

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивного туризму

Кухтій А.О.

ОРГАНІЗАЦІЯ РУХУ В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ

Лекція з навчальної дисципліни

„СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ”

Для студентів спеціальності 242 Туризм

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри

спортивного туризму

„4” вересня 2018 р. протокол № 1

Зав.кафедри _____ Кухтій А.О

ОРГАНІЗАЦІЯ РУХУ В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ

План

1. Пересування в польових умовах. Порядок і режим руху
2. Рух пішки. Особливості пересування по розчленованій місцевості.
3. Пересування по воді. Долання водних перешкод.
4. Пересування транспортними засобами.

1. Пересування в польових умовах. Порядок і режим руху

Традиційними і найпоширенішими способами долання відстані під час походу є піший хід, у зимових умовах при наявності снігового покриву - ходіння на лижах, на водних об'єктах - плавання на гребних човнах. Пересування має бути ефективним і безпечним, що передбачається системою запобіжних заходів, які дозволяють швидко долати складні ділянки маршруту.

Найпоширеніший порядок руху групи на маршруті - це *пересування в колоні по одному*. Він дозволяє подорожуючим, рухаючись лісовими стежками, полем, берегом річки, заболоченими ділянками, в різних умовах освітлення і за будь-якої погоди, вільно, не заважаючи один одному, оглядати навколишню місцевість. Крім того, при такому порядку руху можна оперативно організувати взаємну страховку і взаємодопомогу на небезпечних ділянках маршруту і в аварійній ситуації, допомогти членам групи менш підготовленим фізично, тримати в полі зору всю групу і підтримувати один з одним постійний зв'язок.

Швидкість руху з незначним коливанням висот вважається 3,5-4,5 км/год.

Наявність природних перешкод, несприятливі метеорологічні умови і погана видимість можуть стати причиною зменшення швидкості. На крутих підйомах темп руху знижується до 1,5-2 км/год.

Темп руху на значних відстанях встановлює керівник, орієнтуючись на найменш підготовлених фізично учасників походу. Бажано, щоб ці останні йшли безпосередньо за ведучим групи). *Замикаючим у групі повинен бути найбільш фізично сильний і досвідчений учасник*, щоб стежити, аби хтось не відстав, у разі необхідності, допомогти тим, хто стомився. В разі потреби замикаючий подає сигнал керівникові для зупинки. Місце керівника - там, звідки йому найкраще видно всю групу і найзручніше керувати нею в ході маршруту. На складних і небезпечних ділянках керівник особисто перевіряє їх прохідність і стежить за тим, щоб уся група подолала важкий відрізок маршруту і дійшла до безпечного місця. Керівник повинен контролювати також режим і темп руху. **Через 15-20 хв.** після виходу на маршрут необхідно зробити короткий привал, щоб перевірити спорядження і усунути незручності, які вже

встигли виникнути (зняти зайвий одяг, перевзутись, перепакувати рюкзаки тощо). Надалі встановлюється такий **режим руху: 40-50 хв. руху - 10-15 хв. відпочинку**. Під час тривалих крутих підйомів привали можна робити частіше. Це можуть бути також короткі зупинки без зняття вантажу для відновлення нормального ритму дихання.

З метою економії сил під час руху слід привчатись до рівного, ритмічного, вільного кроку. На розчленованій місцевості треба рухатися ледь зігнутими колінами, випрямляючи їх повністю в момент поштовху. При цьому ногу слід ставити трохи "клишаво" для полегшення ходи. Рух ноги в повітрі після відштовхування від землі відбувається за інерцією. Ступня торкається землі через підбор на всю підошву. При правильній ході на рівній місцевості пішохід рухається ритмічно, кроки мають приблизно однакову довжину, сталу частоту і швидкість.

На крутих підйомах довжина кроку зменшується і може дорівнювати довжині стопи. Рухи мають бути повільними, "лавними", а вага тіла поступово переноситься з однієї ноги на другу. Піднімаючись угору, ногу згинають у коліні, ставлячи на землю відразу всю ступню. Для кращого зчеплення підошви з ґрунтом носки трохи розвертають убік ("ялинкою"). На не дуже крутих спусках ногу ставлять майже не згинаючи, кроки роблять ширші, а на зовсім крутих ділянках - коротші. Спускаючись, ноги тримають напівзігнутими, трохи подаючи корпус назад.

2. Рух пішки. Особливості пересування по розчленованій місцевості.

Долаючи лісові завали, що утворилися внаслідок буреломів і вітровалів, необхідно постійно намічати шлях на якомога більшу відстань, щоб не потрапити в пастку. Можна пересуватись по товстих повалених стовбурах дерев, постійно контролюючи напрямок руху і запобігаючи ушкодженню сучками та гілками.

На крутих трав'янистих схилах, особливо гірських, часто виникають серйозні труднощі - слизька трава, виходи ґрунтових вод, хитке каміння. Перш ніж розпочати підйом, або спуск, необхідно заздалегідь намітити маршрут. Слід, уникати трав'янистих схилів над крутими і прямовисними скелями.

Виходити на круті мокрі схили взагалі не варто. Пересуватись ними можна лише у крайньому разі, забезпечивши самостраховку або зовнішню страховку. Слід обирати такий шлях, де підйом чи спуск проходить по вибоїнах або стежках, протоптаних тваринами що розташовані одна під одною і обминають перешкоди.

Піднімаючись по трав'яному схилу, ноги ставлять на всю ступню, щоб посилити зчеплення з поверхнею землі. Якщо кут нахилу перевищує 10° , носки

розвертають назовні "ялинкою". Рухаючись поперек схилу (траверс, ноги-ставляють усією підошвою поперек схилу таким чином, щоб ступня "внутрішньої" відносно схилу ноги була повернута трохи вгору, а ступня "зовнішньої" - трохи вниз. Спускаючись пологим схилом носки розвертають трохи до середини - "клишаво". А на дуже крутих спусках іноді доводиться ступати! як сходинками - повернувшись до схилу боком, ступні ставлять поперек схилу і страхуються за допомогою альпенштока.

На схилах крутизною 25-30° піднімаються і спускаються короткими зигзагами ("серпантином"). Швидко стримати ковзання на схилі можна таким чином: трохи присівши, упертись вістрям альпенштока у схил позаду себе і налягти рукою, ближчою до схилу, на дрівко. Йдучи схилом, не треба до нього притулятися - це створює додатковий кут для ковзання.

Для проходження маршруту в умовах засніжених схилів найбільш придатними є штормовий костюм, взуття на профільованій підошві, брезентові рукавиці, темні захисні окуляри.

Навіть незначні снігові схили і фірнові поля можуть бути небезпечними. Часто на них зустрічаються нагромадження каміння, яке іноді видно каміння з-під снігу. Не маючи засобів для затримання на схилах і необхідної страховки, в разі падіння вниз зі схилу, можна отримати серйозні Ушкодження, тому на сніговий схил не можна виходити без альпенштока.

Рухаючись схилом, вкритим м'яким снігом, легким натиском підошви поступово витоптують східці, намагаючись їх не зруйнувати. Якщо схил вкритий сніговим настом, приступки вибивають носком черевика, ущільнюючи сніг, у фірні східці також вибивають рантом черевика, вістрям альпенштока, льодорубом тощо.

При пересуванні засніженим схилом наявні дві точки опори, а на дуже крутих схилах і в глибокому снігу за допомогою альпенштока, необхідно створити третю точку опори. Рухаючись схилом, необхідно підтримувати корпус у вертикальному положенні, що дозволяє не зруйнувати приступки. Всі учасники походу просуваються слід у слід. Ведучому групи знаходять заміну в інтервалі 5-7 хв., що забезпечує оптимальний режим руху і витрати сил. Увесь час слід пам'ятати про лавинну небезпеку, відшуковуючи найбільш безпечний шлях.

Сніговими схилами незначної крутизни піднімаються прямо вгору "ялинкою", вибиваючи приступки внутрішніми рантами черевиків. На крутих схилах краще підніматися зигзагами, вибиваючи рантами черевиків паралельні приступки трохи навскіс. Спускатися слід спиною до схилу, роблячи неширокі кроки і приминаючи сніг підборами. Виходити на твердий фірн і льодові схили без спеціальної підготовки, спорядження і страховки забороняється.

Правила руху на пологих скельних ділянках є аналогічними правилам пересування трав'янистими схилами. При цьому слід враховувати особливості підстилаючої поверхні. Підніматись на круті, і особливо прямовисні, скелі не рекомендується без спеціального спорядження і відповідної підготовки. Легковажне ставлення до цих питань є дуже небезпечним і може призвести до тяжких наслідків.

Слід пам'ятати, що підніматися крутими скелястими схилами значно легше, ніж спускатися. Тому навіть у альпіністській практиці для спуску найчастіше користуються мотузки.

При подоланні скельних ділянок необхідні штормовий костюм, черевики з гумовою профільованою підошвою (або кросівки), брезентові рукавиці (щоб утримати мотузку), а на складних ділянках - захисний пластмасовий шолом (монтажна каска) для захисту від падіння каміння.

Під час пересування слід постійно опиратись на три точки. Перш ніж перенести ногу на наступний виступ, потрібно переконатися, що друга нога і обидві руки мають надійну опору. Просуватися вгору треба поступово, уникаючи ривків, широких кроків (а тим більше стрибків), підтримуючи рівновагу, і берегти сили.

Подолання таких досить небезпечних перешкод, як тріщини, промоїни, рівчаки, канали, струмки, річки, має свої особливості. В залежності від характеру перешкоди, конкретних умов місцевості, можливостей групи обирається вид переправи: перестрибування, перехід по каміннях, через кладку, вблід, за допомогою навісної переправи тощо.

3. Пересування по воді. Долання водних перешкод

При підготовці маршруту за картографічними матеріалами і в ході опитування місцевих жителів, здійснюється збирання необхідної інформації про всі мости, кладки, броди і їх придатність для переправи. Обираючи місце і спосіб переправи, слід брати до уваги ширину і глибину об'єкта, характер дна, швидкість течії, наявність місць, зручних для страховки.

Неширокі перешкоди (промоїни, рівчаки, канали, струмки) можна просто перескочити, в разі необхідності спираючись на альпеншток або жердину.

Переправа по каменях найчастіше практикується на невеликих гірських річках. При цьому важливо, щоб ці камені, які виступають з води, знаходились на відстані кроку чи невеликого стрибка один від одного і не були надто слизькими.

Гірські і невеликі рівнинні річки, лісові струмки іноді переходять через кладку, по стовбуру дерева, що перегородило річку, а також по колоді

спеціально перекинутій з одного берега на другий. Підстраховують таку переправу поручнями, натягнутими з основної мотузки або довгою жердиною, яку міцно тримають на обох берегах річки.

Переходити річку в брід зручно в тих місцях, де вона ширша - тут, як правило, менша глибина і слабкіша течія. Зручне для переправи також русло, розгалужене на окремі рукави. Полегшує переправу дрібно-кам'янисте або піщане дно. Гірські річки переходять, не роззуваючись.

Долаючи водну перешкоду через брід поодинці, самостраховку забезпечують двометровою жердиною, на яку опираються і якою перевіряють глибину перед собою. На річках із швидкою течією переправу здійснюють "шеренгою". Цей спосіб передбачає одночасний перехід кількох осіб, які просуваються обличчям до протилежного берега, обійнявшись за плечі.

Для переправи над водою (навісна переправа, паралельно натягнені мотузки) необхідно мати спеціальне спорядження і володіти прийомами туристсько-альпіністської техніки і страховки.

Болота, що утворилися в результаті підтоплення чи перезволоження низинних ділянок, переходять, переступаючи або перестрибуючи з купини на купину чи на клаптики твердого фунту, на яких ростуть поодинокі дерева і чагарники. Для самостраховки користуються альпенштоком або довгою жердиною.

Болота, що утворилися у результаті заростання стоячих водойм, являють собою серйозну небезпеку. Під вкритим дерном хитким поверхневим шаром - сплавиною – знаходиться вода або мул. Такі болота слід обминати, їх можна розпізнати за гойданням сплавини під ногами. Переходити таке болото можна лише в крайньому випадку м'якими плавними, кроками шириною 4-5 см з довгою жердиною в руках. Загрузнувши в трясовині, жердину слід покласти на сплавину і, спираючись на неї, спробувати вибратись на безпечне місце або ж чекати на допомогу товаришів.

Особливої уваги вимагає дотримання правил безпеки на водних об'єктів. Ще до початку подорожі необхідно засвоїти техніку безпеки поведінки на воді, правила, яких слід дотримуватися при купанні, відпрацьовувати способи порятунку потопаючих.

Для участі у водних походах необхідно вміти плавати, користуватися плавучими засобами, рятувальним обладнанням.

4. Пересування транспортними засобами

При переїздах під час маршруту необхідно турбуватися про забезпечення і безаварійної роботи транспортних засобів і абсолютної безпеки для людей. Усі

машини повинні бути в повному порядку. До керування ними допускаються особи, що мають необхідну кваліфікацію і досвід.

В разі найму транспортних засобів в автогосподарствах необхідно пересвідчитись у їх технічній справності в присутності відповідального представника даного підприємства.

Відповідальність за безаварійність роботи автомашини і виконання правил дорожнього руху покладається на водія автомашини.

Кожна автомашина повинна бути забезпечена протипожежними засобами. В розпорядженні водія мають бути сокира, лопата, відро. Ремонтний інструмент перевіряється перед кожним виїздом на маршрут. Виїзд на маршрут, в польових умовах, повинен забезпечуватись збільшеним запасом пального і мастила, а в засушливих районах - також запасом води для заправлення радіатора. В пустельних, гірських і заболочених районах доцільно використовувати автомашини з двома ведучими мостами.

Люди у транспорті повинні бути розміщені з максимальною зручністю. Під час руху автомашини забороняється сидіти на бортах, стояти в кузові, сідати в машину і зіскакувати на ходу, залишати не піднятими борти.

При переправленні автомашин на паромі, при роз'їзді на вузьких гірських дорогах, у дощову погоду чи в ожеледь на крутих схилах у машині може залишатись тільки водій.

Всі транспортні засоби повинні бути укомплектовані "приспособленнями для надійного закріплення вантажу, бочками з паливом і мастилом, водою, а також ящиками для інструментів, дрібного інвентарю, спорядження, харчових продуктів тощо. Вантаж у кузові повинен бути розміщений рівномірно. Не допускається перевантаження автоматами.

У важких подорожах, особливо у віддалених районах, іноді доводиться користуватись гужовим транспортом - перевезення вантажів на конях, ослах, верблюдах, оленях та ін. На коня не слід навантажувати більше 80 кг, на осла чи оленя - більше 40 кг. Верблюд здатен везти до 250 кг вантажу.

Використання тварин для перевезення людей і транспортування вантажів дозволяється при наявності ветеринарного свідоцтва. За допомогою необхідно пересвідчитись у тому, що тварина витривала і не полохлива.

Нав'ючують тварин погоничі або люди, що мають досвід у цій справі. Для в'юків найкраще підходять мішки. Вантаж для в'юка розподіляється таким чином, щоб обидві частини були однакові за вагою, об'ємом і, бажано, формою. При переході через відкриту місцевість габарити в'юка можуть бути довільними, не заважаючи при цьому пересуванню тварини. На лісових стежках, а також у горах необхідне більш компактне пакування вантажу. На

складних ділянках маршруту треба передбачити можливість швидкого звільнення тварин від вантажу.

Пересуваючись гужовим транспортом, не слід допускати перевантаження возів. Вози будь-якого типу повинні мати гальмівні пристрої. Рухаючись незнайомими, особливо гірськими, дорогами, по бездоріжжю, в негоду, переправляючись через брід або ненадійний місток, при роз'їзді з зустрічним автотранспортом необхідно вдаватись до запобіжних заходів - зсаджувати людей, перевіряти переправи, містки тощо.

Забороняється проводити в'ючних тварин у зв'язці вузькими гірськими стежками, через ненадійні містки, болота, річкові переправи.

Рекомендована література:

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