні в якому разі не на сніг. Досвід засвідчує, що найкраще на привалі не сидіти, а повільно ходити, робити вільні вправи, щоб не простудитись. Під час раптових зупинок рюкзак підпирають лижними палицями, щоб зменшити навантаження на лямки.

Великий денний привал краще організовувати в населеному пункті. Якщо ж він проводиться в польових умовах, то час його скорочується до необхідного на прийом їжі – до 20-30 хв. Більш тривалий відпочинок можливий при наявності дров, води для приготування чаю або гарячої їжі на вогні. На приготування чаю треба затрачувати не більше 30 хв, а дров повинно бути стільки, скільки їх треба для приготування чаю і для підтримування вогню в наступні 15-20 хвилин. Зручно для обіду зі стоянки нести гарячий чай або бульйон в термосах.

Нічліги влаштовують у населених пунктах, туристичних притулках, базах та в польових умовах.

Якщо ночівля буде в населеному пункті, слід заздалегідь подбати про підготовку приміщення. Про це домовляються, ще лаштуючись у похід, або висилають вперед 2-3 фізично сильних лижників, які готують приміщення, заготовляють дрова, готують їжу і зустрічають основну групу. Не можна довго залишатися на відкритому повітрі після переходу. Якщо підготовка ночівлі затримується, зачекайте в будь-якому теплому приміщенні.

Особливо ретельно вибирайте місце для ночівлі в польових умовах. В даних умовах можна розміститись на нічліг без наметів біля вогню, в наметах, в мисливських хатах, в нежилых приміщеннях, в снігових хатинах, печерах. Вибирати місце для ночівлі треба не менше чим за 1,5-2 год. до наступлення темноти. Воно повинно бути захищене від вітру, забезпечене паливом, але достатньо віддалене від суходостійних і дуплистих дерев. Не можна розбивати бівуак у вузькій ущелині між скелями: у хуртовину табір опиниться у пастці.

При організації нічлігу необхідно працювати всім.

Учасники походу дістають конкретне завдання від керівника: заготовляти дрова, гілля для підстилки, розчистити місце для табору, розкласти намет, розпалити вогнище, добути воду, приготувати їжу, розпалити грубку у наметі, розкласти спальні мішки тощо. Коли приготування нічлігу закінчено, слід подбати про те, щоб висушити одяг та взуття, переглянути ліжі та інше спорядження та усунути недоліки.

Мокрий одяг та взуття підвішують на жердини або мотузки з підвітряного боку подалі від багаття. Тепле повітря від вогню досить добре його просушить. У наметі з грубкою одяг і взуття розвішують під гребенем на шнурку чи на стояках. На ніч керівник виділяє чергових, які підтримують вогонь у грубці. Під ранок їх змінюють товариші, в об'язок яких входить приготування сніданку.

**Нічліг біля вогнища.** Вибравши товсте сухостійне дерево, розрізують стовбур на колоди завдовжки 2,5 м, старанно очищають від сучків. На землю кладуть дві колоди і на них запалюють хмиз, кору. Третю, найтовстішу колоду кладуть на палаючий хмиз, щоб вогнище добре горіло, колоди повинні щільно прилягати одна до одної. Нижня колода, звернена до туристів, має бути найтоншою – вогонь краще обігріватиме мандрівників.

Туристи розташовуються із невітрянного боку під похилим тентом, який захищає від вітру і снігу, відбиває промені вогню і утримує тепле повітря. Добрим захистом є заслін з гілля і жердин, що має стіни і дах. Заслін можна спорудити із встановлених у сніг лиж та ковдр.

Місце для відпочинку вибирають так, щоб воно обігрівалось прямими променем вогнища. Тому його розпалюють на підвищенні, а підстилка трохи нахилена до нього.

Можна влаштовувати нічліг і так званим мисливським способом. За 2-3 години перед сном розводять велике багаття і добре прогрівують землю. Потім вогонь зсувають в бік і на теплом ґрунті розстеляють ковдри та спальні мішки.

**Нічліг у наметах.** Не знімаючи рюкзаків, площадку для намету втрамбовують лижами і в разі потреби встеляють ялиновим гіллям. Зовні низ намету присипають снігом.

Обігрівують намет грубкою. Її підвішують до тросика, натягнутого під гребенем і з'єданого з відтяжками. У шатровому наметі грубку прикріплюють до центральної стінки кронштейнами.

Якщо грубка висить над спальними мішками, а намет має дно, то конструкція повинна включати можливість випадання вуглин. У наметах без підлоги застосовують грубку на ніжках.

Грубки виготовляються з нержавіючої сталі товщиною 0,4-0,5 мм. Витяжні труби – із сталі товщиною 0,15-0,2 мм і такої довжини, щоб вони щонайменше на 0,5 м виступали над наметом.

Освітлюють намет товстою свічкою. Її можна виготовити самостійно, заливши в скляній посудині великий гніт з парафіном від двох-трьох звичайних свічок. Товста свічка яскраво світить, спалюючи весь парафін. Користуючись тонкою свічкою, слід натерти її милом, яке утворює захисний бортик і не дає стікати розплавленому парафіну.

**Нічліг у безлісій місцевості.** Влаштовуючи нічліг у безлісій місцевості, слід, насамперед подбати про те, щоб він був добре захищений від вітру і хуртовини. З цією метою намет найкраще огородити стінами, спорудженими з великих снігових “цеглин”, що їх вирізають за допомогою теслярських ножівок або довгих кухонних ножів.

Для будівельного матеріалу вибирають твердий сніг, на якому при обережному ходінні черевки майже не залишають сліду. Розмір “цеглин” – 60х30 см, причому верхня грань має бути найміцнішою, бо на неї ляже наступна. “Цеглини” вирізають з країв неглибокої викопаної ями і відділяють ударами ноги вздовж нижньої грані. Укладають їх в ряд, вирівнюють і наверх кладуть новий ряд, так щоб верхня “цеглина” перекривала стик двох нижніх. Це неодмінна передумова міцності стіни.

Намет ставлять поблизу снігових кар’єрів, заготовкою “цеглин” спочатку займаються всі туристи, потім, коли створено деякий запас, один чи двоє будують стіну, троє-четверо підносять “цеглини”, решта їх виплює. Тренована група може поставити стіну і розбити намет за пів години. Розтяжки кріплять за допомогою лиж, палиць, каменів, для певності привалених кількома сніговими брилами.

Можна заночувати і в сніговій хатині типу ескімоського іглу. Спорудження її триває довше, зате вона зручніша від намету. В ній тепліше, сніг поглинає вологу, вона з успіхом протистоїть будь-якій погоді. За допомогою лижної палиці викреслюють коло діаметром 2,2 м. Ха-

тина такого діаметра в основі вміщає чотирьох чоловік. Поза окресленою лінією ставлять снігові “цеглини”. Перший ряд цеглин нахилиється під кутом  $25^\circ$  до вертикалі. Треба стежити, щоб верхні “цеглини” перекривали стики нижніх. До висоти 110 см хатина нагадує трохи опуклий конус. З цієї висоти “цеглини” нахилиють ще більше, щоб на висоті 160 см кут нахилу досяг  $45^\circ$ , а діаметр отвору вгорі не перевищував 0,5 м. Цей отвір закривають кутовою плитою, причому один кут має спиратися на останню “цеглину”.

Чим більша хатина, тим меншим має бути нахил першого ряду “цеглин” і більша висота куполу.

Щілини між “цеглинами” засипають снігом. Вхід до хатини роблять у вигляді траншеї глибиною 1 м, довжиною 1,5-2 м і шириною 0,5-0,6 м. Згори траншею перекривають сніговими плитами. Можна прорізати вхід на рівні підлоги і закривати його рюкзаками.

Відома річ, побудова такого іглу вимагає певних навиків, тому під час тренувань треба постаратися оволодіти ними.

Досвідчені туристи організують ночівлі в снігових печерах і снігових хатинах. Снігові печери споруджують в тих місцях, де товщина снігу більше 2 м. Копають печеру, виймаючи якомога більші куски снігу. Щоб швидше викопати печеру, слід вхід зробити широким (до 1,5-1,8 м). По закінченні роботи вхід частково закладається сніговими глинами або рюкзаками. В такій печері температура повітря все залишається плюсовою, якщо навіть і на дворі  $-20^\circ$ - $30^\circ$  і вітер.

І у сніговій хатині, і в печері спальні мішки кладуть на волого непроникаючу підстилку.

На ніч виділяється черговий, який стежить за станом своїх товаришів. Рано першими піднімаються теж чергові, які палять пічку, готують сніданок на вогні.

### 2.3. ХАРЧУВАННЯ В ЛИЖНИХ ПОДОРОЖАХ

Раціон туристів-лижників повинен бути висококалорійним, мати правильне співвідношення білків, жирів, вуглеводів, бути різноманітним, насиченим вітамінами. Якщо в звичайному харчуванні співвідношення білків, жирів і вуглеводів складає 1:1:4, то для зи-



мових подорожей, воно складає 1:1:3 (по вазі) або 1:2:3 (по калорійності).

Харчування повинно бути трьохразовим. З метою економії часу більшість груп в день харчуються сухим пайком, калорійність якого складає 20% добового раціону, а вечором готують вечерю із трьох страв. Калорійність сніданку і вечері рівнозначна і знаходиться в межах 40%. Якщо є можливість організувати трьохразове харчування, то співвідношення калорійності сніданку, обіду і вечері втримується в межах 35-25-40%. Перевантаження в сніданок недопустиме. На сніданок планується така їжа, термін засвоєння якої не більше 4 год. Добрий сніданок перед виходом на маршрут – вівсяна каша з ізіомом і згущеним молоком, бутерброди з чаєм або гарячим бульйоном. В перші години подорожі організм використовує калорії вечері, а потім – сніданку.

На обід використовуються продукти, які швидко засвоюються: молоко, бульйонні кубики, манна каша, шоколад або халва. Через 3-4 години турист з'їдає декілька кусочків цукру, глюкози або шоколаду. На вечерю приходить основна доза раціону. За нічний період пасивного відпочинку організм має можливість засвоїти значну кількість продуктів.

Добовий раціон туриста-лижника за калорійністю повинен складати 3500-4000 кілокалорій.

Практика показує, що споживання води на маршруті недопустиме, бажано пити під час їди (перші страви, чай, кава, кисіль, компоти). Тому при приготуванні перших і третіх страв слід мати на увазі, що до кінця дня туристи відчують підвищену потребу у воді. Загальне споживання рідини не повинно перевищувати 2-2,5 л. Смоктання льоду категорично забороняється. Враховуючи, що під час складних переходів з потом людина втрачає багато солі, тому перед виходом на маршрут необхідно з'їсти кусочок хліба, посипаного сіллю.

Існує кілька перевірених на практиці орієнтовних наборів продуктів для одного туриста на день. Наведемо деякі з них (у грамах).

Для нескладних походів у малонаселених районах:

хліб (чорний, білий)	400-600
або сухарі	250-350
крупы, макаронні вироби	200-220

супові концентрати, сухі овочі	40-50
м'ясо консервоване	100-130
копченина, ковбасні вироби	50-80
масло вершкове, топлене	50-80
молоко сухе, згущене	50-80
цукор	130-150
сіль, спеції, напої	40-60
калорійність цього набору продуктів становить	3500 ккал.

Зменшити вагу продуктів і одночасно збільшити їх калорійність можна, вводячи в раціон жири – масло, сало, сухі вершки. Подаємо зразок раціону, складеного на основі жирової дієти (в грамах):

сухарі	80
крупяні, овочеві концентрати	200
сухі вершки	150
масло вершкове, топлене	100
сало	80
копченина	30
цукор	70
часник, цибуля, бульйонні кубики	40
напої, спеції, сіль, вітаміни	20
калорійність набору становить	3400 ккал.

Харчування має досить велике значення в лижних подорожах.

## 2.4. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

Учасники зимового походу можуть опинитися в скрутній ситуації, пов'язаній насамперед з низькою температурою, снігопадом, хуртовиною, сильним вітром, лавинами в горах тощо.

Основні принципи забезпечення безпеки – дотримання всіх правил організації і проведення подорожей, дисципліна, товариська взаємодопомога, перевірка кожного рішення, яке приймається групою, перш за все з точки зору безпеки. Ніякий ризик не допустимий, якщо він загрожуватиме травмою, а тим більше небезпекою для життя.

Максимум технічних і фізичних навантажень на маршруті приходить на середину походу. Категорично забороняється включення важких ділянок у заключну частину маршруту. Не можна також рахувати тактично вірним розміщення технічно складних ділянок і на початку маршруту, так як на їх подолання буде затрачено багато часу і сил. Це може збільшити вірогідність нещасних випадків. Технічно складні ділянки розміщуються після проходження однієї третьої маршруту. Тактично вірним можна рахувати включення у другу половину шляху цікавих, технічно не складних ділянок. Це збереже емоційний настрій до кінця походу, що немало важливо для забезпечення безпеки в поході.

Рух на маршруті в погану погоду забороняється. Група зобов'язана перечекаати погану погоду і продовжити рух тільки з становленням сприятливої погоди.

Серйозна небезпека в лижних подорожах – обмороження. Причинами обмороження можуть стати не відповідний вимогам одяг, погано підігнане, недоброякісне спорядження, втома, яка спричиняє порушення режиму руху, відпочинку і харчування, недисциплінованість, відсутність контролю, незнання способу обігріву на ходу і зупинках, несвоєчасне прийняття мір по ліквідації починаючого обмороження.

Боротьба з обмороженням повинна починатися ще в період підготовки групи. Важливе місце в підготовці групи до зимових подорожей займає загартування тіла – обливання холодною водою, сон при відкритій квартирці, легкий одяг тощо.

Для попередження обмороження дотримуються наступних правил. Коли ввійшовши в приміщення і якщо ноги мокрі і замерзають, необхідно надіти сухі шкарпетки, попередньо витерши перед тим насухо ноги. Закінчивши роботу поза приміщенням, слід переодягнутися в сухий одяг, а мокрі речі розвісити для сушки. Коли всі роботи виконані, необхідно добре оглянути лижі, кріплення, палиці, рюкзак і зразу усунути можливі несправності, так як ремонт під час переходу загрожує обмороженням. Хороший і тривалий відпочинок (сон) – важлива умова протидії організму обмороженню.

Ранком перед виходом необхідно перевірити чи добре висушені речі, і при необхідності досушити їх. Надіваючи черевики, слідкувати,

щоб не було складок, тісноти. При великому морозі обмотати ноги між носками папером, а якщо передбачається сильний вітер, треба підготувати маску на обличчя.

Змащувати ноги і обличчя жиром не допустимо: жирова змазка перешкоджає виділенню поту, забруднює ноги і викликає шкірні захворювання.

Необхідно постійно перевіряти чутливість відкритих частин тіла, по команді керівника оглядати один одному обличчя.

Розрізняють чотири ступені обмороження. Перший ступінь характерний побілінням шкіри і втратою чутливості; при другому ступені з'являються пухирі з кров'янистою рідиною, при третьому – мертвіють шкіра і підшкірні тканини, при четвертому – омертвіння вже захоплює й кістки. Ознаки замерзання – кволість, сонливість, апатія, спад серцевої і дихальної діяльності, втрата свідомості.

При обмороженні першого ступеня відповідну ділянку тіла розтирають чистими руками, або м'якою шерстяною тканиною, поки вона не потепліє і не почервоніє. Потім накладають суху стерильну пов'язку з ватою. Не слід розтирати снігом або жорсткою тканиною – так можна травмувати шкіру і занести інфекцію.

Прилюбій ступені обмороження потерпілого необхідно доставити в тепле приміщення, напоїти гарячим чаєм або кавою і при першій можливості доставити до лікаря.

Якщо сталося обмороження другого, третього або четвертого ступеня, розтирати тіло не можна. На вражену ділянку накладають стерильну пов'язку і вживають заходів, щоб якнайшвидше можна було надати кваліфіковану медичну допомогу в умовах лікарні. Помітивши ознаки ослаблення дихання дати понюхати нашатирний спирт, зробити штучне дихання, потім дати ліки для стимуляції серцево-судинної системи.

На випадок падіння у воду, треба допомогти потерпілому переодягнутися в сухий одяг і енергійно розтирати тіло, напоїти його гарячим чаєм або кавою, на відкритому повітрі примусити активно рухатися.

Для зменшення втоми в походах корисно споживати цукор і драже з вітаміном С.

Великою небезпекою під час руху групи є втрата орієнтування. Тому під час руху необхідно частіше звірятися з картою, враховувати швидкість і час переходів, припиняти рух в хуртовину. Вихід групи в

туман не допустимий. так як група може втратити орієнтир, збитися з маршруту, попасти в небезпечну зону, що може коштувати життя.

Крім обморожень, учасників лижного походу підстерігає небезпека переломів, вивихів, опіків тощо.

При переломах і вивихах за допомогою шини фіксують травмоване місце і негайно транспортують потерпілого до лікарні. Для вгамування болю йому дають таблетку анальгін.

Виявивши потертість, насамперед слід усунути її причину, а уражене місце заклеїти лейкопластиром або накласти на нього тугу пов'язку з синтоміциновою емульсією.

При опіках біля вогнища вражену ділянку тіла на 5-10 хв. опускають у холодну воду або змочують слабким розчином марганцевокислого калію чи таніну, потім на неї кладуть пов'язку з синтоміциновою емульсією чи пеніциліновою маззю.

Якщо є сильний забій чи розтягнення зв'язки, треба покласти на вражене місце холодний компрес, а другої доби – теплу і тугу пов'язку. При ударі в голову на вражене місце кладуть холодний компрес, а до ніг – тепло.

При харчових отруєннях треба викликати у хворого блювання, давши йому випити кілька склянок теплої розчину марганцю або соди. Протягом 2-3 днів після цього він має додержувати дієти.

Першу долікарську допомогу повинні вміти надавати всі учасники походу.

У критичних ситуаціях виникає потреба подавати сигнал небезпеки або сигнал про допомогу. Їх можна подавати криком, свистком, пострілами, ліхтарем, дзеркалом, розмахуючи світлим предметом на темному фоні або темним предметом на світлому фоні.

Сигнал небезпеки – “Викликаю допомогу” – подається 6 разів на хвилину (через кожних 10 с), потім роблять хвилину перерву, і знову 6 сигналів на хвилину. Повторювати треба до одержання відповіді про прийом сигналу.

Сигнал “Виклик прийнято” теж подається будь-яким способом, але тричі на хвилину (через 20 с.). Всі, хто прийняв сигнал небезпеки, зобов'язані надати допомогу, повідомити контрольно-рятувальну службу, органи місцевої влади або жителів найближчих населених пунктів.

## ВИСНОВКИ

1. Походи на лижах розвивають наші м'язи, сприятливо впливають на роботу серцево-судинної і дихальної систем, поліпшують обмін речовин, зміцнюють нервову систему. Численні спостереження свідчать, що в людей які займаються лижними туризмом, значно більша ємність легень, більший вміст гемоглобіну в крові, кращими є фізичний розвиток і витривалість.

2. Організація самодіяльного лижного походу передбачає вибір району подорожі, його вивчення, комплектування групи, розробку маршруту, одержання дозволу на його проходження, контроль за проведенням походу і підведення його підсумків.

3. При здійсненні складного походу туристська група не пізніше ніж за два тижні до його початку повідомляє обласну раду по туризму і екскурсіях, в районі якої відбуватиметься подорож або контрольно-рятувальну службу цих рад про контрольний термін повернення і точний маршрут, зазначивши прізвище керівника і кількість учасників. Контроль за проходженням складних маршрутів здійснює організація, яка видала дозвіл на проведення походу. Кожна група перед виходом на маршрут і у контрольних пунктах на трасі зобов'язана пройти реєстрацію і відповідний інструктаж.

4. Готуючись до походу та прогулянок заздалегідь розподіляють обов'язки між учасниками. Крім керівника групи в поході повинні бути відповідальні за такі обов'язки: скарбник, завгосп по харчуванню, завгосп до спорядженню, санінструктор, фотограф, кухар, відповідальний за вогонь, відповідальний за ремонт, краєзнавець. Учасниками майбутнього походу повинні бути люди приблизно одного віку, добре знайомі між собою, з однаковим рівнем фізичної і спеціальної підготовки. В групі повинна панувати атмосфера взаєморозуміння, поваги один до одного.

5. Всю відповідальність за підготовку і проведення походу несе установа, що проводить його. Вона ж у разі необхідності організовує і оплачує пошукові та рятувальні роботи.

6. Турист-лижник повинен володіти технікою способів пересування на лижах в умовах різного рельєфу, знати тактику руху на маршру-

ті, вмiти вибрати і підiгнати спорядження, готувати їжу, влаштовувати привали і ночiвлi в польових умовах, орієнтуватися на місцевості, запобігати небезпеці та надавати першу медичну допомогу. Новачкам слід починати з мандрiвок по околицях міста чи села, поступово збільшуючи довжину траси.

7. Складність лижних переходів залежить від відстані, ваги рюкзака, рельєфу місцевості снігового покриву, сили і напрямку вітру, спорядження, туману тощо. Оскільки похід має сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню туристської і спортивної майстерності, його складність ні в якому разі не повинна перевищувати фізичні можливості, досвід і навички учасників.

8. Група середнього рівня підготовки рухається зі швидкістю не більше 4 км в годину, за день вона може пройти 20-25 км. Добовий ходовий час не повинен перевищувати 7 годин.

9. Спорядження туриста-лижника має бути максимально зручним, міцним, легким. Вибір спорядження залежить від району подорожі, тривалості походу, складу учасників, їхньої тренуваності. Спорядження є особисте і групове. В лижних подорожах обов'язково повинна бути в наявності аптечка.

10. Основні принципи забезпечення безпеки – це дотримання всіх правил організації і проведення подорожей, дисципліна, товариська взаємодопомога. Ніякий ризик не допустимий, якщо він загрожує травмою, а тим більше небезпекою для життя. Якщо з кимсь в лижних подорожах сталась біда, то вони повинні знати і вмiти дати сигнал про допомогу.

11. Дуже часто в лижних походах та прогулянках виникають різного роду обмороження. Причинами обмороження можуть стати не відповідний вимогам одяг, погано підібране, недоброякісне спорядження, втом, яка спричиняє порушення режиму руху, відпочинку і харчування, недисциплінованість, відсутність контролю. Є чотири ступені обмороження. При любій ступені обмороження потерпілого необхідно доставити в тепле приміщення, напоїти гарячим чаєм або кавою і при першій можливості доставити до лікаря.

12. Забороняється виходити на маршрут за погані видимості (туман, снігопад, хуртовини). Група зобов'язана перекерати негоду і продовжити рух тільки з становленням сприятливої погоди.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский М. А. Лыжный спорт. – М, ФиС, 1980 – с. 368
2. Берман А. Е. Путешествие на лыжах. – М., ФиС, 1978 – с. 142
3. Бутин И. М. Лыжный спорт – М., Просвещение, 1988 – с. 198
4. Вяткин Л.О. Туризм и спортивное ориентирование. М., Академия, 2001– с. 208
5. Гафіяк М. І. Лижний туризм. – К., Здоров'я, 1977 – с. 66
6. Горбунова Н. Н. Туристська секція колективу фізкультури. К., Здоров'я, 1972 – с. 48
7. Евстратов В. Д. Лыжный спорт. М., ФиС, 1989 – с. 319
8. Курилова В. И. Туризм. М., Просвещение, 1988 – с. 224
9. Кудрявцев Е. И. Лыжный спорт. М., ФиС, 1983 – с. 287
10. Моргунов Б. П. Туризм.. М., Просвещение, 1978 – с. 168
11. Матвеев З. М. Лыжный спорт. М., ФиС, 1975 – с. 271
12. Истомин П. И. Туристическая деятельность школьников. М., 1987 – с.242
13. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М., ФиС, 1979 – с. 149
14. Стрижев А. Н. Туристу о природе. М., 1986 – с. 186
15. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985 – с.272
16. Шимоловский В. М. Питание в туристском путешествии. М., ФиС, 1986 – с. 296