

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивного туризму

Тимошенко Л.О.

Техніка спортивного туризму

Лекція з навчальної дисципліни

„Спортивний туризм ”

**Для студентів спеціальності 242 Туризм
(спеціалізація «Туризм»)**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри
спортивного туризму
„4” вересня 2018 р. протокол № 1
Зав.каф _____ А.О.Кухтій

Техніка спортивного туризму.

План.

1. **Техніка туризму: поняття та класифікація.**
2. **Загальна характеристика техніки пересування та долаття перешкод.**
3. **Основи техніки пішохідного та гірського туризму.**
4. **Основи техніки лижного туризму.**
5. **Основи техніки водного туризму.**

Лекція – 2 години

Семінарське заняття – 2 години

1. Техніка туризму: поняття та класифікація.

Що ми розуміємо під визначенням «техніка туризму»? Техніко-тактична підготовка туристів - одна з найважливіших складових туристської діяльності. Що розуміється під поняттям туристської техніки, і володіння, якими видами туристської техніки необхідно для ефективного і безаварійного подолання маршруту походу чи дистанцій туристських змагань?

Техніка туризму - багатогранне поняття. У найпростішому визначенні - **це сукупність технічних прийомів і засобів, які використовують для ефективного вирішення туристських завдань.** При цьому по відношенню до рекреаційного (оздоровчого, розважального, пізнавального) туризму характерними завданнями є: подолання найпростіших природних перешкод на маршрутах походу і дистанціях змагань, організація польового табору та гарячого харчування для групи туристів; безпомилкове орієнтування на місцевості. По відношенню до спортивного туризму характерними завданнями, крім перерахованих вище, є: подолання класифікованих ділянок маршруту різної категорії складності (в тому числі організація страховки), ефективне життєзабезпечення туристів у різних умовах зовнішнього середовища. Рішення даних завдань власне і вимагає від учасників туристських заходів володіння певним обсягом туристської техніки. Рівень володіння різноманітною туристською технікою,

серед інших якостей, свідчить про рівень професіоналізму туристів. Техніка туризму різноманітна і знайомство з нею слід починати з її класифікації.

Класифікація, як зазвичай, допоможе нам систематизувати знання по досліджуваному розділі предмету, в даному випадку - знання про техніку туризму.

Як (за яких підстав) прийнято класифікувати техніку туризму? Визначимо три найбільш значущі підстави для класифікації техніки туризму.

1) Це мета (призначення) туристської техніки, яка використовується.

Зрозуміло, прийоми і засоби, що застосовуються в туристських походах і на дистанціях змагань відрізняються. Наприклад, технічні прийоми і засоби, що застосовуються для орієнтування на маршруті, відмінні від прийомів і засобів організації страховки при переправі через гірську річку. У першому випадку туристи використовують прийоми орієнтування по небесним світилам, визначення точки стояння зворотною зарубкою, рух з читанням карти і т.д. В якості засобів орієнтування на місцевості служать топографічна карта, компас, прилад системи глобального позиціонування GPS і т. д. У другому випадку в якості прийому страховки туристів на переправі використовується самостраховка туристів в русі по горизонтальним поручням. Як засоби страховки на переправі використовують основну мотузку, індивідуальну страхувальну систему, вус самостраховки з карабіном та ін.

Отже, **за призначенням**, техніку туризму прийнято класифікувати на такі різновиди:

- техніка пересування по природним перешкодам (техніка подолання природних перешкод);
- техніка страховки;
- техніка бівуачних робіт;
- техніка орієнтування на місцевості;
- техніка пошуково-рятувальних робіт.

Відзначимо далі, що техніка туризму досить специфічна і по відношенню до видів туризму. Наприклад, техніка пересування по маршруту водного походу та лижного походу, очевидно, буде різною (розрізняються як технічні прийоми, так і засоби пересування). При ідентичності ряду прийомів

і засобів орієнтування на місцевості, техніка орієнтування у водному і лижному поході так само має свої особливості.

У водному поході коло орієнтирів багато в чому обмежене прибереговою (видимою з судна) зоною. Загальна лінія руху (річка) абсолютно очевидна і на перший план виступає визначення свого місцезнаходження на річці в кожен момент часу, місцезнаходження природних перешкод (порогів, мілин і т.д.), траса ефективного подолання природних перешкод. У зв'язку з цим у водному туризмі основа техніки орієнтування - рух за течією річки з читанням карти і впізнанням видимих з річки орієнтирів. Як засоби орієнтування (окрім звичайної топографічної карти) туристи використовують специфічний засіб - туристську лоцію. *Лоція* - це керівництво для плавання на гребних судах певною річкою з докладним описом її навігаційних особливостей (складних ділянок течії річки з докладним зазначенням характеру берегів; орієнтирів на річці; перешкод у руслі ріки і способів їх подолання).

У лижному туризмі, навпаки, лінія маршруту на місцевості часто не очевидна. Туристи використовують весь комплекс прийомів і засобів орієнтування, доступний набір суттєвих орієнтирів місцевості для точного руху по маршруту. Специфічні для розглянутих видів туризму та інші «техніки» (страховки, бівуачних та пошуково-рятувальних робіт). Таким чином,

2) в залежності від виду туризму техніка поділяється на наступні різновиди:

- техніка водного туризму;
- техніка пішохідного туризму;
- техніка лижного туризму;
- техніка велосипедного туризму і т. д.

I, нарешті,

3) будь-яку туристичну техніку ми сміливо можемо поділити на два різновиди на підставі числа суб'єктів (туристів), які її використовують:

- техніка індивідуальна;
- техніка групова (командна).

2. Загальна характеристика техніки пересування та подолання перешкод.

Техніка пересування. Під словом «техніка» ми розуміємо сукупність правил, прийомів та способів, які дозволяють туристам безпечно та з найменшою втратою сил та часу пройти маршрут та подолати всі перешкоди на ньому. Техніка - це й дисципліна, згуртованість групи, режим руху, фізичні якості учасників - спритність, сила, витривалість, почуття рівноваги, володіння спеціальними прийомами страховки та самострахування.

Турист-пішохід повинен володіти підвищеним «крокуванням», бути здатним пройти з рюкзаком багато кілометрів, і не в тягар, а в радість повинні даватись йому кілометри. Інакше - навіщо ходити?! Для цієї, «головної», здібності туриста долати великі відстані першорядною умовою є вміння зберігати в цілості ноги. Потертості – «головний біль» пішохода.

У поході треба суворо дотримуватись принципу послідовного збільшення ходових навантажень: від зовсім маленьких походів поступово переходити до більш тривалих.

Слід навчитись ходити спокійно, без напруження, нікуди не поспішаючи. Суворо треба дотримуватись і правила обов'язкового чергування роботи та відпочинку - переходів та привалів. Досвід показує, що саме надмірна інтенсивність та одноманітність руху - головні пригнічуючі фактори.

Треба уникати тривалого руху по дуже твердій опорній поверхні - кам'яних, бетонних та асфальтових дорогах. Крок повинен бути натуральним, вільним, тіло дещо нахилене вперед, щоб урівноважити вагу наплічника. Руки вільні від носіння будь-яких предметів спорядження, за винятком альпенштоку, коли він необхідний для самострахування.

Рух по стежках. Стежки - найпоширеніший елемент рельєфу, що зустрічається у пішохідному туризмі. Темп руху необхідно вибирати з урахуванням фізичних можливостей найслабшого учасника в групі. Крок повинен бути рівним, з частотою, що залежить від рельєфу місцевості - під

час спуску крок прискорюється, на підйомі - сповільнюється. Йти можна на відстані близько 2 м один від одного, щоб не вдаряли гілки, відведені попереднім учасником руху.

На стежках можна зустріти дерева, що впали, коріння, порослі мохом камені, ями. Складним є рух по заростях карликової берези, верби, що, як правило, росте на схилах гір.

Швидкість руху по стежках залежно від підготовки групи може коливатися від 3 до 5 км/год.

Необхідність руху без стежки (людської чи тваринної) зустрічається дуже рідко і лише на невеликих ділянках. Потрібно дуже уважно дивитися під ноги, щоб не зашпортатися і не впасти. Ділянки, що заросли густим підліском чи чагарником, особливо карликовими деревами, потрібно постаратися обійти.

Ведучий групу провідник повинен вміти дивитись якомога далі вперед - бачити попереду ситуацію та заздалегідь вживати заходів, щоб обійти завал з найбільш вигідної сторони.

До техніки подолання завалів відносяться:

- переступання та перелізання через колоди;
- підлізання під ними;
- взаємодопомога (підсаджування, підстрахування, передача наплічників, просування їх), проходження вздовж по стовпах.

Необхідно пам'ятати, що при русі по будь-якій місцевості ногу треба ставити на всю підошву, щоб не розтягнути зв'язки. Не треба підлаштовуватися під ритм руху товаришів - кожен має відпрацювати свій темп і ритм кроків. На підйомах кроки будуть коротшими, рухи – більш плавними; на спусках - довгими і частими. При наявності на стежці повалених дерев не доцільно ставати на стовбури: по-перше, вони можуть бути слизькими і можна впасти, по-друге, витрачається додаткова енергія для підйому ваги власного тіла з наплічником на висоту колоди. Краще переступити через колоду або пролізти під нею.

Багато не забувати і про те, що туризм - колективний вид спорту, тобто треба допомагати один одному при подоланні перешкод. Подолання більш складних ділянок можливе тільки під керівництвом керівника, який може адекватно оцінити складність перешкоди, вибрати найбезпечніший шлях, організувати, якщо це потрібно, страхування учасників.

Характеристика «туристичного ланцюжка». На маршруті група може рухатися ланцюжком (в колону по одному). Звичайно, на людних вулицях міста, на великих дорогах можна і треба йти парами, щоб група не дуже розтягувалась, але кожен повинен точно знати своє місце в колоні.

Стрій, як і єдина форма одягу, девіз або емблема групи є елементом її організованості. Але в ланцюжку є і практичний сенс:

1) на складних ділянках - стежках та бездоріжжі, а тим більше на болотах та бродах - рухатись юрбою і незручно, і небезпечно;

2) визначити в той чи інший момент, чи всі на місці, набагато складніше в натовпі, ніж в строю;

3) кожному учаснику легше помітити та проаналізувати недоліки в русі того, хто йде попереду, якщо він постійно іде за одним і тим самим туристом, - так складається ланцюжок взаємного контролю та допомоги.

В ланцюжку інтервал між учасниками (при русі по дорогах та стежках по рівній відкритій місцевості) повинен бути не менше 1,5 - 2 м.

Проте рухатися тільки «ланцюжком», як інколи пропонується в книгах та демонструється у фільмах, не завжди доцільно. По рівній дорозі та відкритій місцевості туристи йдуть вільно, маючи можливість спілкуватися один з одним. Але при цьому заборонено випереджати направляючого або відставати від замикаючого, який слідкує за тим, щоб група не розтягувалась і не ускладнювала можливість спілкування з ведучим. Порушення цілісності групи, відсутність контакту з окремими членами групи породжує небезпеку, а іноді приводить до трагічних наслідків.

В лісі особливо складний для руху підлісок - густі зарості ялівця або інших порід дерев. У лісовій хащі головну загрозу становлять гілки дерев та

кущів, які турист обов'язково зачіпає своїм тілом та відгинає руками. При цьому особливо вразливий той, хто йде позаду. Треба дотримуватись простого правила - у лісовій хащі інтервал у ланцюжку повинен бути збільшений до 5 - 6 м.

Крім того, слід навчити всіх відводити руками гілки не в горизонтальній площині (в напрямку власного руху), а у вертикальній, підгинаючи гілку собі під стегно. Гілка, яка хитається у вертикальній площині, не так небезпечна для того, хто йде позаду.

На старих лісових дорогах та просіках, як правило, густо розростаються трава та кущі, під якими сховані глибокі колії та вибоїни, часто наповнені водою. Тут рухатись треба обережно, уважно вибираючи місця для постановки ноги при кожному кроці. Швидкість руху повинна бути різко знижена. У певних місцях будуть потрібні взаємодопомога та самострахування: усім учасникам необхідно озброїтись довгими (в зріст людини) жердинами для додаткової допомоги при стрибках, переході через протоки та калюжі, балансуванні на вузьких та хитких опорах - купинах, коріннях дерев. Альпеншток тут практично не дає користі: він дуже короткий та глибоко входить в ґрунт.

У туризмі існує неписаний закон: «йти по найслабшому», тобто темпу руху на маршруті визначається за силами і можливостями найслабшого учасника. Для цього сильних і спритних туристів бажано залишити позаду колони. Якщо це не допомагає, то на наступний день дуже спритним додають вантаж.

Керівник знаходиться там, де йому зручно: на простих ділянках може йти в кінці колони; на складних, навпаки, - першим, небезпечні місця проходить першим і не йде далі, поки цю ділянку не пройде вся група; на ділянках із складним орієнтуванням допомагає ведучому правильно обрати шлях. Інколи керівнику доцільно пропустити повз себе всю групу, щоб за зовнішніми ознаками визначити ступінь втоми кожного туриста і, якщо це потрібно, зробити позачерговий привал.

Ведучим групи, як правило, є штурман або черговий штурман. Завдання, які ставляться перед ним: проходження маршруту згідно з планом та графіком походу, визначення і вибір напрямку руху.

Подолання природних перешкод. Будь-який туристичний похід пов'язаний з подоланням природних перешкод.

До природних перешкод треба перш за все віднести простір - довжину маршруту в кілометрах. Подолання запланованих кілометрів з вантажем за плечима та не по гладенькій доріжці, а іноді і в складних погодних умовах - ось головна природна перешкода, головне випробування для учасників походу.

Складність туристичних категорійних походів визначається наявністю та характеристикою перешкод, що долають на своєму шляху туристи. Тому головною метою змагань є перевірка знань, вмінь та навичок туристів долати природні перешкоди. Щоправда, інколи, коли бракує різноманіття природних перешкод, туристам пропонується імітація перешкод (умовні «річка», «болото», «стрімкі скелі» тощо). Але їх подолання проводиться з дотриманням усіх правил безпеки та страхування туристів, тобто так само, якщо б вони долали природні перешкоди.

Страховка - це організація засобів безпеки для учасників, які знаходяться в потенційно небезпечній зоні або рухаються по поручнях за допомогою спеціального спорядження (карабіни, мотузки).

Залежно від того, хто забезпечує страховку учасника на березі чи безпосередньо під час переправи, страховки розрізняють: а) самостраховку; б) командну страховку; в) суддівську страховку.

Самостраховка застосовується у випадках, коли учасник, зачепившись за допомогою індивідуальних засобів до перильних мотузок чи пунктів самостраховки, страхує себе сам від можливих зривів, падінь та їх негативних наслідків. Самостраховка виконується з основної мотузки або линви, міцність якої рівноцінна міцності основної мотузки і підтверджена сертифікатом виробника. Під час руху учасника по поручнях самостраховка

повинна забезпечувати йому вільний рух і не перевищувати довжини витягнутої вгору руки.

Самостраховка на горизонтальних поручнях здійснюється «вусом» із ковзаючим карабіном, на похилих поручнях - схоплюючою петлею або спеціальними засобами, допущеними технічною комісією. Схоплюючі петлі самостраховки кріпляться карабіном в перехрестя грудної обв'язки. Діаметр мотузки схоплюючої петлі - 6 мм.

Перебування у небезпечній (робочій) зоні етапу на подвійних суддівських поручнях чи організація скельної командної страховки дозволяється із страховкою довжиною до 2 м.

Командна страховка - організовується тоді, коли учаснику команди необхідно подолати небезпечну ділянку, а самостраховка не гарантує достатньої безпеки. В цьому випадку учасника страхує його команда.

Для організації командної страховки використовується: основна мотузка, яка прикріплена до учасника; гальмівні пристрої; карабіни, рукавиці, тощо. В залежності від виду перешкоди командна страховка здійснюється по-різному, про що йтиме мова далі.

Суддівська страховка. Під час роботи команд на складних технічних етапах судді зобов'язані створити найсприятливіші умови для їх безпечного подолання, щоб запобігти будь-якій можливості виникнення травмонебезпечної або аварійної ситуації (зрив учасника, обрив основної командної мотузки тощо). У таких випадках учасника, крім команди, страхують ще й судді своєю мотузкою або забезпечують йому можливість самому зачепитись до суддівської страховки. Діаметр мотузок - не менше 10 мм.

Усі природні перешкоди умовно поділяються на водні (через воду) і гірські (скельні).

До водних переправ відносяться наступні: навісна переправа через річку, переправа через річку по колоді, переправа через річку вброд із

використанням перил, переправа через річку вброд, переправа по мотузці з перилами, переправа на плавзасобах, рух по жердинах, рух по купинах.

До гірських етапів відносяться: навісна переправа через яр (скельна), крутопохила переправа, підйом по скельній ділянці або схилу, траверс скельної ділянки або схилу, траверс схилу з альпенштоком, спуск по вертикальних перилах, спуск по схилу (в т.ч. спортивним способом), переправа через яр по колоді, транспортування «потерпілого», подолання яру, струмка, рову, скельного прижиму з використанням підвішеної мотузки (маятником). При проведенні змагань судді (начальники дистанцій) визначають кількість та послідовність етапів, їх складність та довжину.

3. Основи техніки пішохідного та гірського туризму.

Ці два види туризму мають більше спільного, ніж відмінностей. У них один спосіб пересування - пішки, загальні технічні прийоми подолання пересіченого рельєфу, водних перешкод; відмінності ж перш за все в тому, що пішохідні походи здійснюються у всіх районах, а гірські - тільки у високогірних. Однак це головна відмінність зберігається в основному лише на рівні походів I-III категорій складності, так як для пішохідних маршрутів вищих категорій складності використовуються і високогірні райони - Західний і Східний Кавказ, Алтай, Паміро-Алтай, Західний Тянь-Шань, високогірний масив Буордах в хребті Черського, хоча якісні відмінності (наприклад, технічна складність перевалів) зберігаються.

Слід зазначити, що пішохідні походи не тільки II-III, але в багатьох випадках і I категорії складності здійснюються не в рівнинних, а в невисоких та горах середньої висоти, часто мають альпійські форми рельєфу (Гірський Крим, Карпати, Кольський півострів, Південний і Приполярний Урал, Кодар, Саяни). У цих випадках, як і в гірських походах, учасники повинні володіти технікою руху по гірських схилах і переправах через гірські річки, технікою страховки і само страховки.

Основні типи природних перешкод на маршрутах пішохідних і гірських походів, характеристика технічних прийомів їх подолання.

Природні перешкоди	Основна характеристика перешкод	Способи подолання та технічні прийоми, які використовуються		
		Способи і варіанти руху	Техніка руху	Прийоми забезпечення безпеки, способи страховки
Важкопрохідний ліс	Лісова хаща при дуже пересіченій місцевості (пагорби, промоїни, яри)	Подолання лісових завалів, буреломів, скупчень валунів	Раціональна техніка руху при подоланні крутих схилів, повалених дерев	Організація руху групи з безпечним інтервалом, самостраховка через альпеншток
Болота	Легко- і середньопрохідні болота	Подолання болота вбхід з жердиною по гатях	Рух вбхід з жердиною, рух по гатях	Забезпечення самостраховки і взаємної страховки організація групової (перильних) страховки
Схили і перевальні ділянки	Трав'янисті схили	Підйом, траверс, спуск	Раціональні прийоми руху (постановки ноги) при підйомі, траверсі, спуску	Самостраховка через альпеншток або льодоруб, використання кішок на мокрих трав'янистих, засніжених і обмерзлих схилах
Те ж саме	Скельно-осипні схили	Підйом, траверс, спуск по осипних схилах; підйом по скельних схилах і невеликих скелях, траверс скельних схилів, спуск по скельних схилах	Раціональна техніка руху по великих, середніх і дрібних осипах; техніка руху по невеликих скелях, елементи скелелазіння, техніка спуску на мотузці спортивним способом	Самостраховка через льодоруб або альпеншток при русі по осипних схилах або осипними кулуарами; організація групової страховки при проходженні легких скель (робота з мотузкою і в'язка вузлів)
Те ж саме	Снігові схили	Підйом, траверс, спуск на пологих схилах і схилах середньої крутизни - сніжних і фірнових	Техніка підйому і витоптування сходів на сніжних схилах, техніка руху на кішках по фірновому схилу,	Самострахування через льодоруб або альпеншток; взаємна, одночасна і поперемінна страховка в зв'язках; групова страховка

			глиссірування на пологих і безпечних снігових схилах, спуск по мотузці спортивним способом	
Те ж саме	Льодові схили, елементи льодового рельєфу	Підйом, траверс і спуск на пологих льодових схилах, рух по льодовику	Техніка руху на кішках (підйом, траверс, спуск), рубка сходинок, спуск на мотузці спортивним способом	Самострахування; поперемина страховка при русі по відкритому і закритому льодовику, групова страховка на спуску
Водні перешкоди (струмки, річки)	Нескладні водні перешкоди (струмки і невеликі рівнинні річки)	Переправа убрід або по камінню	Техніка індивідуальної переправи вбрід або по камінню	Розвідка броду, самостраховка при переправі за допомогою альпенштока (жердини)
Те ж саме	Швидкі, але не глибокі і не дуже широкі гірські струмки та річки	Переправа убрід із забезпеченням групової страховки	Техніка руху вбрід по швидкій воді з забезпеченням страховки	Повне забезпечення страховки першого і останнього учасника, перильна страховка для інших учасників
Те ж саме	Швидкі, неширокі, але досить глибокі річки (в зоні лісу)	Переправа по жердинах	Техніка наведення переправи жердинами і техніка руху по поклажі	Те ж саме
Те ж саме	Те саме, але в безлісій зоні або річки каньйонів	Навісна переправа	Техніка наведення навісної переправи і техніка руху на навісній переправі	Організація переправи з повним забезпеченням страховки всіх учасників

Як видно з таблиці 1, до найпростіших перешкод, характерних для пішохідних походів у рівнинних районах, повинні бути віднесені: середньопересічена місцевість (пагорби, яри, промоїни, лощини), густий ліс, болота, струмки і ріки.

У низьких і середньовисоких горах до цих перешкод додаються: перевальні ділянки зі схилами невеликої та середньої крутизни-трав'янисті, осипні, снігові. Складні в цих районах і водні перешкоди - як правило, не широкі, але швидкі струмки і ріки; відповідно більш складними будуть і технічні прийоми організації переправ.

У високогірних районах навіть для маршрутів I категорії складності до зазначених перешкод додаються: невеликі ділянки руху по льодовиках і фірнових схилах, круті стежки, морени, дрібні, середні і великі осипи каміння.

Освоєння технічних прийомів руху, страховки і самостраховки, транспортування потерпілого досягається виконанням спеціальних вправ (як в підготовчому періоді, так і безпосередньо на маршруті походу, особливо коли мова йде про навчальні походи). До числа таких вправ відносять:

- рух по крутих стежках з відпрацюванням раціональної техніки ходьби (правильна постановка ніг, опора на альпеншток);
- відпрацювання прийомів подолання невисоких перешкод - каменів, дерев, що впали;
- подолання важкопрохідного лісу (гущавина, густий ліс з підліском, яри і промоїни, завали, буреломи);
- рух по трав'янистим, засніженим і осипним схилам (підйом, траверс, спуск), організація самостраховки за допомогою альпенштока або льодоруба;
- рух по болотах - прийоми руху з жердиною, по гатях із забезпеченням взаємної страховки;
- переправи через водні перешкоди (струмки, річки) - організація переправи вбхід з альпенштоком, організація страховки, наведення переправи по жердинах, перилах);
- транспортування потерпілого - виконання вправ з транспортування потерпілого на імпровізованих ношах з двох жердин і намету (або двох штормівок, курток) на страхувальних поясах;

- в'язання різних видів вузлів («провідник», «схоплюючий», «стремено», «прямий» та ін.)

У технічній підготовці туристів (пішоходів та гірників) немає першорядних і другорядних елементів - всі вони важливі в рівній мірі, так як саме техніка пересування і страховки - головне в забезпеченні безпеки учасників туристських походів. Навіть на крутих, особливо після дощу, трав'янистих схилах, розташованих над обривами, рух туристів стає далеко не безпечним, а подолання схилів, безумовно, вимагає організації страховки.

4. Основи техніки лижного туризму.

Якщо в початковий період навчання новачків і при підготовці їх до пішохідних і гірських походів особлива увага приділяється освоєнню раціональної техніки ходьби (правильна постановка ніг, опора на альпеншток або самостраховка через альпеншток або льодоруб) на крутих стежках, схилах, при подоланні невисоких перешкод, то головним в початковому періоді підготовки туристів-лижників буде навчання техніці лижних ходів, підйомів, спусків, поворотів, гальмування, а при достатній підготовленості туристів цим елементам лижної техніки - навчання тим же прийомам, виконуваних з наплічником.

У лижному поході рух в основному відбувається по сніжній цілині, отже, додатковим елементом техніки в лижному туризмі буде притоптування лижні, що виконується частіше за все з наплічником. Не тільки наплічник, але й одяг, часто необхідний через сильний вітер та мороз, сковують рух, ускладнюють застосування тих чи інших технічних прийомів.

У лижних походах по середньогірських районах турист у ряді випадків змушений долати окремі ділянки без лиж. Як правило це стосується крутих снігових схилів, де рух (підйом або спуск) на лижах стає нераціональним через додаткові, часто невиправдані зусилля; окремі ділянки натічного льоду, криги; безсніжні схили (трав'янисті, осипні). У подібних випадках застосовуються елементи техніки пішохідного та гірського

туризму, в тому числі прийоми самостраховки і страховки. При цьому лижні палиці замінюють туристу - лижнику альпеншток або льодоруб, лижі переносяться під клапаном або з боків наплічника, під шнурівкою.

При підготовці туристів-лижників використовуються такі вправи:

- оволодіння технікою лижних ходів (одночасних і поперемих) при русі без наплічника та з наплічником; притоптування лижні;
- подолання перешкод на лижах (канав, бугрів, ям, повалених дерев);
- оволодіння технікою підйомів, спусків, поворотів і гальмування на лижах;
- подолання труднопрохідного лісу з буреломом, завалами, промоїнами і т. п.;
- оволодіння технікою транспортування потерпілого з використанням підручних засобів (на волокушах, виготовлених з лиж і лижних палиць);
- оволодіння технікою руху без лиж по трав'янистим, засніжених і осипним схилам (підйом, траверс, спуск) з організацією самостраховки за допомогою лижних палиць;
- оволодіння технікою переправи через водні перешкоди (струмки, річки) з забезпеченням страховки (по настилу, льоду, сніжних містках).

Основні типи природних перешкод, характерних для маршрутів лижних походів, і коротка характеристика технічних прийомів їх подолання наведені табл. 2.

Спуски на лижах - найважливіший елемент лижної техніки. У результаті занять та тренувальних виходів, учасники майбутніх походів повинні навчитися самостійно вибирати стійку і спосіб спуску в залежності від крутизни схилу і характеру сніжного покриву. Важливим елементом є оволодіння технікою гальмування. Впевнене володіння всіма способами гальмування дозволяє регулювати швидкість спуску і своєчасно зупинитися в потрібний час і в бажаному місці.

Табл.2.

Природні перешкоди	Основна характеристика перешкод	Способи подолання та застосовувані технічні прийоми		
		Способи і варіанти руху	Техніка руху	Прийоми забезпечення безпеки, способи страхівки
Схили і перевальні ділянки	Снігові схили невеликої крутизни	Підйом, траверс, спуск на лижах	Техніка руху на лижах: підйоми «ялинкою», «драбинкою», повороти на лижах на місці і в русі, гальмування	Самостраховка лижними палицями
Те ж саме	Снігові схили середньої крутизни	Підйом, траверс, спуск на лижах і без лиж	Те ж; крім того, техніка руху без лиж: підйоми (витоптування сходинок, рух по поручнях), траверси, спуски (спортивним способом) по поручнях	Самостраховка лижними палицями; в'язання вузлів, робота з мотузкою; взаємна одночасна страхівка при русі в зв'язках
Те ж саме	Круті ділянки сніжних схилів	Підйом, траверс, спуск без лиж	Рух вгору, на траверсі і спуску на кішках: підйом, траверс і спуск по поручнях; спуск спортивним способом	Рух з самостраховкою; рух у зв'язках з попеременною страхівкою через льодоруб або фірнові гаки; забезпечення групової страхівки - поручнях, закріплені на фірнових гаках
Те ж саме	Невеликі ділянки льодових схилів	Підйом і спуск	Рух на кішках, вирубування сходів	Забезпечення групової страхівки - поручнів, закріплені на льодових гаках
Те ж саме	Невеликі скельні ділянки	Те ж саме	Рух лазінням: спуск спортивним способом або "дюльфером"	Забезпечення групової страхівки - перила, закріплені на скельних гаках; страхівка через карабіни, виступи
Обледеніння	Невелике та середнє падіння льоду	Рух без лиж на кішках	Рух вгору або спуск на кішках	Самостраховка за допомогою лижних палиць
Водні перешкоди (струмки, річки)	Відкрита вода	Переправа по каміннях або по поклажі без лиж	Рух по каміннях або по поклажі з опорою на палиці	Організація поручнів; рух по поручнях на ковзаючому карабіні
Те ж саме	Закрита вода	Переправа по льоду на лижах	Руху по поручнях	Те ж саме

5. Основи техніки водного туризму.

Особливість водного туризму - різноманітність використовуваних плавзасобів (човни і байдарки в походах I-III категорій складності, байдарки, надувні човни, плоти й катамарани в походах всіх інших категорій). Різноманітність плавзасобів розширює коло питань, що становлять технічну підготовку туристів-водників, тому що вимагає більшого обсягу роботи з підготовки плавзасобів до походу. У водному туризмі технічна підготовка включає освоєння техніки руху (техніки веслування - різною для різних типів суден), подолання перешкод, страховки і рятувальних робіт.

Техніка руху і подолання перешкод у водних походах включає як елементи власне руху на воді уникненням перешкод, так і різні прийоми обнесення перешкод і проводки суден з берега. На маршрутах III-V категорій складності включаються також елементи комбінації водного маршруту з пішим або гірським (підходи, а також волоки з подоланням перевалів), де застосовуються елементи пішого та гірського туризму.

Найбільш поширений плавзасіб для спортивних походів I-III категорій складності - туристська байдарка. Освоєння основних прийомів веслування і управління байдаркою - це той фундамент технічної підготовки туриста-водника, без якого неможливо подальше вдосконалення техніки, необхідної у водних походах вищих категорій складності.

Початкова технічна підготовка туриста-водника до спортивного походу на байдарці включає:

- посадку в байдарку з берега і з води;
- відчалування від берега з наступним розворотом судна на 180 °;
- причалування при слабкому вітрі (до 0,5 м / сек) протяганням з розворотом судна на 180 °;
- подолання природних і штучних перешкод.

Наступний етап технічної підготовки туриста-водника включає подолання природних перешкод, характерних для маршрутів II-III категорій складності: хід проти течії, проводка байдарки проти течії на линві і «корабликом», подолання кам'янистих перекатів, нескладних порогів, стоячих хвиль; проходження притисків; подолання улову.

Освоєння новачками основних прийомів веслування і управління байдаркою починається зі знайомства з веслом: на відміну від народного веслування (на шлюпках, прогулянкових човнах, ялах), з якою навіть новачки у водному туризмі достатньо знайомі, весло для байдаркового веслування (як спортивного, так і туристського) має інший спосіб хвата. У походах I-III категорій застосовується комплектне до стандартної байдарки весло, тобто має стандартну довжину. У походах IV-V категорій складності туристи нерідко користуються саморобними надувними каяками, а весла використовують спортивні. Підбір довжини весла проводиться в цьому випадку індивідуально, за тим же принципом, що і підбір довжини лиж: при високому зрості весло можна взяти коротше, при малому - довше (на 5-10 см).

Лопасті весла для спортивної байдарки розгорнуті відносно один одного на 90°. Так само повинні бути розгорнуті при складанні лопасті весла, наявного в комплекті до стандартної туристської байдарці.

При прямому нерозгорнутому веслі відбувається жорстке захоплення його двома руками, і весляр, намагаючись зробити гребок, змушений згинати кисть верхньої, що штовхає, руки, що істотно знижує ефективність поштовху. Кисті, що сильно стиснуті призводять до швидкого стомлення м'язів передпліччя.

Нормальна ширина хвата, тобто відстань між кистями рук на веслі, повинна бути трохи менша, ніж відстань між ліктями розведених в сторону рук.

Посадка в байдарку з берега. Спочатку в неї сідає задній весляр (№ 2), потім передній (№ 1). Весляр № 1 притримує байдарку за фальшборт, поки № 2 не сяде. Потім № 1 кладе весло таким чином, щоб одна лопасть лягла на фальшборт перед сидінням весляра № 1, а інша - на берег. У цей час весляр № 2 притримується за берег рукою або веслом.

Посадка в байдарку з води. Обидва весляра кладуть весла перед своїми сидіннями поперек байдарки, на фальшборт. Посадка проводиться в

тій же послідовності. При посадці весляра № 1 весляр № 2 впирається веслом в дно.

Відчалювання байдарки від берега з наступним розворотом на 180°. Перед посадкою веслярів байдарка завжди повинна стояти носом проти течії. Технічно найбільш простий спосіб зміни курсу байдарки (повороту) - дугоподібний гребок, що починається від носа або корми. Цей гребок тим ефективніший, чим далі від байдарки рухається лопасть. Дугоподібний гребок від корми аналогічний гребку від носа.

Наведений спосіб розвороту байдарки особливо ефективний при невисокій швидкості її відносно води. Коли швидкість велика і судно опором води стабілізовано на курсі, поворот його за допомогою такої техніки вимагає великих зусиль.

Причалювання на слабкому (до 0,5 м / сек) струмені води з розворотом байдарки на 180°. Передній весляр короткими дугоподібними гробками гребе, з одного боку байдарки, задній табанить тильною стороною весла з протилежного боку.

Перешкоди на водному маршруті прийнято поділяти на природні та штучні. Основні природні перешкоди - мілини, перекати, бистрини, окремі камені, топляки, берегові зарості, завали.

Піщані мілини і перекати для байдарок, як правило, серйозної небезпеки не представляють. Їх долають у найбільш глибокому місці, яке можна визначити по темному кольору води, по більшій швидкості течії, по розміру і рівню хвиль при вітрі. Розташування мілин в руслі нерідко змінюється після паводків і повеней.

До штучних перешкод відносяться мости, пороми, деякі рибальські споруди, греблі, шлюзи, молевий сплав.

Мости на невеликих річках проходять, як правило, під найвищим прольотом. Підходити до мосту треба на малій швидкості. Слід уникати старих устоїв, топляків, паль, інших перешкод. Особливо обережно треба

проходити під мостами, що перетинають річки під гострим кутом: вірогідність навалу на устої тут найбільша.

Поромні переправи проходять відповідно до положення порому: або посередині річки над тросом, або під тросом, притулившись до високого берега.

Греблі, шлюзи, наплавні мости, затори (ланцюги колод, зв'язані тросом), лісові затори, молевий сплав туристи-водники повинні обносити. Не підходячи близько до перешкоди, треба пристати до берега і переглянути шлях для волюка.

До типових перешкод на маршрутах II і III категорій складності відносяться хід проти течії, кам'янисті переكاتи, пороги, притиски, волюки.

До перешкод на маршрутах IV-V категорій складності відносять шивери і пороги, але значно потужніші і складні, каньйони, непрохідні ділянки річки з важкими обносками, низьку температуру води, найчастіше тривалі і важкі підходи до маршруту, ненаселеного району. Для успішного проходження таких маршрутів до груп пред'являються підвищені вимоги в техніці і тактиці, підготовці до подорожі. Всі учасники повинні мати хорошу фізичну підготовку, володіти основами водної слаломної техніки.

Для цієї мети необхідно проводити передпохідне тренування. За 2-4 місяці до основного походу бажано провести тренувальний похід середньої категорії складності. У ньому відпрацьовуються і перевіряються окремі технічні прийоми, тактика проходження складних ділянок, взаємодія екіпажів, організуються і проводяться страхувальні роботи, проходять випробування зразки нового спорядження та багато іншого.

Відмінною школою є участь у змаганнях з техніки водного туризму. Адже добре володіння технікою веслування і управління судами - один з вирішальних факторів успіху водної подорожі.

Забезпечення безпеки. Водний - один з найбільш небезпечних видів туризму. Перша умова забезпечення безпеки водника - наявність індивідуальних рятувальних засобів на кожного учасника будь-якого водного

походу, незалежно від складності маршруту. Аналіз нещасних випадків показує, що в переважній більшості вони були викликані відсутністю, несправністю або неправильним використанням індивідуальних рятівних засобів.

Індивідуальний рятівний засіб має діяти без втручання того, хто рятується, забезпечувати плавучість людини у воді, охороняти важливі життєві органи від ударів об камені.

Туристи часто використовують армійські рятувальні жилети, що мають підйомну силу 15 кг, достатню для більшості походів. У складних походах по гірських річках з сильно спіненою водою необхідні жилети з підйомною силою не менше 22-24 кг. Для збільшення підйомної сили жилета застосовуються додаткові надувні (або з наповненням з пінопласту) елементи плавучості.

Туристи, що плавають на надувних судах, часто застосовують рятувальні комплекти, захищають ноги, коліна і стегна від ударів об камені. Байдарочникам такі комплекти не рекомендуються, тому що заважають швидко покинути судно при перекиданні.

У період міжсезоння і при сплаві по гірських річках кожному учаснику необхідний гідрокостюм, який добре захищає тіло від переохолодження.

Дотримання найсуворішої дисципліни на воді є необхідною умовою для всіх без винятку учасників. Профілактичний огляд стану плавзасобів та ремонтного спорядження проводиться щоденно. Щоденно необхідно проводити самоконтроль стану свого здоров'я.

Запитання для самоконтролю та самоперевірки:

1. Як ви розумієте поняття «техніка туризму»?
2. Як можна класифікувати техніку туризму?
3. Чим характеризується техніка пішохідного та гірського туризму?
4. Які прийоми лижного туризму Вам відомі?

5. В чому полягають особливості техніки водного туризму?

Рекомендована література:

1. Нормативно-правові акти:

– Внутрішньодержавні нормативно-правові акти: 5, 6, 10, 11, 15, 20.

2. Підручники, посібники, монографії: 3, 4, 5, 9, 13, 14, 15, 19, 20, 24, 25, 26, 30, 31, 34, 37, 39, 42, 52, 55, 56, 62, 66.

3. Додаткова (спеціальна) література: 1, 8, 10, 15, 16, 17, 31, 33.

4. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч.

трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу:

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6149>