

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивного туризму

**Курах О.С.**

**Підготовка та проведення походів**

Лекція з навчальної дисципліни

**„Організація СОР ”**

**Для студентів спеціальності 242 Туризм**

**(спеціалізація «Туризм»)**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри

спортивного туризму

„4” вересня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф \_\_\_\_\_ А.О.Кухтій

## **Підготовка та проведення походів**

1. Організація проведення туристичного походу:

А) функції учасників туристичного походу учнівської молоді;

Б) основні вимоги до групового, особистого та спеціального спорядження.

2. Організація харчування в поході.

3. Рух групи на маршруті:

А) проходження природних перешкод;

Б) Правила техніки безпеки при пересуванні туристів;

В) Основні причини, що збільшують небезпеку при туристичних походах.

Г) Основні вимоги до привалів та нічлігів (види вогнищ, правила протипожежної безпеки, укладання рюкзака, встановлення намету, туристські вузли).

4. Фізична підготовка

### **1. Організація проведення туристичного походу**

Походи – це подорож організованої групи учнівської та студентської молоді з використанням активних форм пересування за визначеним маршрутом, під час проходження якого можливе подолання природних перешкод: перевалів, порогів, печер тощо різних категорій та ступенів складності.

Туристсько-спортивні походи поділяються за видами і рівнем складності. За видами туризму походи поділяються на пішохідні, лижні, водні, велосипедні, спелеологічні, автомобільні, могоциклетні. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму.

За рівнем складності туристсько-спортивні походи поділяються в залежності від технічної складності, кількості природних перешкод,

протяжності, тривалості на категорійні —з I до VI категорії складності та некатегорійні.

До некатегорійних туристсько-спортивних походів належать походи, що мають складність, протяжність і тривалість, меншу від установленної для маршрутів категорії складності.

Підготовка до туристичного походу – це комплект паралельних і послідовних заходів, систематичне виконання яких забезпечує досягнення поставленої мети, вирішення виховних і спортивних завдань при максимальному оздоровчому ефекті і повній безпеці учасників походу.

Підготовка походу передбачає визначення трьох основних етапів: підготовка групи (підбір), маршрутна робота (підготовка маршруту походу), організаційне та матеріально-технічне забезпечення походу.

#### *Формування туристичної групи.*

Безпосередня підготовка до походу або подорожі починається з комплектування групи, залежно від її складу вибирають район і маршрут. Правильний і ретельний підбір групи – одна з основних умов вдалого і безаварійного походу. Найкраще формувати групу до 15 чоловік. Важливо, щоб група була однорідною за фізичною та технічною підготовкою, щоб члени цієї групи були приблизно однакового віку. Добре, коли учасники походу, які входять до складу групи навчаються в одному навчальному закладі.

Для груп школярів вікова різниця не повинна перевищувати 2-х років і до складу групи повинні входити діти з різною поведінкою та успішністю. Часто недисципліновані учні, відчувши себе повноцінними членами колективу, виявляють певні інтереси і до навчання. Відомо чимало фактів, коли учні, котрі важко піддавалися вихованню, ставали активними помічниками вчителя, покращували своє навчання.

Кількісний склад туристської групи може бути різний. Оптимальна, кількість для спілкування в групі – 12-15 осіб, найлегше керувати групою з 6-8 осіб. Така група при своїй високій мобільності зберігає взаємозамінність.

У складні гірські походи 4-6 осіб. У гірськолижні зимові походи краще збирати групу з 8-16 осіб. Велосипедистам, водникам чи спелеологам залежно від специфіки подорожі й необхідності забезпечення безпеки і підстрахування зручно мати у складі групи 4-12 осіб. А в походи вихідного дня чи на заміську екскурсію можуть вирушати 20-30 осіб.

У походи й експедиції в одній туристській групі можуть ходити школярі з різних класів. Туристський колектив за у мови вмілого педагогічного керівництва може дуже позитивно впливати на дітей, у яких проблеми з вихованням, дисципліною, спілкуванням. Клас, що став справжньою туристською групою, дуже спаяний, дружний, він начебто піднімається сходинками на вищу стадію розвитку колективу. Похідне життя і спільне подолання труднощів згуртовують дітей, вони більше дізнаються одне про одного. Часто дружба, що виникла в туристських походах, залишається на довгі роки, іноді визначаючи спільний вибір професії.

*Вибір району походу.* Підготовка туристичного походу починається з вибору району подорожі. Вже на цьому етапі підготовки потрібно вирішити завдання, які пов'язані з фінансовими, навчальними, спортивними та іншими цілями. Важливим тут є вивчення району, наявність картографічного матеріалу, правильна уява керівника і учасників походу про реальні можливості групи, досвід учасників, а також відповідність їх технічної, психологічної і фізичної підготовки умовам даного району. Не менш важливим є матеріально-технічне забезпечення групи (фінансові можливості, екіпіровка, включаючи відповідний одяг, взуття, засоби пересування, бівуачне і спеціальне спорядження).

Найкращий варіант – мати добру, точну карту для складання нитки маршруту і вироблення загального тактичного плану: попередня розбивка на денні переходи, намічені місця зупинок, нічлігів, оцінка протяжності маршруту.

Крім карти потрібні посібники, монографії, статті, нариси, фотографії, звіти туристичних груп, які проходили цей район, консультації. Після

вивчення району і підготовки картографічного матеріалу можна приступити до розробки маршруту і визначення дати походу.

Завдання походу можуть бути різними і залежать від складу групи та інтересів учасників походу. Одних цікавить історія, пам'ятки культури, інших – маловідомі місця. Але всіх об'єднує бажання пройти складний маршрут, одержати фізичне загартування. Похід повинен бути комплексним і виражати інтереси більшості.

При виборі району походу головними консультантами повинні бути книжки, звіти інших груп, особисті бесіди з туристами, які здійснювали походи цими місцями. Після вивчення літератури, карти, картосхеми, потрібно приступати до розробки маршруту, графіку руху, підбору особистого і групового спорядження, а при необхідності спеціального.

У будь-якому класі завжди є активніші діти – лідери й ті, хто хотів би бути в ролі помічника чи напарника. Але не завжди, в лідери прагне досвідчена і надійна людина, адже вона й так цілком упевнена в собі, у своїх діях, їй не потрібно штучно звеличувати себе перед колективом. А в туристському поході ми завжди цінуємо саме надійність і наше головне завдання – краще зрозуміти характери товаришів у нестандартній обстановці за рамками школи і згуртувати колектив класу.

Маршрут повинен відповідати певним вимогам, меті та завданням. Завдання походу можуть бути різними і залежать від складу групи та інтересів учасників.

Основне завдання туристичного походу – сприяння активному відпочинку, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підвищення спортивної майстерності, набуття спеціальних навиків, ознайомлення з історичним минулим, пам'ятками архітектури та культури, з традиціями та побутом населення. Похід повинен бути комплексним і виражати інтереси більшості.

Довжина, тривалість і категорія складності запланованого маршруту повинні відповідати фізичній підготовці групи. Керівник і учасники групи

повинні мати правильну уяву про реальні можливості групи, а також відповідність технічної, психологічної і фізичної підготовки умовам вибраного району.

При виборі району походу у пригоді стануть книжки, звіти інших туристичних груп, особисті бесіди з туристами, які здійснювали походи у цьому районі, карти, картосхеми, посібники, монографії, статті, нариси, фотографії.

Після вивчення цих джерел потрібно приступити до розробки маршруту, і рафіку руху, підбору особистого та групового спорядження, а при необхідності – спеціального. Після цього потрібно визначити початковий і кінцевий пункти маршруту. Вони мають бути зв'язані надійним видом транспорту. Слід запланувати проміжний населений пункт, в якому можна поповнити запас продуктів харчування.

Маршрут окреслюють на карті або картосхемі, визначають способи його подолання, привали, нічліги, днівки чи півднівки, екскурсійні об'єкти, радіальні виходи, підраховують загальний кілометраж походу.

При розробці слід врахувати, що маршрути можна робити кільцеві, лінійні, радіальні, лінійно-радіальні, лінійно-кільцеві, радіально-кільцеві.

*Розподіл обов'язків.* Керувати походами мають право туристські організатори й інструктори, туристи-розрядники і туристи, які мають досвід участі у походах, володіють основними туристичними навичками й ознайомлені з “Правилами” та з необхідними заходами безпеки.

Коли туристська група створена й учасники вже трохи пізнали один одного, у групі проходить колективний розподіл обов'язків. Саме тепер може проявитися нестійкість і необов'язковість деяких дітей, що відмовляються від деяких видів роботи. Також немає потреби віддавати в одні руки кілька справ, залишаючи вільними інших учасників. Обов'язки серед дітей мають розподілятися рівномірно за навантаженням, з урахуванням їхніх особистих якостей, ситуацій та об'єктивної необхідності. Тоді подорож буде злагодженою, цікавою, і навіть труднощі не зможуть зіпсувати вам настрої.

Керівник та заступник групи призначається дирекцією навчального закладу.

Керівник зобов'язаний забезпечувати підготовку групи до походу, утримувати дисципліну і порядок у групі та відповідають за дотримання правил організації! проведення походів, за безпеку туристів.

Заступник керівника обирається з числа досвідчених туристів, які користуються повагою інших. Його розпорядження також є обов'язковими для групи, бо він діє у відповідності з рішенням керівника. В його обов'язки входить: допомагати керівнику проводити виховну роботу, підтримувати належну дисципліну і порядок. Головне завдання заступника – сприяти створенню здорового клімату в колективі, підтримувати дух дружби, товарищескості і взаємодопомоги.

Фотограф купує фотоматеріали, фотографує і робить фотографії для звіту.

Штурман готує маршрут(підбирає карту, літературу про маршрут походу).

Краєзнавець відповідає за всю краєзнавчу та пошукову роботу.

Фізорг відповідає за всі оздоровчі та спортивні заходи в туристичному поході.

Етнограф вивчає культуру, побут, звичаї та традиції місцевого населення.

Санітар. Його обов'язки – облік і підбір медикаментів, вивчення їх, уміння правильно застосувати і надати долікарську медичну допомогу. Зберігання аптечки. Щоденна перевірка стану здоров'я учасників групи на маршруті. Профілактика основних видів травм і захворювань в учасників.

Завгосп (зі спорядження). Виконує підбір, облік, розподіл ремонтних робіт. Технічне оснащення групи спорядженням. Перед виходом на маршрут повна перевірка якості, стану і функціональності спільного групового спорядження. Він також консультує підготовку учасниками особистого спорядження.

Завгосп (із харчування). Його завдання – складання меню з огляду на смаки учасників. Складання повної розкладки продуктів для походу, облік і розподіл продуктів між учасниками. Перевірка і консультації, як правильно зберігати й упаковувати продукти. Контролює дії під час приготування їжі, витрату продуктів.

Ремонтник – відповідає за збереження, облік інструментів і основного ремнабору, профілактику, перевірку й ремонт спорядження учасників і групового інвентарю. У ході підготовки подорожі - основний помічник завгоспа зі спорядження.

Топограф (штурман). Бере участь у розробці маршруту, складанні й корекції похідних картосхем, підборі запасних карт. Допомагає учасникам вивчити маршрут, його особливості, орієнтуватися на маршруті. Щодня перевіряє хід руху групи, коригує лінію маршруту. Займається орієнтуванням під час руху і нанесенням на карту всіх доповнень і змін місцевості вздовж маршруту.

Щоб серед учасників не було явно “безробітних”, запропонуйте кожному з них вибрати собі відповідальну справу, наприклад: фотограф, відповідальний за вогнище, красзнавець, дров’яна команда та інші додаткові обов’язки на вибір. А щоб усім було цікаво і в поході не втрачено почуття гумору, у кожному класі придумайте ще щось своє.

*Основні вимоги до групового, особистого та спеціального спорядження.*

Підбір спорядження залежить від виду туризму, складності та протяжності походу, сезону. Спорядження ділиться на особисте, групове та спеціальне.

Особисте спорядження. Рюкзак – 1, спальний мішок – 1, черевики – 1, кеди або кросівки – 1, костюм штормовий – 1, спортивний костюм – 1, светр – 1, шорти – 1, футболка – 1, шкарпетки – 2-3 пари, головний убір (шапка) – 1, плавки – 1, посуд (миска, кварта, ложка, ніж) – 1, окуляри – 1, туалетний набір (мило, рушник, зубна паста, зубна щітка, носовичок, гребінець),



індивідуальний медичний пакет – 1, сірники, ремнабір, шнури, накидка, фляга для води. Все особисте спорядження повинно важити не більше 8 кг.

Групове спорядження. Намети, тент для наметів, комплект відер (котлів), сокира, пила, набір для вогнища, рукавиці брезентові, губка, черпак, ніж, тара для продуктів (мішечки), мило господарське, компас, картографічний матеріал, ліхтарик, свічки, медична аптечка, фотоапарат, радіоприймач, ремнабір (різні цвяхи, плоскогубці, напильник, дріт, ножиці, шматки брезенту і тканини, різні голки, нитки прості і капронові, гудзики, булавки, клей гумовий, ізоляційна стрічка, шило). Сокири, ножі та інші гострі речі мають мати захисне пристосування. Їх слід носити тільки в чохлах, на привалах складати в безпечному місці, на нічліг – ховати під намет. Працювати сокирою в рукавицях, не встромляти у дерева. Головна вимога до сокири: добре, надійно розклинене насадження сокири на топорищі (довжиною 50-60см). Сокира з дерев'яною рубкою перед використанням для розпалювання вогнища повинна бути замочена у воді.

Спеціальне спорядження. Основні вимоги до спорядження такі: легкість, міцність, зручність. Все спорядження повинно вміщатися у рюкзак. Підбір спеціального спорядження багато залежить від виду туризму і завдань.

При водному туризмі потрібні човни, байдарки, катамарани, рятувальні жилети, весла, непромокаючата, каски і т.д.

Для лижного туризму головна увага приділяється лижному інвентарю, лопатам і зондам.

У гірському туризмі потрібні шнури, альпійські системи (грудні і ніжні пов'язки), карабіни, льодоруби або альпінштоки, каски, скельні молотки, шлямбри, костилі..

Все групове і спеціальне спорядження рівномірно розподіляється між учасниками походу.

## 2. Організація харчування в поході

Організація харчування залежить від категорійності і району подорожі, від сезону і виду туризму. Встановлено, що при русі туристи втрачають до 5000 ккал.

Для правильного харчування в туристичних походах слід правильно підібрати продукти, скласти меню і вміти приготувати їжу в польових умовах. Характеристика продуктів.

Хліб найкраще брати чорний і не більше, ніж на три дні. В наступні дні походу його можуть замінити сухарі. Для цього хліб нарізають шматочками і підсмажують на олії, жирі, притрушуючи зверху сіллю. Для випічки хліба під час походу використовують борошно, з якого готують також млинці, коржі і та ін.

Крупи. Найкращими крупами для харчування у поході – є гречка або вівсяна крупа. Для збереження вітамінів у крупах перед приготуванням їх необхідно на ніч замочити у воді. Для цього засипається крупа у воду (1:3), кладеться необхідна кількість солі і вариться на легкому вогні. Майже на 100% засвоюється рис і манна крупа. Вермішель і макарони варяться швидко, але вони розварюються. Промивати макарони дуже важко. Тому їх краще використовувати для приготування перших страв. А якщо їх кинути у підсолений окріп і варити 5-6 хвилин, потім зняти з вогню, накрити, то через 10-15хвилин вермішель буде готовий і його не потрібно буде проціджувати.

В умовах походу добре використовувати горох, який містить багато білків, подібно до м'яса. М'ясо в основному використовують у вигляді консервів, (тушонка, м'ясний і печінковий паштет). У походах найкраще використовувати волову тушонку. Використання риби та рибних консервів у походах обов'язкове. По-перше рибні консерви – це готова страва. По-друге: малий вміст жиру зменшує навантаження на печінку. По-третє: рибні консерви за своїми смаковими якостями не поступаються м'ясним, а засвоюються організмом у вдвічі швидше.

Молоко. В походах часто використовується згущене або сухе молоко. Для одержання з сухого молока молочної рідини необхідно порошок розмішати у теплій воді до вигляду сметани, а потім додавати воду у пропорції 1:8.

Сири. Мають велику калорійність і є цінним продуктом харчування у туристичному поході. Крім того, сири легко зберігаються і транспортуються. Сир найкраще зберігається в поліетиленовій торбині, коли до нього покласти шматочки цукру.

Жири. В походах найчастіше використовується олія та вершкове масло. Вершкове масло має низьку температуру плавлення (+ 35°). Транспортувати його можна у поліетиленових пакетах. Олія транспортується у пластикових пляшках, сало – у коробках.

Цукор. краще брати у вигляді рафінаду, тоді його можна використовувати для підкріплення на маршруті.

Мед – цінний продукт харчування.

Чай, каву, какао краще транспортувати у металевих банках. Ранком найкраще вживати какао, вдень – каву, ввечері – чай. Бажано у походах використовувати фруктові та молочні киселі.

Упаковувати і розраховувати продукти потрібно згідно з меню, яке укладається на всі дні походу. Потрібно також організувати розподіл продуктів між учасниками походу і здійснювати чіткий контроль за їхнім використанням. Такий облік веде завгосп.

Вітаміни. В зимових умовах можуть бути використані сухофрукти. Збираючись, в похід, не забувайте про цибулю, часник, лавровий лист, кріп. Вони надають страві приємного смаку і аромату, збуджують апетит, сприяють травленню.

Вузлик на пам'ять.

Свіже м'ясо в туристичних походах можна зберегти свіжим декілька днів, але для цього потрібно кістки відділити від м'яса, а потім м'ясо посолити і обкласти листям кропиви, черемхи. Кістки підкоптити на вогні.

Щоб довше зберегти свіжу рибу, її потрібно випотрошити, видалити зябра і витерти насухо черевну порожнину, посолити і обкласти кропивою або черемхою. На ніч можна покласти у проточну воду.

Для збереження риби її потрошать, але не миють у воді і не солять, а насухо протирають травою або ганчіркою. Потім вставляють у черевну порожнину розпорки і вивішують її на 15-20 хв. на вітер. Після того обкладають кропивою або черемхою.

Для кращого збереження риби її можна закопати в пісок у тінистому місці (попередньо закрити рот і зябра).

Щоб не пересолити кашу, слід класти сіль з розрахунку 1 чайна ложка і кварту крупи, а для молочних каш потрібно 5 г солі.

Якщо забули посолити кашу, треба сіль розвести у гарячій воді і долити її кашу.

Перш ніж варити рис, пшеничну, перлову та інші крупи, потрібно їх промити. Засипати крупи слід в підсолену воду.

Горох, квасолу, біб перед варінням потрібно на ніч залити водою, а солити незадовго до готовності.

Щоб зварити з рису розсипчасту кашу, необхідно покласти рис у холодну воду, довести до кипіння, а потім злити кип'яток і знову залити холодною водою.

Картоплю солять тоді, коли закипить вода.

Каламутна вода стає чистою, якщо до неї кинути трохи солі.

Щоб котли не закоптилися, їх ззовні намащують глиною або мильним розчином.

Щоб томатний соус не псувався, його треба залити олією.

З макаронних виробів найкраще брати різки, бо макарони та вермішель кришаться, а при варіння утворюється кайла.

Напівкопчена ковбаса довше зберігається, якщо її змастити жиром. Щоб масло не псувалося, його перед походом потрібно перетопити.

Варене м'ясо може довго не псуватися, якщо його зверху залити жиром.

В спеку вершкове масло не розтане, якщо посудину, в якій воно знаходиться, обгорнути серветкою, намоченою з солоній воді.

Щоб повернути свіжість вершковому маслу, необхідно встромити у нього на 3-4 год. почищену моркву.

Сир добре зберігатиметься, якщо його обгорнути тканиною, змоченою в солоній воді і покласти в поліетиленовий мішечок.

Рис буде смачним і білим, якщо у воду, в якій його варять, додати трохи оцту.

Якщо олія стала мутною, треба всипати до неї солі.

Якщо в каструлі підгоріла страва, потрібно всипати до неї солі і залишити на ніч. Вранці залити води і закип'ятити.

Якщо сушені гриби потримати кілька годин у підсоленому молоці, вони стануть на смак неначе свіжі. Щоб якомога довше зберегти м'ясо, загорніть його у тканину, добре змочену оцтом, а перед приготуванням помийте в холодній воді.

Можна також загорнути м'ясо у пергаментний папір, а потім у тканину, намочену у холодній солоній воді. М'ясо можна зберігати 8-10 днів, якщо його загорнути в тканину, зволожену в розчині саліцилової кислоти (1 чайна ложка на 0,5 л. води). Перед вживанням промити холодною водою.

Дуже часто екстремальні ситуації виникають у зв'язку з частковою або повною втратою продуктів і води. В густонаселеній місцевості відновлення запасів обмежується в основному матеріальними витратами і не віднімає багато часу. В умовах автономного функціонування групи у віддалених районах повна втрата продовольства розглядається як надзвичайна подія, що виключає можливість продовження подорожі чи роботи в нормальному режимі найбезпечнішим шляхом.

При екстремальній ситуації необхідно реалістично оцінити відстань, швидкість пересування, енерговитрати і супутні труднощі. В таких умовах необхідно перейти на режим повного або часткового голодування. Теоретичні розрахунки і дані, одержані під час експериментальних

туристських подорожей, свідчать про те, що група може активно і без шкоди для здоров'я функціонувати в режимі повного голодування протягом двох-трьох тижнів. Позбавлений харчування, що надходить ззовні, організм після відповідної перебудови починає витрачати свої внутрішні тканинні запаси. Вони є досить великими. З загальної маси людського тіла, що становить 70 кг, близько 5 кг припадає на жирову клітковину (135 тис. ккал), 6 кг-м'язовий білок (24 тис. ккал.), інші речовини. Таким чином, енергетичні резерви організму досягають 160 тис. ккал. Безпечний для життя і здоров'я людини обсяг витрати і цих резервів становить 40-45% (64-72 тис. ккал.).

Голод найбільш відчутний протягом перших трьох-п'яти відчуття голоду послаблюється, самопочуття покращується, відновлюється працездатність.

Розрізняють чотири типи голодування:

- *абсолютне* – коли відсутні їжа та вода;
- *повне* – коли відсутня їжа, але є вода;
- *неповне* – коли їжа вживається в обмеженій кількості, якої не вистачає для відновлення енерговитрат;
- *часткове* – коли при достатній кількості їжі і води людина не отримує окремих необхідних речовин (вітамінів, білків тощо).

При абсолютному голодуванні людина гине через кілька днів, при повному у сприятливих кліматичних умовах може прожити 60-65 діб. Термін безпечне голодування коливається в досить широких межах і залежить від піку людини, статі, комплекції, індивідуальних особливостей організму, психічного стану на момент голодування. Помітно знижують його безпечність фактори, що спричиняють посилення обміну речовин: несприятливі кліматичні умови (холод, дощ, сніг, сильний вітер і т. ін.), фізична активність, підвищена емоційність, відповідність одягу погодним умовам тощо.

На практиці в екстремальних ситуаціях голод досить рідко стає прямою і причиною загибелі людини. Як правило, він посилює вплив інших

несприятливих факторів. У цьому й полягає його головна небезпека. Голодна людина більш вразлива для хвороб, важче їх переносить, швидше замерзає. При тривалому голодуванні сповільнюються реакція, послаблюється розумова діяльність, різко знижується працездатність. З усіх цих причин кожна група, виходячи на маршрут, повинна мати недоторканий харчовий запас, у складі висококалорійних продуктів із тривалим терміном зберігання, що не потребують кулінарної обробки. Вони повинні мати невеликий об'єм і вагу. Середня добова норма таких продуктів на одну людину повинна становити 100-500 ккал, у залежності від конкретних умов маршруту.

В разі екстремальної ситуації всі продукти, які вдалося врятувати, необхідно розсортувати відповідно до терміну їх зберігання. Продукти, що легко псуються, слід спожити в першу чергу або спробувати їх законсервувати. Навіть невеликий запас продуктів дозволяє позбутися почуття страху перед неминучим голодуванням. Часткове поповнення енергетичних витрат організму є значно кращим, ніж повне голодування. Експериментально доведено, що раціон, при якому відновлюється лише 10-15% добової витрати енергії, є значно кориснішим для самопочуття і працездатності.

При недостатньому запасі продуктів протягом перших двох-трьох днів після вживання їжі краще утриматись. Треба зберегти всі предмети з натуральної шкіри (взуття, ремені, піхви і т. п.). У скрутному становищі шкіряні вироби підрізають на дрібні шматочки, розмочують у воді або проварюють і вживають у їжу.

Людам, що потрапили в екстремальну ситуацію, необхідно взяти енергійних заходів для забезпечення себе їжею за рахунок збирання дикорослих їстівних рослин, полювання, рибалки. Можна також збирати водорості, молюсків, ракоподібних, жаб, черепах, пташині яйця. Їстівними є всі види ящірок, а також змії.

В їжу вживаються також водяні жуки, гладкошкіра гусінь (без волосяного і хітинового покриву), дощові черв'яки, личинки мурашок та

інших комах. Їх можна їсти сирими, але краще зварити. 100 г харчової маси коників містить 225 кал. З висушених і подрібнених коників і сарани можна випікати хлібці.

Якщо точно відомий напрямок руху, краще йти голодним маршем, щоб, не витрачаючи сил на збирання плодів і полювання, якомога швидше дістатись до найближчого населеного пункту. Рухаючись у режимі голодного маршу по 5-6 год. на день, за 0-12 днів можна подолати 200-250 км, що виявиться достатнім для виходу з критичної ситуації.

У разі втрати посуду замість, кухля, миски, казанка можуть прислужитися консервні банки різної форми і розміру, пластмасові фляги і банки з під харчових продуктів і напоїв. З березового лубу можна зробити миску у вигляді широкого кулька чи коробки. Ложку легко вирізати з м'якої деревини (липи, берези, клена, верби).

Як продукти харчування можна вживати не тільки гриби, ягоди, фрукти, але й багато рослин, що можна використати для приготування перших, других страв та чаїв, компотів чи відварів, а також салатів.

В їжу використовують квіти, листя, ягоди, плоди та коріння рослин. Не рекомендується вживати в їжу кістки і насіння плодів та коріння без характерного цибулинного чи часникового запаху, а також рослини, які при ламанні виділяють молочний сік (крім кульбаби).

Для салатів можна використовувати подорожник, кульбабу, кропиву, листя черемші, листя лопуха, заячу капусту, листя іван-чаю, свербигу (дика редька), щавель, борщовик сибірський, конюшину, медунку, орляк звичайний, цибулю ведмежу, селеру пахучу, хміль, лободу, перстач гусячий, первоцвіт, комиш озерний, холодок лікарський, цикорій (петрові батоги), гадючник звичайний, катран, любисток; листя буркуна лікарського, огірочник лікарський.

Для приправ рекомендується гвоздика, шишки хмелю, кульбаба, бузина, селера запашна, кмін, корінь любистку, листя буркуна лікарського, дудник лісовий.



Для приготування чаю, компотів та відварів використовуються чебрець, м'ята, шипшина, калина, малина, глід, ожина, чорниця, брусниця, терен, смородина, агрус, дикі яблука та грушки, звіробій, цикорій, лісові суниці, горобина, бузина чорна., помелені жолуді дуба, підсмажені кореневища сусака, насіння холодка, смажене насіння калини, смажені плоди глоду, насіння акації, цикорій, кореневища перстача гусячого, корінь кінельця, коріння і насіння кизилу справжнього, обжарений корінь кульбаби.

Замінники картоплі; коріння лопуха, коріння лепехи, коріння бульби стрілолисту, коріння частухи, цибулини лиш лісової, коріння зопника бульбистого, коріння буркуна лікарського, коріння комишу, алтей лікарський, корінь шафрана, водяні горіхи, гадючник звичайний, залізник колючий, коріння хвоща польового.

Замінниками муки можуть бути висушені кореневища сусака зонтичного, кореневища латаття білого, коріння зопника, коріння комиша озерного, коріння орляка, коріння рогозу, коріння родесника, жолуді дуба, коріння дяплю курського, коріння залізняка колючого, коріння очерету звичайного, насіння перчака.

Гарніри: м'який внутрішній прошарок молодої берези чи сосни (дрібно натерти як лапшу. Можна їх їсти сирими або сушити), стебла комишу озерного. Кашу можна варити з насіння лободи білої. Для виготовлення олії можна використати насіння жовтушника насіння сурілниці звичайної (35%), катран татарський (40%), гірку редьку (40%), кару білу (50%), карію пекан (70%), коноплю дику (35%), корінь аїру (40%), насіння хрiниці смердючої (56%), насіння таблану польового ( 3%), горіхи кедрa (30%), горіхи бука (30%).

Цукор можна добути з коріння аїру, лотоса, дяплю лікарського, ялівцю, комишу, березового соку.

*Зелена аптека.* При втраті аптечки у пригоді стануть лікарські рослини. Дрібні рани можна вилікувати, взявши кілька листків подорожника або ісревію. Перед використання їх потрібно помити, пом'яти і прикласти до

руки. Якщо під рукою немає ніякого перев'язочного матеріалу, то на допомогу прийде кора берези, вільхи, калини, верби, клена. Для цього потрібно взяти нижній тонкий шар кори і пом'яти його руками. Можна ще використати дощовик або чистотіл (листки промивають і мнуть пальцями, щоб вийшов сік жовтого кольору, потім прикладають до рани. Глибокі рани спочатку потрібно обробити антисептиками. Ними можуть бути такі лікарські рослини, як кропива дводомна, мох ісландський, дерева: вільха, тополя, брусниця, чорниця, пижма, ліщина, бузина, щавель, звіробій, ясен, клен, арніка гірська, календула, мати-мачуха та ін. Найлегше з рослин зробити відвар. Для цього беруть листя, молоді гілки, кору чи коріння, **які** потрібно дрібно порізати і залити холодною водою (співвідношення 1:1), а потім довести до кипіння і кип'ятити 15 хвилин. Цей відвар має бути темно-коричневого кольору, терпкий на смак. Коли він трохи охолоне, потрібно змастити рану. Замість вати можна використати мох, суху траву, лико берези.

При кровотечах прикласти розім'яті листки звіробою, тисячолітника, кропиви, подорожника, пижми, кори калини, молоді листки дуба. Ранозагоюючими засобами є подорожник, листя цибулі, чистотілу, щавлю, конюшини, м'яти, мох.

Головний біль. Пижма - з сухих квіток готують настій (5гр на 200гр окропу, настоювати 20 хвилин, а потім пити по 100 гр. 3 рази на день), або відвар душиці (2 столові ложки трави залити 200 гр. окропу. Пити по 100 гр. два рази на день перед їдою). Настій із коріння валеріани, листя суниці, звіробою, м'яти, квітів ромашки, календули. Все це змішати, залити 1 л окропу і прокип'ятити ще 5 хв. 10 хв. настояти, а потім процідити. Пити по 100 гр тричі на день. Допомагають листки свіжої липи прикладені до скроні.

Нежить. Аптечна ромашка (1 столова ложка ромашки залити 200 гр окропу і цим настоєм промивати ніс).

Дуже добре допомагає сік цибулі або хрину. При ангіні полоскати горло настоєм ромашки і трави звіробою.

При кашлі – відвар з квітів бузини (2 столові ложки квітів залити 200гр окропу і настоювати 20 хв., пити гарячим по 1/2 стакани 3-4 рази на день), або чай з чебрецю (1 столову ложку чебрецю настояти в 200гр окропу і пити по 1 стакану 3-4 рази на день) чи відвар квіток і листя мати-й-мачухи.

Фурункул. Аптечна ромашка (2 столові ложки квіток залити 400 гр окропу, настоювати 30 хвилин). Настій проціджують і масу, яка залишається, накладають на фурункули. Нарив швидко дозріє, якщо до нього прикладати примочки з череди і кропиви. Можна також використати розім'яті листки подорожника, підсмажену цибулю, листки черемхи.

При розладі шлунку (понос) використовують плоди чорниці, черемхи, свіжу недостиглу горобину, чай з квітів терну, суцвіття горобини. Настої або відвари звіробою, кропиви, пижми, аптечної ромашки, кісток кизилу (заварювати, як чай), або відвар кори дуба і кореня лепехи звичайної (1 столову ложку цієї суміші залити 200гр води і кип'ятити 25-30 хвилин. Приймати 5 разів на день).

При розладі шлунку (запор) потрібно їсти свіжу бузину або пити відвар кори крушини. Добре допомагають настої плодів жостера і насіння льону, насіння подорожника.

Зубний біль. Зубець часнику дрібно порізати і покласти на зап'ястя руки з тієї сторони, де болить зуб. Можна полоскати рота відваром череди, подорожника, шавлії, м'яти, материнки, чебрецю (10-15 гр залити 200 гр води і кип'ятити 10 хвилин, а потім настоювати і 5 хвилин). Міцний відвар шавлії гарячим тримати в роті з того боку, де болить зуб.

При серцевих болях – відвари з конвалії, боярника, рододендрона золотистого (золотого кореня).

При харчових отруєннях потрібно очистити шлунок і пити настої (відвари) із звіробою, полину, календули, кори дуба, шипшини, подорожника, ромашки, листків і коренів суниці, зозулинцю (кореневі шишки), жувати листки та квіти материнки звичайної. Для відвару використовуються квіти, пелюстки (співвідношення 1:10, 7-10 хвилин

кип'ятити і приймати кілька хвилин). Дуже добре допомагає відвар з кропиви собачої.

Як сечогінний засіб – листя брусниці, берези, лопуха, медунки лікарської, кропиви дводомної, м'яти, квіти бузини, волошки, рододендрона золотистого (золотого кореня).

При грипі, простудних хворобах рекомендується потогінний чай з сухих плодів малини (2 частини), трави материнки (1 частина), суцвіття липи (1 частина), листя мати-й-мачухи (1 частина). Дві ложки цієї суміші всипати в 0,5 л води і кип'ятити 10 хв, а потім настоювати 20 хв. Пити по 2 стакани перед сном. Дуже допомагає відвар з листків суниці, квіток липи, трави череди. Готують так, як чай (1 столова ложка на стакан води) і приймають по 1/2 стакани 3 рази на день. Відвар ліщинового листя використовують для полоскання горла.

Відвар ромашки добре нагріти у казанку, нахилитися над ним, накривши голову рушником, подихати парою, а потім випити калинового чаю з м'ятою та липовим цвітом.

Жаропонижуючими засобами є квіти бузини, липи, плоди малини, коріння лопуха, кора верби (1 столову ложку товченої верби залити 200гр води і кип'ятити 15-20 хвилин, пити по 1 столовій ложці 4 рази на день). Дуже добре допомагають чаїз кори терну, листя чорниці, аптечної ромашки, ожини.

Опіки. Варені ягоди чорниці використовують як мазь для лікування обпечених частин тіла, проти прищів, висипів та виразок. Буркун – замінник пластира. При укусах комах потрібно змастити або натерти ці місця соком кульбаби, чебрецю, ягодами бузини.

### **3. Рух групи на маршруті**

У будь-якому туристському поході на шляху групи зустрічаються і найрізноманітніші природні перешкоди, які доводиться долати. Ці

перешкоди можуть бути небезпечними чи дуже простими. Усе залежатиме від обраного маршруту, району подорожі, пори року й погодних умов.

Природні перешкоди на туристських маршрутах впливають на людей та їхні можливості. За своїм походженням, залежно від тих чинників природи, що створюють їх, основні природні перешкоди розділяють на кілька груп: рельєфні, рослинні й кліматичні.

Рельєфну основу серед природних перешкод мають: схили всіх типів, улоговини, лощини, ущелини, карстові провалля, низка водних перешкод, піски, осипи, слизькі ґрунти, скелі.

До рослинних можна віднести: буреломи, зарості і чагарники (підріст чи кущі ліани, сплетення, очерет і рогоза), болота (верхові і низинні, глееві, з ґрунтовим підживленням – мають друге дно)

Клімат і геофізичні чинники впливають на природні процеси і явища: бурани, хуртовина, завірюха, сильний вітер (ураган), смерч, мороз, висока вологість, дефіцит кисню, отруйні випари, відлига, жара, сухість, хмарність, туман, гроза, злива, град, снігопад, темрява. Сюди можна віднести і снігові утворення: заструги, тороси, карнизи, лавинні виноси, зледеніння. При проведенні масових оздоровчих та спортивних походів слід звертати велику увагу на організацію руху групи на маршруті. Від цього залежить ритмічність роботи. Правильно вибраний режим руху, раціональний розподіл сил, оволодіння способами пересування по різній місцевості – все це запорука успіху і безпеки маршруту.

Велике значення має правильна розстановка всіх учасників походу. На чолі групи йде керівник або досвідчений турист. За ним йдуть фізично слабші учасники та невеликі на зріст (крок у них коротший). Замикаючий повинен бути найсильніший та найдосвідченіший. Цей порядок повинен зберігатися протягом усього походу, адже це сприяє сходженості групи, стимулюючи до єдиного темпу та ритму руху.

Між ведучим і замикаючим повинен бути зв'язок, як зоровий, так і слуховий. Інтервал між учасниками не повинен перевищувати 3-х метрів.

Починати рух потрібно в повільному темпі, а потім збільшувати його. За 10 хвилин до привалу темп знову зменшується. Темп, який визначає швидкість пересування, визначається кількістю кроків за хвилину. Середня довжина кроку 75 см. Для школярів вона становить 60-70 см. При повільному темпі учні роблять 60-70 кроків за хвилину і рухаються зі швидкістю 2,5-3 км/год. При середньому темпі – 90-100 кроків, швидкість – 4-4,5 км/год. При швидкому темпі – 120-130 кроків, швидкість — 5-5,5 км/год. Швидкість руху під час походу залежить від рельєфу місцевості. Чим більше вона пересічена, тим темп повільніший.

Перші два дні походу в учасників проходить адаптація, В ці дні денні переходи рекомендується проводити по 4-5 ходових годин. Після двох днів походу потрібно зробити днівку, найкраще півднівку. Вона потрібна для фізичної та психологічної розрядки і відновлення сил. Крім цього, на півднівці проводиться перерозподіл продуктів та групового спорядження між учасниками походу, а також можливе радіальне сходження або екскурсія. Після відпочинку, на третій день походу, час руху збільшується до 6 ходових годин за структурою “45+15”. На 4 -5 дні походу – до 8-10 ходових годин за структурою “50+10”. На 5-ий день походу потрібно зробити півднівку. Вона потрібна для ремонту спорядження, переобліку продуктів, особистої гігієни. На 6-7 дні походу до 6-8 ходових годин за структурою “45+15”, а темп руху знижується. Тривалість денного переходу – 6-8 ходових год, а в категорійних походах – 8-10 ходових год. Ходова година складається з “чистого” часу, який використовується для руху, та часу, який дається для відпочинку (привалу). При проведенні походів використовуються різні варіанти ходових годин.

Найпоширеніша ходова годинає”50+10”, тобто 50 хвилин рух і 10 хвилин відпочинку. Використовуються ще інші структури ходових годин: “45+15”, “40+20”, “35+25”, “30+30”.

Дотримання цих структур відіграє велику роль в організації ходового руху. В учасників спрацьовує психологічний ефект і моторний

стереотип, який допомагає орієнтуватися в часі, і тому проходить кращий розподіл їхніх сил протягом всього маршруту.

Незалежно від обраної схеми, тактика маршруту повинна ґрунтуватися на принципі поступового нарощування навантаження до певного максимального рівня із поступовим зниженням. Все це можна виразити формулою “мало – більше – ще більше – менше”.

Через 10 хв. після виходу на маршрут потрібно зробити технічний привал, під час якого учасники можуть підтягнути лямки рюкзаків, перевзутися. Пізніше привали робляться через 50 хв.

Нижче пропонуємо розглянути деякі природні перешкоди і способи їх вирішення в туристській подорожі шкільною туристською групою.

*Ходьба по рівній місцевості* включає рух по стежках, ґрунтових, тернистих, щебених дорогах, по асфальту. Іноді доводиться пересуватись у розріз доріг: через ліс, галявини, луки, по берегових пісках чи верхових болотах. Специфіка й особливості мікрорельєфу (борозни, купини, корчі, “вікна”, провали, ями) накладають свій відбиток на техніку кроку, що впливає на темп руху. Швидкість з рюкзаком на рівнинних ділянках стежки і лісової дороги – 4-6 км/год, при переходах із серією мікроперешкод – 3-4 км/год, на складніших відрізках шляху знижується до 1,5-3 км/год.

Головне – це навчитися правильно, економно і вільно ходити. Займаючись ходьбою, чергуючи переходи з навантаженнями і тренувальні кроси (біг), у лісі, можна поступово виробити легку і пружну спортивну ходу. Після цього, де б ви не йшли: по міському тротуару, по паркету в коридорі чи на лісовій стежині, крок стане вільним, м’язи ноги “навчаться” при переступанні, тематично відпочивати в момент розслаблення, набудуть м’якості і еластичності. Незалежно від виду взуття (спортивні кросівки, зручні чобітки чи міцні рифлені черевики) тренувана людина ставить стопу рівно й міцно, причому в момент пересування (особливо з вантажем) відбувається ніби їм скочування з найменшою амплітудою коливань центру ваги тіла. Така пружинна легкість і пружність “котячої” ходи – основа для

відпрацювання витривалості. Отут дуже важливо підібрати для себе раціональний ритм руху, однорідно до своїх індивідуальних особливостей: зросту, ваги, довжини і амплітуди кроку, сили, навантаження і навіть настрою.

*Рух по пересіченій місцевості* Швидкість скорочуються на 1/3, а при крутій, сильно пересіченій місцевості швидкість падає наполовину. Довжина кроку стає коротшою на половину. Інколи на крутих підйомах довжина кроку менше ступні. При цьому рухатись треба повільно, плавно, вагу тіла поступово переносити з ноги на ногу. Завдання керівника у перший день походу – виробити раціональний ритм руху. Ритмічність можлива тільки при правильній техніці ходьби. Цього слід навчати при ПВД (походах вихідного дня). Техніка руху на підйомах і спусках різна. На підйомах згинають ноги в колінах, ставлять на землю всю ступню. Для кращого зчеплення підошви черевиків з фунтом носки слід трохи розвертати в сторони. На некрутах спусках ноги майже не згинають. Крок робиться ширший. Тулуб трохи відводиться назад. Крутий спуск найкраще долати невеликими стрибками, опускаючись одночасно на дві ноги. Стрибки потрібно робити боком до нахилу.

*Рух по трав'янистому схилі* На підйомі потрібно ставити ногу на всю ступню. При крутизні підйому більше 15° носки ніг слід розвертати. При спуску стопу ставлять прямо на всю підошву, при цьому ноги трохи згинають і пружиняють. При траверсі ногу ставлять всією підошвою поперек схилу так, щоб стопа внутрішньої ноги була розвернута вгору, а стопа зовнішньої ноги – вниз. Група повинна рухатись з інтервалом, прямо вгору, спускаються прямо вниз. На схилах 25-30° спускаються зигзагами. При підйомі, траверсі, спуску великої крутизні потрібно використовувати альпінштоки. При підйомі, траверсі, спуску великої крутизні потрібно використовувати альпінштоки. Під час ковзання необхідно плавно натискати на альпіншток чи льодоруб, поставлений вище голови в схил.



*Переправа через річку.* Дуже важливо забезпечити добру безпеку першому учаснику. Його страхують капроновими шнурами, кінці яких прив'язані у туриста на спині. В руках повинен бути альпіншток, направлений проти течії. Йти потрібно боком. При цьому положенні течія менше змиває. Якщо перший учасник пройшов, то основний шнур він прив'язує до дерева (каміння). Коли переправа буде наведена, тоді учасники, застраховані, переходять по одному. Якщо річка неглибока, то її можна перейти вбхід по 3-4 учасники. При цьому найсильнішого ставлять першим до течії, а інші беруться за плечі і так переходять. Переправу по камінні роблять на вузьких річках та потічках. Якщо каміння стоїть міцно і не мокре, то можна стрибати з одного на другий, гримаючи в руках альпіншток.

Найважчою є навісна переправа Для її організації найдосвідченіший учасник переправляється на другий берег і закріплює основний шнур удавкою за дерево (камінь). Шнур потрібно натягнути сильно, для цього використовують поліспас з трьох репшнурів і трьох карабінів. Після цього група переправляється по одному, прикріпившись до основного шнура карабінами (від грудної обв'язки і сідла). До грудної обв'язки на спині кріплять карабіном середину допоміжного шнура. Він служить для того, щоб допомогти переправляючим. Кінці допоміжного шнура повинні бути як на одному, так на другому юнці берега.

*Рух по сніговому чи фірновому схилі.* Перш за все потрібно мати сонцезахисні окуляри, штормовий костюм, спеціальні рукавиці і черевики. Рухаючись по схилі, потрібно подошвою скоса робити сходинки. Якщо схил покритий настом, то сходинки роблять носком, якщо фірном, то сходинки робляться рантом черевика. Інколи буває, що фірн твердий, як лід, тоді сходинки рубають льодорубом. При падінні на сніговому схилі самозатримання можливе за допомогою альпінштока або льодоруба. В якому б положенні не був турист, головне – зайняти положення “лежачи на животі”. При цьому ноги розкидають ширше і впираються ступнями в схил

*Спуски і підйоми.* Уміння туристської групи ходити спробуйте перевірити вже на перших тренуваннях у русі по схилах. Особливо це корисно й цікаво для туристських походів школярів. Схили бувають *положисті* – до 7-15° (легші) і *круті* – до 40-75°, ухил приблизно від 80 до 90° і більше (включаючи негативні) – це вже схил чи стіна. Схили розрізняються якістю підстиляючого ґрунту і рослинності: суглинні, кам'янисті, із хвойним, листяним опадом, піщані, трав'янисті, зледенілі і т. ін. Узагалі, незалежно від того, спуск чи підйом проходить група, на схилах рух сповільнюється, змінюється ритм руху. При підйомах коротшає крок, підсилюється м'язове навантаження, активніше працюють серце і легені. Більш круті підйоми треба брати рівномірно, спокійно, не збиваючи дихання, міцно ставлячи ногу на всю ступню, іноді перевіряючи ґрунт для міцності зчеплення при кожному кроці, носки взуття злегка розвертаються в сторони (“ялинкою”, “напівялинкою”).

Тактично краще вибирати шлях повз опорні об'єкти: скелі, могутні валуни, міцні стовбури дерев, можна підніматися серпантинном, тільки дуже важливо вміло вибирати траверсні лінії і ступінь закладки стрімкості серпантину з урахуванням сили слабших учасників у групі. При траверсуванні схилу (русі поперек чи трохи мимо основного нахилу) треба міцно і стійко ставити стопу, додаткова увага необхідна на розворотах серпантину зовсім незалежно від того, що ви здійснюєте: спуск, підйом чи траверс.

Добре допомагає альпіншток (при правильному умінні ним користуватися), гострий шпичок якого періодично впирається поруч з корпусом у схил на стрімких укосах, а в разі падіння чи ковзання можна затриматися альпінштоком чи льодорубом.

Розвертаючись на схилі при перехоплюванні альпінштока, не відривайте опорну руку від ратища. Крім цього, будьте обережні, намагайтеся не звалити грудки й камені на інших учасників, що перебувають під вами в смузї вертикальної площини.

Завжди пам'ятайте про можливі каменепади, особливо в кулуарах і пониззях, а також те, що по трав'янистому схилі, особливо, якщо він мокрий, турист сковзає вниз дуже швидко, як по сніжнику. Якщо при цьому на шляху трапляються гострі камені або скельний обрив – неминучі травми чи катастрофа.

При пересуванні по будь-яких схилах добре, коли одяг закриває: коліна й лікті. Часта помилка, особливо в школярів і новачків, полягає в тім, що, боячись зісковзнути, упасти і зірватися вниз по схилу, людина намагається притискатися до нього, збільшуючи цим можливість падіння. Необхідно намагатися зберігати вертикальне положення, збільшуючи “геометричний кут” зчеплення тіла з похилою поверхнею.

Тому страхівка шпіншхоком чи лижними палицями при спуску здійснюється з притиском альпінштока злегка позаду, ближче до схилу, тому що при падінні турист виявляється на спині, а щоб природно чітко затриматися, втративши рівновагу на схилі, простіше використовувати всі кінцівки: і руки, і ноги, тобто перебувати в розгорнутому на 180° положенні – обличчям до схилу. Те саме, стосується і розворотів на лижах у серпантинних кутах.

*Буреломи і завали в глухих лісах*, шлях туристської групи не завжди проходить зручними стежинами і лісовими дорогами. У поході по малонаселених місцях часто доводиться прямо проходити лісові хащі, густу поросль молодого ялиника, густі чагарники, очерети. На шляху групи туристів можуть зустрітися важко прохідні ділянки багатоярусного лісу і сирі замшілі провали в буреломах тайги, нашпиговані поваленими в різних положеннях гнилими деревами. У мішаних лісах основою такого деревного валу найчастіше буває береза і вільха. Якщо натиснути ногою на такий старий стовбур, він розсипається на потерт, але може провалитися не відразу – і тоді людина, зненацька втративши рівновагу, упаде. Мохи на старих деревних стовбурах і пнях легко звалюються й відкривають сиру, гладеньку і слизьку поверхню. Стовбури повалених дерев треба переступити,

не піднімаючись на них, крім дуже об'ємних; слабкому учасникові краще допомогти обережно перебратися, подати руку.

У хвойному буреломі взагалі важко пересуватися, особливо, коли дерева врізнобіч лежать і висять на схилах. Утрудняє рух кедровий сланець. Ще більше неприємностей завдають завали важкої сирії ялини. Вона довго не всихає, гілки можуть зберігати хвою 1-2 роки. Намагайтеся пробиратися в таких місцях уважно й обережно, При цьому не втрачайте можливість вибратитактично найзручніший шлях, особливо в місцях, де після сильних штормових вітрів і бурь (а взимку – після важких сирих снігопадів) такий вітровал виявляється дуже густим.

Варто також остерігатися вимивин, ям і корчів у місцях, де падали великі дерева, вивертаючи коренями частину ґрунту разом із лісовою підстилкою. У таких місцях, дуже приємних і затишних, з погляду лісових мешканців, де людина проходить рідко, ведмідь може обладнати цілком затишний барліг, а лисиця – улаштувати нору з численними виходами серед сусідніх коренів.

Подолання боліт. Проходити верхові болота можна по купинах, вони зазвичай бувають пишними, укритими мохами і багульником. Верхові торф'яні болота можуть мати провали торфу, але найнебезпечніше для них це вогонь. Торф горить і жевріє тижнями, і горіння торф'яних боліт спричиняє величезні нещастя. На торфовищах не можна палити багаття, загасити все, що може виявитися поблизу сухих верхових боліт.

Низинні болота дуже часто мають чашоподібне, утворене рельєфом дно, у глибині вода і грузкий багатометровий мул. Болото в невеликій улоговині може виникнути внаслідок заростання лісового озера через забір води зі струмків, що живлять його, наприклад, сусідніми садоводствами. Трясовиною на такому болоті називають застоюну систему з переплетеного килима болотних рослин, поверхневого шару вод з ряскою, тванню, водоростями і глибинними тарами нагромадження мулу, який засмоктує і в

якому за специфічних умов розкладання органіки може вироблятися горючий газ, наприклад метан.

Переходячи через небезпечне болото, послабте лямки рюкзака (якщо раптом виникне потреба швидко від нього звільнитися), зверніть особливу увагу на постановку ноги, пружність ходи і балансування тіла. Іти краще по гатях, наступаючи на купини чи деревні корені, з жердиною в руці, попередньо прощупуючи місце чергового кроку. Взуття має міцно сидіти на нозі, перед переходом перешнуруйте черевки міцніше. Запам'ятайте: чоботи, які вільно сидять на ногах, болото часто забирає собі. Якщо є можливість, то просуванню допоможе звірина стежка, сліди лося. Тримайтеся ближче до купин імісь з густішим кореневим і трав'янистим переплетенням.

У разі провалу одного з учасників, треба швидко й оперативно, але без паніки організувати допомогу і витягувати за допомогою підручних засобів. Тому, хто провалився, не треба робити різких рухів, особливо у вертикальній площині, а, звільнившись від рюкзака, постаратися набути похиле і, якщо можливо, горизонтальне положення. Жердину не випускайте з рук – вона допоможе. Постарайтеся обережно використовувати сусідні рослини, довгі гілки, жердини, мотузку. Рухаючись групою через болото, ідіть один за одним, зберігаючи дистанцію, обережно, звіряючи кроки, але готові в будь-який момент допомогти.

*Проходження пісків і осипів.* Піски й осипи, навіть якщо серед основної маси фунту зустрічається дрібний гравій і більші камені – зумовлюють в'язкість кроку, тому їх можна розглянути разом. На стопу краще ставити з додатковим продавлюванням, трохи повертаючи підошву.

На гарячому, прогрітому сонцем піску підошва черевика і кросівки швидше зношується і може потріскатися чи лопнути.

Під час довгих переходів по пісках багато енергії витрачається на додаткову “механіку” кроків, піски створюють віддачу і швидкість знижується. В'язкість руху по пісках у школярів з малим потенціалом

витривалості спричиняє швидку втомлюваність, тому періодично необхідний спокійний, розмірений відпочинок. І ще пам'ятайте, що на схилах пісок сипучий і має внутрішню інерцію плинності, як вода, особливо в сухому стані. Краще робити переходи в щільно підігнутому взутті, щоб пісок менше набивався в прошарки взуттєвої шкіри.

Осипи, що складаються з великих каменів з гострими гранями, уламків скель і валунів, у прогинах рельєфу й у кулуарах створюють можливість каменепадів. Зручніше можна пройти по каменях, які лежать міцніше у верхній частині осипу, уздовж скель, але тут камені можуть упасти зверху. Варто завжди намагатися фіксувати “живі” середні й великі камені. Навіть один валун, що покотився, здатний викликати зсув каменів і рух великої ділянки осипу. Пересуваючись “в лоб” чи “зигзагом”, обережно ставте ногу ближче до схилу, не зрушуючи опору з місця, – навіть великі важкі камені можуть з'їхати, зірватися чи покотитися. Учасникам групи треба попереджати один одного про “живі” камені, що котяться й летять. Завжди уважно стежте за рухом своєї групи, щоб камінь, який випадково “пішов” з-під ноги, не звалити на товариша

Лишайники на зовнішній поверхні каменів у осипі – це показник того, що осип за довгий час злежався і порівняно міцний. Осипи, розташовані на фундаментальній основі похилих скель і льодовиків, навпаки, мають більшу здатність у будь-який момент зрушитися, вони вкрай небезпечні. У сиру погоду (дощ, м'який сніг, туман, мряка, сирий вітер) можливість зісковзування каменів підсилюється.

*Слизькі ґрунти.* Перехід по слизьких ділянках, та ще й з крутими схилами, на яких є нерівності, може виявитися для групи найважчим у поході. Добре, коли складна для переходу, слизька ділянка проглядається, набагато небезпечніше – якщо зледеніння чи вогкість не помітні відразу, тоді на небезпеку накладається ще й чинник несподіванки. Умови переходу (якщо ділянку не можна обійти) такі: організувати повну само- і взаємостраховку, тактично вибравши шлях, заздалегідь розподілити всі можливі дії учасників і

всіма доступними способами досягти якомога міцнішого зчеплення з ґрунтом. Відриконені черевики можуть утримати зачепи за нерівності каменів і навіть зледенілі скелі, але льодові ділянки, іноді зі щільним прикриттям спресованого крупчастого снігу – фірну – краще проходити в кішках. Рухатися треба спокійно, розмірено, уважно встановлюючи ногу при кожному кроці і міцно вдавлюючи зуби кішок. Самостраховка льодорубом доповнюється контролем основною мотузкою, можна на два кінці з проміжними точками закріплення (рекомендована мотузка – “динаміка”, з діаметром 10-12 мм). Рюкзак – злитий з корпусом, він не повинний заважати рухам, а в небезпечних випадках його можна передати по репшнуру (допоміжні мотузки бажано використовувати з діаметром від 8 мм).

*Скелі* (пересування, страховка і загальна безпека). Скелі є одним із наймальовничіших ландшафтів земної поверхні, створених природою. Алемандрівникові, який опинився в гористій місцевості, де необхідно переходити по скелях, треба знати, що насправді скельні ділянки не такі надійні, як здається на перший погляд. Рухаючись по скелях, слід постійно бути напоготові – відносна надійність і мальовничість скельних стін і кам'яних нагромаджень може піднести туристам несподівані сюрпризи. Перша особливість – це “оманливі камені”; іноді міцний на вигляд відлом скелі має внутрішні тріщини, по яких при навантаженні легко відшаровується чи відламується від моноліту. Друге – гострі крайнеоброблених скельних перегинів і свіжих відколів. Такий край може розірвати рюкзак і одяг, роздряпати і роздерти шкіру при необережному русі, спричинити серйозні поранення при падінні туриста, алезавжди найнебезпечніше в таких місцях – це те, що свіжий скельний відкол, немов гострим ножем, здатний перерізати будь-яку мотузку, дощенту зруйнувавши всю страховку. Третя особливість прихована в нашому психологічному ставленні до самих скель. Воно пов'язане із зовнішнім виглядом непохитності і міцності скель і кам'яних пасом – і це справді так. Але, поєднавшись з елементами природи, скельна поверхня стає небезпечною для

туриста, який втратив пильність: на скелі слабо тримається мох, рука чи нога може зірватися через крихту висохлого пташиного посліду і лишайника, вогкість скель теж набагато зменшує зчеплення з поверхнею каменю.

На скелях ноги треба щільно і міцно встановлювати рантом чи носком взуття (черевики, кросівки) чи уступ на опорну полицю, попередньо перевіривши тертя. При підйомах використовують зручні захоплення для рук, наприклад у тріщині, і міцні опори для ніг; при спусках по скелях необхідні надійні зачепи рук, щоб іноді оглянути шлях під собою; спускатися треба обличчям до скелі.

Рухаючись по скелях, не перевантажуйте руки – вони тільки прихоплюють скельну поверхню і допомагають підтримувати рівновагу, основна опора – на ноги. Траверсом краще проходити простішу ділянку, але завжди пам'ятайте про можливий схід каменів чи зриви. Поступово, з досвідом, рухи стають легкими і пружними.

Головна умова надійного пересування по скелях (постійне збереження 3-х точок опори з можливістю плавного “переливання і перекочування” ваги тіла з однієї групи опорних точок на інші) має стати для тіла автоматичною. Згодом можна навчитися відчувати скельну поверхню.

#### *Правила техніки безпеки при пересуванні туристів.*

1. Перед початком походу слід визначити порядок руху, призначити направляючого і замикаючого, який визначає темп руху, а складність маршруту повинна відповідати досвіду учасників подорожі.

2. Спорядження й добір продуктів повинні відповідати даній категорії складності маршруту.

3. Необхідна наявність аптечки зі списком медикаментів та їхнього призначення.

4. Проводити розвідку маршруту у незнайомій місцевості.

1. Прийняти необхідні заходи для попередження потертості та обдергання ніг від ран та переохолодження.

2. На маршруті рухатись компактно.



3. Не допускати розподілу групи, порушення дисципліни та порядку руху, а після 50 хв руху роботи 10 хв перерви для відпочинку. Не сідати на каміння чи землю.

8. Всі команди керівника негайно передавати по ланцюжку членам групи.

9. Не допускається розділення групи, відставання від групи, а також від'їзд окремих членів групи без супроводу дорослих. Відлучатися тільки з дозволу керівника.

10. Дотримуватись питного режиму. Несвоєчасне пиття збільшує спрагу.

11. Встановити темп руху відповідно до сили слабшого члена групи та умов місцевості, не допускати швидкого темпу руху.

12. Основну частину денного переходу здійснювати в ранкові години, а при подоланні перешкод чітко виконувати правила страхування і самострахування. Перед використанням опори випробувати її міцність та стійкість.

13. Під час грози: не ховатися під високе дерево, особливо яке окремо стоїть (в березу чи клен блискавка вдаряє рідко); не знаходитися на гребенях, скельних виступах; одяг туриста повинен бути сухим; металеві предмети скласти в бік, на відстань 10 м від людей.

16. При втраті орієнтації виходити на "воду" і йти вздовж потоку вниз по течії аж до населеного пункту.

17. Забороняється: пересуватися під час грози, сильного вітру, в тумані, вночі, а також після опадів та під час дощу не слід рухатися по мокрій трасі, каміннях, осипищах, крутих схилах.

*Основні причини, що збільшують небезпеку при туристичних походах.*

1. Природно-кліматичні фактори: лавини всіх типів; обвали каміння; течія гірських річок, пороги; низька температура повітря; сонячна радіація; гроза, вітер; темрява, туман, відсутність видимості;

болота, трясовина; отруйні рослини, гриби, комахи, плазуни; загазованість та затопленість підземних порожнин.

2. Невдало укомплектований склад групи як за віком, фізичними даними і тренованістю, так і за морально-вольовими якостями. Погана “сходженість” групи та невисокий авторитет і досвід керівника групи.

3. Недисциплінованість учасників групи та неправильний темп руху або поганий розрахунок часу і кількості продуктів харчування. Стомленість на маршруті.

4. Недостатнє ознайомлення з маршрутом, недооцінка труднощів і небезпек, недбалість у доборі спорядження.

5. Переоцінка власних сил, нехтування або неуважне виконання технічних прийомів руху і страховки або недостатнє володіння прийомами і методами страхування. Послаблення уваги на спусках і легких місцях.

6. Слабка тренованість туристів, важкий маршрут, напружений трафік по ходу та невміння учасників групи користуватись туристським спорядженням

7. При зтяжньому підйомі рекомендується підніматись “серпантином”: перемінно то лівим, то правим боком до схилу поступово набираючи висоту. Необхідно слідкувати, щоби туристи не йшли один під одним, так як можливі зриви каміння з-під ніг, а при спуску забороняється бігти.

8. При русі вздовж трав'яного схилу, ступня ноги, розташованої вище, ставиться на всю підошву впоперек схилу, а ступню іншої повертається носком на певний кут донизу.

9. Перегороджені деревами стежки, завали слід не перескакувати, а обережно переступати чи перелізати. Дерева часто покриті слизькою гнилою корою, а при пересіченні місцевості інтервал між учасниками походу збільшується на 5-8м.

10. На болоті туристи повинні рухатися, крокуючи чи перестрибуючи з купини на купину. У кожного в руках повинна бути жердина, яка послужила б опорою, виміром глибини чи засобом самострахівки при падінні,

11. При подоланні річки через нестійкі кладки, слід першому перейти досвідченому туристу, який поспробує переправу і організує страхівку всіх членів групи з допомогою жердини чи руки.

12. Переправлятися через річку вбхід можна: після попередньої розвідки, на більш широкій і більш мідкій ділянці річки – взутому. Кожен крок слід робити обережно, шукаючи ногою дно; під кутом, навскіс, проти течії річки; з допомогою жердини, якою оддаються назустріч течії; двом туристам, ставши обличчям один до одного і поклавши витягнуті руки на плечі товариша; групою в 3-4 чол., ставши стіною, щоби сильніші туристи були скраю.

13. Переправу можна здійснювати за допомогою страховочного шнура. Першим водний потік переходить фізично здоровий турист, завдання якого перенести страховочний шнур на другий берег він переправляється з жердиною і мас страхуватись за допомогою шнура, прикріпленого до нього вузлом “булинь” на спині. Після нього натягують і закріплюють поручні. Решта переходять річку, пристебнувшись до перил карабіном. Поручні повинні бути вищі за течію. Тіло для кращого опору у воді слід відкинути назад.

14. Небезпечні ділянки: круті схили, обривисті береги рік, карний проходять з послабленими лямками на рюкзаку.

#### 4. Основні вимоги до привалів та нічлігів

Якщо туристам потрібно пройти в день 15-20 км, вільний час треба використати на привали. У туристичних походах є малі і великі привали. Малі привали – це короткочасні (10-15 хв.) зупинки для відпочинку групи, які організуються через 40-50 хв. руху. Перший привал потрібно зробити через 10-15 хв. руху (технічний привал). Це потрібно для перевірки

правильності укладки рюкзака та ін. Місце для таких привалів бажано вибирати в тіні дерев біля води, а в дощ потрібно знайти місце, прикрите від дощу і вітру. Найголовніше завдання, щоб всі учасники мали можливість зняти рюкзаки. Обідній привал планується через 4 години ходьби.

Туристичний бівуак – це місце відпочинку учасників походу. Основа ціль – забезпечення повноцінного відпочинку. Учасники туристичних походів повинні вміти добре організовувати бівуак у польових умовах, за будь-якої погоди і забезпечити собі нормальний сон. 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. Важливе значення для повноцінного відпочинку має і естетичність місця, яке вибрали для бівуака. Вміння і навички розбивати бівуак туристи придбають при багаторазових тренувальних походах. Туристи повинні завжди зупинятися на відпочинок в безпечних місцях. Зупинятися на нічліг потрібно за 1,5 год. до настання темноти, бо у темряві важко, а інколи взагалі неможливо вибрати безпечне місце. До настання темряви бівуак повинен бути готовим. Після вибору місця група не повинна розкидати свої речі по всій території табору.

Вибираючи місце для наметів і вогнища, потрібно, щоб місце було сухе, рівне, захищене від вітру, а вранці освітлене сонцем. Недалеко від табору повинен бути струмок або джерело. Крім того, неподалік повинен бути ліс. Дуже важливо при обладнанні бівуаку швидко закінчити роботу, щоб учасники могли відпочити. Працювати на стоянці треба організовано і швидко. Для цього між туристами розподіляються обов'язки.

Для встановлення намету вибирають рівний майданчик без ямок і пнів. Якщо немає килимків, то під дно намету підкладають сухе листя, суху траву, мох. Для захисту від дощу потрібні тенти, які натягуються над наметом. Розміри тенту повинен бути в 1,5 рази більший за скати намету. Цей тент надійно захистить від бокового дощу. Щоб краї тенту надійно трималися,

потрібно декілька разів їх перешити разом з тасьмою. Тент потрібно натягувати над наметом на висоті 15-20 см. У лісі тент натягується між деревами. В гірській місцевості замість стійок використовують альпіншток чи льодоруби, а для закріплення відтяжок – каміння. При сильному вітрі відтяжки намету можна попередньо закріпити важкими рюкзаками. В цьому випадку стінку намету розміщують зі сторони вітру.

Після зняття наметів і згортання табору потрібно привести у належний порядок територію. Все сміття, яке може горіти, спалюють. Вогнище ретельно заливають водою і закладають дерном. Ранкові бівуачні роботи не повинні перевищувати 2-х годин.

*Забороняється зупинитися на бівуак:*

- біля підніжжя осипних схилів, чи поблизу високих скель, де можуть ти каменепади;
- над високими обривами, на невисоких берегах рік чи у висохлому руслі гірського струмка;
- біля старих, підгнилих чи дуплистих дерев та біля населених пунктів та доріг, під лініями електропередач;
- на вершинах, хребтах та пагорбах, де таїться небезпека знесення вітром чи враження блискавкою;
- заборонено користуватися водою із закинутих колодязів, невеликих озер чи боліт, річковою водою нижче населених пунктів, пасовищ та промислових підприємств;

*Види вогнищ.* Майданчик для вогнища розкладають біля води, на витоптаних ділянках або на старих кострищах. Необхідно зняти дерн, викласти його довкола травною вниз. Хвою, траву, гілки тримати від кострища на віддалі 1-1,5м.

Ватра – давній товариш всіх подорожуючих. У поході, особливо в дощову погоду, дуже важливо вміти швидко розкласти ватру. Найкращим паливом є сухостійні ялинки та сосни, береза. Вогнища бувають різних видів. Для варіння їжі краще вогнище “колодязь”. Спочатку дрова кладуть на

вугілля в один ряд, а потім навхрест кладуть другий і третій ряди. Таке вогнище дає багатотепла і жару.

Для освітлення дрова вкладаються конусоподібно або “курінь”. Таке вогнище дає високе полум’я. Правда, на ньому варити можна тільки в одній посудині.

Довго горить вогнище “зіркове”, коли дрова вкладаються по радіусу від центру, а потім в міру згорання і підсовують до центру. “Три поліна”, або “нодя”, використовується для тепла і підтримки вогнища під час нічлігу. Таке вогнище і складається з трьох полін по 2-2,5 м. Для цього потрібно більше часу, сили і вміння, але воно дає багато тепла і горить декілька годин, а якщо поліна грубші, то всю ніч. Таке вогнище придатне для нічлігу без наметів. Найкраще заготовляти дрова, коли група стає на привал. Їх потрібно заготовити в достатній кількості, щоб стало на вечір та ранок. Дрова складають недалеко від вогнища і накривають, щоб вони не намокали від дощу або роси. Під час приготування їжі біля вогнища повинні знаходитись тільки чергові, які слідкують за вогнищем. Вони повинні бути одягнутими і взутими. На голові має бути головний убір, а на руках – рукавиці. Під час варіння всі ігри з м’ячем повинні проводитися далеко від вогнища. Сокири і пили, які не використовуються, повинні зберігатися в чохлах або в такому місці, щоб і ніхто на них не став.

Для приготування їжі використовується спеціальне обладнання (тросики, складні таганки, різні перекладки). Для сушіння одягу недалеко від вогнища на висоті 1,5 м протягують шнур на який розвішують і за яким ніч на ним слідкує черговий.

#### *Правила протипожежної безпеки:*

1. Без потреби не розпалювати вогнище, розводити його у спеціально відведених місцях.
2. Не розводити вогнище ближче, ніж 4-6 м. від дерев, пеньків, коренів (при вітрі віддаль збільшується), яке ближче 6-8 м. від наметів. Не залишати його без нагляду, особливо коли дме вітер.

3. Не розкладати вогонь у хвойних молодняках, на ділянках з сухим комишем, мохом і травою; на вирубках і торф'яниках, на кам'яних розсипах.

4. При заготівлі дров не чіпати завислі і нахилені дерева. Сигнальне вогнище (яке служить сигналом), коли добре розгориться, закидають сирим мохом або свіжою травою для утворення густого білого диму.

5. Чергові біля вогнища повинні бути одягнені в довгі штани, закриті взуття і мати рукавиці.

6. Не передавати миски та кухлі з гарячою їжею з рук в руки.

7. Використовувати ополоники з довгими ручками.

8. Готову гарячу їжу не ставити там, де на казан можуть наступити або перекинути.

9. Не допускати ігор і розваг з вогнем та біля вогнища.

10. Йдучи, гасити вогонь і слідкувати за припиненням будь-якого тління.

11. У разі виникнення пожежі, вогонь збивають штурмовкою, рушником, закидають землею, піском, кусками дерну, заливають водою.

*Укладання рюкзака.* Як правило, більшість досвідчених туристів користуються легкими, водонепроникними рюкзаками з міцної тканини, з досить широкими (7-8 см) лямками. Важливо, щоб рюкзак мав декілька кишень по боках, посередині, знизу, верхній широкий клапан, виконаний у вигляді кишені й вшите дно. Навіть дуже навантажений, але вміло вкладений, він повинен являти собою правильний, плоскої форми пакет, висота якого приблизно на 1/4 більша за ширину. Він має прилягати до спини, не перекручуватися й не відкидатись під час руху назад. Тоді плечі туриста будуть вільними, оскільки основне навантаження припадає на м'язи спини й попереку. Важливо також, щоб лямки рюкзака були підшиті тонкою повстю (можна фетром, сукном чи байкою) і обов'язково густо прострочені,

не дуже тиснули на плечі, а довжина їх могла регулюватися у відносно широких межах. Рюкзак повинен укладатися й так, щоб із нього можна було дістати необхідне, не порушуючи всього вмісту.

Укладати рюкзак можна різними способами. Вони залежать від форми й розміру багажу. Якщо туристові випало нести намет, то при укладанні він буде користуватися одними прийомами, а якщо відра, то іншими. Як свідчить практика, після кількох днів подорожі кожен турист знаходить свій найкращий спосіб укладання рюкзака і дотримується його до кінця маршруту.

Спосіб укладання залежить і від конструкції рюкзака. Наша промисловість випускає багато типів рюкзаків, різних за призначенням. Переважна більшість з них не викликає значного інтересу у досвідчених туристів.

Найкращими рюкзаками, що відрізняються від усіх типів практичністю, надійністю й місткістю, є рюкзак Абалакова, станкового типу “Єрмак” та анатомічний. Перший вигідний тим, що він має пристосування, які дають можливість правильно укласти рюкзак з повним і неповним завантаженням. Перевага станкового та анатомічного в тому, що вони дозволяють рівномірно розподіляти навантаження на плечі й попереки, створюють повітряний прошарок між спиною і тим самим захищають спину від поту.

Добре вкласти рюкзак – означає вміло розмістити в ньому весь груповий та особистий багаж туриста, надати рюкзаку правильної форми. Як правило, рекомендується вздовж спини вкласти товстий шар м'яких речей: спальний мішок або коц. Обов'язково заповнюються кутки рюкзака, щоб він зручно лежав на спині. Щоб правильно розташувати центр ваги вкладаєного рюкзака і надати йому правильної форми, на дно кладуть важкі предмети: сіль, цукор, крупи, консерви та інші продукти харчування.

У верхній частині рюкзака кладуть речі, які можуть знадобитися у будь-яку годину: накидку, штормовий костюм, їх звідти зручно і швидко можна вийняти. Кишені заповнюють дрібними речами: туди кладуть предмети



туалету, ніжик, ліхтар, миску, ложку, флягу тощо; Намет підв'язують знизу або кладуть зверху.

Старанно вкладений рюкзак сприяє збереженню хорошої постави і тоді турист йде легко, невимушено, з хорошим настроєм, що дуже важливо в багатоденному поході.

*Вимоги до укладання рюкзак:*

1. Тяжке – донизу, м'яке – до спини, об'ємні і крихкі речі – наверх, речі першої необхідності – у кишеню.
  2. Не допускається, щоб при ходьбі в рюкзаку гриміли погано укладені предмети. Речі слід укладати щільно.
  3. Не бажано розташовувати великі предмети на рюкзак, або прив'язувати їх донизу. Прив'язувати відра чи взуття знизу рюкзак, а також завантажувати задні кишені сокирою, консервним и банками забороняється,
  4. Термос, фотоапарат попередньо необхідно обгорнути м'якими речами. Найбільш “ударонебезпечні” місця рюкзак – дно і зовнішні кишені.
1. Не сідати на рюкзак під час привалів.

*Встановлення намету.* Вміння швидко й правильно встановити намет – важливий і необхідний туристський навик, який виробляється з часом. Цей сегмент спеціальної підготовки нерідко включають до програми змагань з туризму. Перш ніж ставити намет, вибирають рівний і сухий майданчик. Кращим для цього може бути пагорб або підвищений майданчик землі, щоб на випадок дощу під намет не текла вода. Крім гою, це допоможе вберегтися від холоду і вогкості.

Доцільно ставити намети в певному порядку – в одну лінію або у вигляді літери “П”. При цьому треба пам'ятати: не слід ставити намети розкидано, бо це й некрасиво, і в темряві учасники весь час будуть чіплятися за кілочки і мотузки.

Встановлення намету залежить від його типів і форми. За формою він може нагадувати курінь, будиночок, шатро, юрту. Та якої б форми не був намет, він повинен задовольняти максимум зручностей при мінімальних розмірах, щоб його можна було швидко встановлювати й знімати.

Найбільшу популярність серед туристів-пішоходів завоювали намети, виконані у вигляді будиночка. Основні частини такого намету: дах, передня, задня й бічні стінки, вхід, днище та вікно.

На обраному місці намети кладуть на землю і днище його розтягують за кутові розтяжки між чотирма дерев'яними або металевими кілочками забитими під кутом 50-60°, так, щоб на ньому не було складок. Якщо доводиться ставити намет на кам'яному ґрунті, де погано забиваються кілочки, то замість них використовують велике каміння, до яких прив'язують кінці розтяжок. Коли днище розтягнуто, біля передньої та задньої пінок (усередині або ззовні намету) в зроблених для цього отворах закріплюють за допомогою розтяжок на потрібній висоті центральні стояки. Для того, щоб збільшити ширину намету потрібно зменшити його висоту.

*Вимоги до розкладання намету:*

1. Вибирають суху, рівну ділянку, захищену від вітру, поряд з джерелом питної води. У місцях, де є комарі, намет розкладають на навітряних ділянках рельєфу. При вітрі намет слід ставити з розрахунком, щоби вітер дув у задню стінку. При відсутності накидки під час дощу не торкатися стелі намету
2. Ставлять намет так, щоб голова була вище ніг. Вхід у намет повинен бути зорієнтований на відкрите місце і до вогнища, відстань до якого 5-метрів.
3. Слід ґрунтовно закріпити розтяжки намету. Не допускати перекосів і провисання стінок.
4. Для стікання води під час дощу слід, обкопати намет невеликою канавкою.

*Туристські вузли.* Для подолання перешкод (спуски, підйоми, переправи, траверси) у подорожах, особливо гірських, застосовуються мотузки, карабіни, страховочні системи та різні вузли. Кожному туристові важливо знати, як в'яжеться і де застосовується той чи інший вузол. Вузли можна класифікувати по їхньому призначенню.

1. Вузли для зв'язування мотузок однакового діаметра: “прямий”, “ткацький”, “зустрічний”, “грейпвайн”.

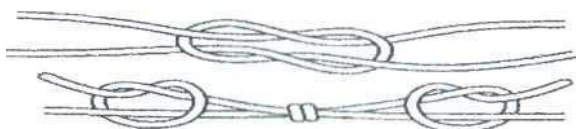
2. Вузли для зв'язування мотузок різного діаметра: “академічний”, “брамшкотовий”.

3. Вузли для страховки (незатягуючі петлі): **“простий провідник”**, “вісімка”, “серединний, австрійський провідник”, “подвійний провідник”.

4. Вузли для прив'язування мотузок до опори: “зашморг”, “булинь”, “стремено”.

5. Допоміжні вузли: “схоплюючий”, “стремено”. Вузол “стремено” може застосовуватися у двох випадках, але способи в'язання будуть різні.

“Прямий” вузол можна в'язати двома способами. 1. Однією мотузкою робиться петля., а другою мотузкою необхідні обороти, щоб одержати вузол. Ходові кінці повинні бути довжиною 15-20см, щоб можна було зав'язати контрольні вузли. Якщо один ходовий кінець буде зверху, а інший знизу, або навпаки, то вузол зав'язаний неправильно. Ходові кінці повинні виходити або тільки зверху, або тільки знизу. Дві мотузки накладаються одна на одну й зав'язуються два простих вузли в різні сторони. Якщо вузли зав'язані в одну сторону, то виходить “жіночий вузол”. Далі на кінцях зав'язуються контрольні вузли.



“Зустрічний” вузол. Беремо дві мотузки однакового діаметра, на кінці однієї в'яжеться простий вузол (мал. а), потім другою мотузкою назустріч

ходовому кінцю першої мотузки повністю повторюємо вузол, щоб він вийшов подвійним і ходові кінці виходили в різні сторони (мал. б). Після цього вузол затягається, контрольні вузли звичайно не в'яжуться (мал. в).



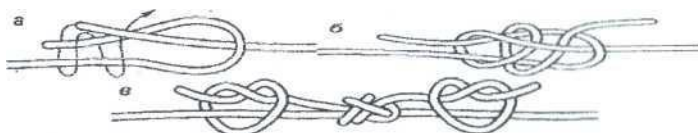
**б в**

Вузол “трейпвайн”. Дві мотузки однакового діаметра накладаються один на одного, зав'язується як би подвійний контрольний вузол з однієї сторони, потім те ж саме з іншої. Вузли стягаються. Контрольні вузли не в'яжуться.

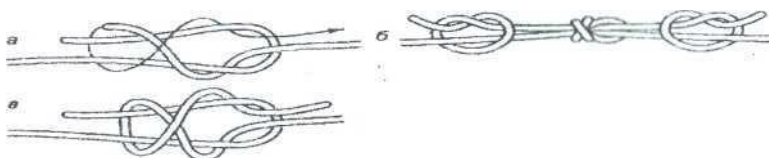


“Ткацький” вузол. Беруться дві мотузки однакового діаметра, накладаються один на одного, потім в'яжеться контрольний вузол спочатку однієї сторони, потім з іншої. Далі вузли стягаються і на кінцях зав'язуються контрольні вузли.

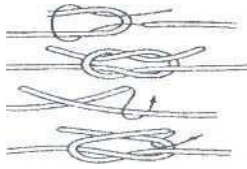
“Брамшкотовий” вузол. Беремо дві мотузки різного діаметра, з товстої мотузки робимо петлю, а ходовим кінцем тонкої обкручуємо її так, як показано на малюнку *а*, Потім вузол затягається, розправляється, і на обох кінцях в'яжуться контрольні вузли



«Академічний» вузол. Беремо дві мотузки різного діаметра. З товстішої робимо петлю, а ходовим кінцем тонкої мотузки обкручуємо петлю так, як показано на малюнку. Вузол затягається, розправляється, на обох кінцях в'яжуться контрольні вузли.



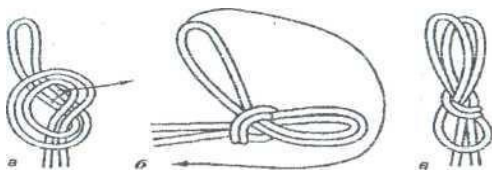
Вузол “простий провідник” В'яжеться однією мотузкою, що складається вдвічі й на кінці її зав'язується простий вузол (мал. 60, *а*, *б*), щоб вийшла петля. Нижче зав'язується контрольний вузол



Вузол “вісімка” в’яжеться однією мотузкою. Вона складається вдвічі і на кінці зав’язується вузол, що нагадує цифру вісім (мал. *а*, *б*). Вузол розправляється, зтягається. Контрольний вузол не в’яжеться (мал. *в*).

Вузол “серединний австрійський провідник”. Вузол в’яжеться на одній мотузці. Мотузка береться за середину, потім поворотом на 360° з її складається вісімка (мал. *а*), вершина якої опускається долілиць і протаскується, як показано стрілкою на мал. *б*, щоб вийшла петля. Для того щоб вийшов правильний вузол (мал. *в*), потрібно розтягти кінці мотузки в різні сторони. Контрольний вузол не в’яжеться.

Вузол “подвійний провідник”, або “заячі вуха”. В’яжеться на мотузці. Мотузка складається вдвічі, на ній в’яжеться “пустушка” (мал. *б*), зтягається (*в*) і зав’язується так, щоб вона розв’язалася, якщо смикну і н її ш петлю. У тому випадку, коли “пустушка” буде зав’язана навпаки, вузол “подвійний провідник” не вийде. Потім нижня петля проноситься, як показано стрілкою на малюнку *б*, щоб через неї пройшли дві верхні петлі, і стягається за верхні петлі до вузла.

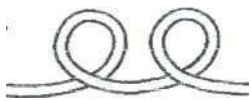


Правильно зав’язаний вузол показаний на (мал. *г*). Необхідно стежити, щоб при зав’язуванні вузла не було перехреста мотузок. “Подвійний провідник” не має контрольних вузлів.

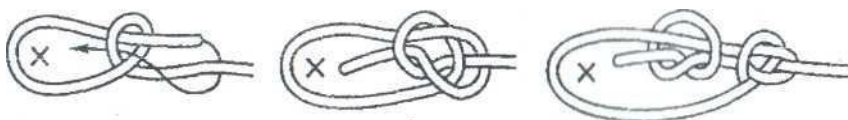
Вузол “зашморг”. Вузол в’яжеться однією мотузкою навколо опори. Опора ставиться спочатку ходовим кінцем, що служить для прикріплення мотузки, а потім її робочим кінцем, яким безпосередньо користується турист (мал. *а*). Далі ходовим кінцем мотузки робиться кілька оборотів навколоробітника кінця (не менш трьох) і зав’язується контрольний вузол

(мал. б). Потім вузол затягається. Вузол “стремено”. Вузол в’яжеться одним кінцем мотузки навколо опори. Ходовий кінець мотузки обноситься навколо опори, потім в’яжеться гак, як показано на малюнку а Після цього вузол затягається й закріплюється контрольним вузлом (мал. б). Якщо вузол “стремено” використовується при прикріпленні до опори, він затягається якнайсильніше, а контрольний вузол в’яжеться якнайближче до опори.

Вузол “стремено” (справа) може застосовуватися як точка опори для ноги при підйомі із тріщин. Він зручніше “провідника” і “вісімки”, тому що легше розв’язується і його можна зав’язати навіть однією рукою.

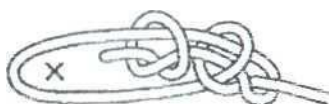


Вузол “булинь”. В’яжеться одним кінцем мотузки навколо опори. Відступивши від краю мотузки потрібна відстань. Роблять петлю поворотом мотузки на 180° за годинниковою стрілкою, потім опора обноситься ходовим кінцем (на малюнку показано хрестиком) і кінець просмикується в петлю, що утворилася (мал.а). Наступна дія: ходовим кіпцем обноситься робочамотузка й просмикується в петлю зі зворотної сторони (мал. б). Вузол затягається й зав’язується контрольний вузол (мал. в).

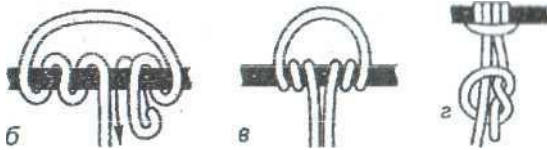


а б в

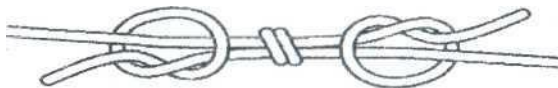
“Булинь” може бути зав’язаний і іншим способом, за допомогою “пустишки”. Для цього замість петлі зав’язується “пустишка” так, щоб вона розв’язувалася при ривку за робочий кінець, а не за ходовий. Опора обноситься ходовим кінцем (а). Потім він проноситься и петлю “пустишки”, і при натягуванні робочого кінця петля “пустушки” разом з ходовим кінцем проходить через вузол (мал. б). На вузлі, що вийшов, “булинь” залишається тільки зав’язати контрольний вузол (мал. в).



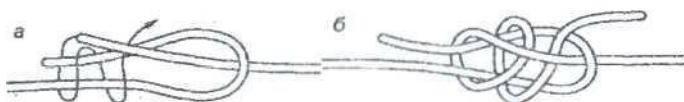
Вузол “Схоплюючий”. Вузол зав’язується репшнуром (6 мм) на основній мотузці (діаметром 10-12 мм). Репшнур складається навпіл, їм обноситься мотузка. Потім операція повторюється. Після цього вузолзатягається, розпрямляється й зав’язується контрольний вузол (г). Контрольний вузол не потрібний, якщо репшнур попередньо зав’язаний у петлю вузлом “зустрічний” або “грейпвайн”. Іноді “схоплюючий” вузол зав’язується одним кінцем. Мотузка обкручується одним кінцем репшнура



“Ткацький” вузол. Беруться дві мотузки однакового діаметра, накладаються один на одного, потім в’яжуться контрольний вузол спочатку з однієї сторони, потім з іншої. Далі вузли стягаються і на кінцях зав’язуються контрольні вузли.



“Брамшкотовий” вузол. Беремо дві мотузки різного діаметра, з більше товстої мотузки робимо петлю, а ходовим кінцем тонкої обкручуємо її так, як показано на малюнку 58, а, б. Потім вузол затягається, розправляється, і на обох кінцях в’яжуться контрольні вузли.



*Підведення підсумків походу.* Після завершення походу, подорожі керівник туристичної групи готує звіт, робить усний звіт про похід на педрадї, робить фотогазету про похід. Для груп, яка пройшла категорійний похід, основним звітним документом є технічний звіт. Він складається відповідно до Правил і має такі розділи:

1. Довідкові відомості про похід, де вказуються вид туризму, категорія складності, час проведення, район, нитка маршруту, спосіб пересування, склад групи, туристичний досвід керівника і учасників. Протяжність маршруту.

2. Відомість про район походу, де дається коротка загальна географічна і туристична характеристика району.
3. Технічний опис походу, де в хронологічному порядку дається опис маршруту, описуються дії групи на маршруті і засоби безпеки, вказуються складні ділянки. До цього розділу додаються схеми, фотографії складних ділянок маршруту.
4. Таблиця даних переходів.
5. Список особистого, групового і спеціального спорядження, продуктів харчування. Список використаної літератури.
6. Висновки і рекомендації щодо маршруту і його варіанти. В цьому розділі дається заключення по маршруту, вносяться рекомендації з усіх питань проведення походу в цьому районі.
7. Опис суспільно корисної роботи групи на маршруті.
8. Маршрутна стрічка захоплює смугу всього маршруту. До нього додаються фотографії, схеми, діаграми. При описі вказується шлях від початкового до кінцевого пункту.
- 9.

## **5. Фізична підготовка**

Туристський похід – особлива форма колективної діяльності, організовується на самодіяльних засадах і проводиться у віддаленій від населених місць, у незвичних, часом складних, потребуючи мобілізації сил організму і особливих знань техніки та тактики пересування в умовах природного середовища, при дефіциті звичних побутових умов, при помірних і підвищених фізичних навантаженнях, задовольняє широкий спектр особистих і суспільних потреб.

При тренуванні підвищується: пристосовність людини до змін навколишнього і внутрішнього середовища за рахунок кращої взаємодії окремих систем організму; формуються, закріплюються і стають універсальними рухові навички; розвиваються рухові якості.



У результаті тренування удосконалюються регулюючі і координуючі функції нервової системи, сила, рухливість, рівновага і еластичність нервових процесів, діяльність аналізаторів, скорочується час реакцій.

За рахунок посилення кровопостачання, поліпшення нервової і гормональної регуляції в м'язовій тканині розвивається, особливо при силовій роботі, робоча гіпертрофія, збільшується обсяг, еластичність і кровопостачання м'язів. У м'язах підсилюється енергетичний обмін, киснева ємність і скорочувальна здатність. Сила м'язів зростає. Зміцнюється зв'язковий апарат суглобів, стають більш міцними кістки, вони товщають у поперечнику, подовжуються. Крім того поліпшується кровообіг, м'яз серця гіпертрофується, росте обсяг серця, зменшується (економізація) частота серцебиття, пульс стає більш стійким. Нормалізується артеріальний тиск, непомітно зростає пульсовий тиск, знижується венозний. Росте рухливість грудної клітки, діафрагми і дихальних м'язів, скорочується частота і поглиблюється подих. Кисень засвоюється тканинами сповна, зростає стійкість до гіпоксії і до кисневого боргу в тканинах.

Фізична підготовка поділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП). За рахунок ЗФП досягається гармонійний розвиток усіх фізичних якостей людини, тоді як СФП спрямована на фізичні якості, що необхідні для конкретного виду туризму. Наприклад, при фізичній підготовці туристів-пішоходників спеціальну увагу звертають на розвиток м'язів ніг, при тренуванні туристів-водників – м'язів поясу верхніх кінцівок.

Недостатня фізична підготовка туристів веде до різних зривів на маршруті: захворюванням, травмам, нещасних випадків, аваріям, у тому числі зі смертельними наслідками через недолік сил, перевтоми та інших факторів, пов'язаних з порушенням працездатності і здоров'я, технічними і тактичними помилками.

Туризм як вид спорту використовує циклічні вправи і вимагає від займаючих загальної спеціальної витривалості. Складності, пов'язані з формуванням спеціальних туристських рухових якостей і навичок,

обумовлені можливим виникненням заздалегідь непередбачених ситуацій, від яких тією чи іншою мірою залежить життя людини. Вихід з таких ситуацій сполучений зі значним проявом протягом тривалого часу сили волі і м'язової напруги. Тому для участі у категорійних походах, потрібне спеціальне тренування, що забезпечує можливість аналогічних зусиль у штучно створених умовах.

Загальна фізична підготовка не тільки створює передумови, але й визначає рівень і темпи розвитку основних рухових здібностей людини: сили, швидкості, витривалості, спритності. Тому основними завданнями ЗФП є: зміцнення здоров'я, забезпечення всебічного й гармонійного фізичного розвитку організму.

При виборі засобів і методів для ЗФП важливо враховувати не тільки вирішення основного завдання – зміцнення здоров'я і фізичного удосконалювання, але й вирішення завдань, зміцнення і розвитку всіх фізичних якостей: сили, швидкості та ін.

Загальнорозвиваюча гімнастика, наприклад, менше за інші види розвиває витривалість, але здатна розвивати м'язову силу, зміцнювати суглоби і підтримувати їх гнучкість. Зміцнення суглобів здійснюється при виконанні гімнастичних вправ при яких виникає ковзання суглобних поверхонь кісток відносно одна до одної. При цих рухах відбувається помірне роздратування хрящових шарів, які покривають суглоб, потовщенню, покращанню живлення. Збільшення хрящової маси підвищує амортизаційні властивості хряща і знижує навантаження на кісткові суглобові поверхні, запобігаючи їх ушкодженню та відкладенню солей.

Ранкова гігієнічна гімнастика є найбільш розповсюджена формою занять ЗФП. Загальновідомо, що під час нічного сну всі фізіологічні функції організму знижені, особливо артеріальний тиск і температура тіла.

Виконання ранкової гігієнічної гімнастики прискорюють кровообіг, ліквідують застійні явища, ефективніше виводять кінцеві продукти обміну, насичують тканини киснем, прискорюється моторика шлунково-кишкового

тракту, жовчовивідних шляхів. Ранкової гігієнічної гімнастики не тільки прискорює “пробудження” всіх органів і тканин, але й швидше активізує всю наступну діяльність організму впродовж дня. Зарядка продовжується 10-15 хв. і включає звичайно 8-12 вправ. Спочатку роблять декілька глибоких вдихів і видихів, потім вправи для дрібних м’язів кисті, стопи, і обличчя, нахили та обертання голови. В основній частині вправи ускладнюються, втягуючи в роботу більш великі м’язи тулуба, поперекового поясу. Виконуються присідання, нахили тулуба, підйом ніг із положення лежачи. Ці вправи добре активізують діяльність дихальної серцево-судинної системи. Амплітуда рухів при виконанні цих вправ повинна бути максимальною, дихання повинно бути вільним, адекватним фізичному навантаженню.

Плавання. Регулярні заняття плаванням стимулюють покращання роботи внутрішніх органів, розвивають серцево-судинну і дихальну систему. В умовах тривалого перебування у воді узгоджуються процеси терморегуляції. Відбувається загартовування організму. Зростає опірність до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Плавання запобігає венозному застою, полегшуючи повернення венозної крові до серця, оскільки горизонтальне положення тіла і відсутність сил гравітації значно сприяє цьому.

Заняття плаванням стимулюють газообмін в легенях більше, ніж інших видах: збільшується екскурсія діафрагми за рахунок більшої глибини і частоти дихання. Спеціалісти визначили, що навіть просте перебування у воді впродовж 3-5 хв. при температурі +24° С збільшує глибину дихання удвоє, а обмін речовин на 50-75%.

Спортивні ігри добре активізують роботу різних м’язових груп, підвищуючи обмін речовин, стимулюючи систему дихання та кровообігу; різні м’язові групи по черзі вступають в роботу, а ті, що відпочивають в даний момент, краще відновлюються на фоні підвищеного функціонування інших м’язів.

Практично всі спортивні ігри розвивають спритність, виробляють рухову пам'ять, формуючи автоматизм рухів, тренують витривалість. Позитивні емоції, які виникають в процесі гри, відповідно до наукових даних “заряджають” нервові центри в корі головного мозку, а ті в свою чергу стимулюють діяльність всіх внутрішніх органів.

Велосипедні прогулянки дуже корисні для всіх вікових груп. Збільшуючи швидкість та дальність їзди, долаючи підйоми, можна в широких межах змінювати навантаження (дозування). Розвивається та укріплюється при цьому весь організм, але особливо серцево-судинна та дихальна системи.

Лижні прогулянки також сприяють загальному фізичному розвитку, виробляють витривалість. Ходьба на лижах включає в роботу основну м'язову масу тіла, втягує в активну діяльність органи дихання і кровообігу, формує могутню систему життєзабезпечення організму.

Ходьба та біг на лижах, як і інші фізичні вправи циклічного характеру супроводжуються ритмічним чергуванням скорочення та розслаблення м'язів, помітно нормалізують емоційну сферу, тому є надійним та важливим засобом профілактики різних неврозів та багатьох інших захворювань. Однак, основним результатом занять лижним спортом є набуття витривалості, тому що успішно розвивається функціональна активність клітин нервової системи. Збільшується об'єм та сила серцевих скорочень, маса циркулюючої крові, кількість еритроцитів.

Під впливом регулярних занять бігом удосконалюється система терморегуляції та виділення. Підвищене потовиділення, захищаючи організм від перегрівання, одночасно сприяє й виведенню з нього шкідливих продуктів обміну; зміцнюються м'язи ніг, тулуба, черевного пресу.

Регулярні заняття різними видами фізичної культури, спорту, туризму позитивно впливають на основні фізіологічні показники, про що свідчать такі показники:

Фізіологічні показники:	Максимальний ЧСС поштовхів на хв	Систольний об'єм крові, мл	Хвилинний об'єм крові	Об'єм леген. вент.	Мак. потреба кисню, л/хв.
група					
Нетреновані туристи	160-180	110-130	20	50-70	2,5-3
Треновані туристи	200	150-200	35-40	100-150	5-6

Показники цієї таблиці свідчать, що зниження фізичних навантажень, фізична інертність, малорухомий спосіб життя, створюють передумови для порушення обміну речовин, розвитку повноти, атеросклерозу та інших хвороб.

Кровоживлення серця під впливом тренування поліпшується за рахунок утворення допоміжних розгалужень кровоносних судин, більш густої сітки капілярів. Частота пульсу являє собою важливий показник стану серцево-судинної системи. У тренованих туристів ЧСС у спокої становить 50-60 поштовхів пахв, замість 70-80 поштовхів на хвилину.

Важливим показником функції дихальної системи є легенева вентиляція, у нетренованих дорослих вона становить 6000-8000 см, тобто 6-8 літрів.

На туристському маршруті в роботу втягуються всі основні групи м'язів кінцівок і тулуба. Винятково благотійно впливає туризм на серцево-судинну, дихальну і нервову системи. При русі по пересіченій місцевості працюють м'язи рук, ніг, тулуба, високі вимоги ставляться до діяльності органів кровообігу і дихання. Оздоровчий аспект туризму полягає в позитивному впливі на організм людини факторів природи в сполученні з загальнозміцнюючою м'язовою діяльністю. Інтенсивність м'язової діяльності визначається станом здоров'я й фізичної підготовки учасника походу, що зумовлює вибір засобу і пресування, темп, тривалість подорожі тощо.

Спеціальна фізична підготовка – вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму. Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість.

Під час туристського походу доводиться долати великі відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіюється відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака. Тому, запас міцності і особиста безпека туриста значною мірою залежать від його фізичної підготовки. При цьому фізичне навантаження характеризується такими параметрами: інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку.

Спеціальна витривалість – це здатність витримувати багаторазове повторення навантажень без зниження її якості. При пересуванні з вантажем заданим маршрутом, подоланні технічно складних ділянок м'язи ніг, рук, тулуба зазнають значного навантаження протягом тривалого часу. Заняття туризмом забезпечує силову підготовку, оптимальний розпиток усіх груп м'язів, сприяє утворенню міцного “м'язового корсета”, зміцнює дихальну мускулатуру.

Вироблення спритності складається із здатності освоювати нові рухові дії і вміння перебудовувати рухову діяльність відповідно до зміни обстановки на маршруті. Туризм дозволяє значно вдосконалити основні параметри спритності – координацію рухів, швидкість і точність їх виконання.

Максимальний оздоровчий ефект від тренувань, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовки, може бути досягнутий, за умови, що характер і міра фізичного навантаження відповідатиме сіану здоров'я, віковим та індивідуальним особливостям туриста. Фізична підготовка повинна базуватись на принципах різнобічності, систематичності, послідовності, безперервності, циклічності, спеціалізації.

Якими б не були мета і завдання походу, головною умовою завжди є безпека його учасників, яка досягається вирішенням комплексу спортивно-технічних питань.

Спортивно-технічні вимоги, що обумовлюють безпечність подолання маршруту визначаються характером і особливостями природних перешкод, їх технічною складністю, яка диктує технічні елементи, прийоми і засоби, наявні в арсеналі учасників походу; оптимальною кількістю перешкод певної категорії складності, які в комплексі визначають категорію складності всього маршруту; тривалістю походу і довжиною нитки маршруту, що залежить від географічних особливостей конкретної території і наявності природних перешкод; розробленістю комплексу фізичних навантажень для успішного подолання маршруту; вмінням орієнтуватися в різних умовах на будь-якій території.

Туристська підготовка Заняття спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних теоретичних і технічних знань і умінь. Разом з тим заняття туризмом дає можливість виховувати і вдосконалювати певні особистісні якості людини.

Як і в будь-якому виді спорту, вона охоплює широке коло питань, в тому числі проблеми навчання і тренування, контролю за здоров'ям, надання невідкладної медичної допомоги, основи педагогіки, психології, конфліктології тощо. Особливість теоретичної підготовки туристів полягає в тому, що вона тісно пов'язана з засвоєнням певного обсягу знань з географії, краєзнавства, топографії.

Географічна підготовка включає такий обсяг знань з географії, який дозволяв би туристам розуміти суть природних явищ, спостерігати, досліджувати навколишнє середовище (чи його окремі компоненти) і використовувати отримані дані для розробки маршрутів і туристського освоєння території. Значення географічної підготовки визначається мірою зв'язку людини з оточуючим середовищем під час подорожі. Вирішення тактичних і технічних завдань походу, досягнення безпеки його учасників,

здійснення необхідних спостережень і досліджень пов'язані з географічними особливостями конкретної території. Їх вивчення вимагає залучення і аналізу географічного, краєзнавчого і картографічного матеріалу.

Особлива увага в географічній підготовці туристів приділяється вмінню здійснювати маршрутні спостереження, фотографувати чи зарисовувати об'єкти, робити картографічну зйомку. Освоєння методів і навичок географічного спостереження є важливою формою теоретичної підготовки туристів.

### *Особиста гігієна*

Дотримання елементарних правил гігієни у туристичних походах гарантує успішне їх завершення.

Особиста гігієна – це не тільки дотримання чистоти тіла, обличчя, одягу і взуття туриста, але і його спорядження, культура поведінки і турбота про здоров'я своїх друзів. Тому особиста гігієна є невід'ємною частиною похідного побуту. Гігієна є запорукою збереження здоров'я і профілактики захворювань.

Уранці обов'язково потрібно зробити зарядку, яка підготує організм до денних переходів, підвищить його тонус і працездатність. Після зарядки слід обтертися холодною водою або скупатися.

Під час великих привалів та перед сном потрібно помити ноги. Це не тільки знімає втому, але й загартовує організм. Дуже добре допомагає масаж та самомасаж.

Хороший апетит, бадьорість, спокійний та глибокий сон – ознака нормального стану здоров'я. Пульс у стані спокою повинен бути 65-75 ударів на хв. і швидко відновлення пульсу після навантаження – вірний показник доброго стану організму. При русі пульс збільшується до 120 ударів у хв. Пульс рахується протягом 10 секунд і множиться на 6. Якщо велика вага рюкзака і швидкий темп руху, пульс може піднятися до 180 ударів у хвилину.



Частота, глибина і ритм дихання при навантаженні залежить від інтенсивності м'язового навантаження, ступеня втомленості, віку, статі, улов зовнішнього середовища.

Одним із найважливіших показників стану серцево-судинної системи є частота пульсу. Пульс прослуховується на променевій, сонній або стегновій артерії. У стані спокою частота пульсу у чоловіків дорівнює 60-70 ударам, у жінок – 70-80 ударам за хвилину. Пульс прослуховується протягом 10 сек. і отриманий результат множать на 6.

При певному фізичному навантаженні пульс прискорюється і після 20-30 присідань становить 100-120 ударів за хвилину. Частота пульсу в 130-140 ударів за хвилину без зміни навантаження свідчить про незадовільний функціональний стан організму, недостатню тренуваність, неповну акліматизацію до місцевих умов, переважно або є симптомом якоїсь захворювання. Нормалізація частоти пульсу після тестової проби у здорової людини настає через 1-2 хв.

Дані про самопочуття, сон, апетит фіксуються у щоденнику за п'ятибальною шкалою. Прояви, наявність чи відсутність бажання працювати оцінюються за трибальною шкалою відповідно до міри їх вияву (слабкі; помірні; сильні).

Маса тіла і сила рук визначаються за кількістю піджимань від підлоги, підтягувань на перекладині (не менше 8-10 разів для молодих людей і 4-5 – для людей середнього віку) або за допомогою кистьовою динамометра.

Одним із найбільш адекватних способів оцінки фізичного стану людини є 1,5 мильний тест Купера, що полягає у визначенні мінімального часу, за який людина здатна подолати пішки відстань у 1,5 м і (2400 м). Для молодої людини ідей показник не повинен перевищувати 11,5 хв. Ще одним тестом аналогічного змісту може бути результат піднімання на четвертий поверх у спокійному темпі (80 кроків за хвилину), при якому частота пульсу має досягати в середньому 108-120 ударів за хвилину, а через 2 хвилини – 96-104. Для оцінки стійкості до кисневого голодування застосовують пробу Генча,

що полягає в максимально можливому затриманні дихання на видиху після глибокого вдиху (в середньому воно має досягати 33 сек.). При цьому слід робити повний видих у швидкому темпі.

Здатність організму підтримувати рівновагу можна визначити за вестибулярною пробою Бондаревського. Вона полягає в тому, щоб якомога довше простояти на одній нозі, не відриваючи п'ятку від підлоги і, тримаючи руки на поясі, з заплющеними очима.

Для цього на стіні роблять позначки через кожний сантиметр на висоті 250-350 Силу ніг і стрибучість визначають за допомогою проби Абалакова. Стоячи обличчям до стіни на відстані стопи з піднятими руками, відмічають рівень, до якого дістають кінцями середніх пальців, потім підстрибують з місця, намагаючись якомога вище дотягтися руками і знову відмічають висоту. Різниця між цими даними і є висотою стрибка.

Система самоконтролю передбачає також визначення артеріального тиску. Так, у молодих людей (20-30 років) систолічний тиск повинен перебувати в межах 105-110 мм, а діастолічний (друга цифра ртутного стовпчика) – 65-70 мм, у віці 40-50 років – відповідно 120-130 і 75-80 мм.

#### *Профілактика простудних захворювань,*

Перед походом потрібно позбутися всіх запальних процесів. Для цього найкраще використати методи фізіотерапії (лікарські трави). Значний позитивний вплив на організм дає вживання настою звіробою і подорожника. Цей препарат є протизапальним і протимікробним. Його вживають по 2 чайні ложки 3 рази в день перед їдою або на ніч протягом 10 днів. При хронічних запальних процесах у бронхах і у верхніх дихальних шляхах з лікувальною та профілактичною метою потрібно приймати відвар хвої сосни або ялинки (дві столові ложки на стакан окропу, пити ковтками). Другу половину відвару прийняти на наступний день після сніданку. При хронічних запаленнях слизової оболонки носа (риніт) та для їх попередження, при гаймориті та фронтиті потрібно змастити слизову оболонку носа свіжим соком

подорожника або алое, в'єтнамським бальзамом “зірочка”, слабким розчином часнику (1:500) або цибулі (1:1000).

Простудні захворювання в туристичних походах виникають внаслідок і переохолодження, сидіння на сирій землі, перебування на протязі.

Керівник групи повинен слідкувати за тим, щоб туристи виконували вимоги щодо попередження простудних захворювань. На привалі не можна сидіти чи лежати на холодній землі, камінні без теплоізоляції, адже внаслідок цього можуть виникнути ряд захворювань, в тому числі запалення легенів або нирок.

При загальному охолодженні необхідно провести інтенсивні фізичні вправи (підскоки, присідання, біг на місці) та енергійний самомасаж.

Під час дощу плащ або накидку потрібно одягати на голову та рюкзак. Н холодною погоду необхідно мати з собою гарячий чай або каву, рекомендується вживати часник, цибулю. В морозну погоду слід змазати шкіру обличчя гусячим жиром.

#### *Загартування організму в поході.*

Вміле використання природних факторів (повітря, сонця і води) має важливе значення в туристичних походах. Адже вони не тільки відновлюють і ний, але і загартовують організм, підвищують його стійкість до простудних інфекційних захворювань.

Правильне загартовування організму не тільки покращує діяльність різних станів і систем, а й підвищує опірність до різних захворювань.

Найбільш сприятлива пора для загартування – весна. В цей час слід використовувати всі природні фактори: сонце, повітря, воду.

#### Рекомендована література:

- 1). Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навчальний посібник. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2009. — 304 с.
3. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні Чернівці: Книги!XXI, 2003. — 300 с.

4. Школа І.М. та ін. Менеджмент туристичної індустрії: Навчальний посібник. — Чернівці: ЧТЕІ КНЕУ, 2003. — 662 с.

5. Щур Ю.В. Спортивно!оздоровчий туризм [Текст]: навч. посібник / Ю.В. Щур. — К.: ТОВ "Альтерпрес", 2003. — 230 с.