

**Міністерство освіти і науки
КРАСНОГРАДСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ

Методичні настанови

Красноград

2023

УДК 377.8.016:796.5(072)

О - 75

Укладач:

Васютяк О.В., викладач фізичного виховання Красноградського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, спеціаліст другої категорії

Рецензенти:

Прохватило Г.М., керівниця фізичного виховання, Красноградського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист

Івахненко В.О., голова циклової комісії викладачів фізичного виховання, предмета «Захист України» Красноградського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, спеціаліст вищої категорії, старший викладач

О – 75 Особливості організації та проведення туристичних походів
/ уклад. : О. В. Васютяк; Красноградський педагогічний фаховий коледж комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Красноград, ФОП Мерзлікін М. М., 2023. – 80 с.

Методичні настанови складені для здобувачів освіти педагогічного фахового коледжу і спрямований на отримання базових знань з дисципліни «Туризм і турпохід».

УДК 377.8.016:796.5(072)

Затверджено на засіданні науково-методичної ради
Красноградського педагогічного фахового коледжу
Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Протокол № 1 від 10.01. 2023

© Васютяк О.В., 2023

ПЕРЕДМОВА.....	4
РОЗДІЛ 1. ПІДГОТОВКА ДО ПРОВЕДЕННЯ	
ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ	5
1.1. Комплектування туристичної групи та планування маршруту походу.....	5
1.2 Організація туристичного маршруту та основні правила орієнтування.....	19
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ	
ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ.....	32
2.1 Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності	32
2.2 Медичне забезпечення учасників походу та гігієна туриста.....	52
2.3 Безпека в туристичних походах.....	73
ПІСЛЯМОВА.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78

ПІДЗА

Людина та суспільство не можуть не впливати на природу. Навіть у період свого відпочинку людина так чи інакше взаємодіє з природою. Особливо ця взаємодія відбувається через такий активний вид відпочинку, як туризм.

Туризм – це подорож у вільний час, один із видів активного відпочинку. найбільш ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб, тому що він поєднує різні види рекреаційної діяльності – оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил осіб; складова частина охорони здоров'я, фізичної культури; засіб духовного, культурного й соціального розвитку особистості.

Туризм – це діяльність, що поєднує подорож та пізнання довкілля. В цьому плані доцільно говорити про туристично-краєзнавчу діяльність. Туристично-краєзнавча діяльність є комплексним засобом гармонійного розвитку молоді, що полягає в активному пізнанні і доступному покращенні навколишнього середовища і самих себе в процесі туристичних подорожей.

Вивчення основних технічних прийомів подолання перешкод природного і штучного характеру та формування переконань здобувачів освіти щодо оздоровчої спрямованості фізичного виховання є метою вибіркового освітнього компонента «Туризм і турпохід».

Основними завданнями методичних рекомендацій є засвоєння здобувачами освіти теоретичних та практичних навичок з організації походів різного рівня складності, забезпечення практичної підготовки майбутніх

вчителів, щодо здійснення спортивного і туристського орієнтування та топографії.

РОЗДІЛ 1. ПІДГОТОВКА ДО ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ

1.1 Комплектування туристичної групи та планування маршруту походу

В числі основних заходів із комплектуванню туристичних груп для участі у поході (подорожі) – зустрічі з колишніми туристами, перегляд діафільмів, стендів, красиво оформлене оголошення про майбутню подорож та ряд інших агітаційних заходів по залученню до туризму.

Важливо заздалегідь встановити оптимальний склад учасників походу. Досвід підказує, що найкраще, коли чисельність групи коливається в межах 10-15 чоловік (не більше 20 для одноденних подорожей). Це забезпечує маневреність, дотримання графіку руху, швидке подолання штучних перешкод. Усі, хто захотів взяти участь у поході, обов'язково проходять медичний огляд [3].

Комплектування групи закінчується організаційним зборами, де розподіляються обов'язки та складається список учасників за такою формою:

- прізвище, ім'я;
- рік народження;
- домашня адреса;
- туристична підготовка (перераховуються подорожі, виконані з даного виду туризму);
- обов'язки в групі;
- віза лікаря.

Список підписується керівником подорожі та затверджується одним із організаторів походу.

Учасники подорожі розподіляють між собою обов'язки з урахуванням бажання та здібностей кожного.

Після того як встановлена мета походу і визначився склад туристичної групи, наступає черговий етап підготовки – вибір і розробка маршруту. Для виконання цієї роботи можна скористатися спеціальними путівниками, які мають довідки щодо рекомендованих маршрутів. На жаль, останнім часом таких довідників випускається обмаль, а користуватися старими не бажано, бо сталися певні зміни на територій по яким проводились походи, хоча їх можна використовувати як основу.

В путівниках міститься вся необхідна інформація про маршрути, наводяться схеми окремих ділянок і можна легко підібрати собі той, який відповідає встановленій меті та складу групи. І не треба бентежитися з приводу того, що хтось вже проходив цей маршрут. Від цього він не став менш цікавим та бажаним [2].

Знайомство з наміченим районом походу починається з вивчення літератури, в першу чергу спеціальної туристичної. Крім туристичної літератури, багато корисних і цікавих відомостей можна знайти в краєзнавчих довідниках загального призначення. Не слід ігнорувати і профільну, в першу чергу географічну літературу.

В ході збору інформації про район подорожі починає поступово вимальовуватися декілька варіантів маршрутів, які доцільно обговорити на загальних зборах групи.

Після того, як район походу обрано, починається детальна розробка маршруту по карті. Для цієї роботи доцільно користуватися картами і схемами з масштабом не менше як 1 кілометр в одному сантиметрі (М 1:100000).

При такому масштабі точно можна визначити маршрут і довжину, як окремих ділянок, так і всього походу.

Складність маршруту залежить від туристичної та фізичної підготовки учасників походу. Група повинна в першу чергу розраховувати на свої сили, досвід, вміння. Тільки враховуючи всі ці компоненти, можна включати у маршрут додаткові природні перешкоди, збільшувати протяжність маршруту [7].

Побудова маршруту залежить від специфіки походу і конкретних умов місцевості. Він може бути лінійним (наскрізним), лінійно-радіальним – коли плануються дальні екскурсії в бік від основного шляху, кільцевим – коли повертаються на початок походу. Плануючи маршрут, група повинна враховувати поступове зростання кілометражу та складності природних перешкод у другій третині подорожі, так як маса рюкзаків ще велика, а учасники походу ще не адаптувалися до навантажень. На цю частину маршруту бажано залишати найскладніші ділянки.

Для зниження навантажень у походах, починаючи з другої – третьої категорії складності, рекомендується організація доставки частини продуктів або спорядження, поповнення продуктів у населених пунктах на маршруті. Планування маршруту бажано робити так, щоб він проходив по природнім шляхам: руслам річок, польовим та лісовим дорогам, перевалам, обладнаним переправам через річки тощо. Початковий та кінцевий пункти маршруту повинні знаходитись недалеко від населених пунктів, які мають регулярні транспортні зв'язки [5].

При плануванні маршруту не слід забувати про рельєф та метеорологічні умови, які можуть бути несприятливими. Для забезпечення безпеки учасників походу або у разі неможливості руху по основному шляху (розлив річок, несприятливі погодні умови тощо) на

складні ділянки основного маршруту планується запасний варіант, який не може бути складнішим за основний. На випадок хвороби одного з учасників, бажано передбачити не складні виходи до населених пунктів з будь-якої точки маршруту.

Маршрут розподіляється по окремим дням, вимірюються відстані денних переходів, визначаються орієнтовні місця ночівель, днювань, якщо потрібно – проведення дослідницьких робіт, екскурсій, поповнення продуктів, розробляються запасні варіанти тощо. При визначенні відстані слід пам'ятати, що вимірювання по карті завжди виявляються меншими, ніж реальні на місцевості. Звичайно, вимірювання зроблені на карті можна збільшувати на 10-15%.

Після виконаних вимірів треба скласти графік руху за наступною схемою (див.мал.1). Корисно накреслити схему маршруту із зазначенням на ній шляху групи, денні переходи, місця ночівель і днювань. Але треба пам'ятати, що схема не замінює карту, вона є наочною ілюстрацією до графіку руху. Йти в поході треба використовуючи карту. Якщо для окремих ділянок маршруту є карти спортивного орієнтування, то доцільно їх теж використовувати, особливо на початку маршруту, чи при проходженні населених пунктів.

Дні в дорозі	Дата	Ділянка маршруту (від - до)	Протяжність (км)	Чистий ходовий час	Характеристика шляху, природні перешкоди, небезпечні ділянки	Примітки
1	2	3	4	5	6	7

Мал.1. Графік руху групи

Графік руху не завжди треба деталізувати з точністю до дня. Цілком можливе планування ділянок, на подолання яких планується 2-3 дні. Взагалі, дотримання графіку не повинно бути самоціллю в поході. Це лише попередній

план, в який протягом походу вносяться певні корективи. Те саме можна сказати про заплановані днювання, які треба проводити тоді, коли виникає необхідність. Частіше за все, потреба в першому днюванні виникає після 3-4 днів походу. Але призначати днювання після 3-4 днів походу чи ні треба вирішувати в залежності від стану туристів. У зв'язку з цим більшість керівників як правило, не вносять до графіку днювання, а просто резервують декілька днів на їх проведення. Звичайно, ці дні не можна плутати із запасними днями, які при розробці маршруту передбачаються як резерв часу на випадок непередбачених умов [11].

Після того, як план походу розроблено повністю, приступають до заповнення маршрутних документів. Для походів не категорійних це маршрутний лист, а для категорійних – маршрутна книжка. Додатково до маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК) подаються списки учасників походу, завірені лікарем, або медичні довідки на кожного члена групи. Іноді, за вимогою МКК, подаються схеми і карти маршруту, списки особистого та групового спорядження, раціон харчування, кошторис походу.

Туристично-краєзнавча діяльність не можлива без організації самоврядування в туристичній групі. Саме цим у значній мірі й обумовлена її педагогічна цінність. Підготовка будь-якого походу вимагає дуже різноманітної і складної роботи. Зрозуміло, що одна людина – керівник групи – не в стані якісно та вчасно все виконати. Тим паче, особа, яка не брала участі у підготовці походу, відчуває себе споживачем роботи інших і не бажає виконувати необхідні дії, спрямовані навіть на удосконалення свого побуту. З педагогічної точки зору, самоврядування дозволяє формувати відчуття відповідальності, взаємозалежності, взаємодопомоги, взаємозахищеності. Виконання роботи,

необхідної для інших, сприяє розвитку у здобувачів освіти доброзичливості, толерантності, готовності прийти на допомогу іншим. З метою створення структури самоврядування на одному з перших занять туристично-краєзнавчого циклу (підготовчий період) проводиться розподіл посад. Кожен учасник походу отримує постійні посади – адміністративно-господарську і краєзнавчу. Необхідно стежити за тим, щоб у наступних циклах ті самі учасники мали різні посади. Тим самим ми відмовляємося від підготовки «професіонала» і даємо можливість кожній особі виявити себе в різних сферах діяльності.

У кожній туристичній групі обираються: командир, головний краєзнавець, штурман, завідувач харчуванням, завідувач спорядженням, ремонтний майстер, фізорг, санітар, скарбник, фото оператор, культорг. Якщо в групі більш 14 осіб три останні посади розділяють або вводяться додаткові посади: заступника командира, завідувача харчуванням, завідувача спорядженням і таке інше. При меншій чисельності групи ряд посад можна об'єднати. Структурно всі обов'язки умовно можна розподілити на три блоки або відділення: відділення життєзабезпечення, техніко-тактичне відділення і культурологічне відділення (див. мал.2).

Старшим у відділенні життєзабезпечення є скарбник, крім нього туди входять: завгосп по харчуванню, завгосп по спорядженню, ремонтний майстер. Робота техніко-тактичного відділення спрямована на здійсненні правильного і безпечного проходження обраного маршруту, тому в нього включені: штурман, фізорг. До культурологічного блоку входять: культорг, фото та відеоператори [11] .

Основні обов'язки кожної посади протягом туристичного циклу.

Командир. Помічник керівника групи. Очолює керівництво походу, до складу якого входять: скарбник, штурман, культорг. Організує і контролює роботу членів групи. У підготовчий період разом з керівником складає графік підготовки, проведення і підведення підсумків походу і стежить за його виконанням. Складає графік роботи з чергових посад. Під час походу контролює роботу чергових командирів, у разі потреби надає їм допомогу. Проводить щоденні збори туристичної групи по підведенню підсумків минулого дня, де оцінює роботу чергових командирів. Після походу організує роботу з підведення підсумків походу. Проводить заключні збори, на яких обговорюються виконання поставлених завдань і оцінюється робота кожного учасника походу.



Мал. 2. Структура самоврядування туристичної групи

Штурман. Очолює техніко-тактичний відділ походу, до складу якого входять фізорг і санітар. Відповідає за безпечне і правильне проходження маршруту. Перед походом готує маршрут. Для цього штурман підбирає необхідний картографічний і описовий матеріал. Готує

карти, схеми, компаси до походу. Разом з керівником і командиром затверджує маршрут і склад групи у маршрутно-кваліфікаційній комісії. Складає графік походу.

У поході: відповідає за технічно і тактично правильне проходження маршруту. Призначає чергових штурманів і хронометристів, контролює їх роботу, на складних ділянках допомагає їм. Оцінює їх роботу на зборах. Стежить за своєчасним складанням черговими штурманами технічного опису і схеми проходження маршруту. Дає повідомлення з маршруту в туристичні організації, що контролюють рух групи.

Після походу: на основі робіт, виконаних черговими штурманами, складає технічний опис походу, складає повну послідовність маршруту.

Скарбник. Відповідає за фінансове забезпечення походу. Перед походом: разом з керівником складає кошторис походу, що містить видаткову і прибуткову частину. Згідно з кошторисом витрат скарбник визначає суму внеску кожного учасника. Забезпечує збір коштів для даного походу. Видає учасникам походу частину грошей на поточні витрати, передбачені кошторисом, купує проїзні квитки для груп у район походу і назад. У поході: по необхідності видає гроші на непередбачені витрати. Після походу разом з керівником складає звіт про витрату коштів. Протягом усього туристичного циклу стежить за правильною й ощадливою витратою грошей, веде ретельний облік зроблених витрат [18].

Завідувач харчуванням. Відповідає за якісне харчування учасників походу. Перед походом: складає приблизне меню на кожен день походу і робить розрахунки необхідних продуктів на весь похід. Після складання меню і проведення розрахунків кількості продуктів харчування, організовує закупівлю і підготовку продуктів харчування

до походу. Найвідповідальніший етап роботи завідувача харчуванням – це пакування продуктів.

Завідувач харчуванням разом із завідувачем спорядженням розподіляють групове спорядження і продукти таким чином, щоб вагові характеристики вантажу були рівні між учасниками.

У поході: завідувач харчуванням веде суворий облік витрат продуктів, стежить за їх збереженням і придатністю до вживання, керує роботою чергових кухарів, організовує купівлю продуктів харчування в населених пунктах на маршруті. На вечірніх лінійках дає оцінку роботі чергових кухарів, а наприкінці походу визначає кращу бригаду кухарів.

Після походу завідувач харчуванням складає звіт, до якого входять: перелік взятих у похід продуктів харчування з їх ваговими характеристиками, а також рекомендації про можливість придбання продуктів харчування на маршруті чи в процесі під'їзду до нього, про наявність їстівних «дарунків природи» на маршруті – ягід, грибів, риби.

Завідувач спорядженням. Відповідає за підбір і підготовку групового й особистого спорядження. Перед походом; складає списки необхідного на даний похід групового й особистого спорядження.

У поході: стежить за збереженням групового спорядження. Контролює роботу відповідальних за вогнище, стежить за дотриманням правил безпеки при користуванні вогнем і при рубанні дров. На лінійках туристичної групи дає оцінку стану майна і роботі відповідальних за вогнище.

Після походу: приймає від учасників групове спорядження, перевіряє його стан, разом із членами групи ремонтує і чистить майно, здає його на склад. Складає рекомендації з використання спорядження в поході для звіту.

Ремонтний майстер. Відповідає за технічно справний стан спорядження. Перед походом: підбирає ремонтний інструмент, а також запасні частини для групового й особистого спорядження. Разом із завідувачем спорядженням робить огляд і ремонт групового спорядження. Перевіряє справність особистого спорядження. У поході: стежить за станом наметів, майна для вогнища і суспільного посуду, у разі потреби робить ремонт. Допмагає учасникам походу в лагодженні спорядження особистого користування. Після походу: разом із завідувачем спорядженням організовує ремонт і упорядкування групового спорядження. Складає звіт про виконані ремонтних робіт в поході [17].

Фізорг. Відповідає за фізичний стан учасників походу. Перед походом: підбирає з урахуванням специфіки даного походу (пішого, гірського, водного) необхідні вправи для тренувань і ранкової зарядки в підготовчий період і для ранкової зарядки в поході. Організовує і проводить тренування учасників походу і складання контрольних нормативів. Забезпечує групу спортивним інвентарем. У поході: зранку проводить загальну гігієнічну гімнастику, а на привалах – розминку для зняття втоми. Стежить за режимом руху і за фізичним навантаженням кожного учасника походу. Організовує на днюваннях спортивні ігри, шахово-шашкові турніри, розваги. Після походу: проводить тренування, приймає контрольні нормативи – підтягування на перекладині, згинання рук в упорі, утримання кута у висі, присідання на одній нозі, стрибок з місця в довжину, біг на довгі дистанції.

Санітар. Відповідає за медичне забезпечення походу. Перед походом: організує медичний огляд учасників походу, збирає і перевіряє медичні довідки, що допускають учасників до туристичного походу. Готує і комплектує медичну аптечку. Разом із завідувачем

спорядженням перевіряє особисте спорядження туристів, а з завідувачем харчуванням – якість придбаних продуктів і санітарний стан суспільного посуду. У поході: стежить за станом здоров'я, режимом дня і харчування учасників, за дотриманням ними правил особистої гігієни і суспільної санітарії. Надає першу допомогу і видає ліки. Разом з фізоргом проводить тестування для визначення працездатності учасників.

Після походу: складає звіт про виконану роботу в поході. Якщо похід був складним, категорійним, то організує медичний огляд учасників походу.

Фотооператор. Відповідає за складання фотозвіту про похід. Перед походом: займається придбанням необхідних кінофотоматеріалів, визначає кількість і якість кіно-фотоапаратури. Для цифрових фото та відеокамер забезпечуються акумулятори та карти пам'яті в залежності від тривалості походу.

Разом з командиром групи оператор складає графік роботи чергових операторів двох на один похідний день. Готує сценарій кіно-фотозйомок. У поході: забезпечує чергових фотографів усім необхідним інвентарем. Стежить за проведенням зйомки відповідно до сценарію. На зборах туристичної групи оцінює роботу чергових фотооператорів. Після походу: керує обробкою всього кінофотоматеріалу, виготовленням фотогазет, стендів, відеофільму і слайдфільму про похід. Готує фотоматеріал для письмового звіту групи. Бере участь у підготовці і проведенні звітнього вечора по даному походу.

Культурорганізатор. Відповідає за проведення всіх культурних заходів у туристично-краєзнавчому циклі. Перед походом: планує і керує проведенням усіх культурних заходів: відвідування виставок, кінотеатрів і театрів, концертів, проведення КВК, вечора пісні, вікторини, конкурси. Складає репертуар концертної

програми і проводить репетиції з її учасниками. Забезпечує групу необхідним інвентарем (гітара, піснярі, радіоприймач). У поході: проводить заплановані культурні заходи. На зборах туристичної групи оцінює роботу кожного учасника агітбригади. Після походу: готує і проводить виступ групи на звітному вечорі з концертом.

Робота на чергових посадах.

Крім двох постійних похідних посад – адміністративно-господарської і краєзнавчої – кожен учасник походу виконує роботу на чергових посадах. Виконання обов'язків чергових дозволяє швидше опанувати різноманітними туристичними уміннями і навичками, зробити життя в поході наповненим різноманітною, самостійною діяльністю. З метою охоплення всієї похідної діяльності вводяться наступні чергові посади: командир, штурман, кухар, відповідальний за вогнище, оператор, редактор щоденника, фізорг, культорг, обов'язки по яких виконуються протягом одного дня. Розподіл по чергових посадах робить командир групи до походу. Для зручності доцільно скласти наступний графік (див.мал.3) [9].

З метою повного охоплення всіх учасників походу всіма черговими посадами, деякі чергування здійснюють бригади по дві людини. У тому випадку, якщо група не численна, то кожен виконує по дві чергові посади. Доцільно поєднувати наступні чергові посади: 1) командир – штурман; 2) кухар – відповідальний за вогнище; 3) санітар – фізорг; 4) культорг – фотооператор і так далі. Об'єднання цих посад обумовлено характером роботи кожної посади.

№	Прізвище	Дні походу				
		1	2	3	4	...
1	Гевко Віталій	командир	кухар	штурман	фізорг	...
2	Красноповов Олександр	відповідальний за вогнище	командир	кухар	штурман	...
3	Мотринчук Дмитро	фізорг	відповідальний за вогнище	командир	кухар	...

Мал.3. Основні обов'язки і робота на чергових посадах

Черговий командир. Відповідає за виконання завдань, поставлених перед групою на даний день. Стежить за дотриманням розпорядку дня. Контролює виконання роботи на чергових посадах. Стежить за дотриманням графіку руху. Проводить ранкову лінійку групи, на якій ставить завдання на день перед групою. Керує групою під час руху.

Черговий штурман. Відповідає за виконання графіку руху. Перед походом знайомиться по описах з ділянкою маршруту, по якій буде рухатися група в даний день. Готує копію ділянки маршруту з карти на даний день. Продумує безпечне проходження складних ділянок. У поході веде групу по маршруту. У випадку втрати орієнтування організує розвідку.

З метою коректування карти, штурман під час руху проводить окомірну маршрутну зйомку місцевості. Він наносить на карту наявні на місцевості точкові, лінійні і площинні орієнтири. У походах рідко точно визначають відстань між об'єктами. Найбільш розповсюджений спосіб – визначення відстаней по середній швидкості руху і результатам хронометражу.

Ще одне завдання штурмана – скласти опис пройденого шляху. Описувати маршрут необхідно докладно, вказуючи не тільки зміни напрямку руху, але і характерні орієнтири, що знаходяться як на шляху, так і осторонь від шляху руху.

Обсяг роботи, який виконує штурман є великим, тому в ролі помічника залучається командир, що може

хронометрувати рух, допомагати в складанні маршрутної зйомки.

Черговими редакторами щоденника призначаються дві особи. Вони ведуть похідний щоденник групи, тобто описують життя групи. Проводять соціометричні, психологічні спостереження, аналізують дії окремих учасників групи і групи в цілому. Щоденник з аналізом і висновками зачитується всій групі наступного дня ранком, і здається редактору щоденника.

Черговий кухар і черговий відповідальний за вогнище забезпечують якісне харчування туристів. Отримують у завгоспа заплановані продукти; організують, з урахуванням техніки безпеки, багаття; займаються готуванням їжі. Багаття, що застосовується для готування їжі – це «курінь», якщо готувати в одній ємності, і «колодязь» – при готуванні в двох-трьох каструлях. У їх обов'язок також входить рубання дров, миття і чищення суспільного посуду.

Черговими операторами також призначають двох чоловік: для зйомки на відеокамеру і фотоапарат. Головний оператор видає відео- і фотокамери, сценарій зйомки й обумовлює кількість знятих кадрів. Основними об'єктами для зйомки є: стоянка групи, група в русі, група на характерних об'єктах – перевалах, вершинах, біля пам'ятників історії і природних об'єктів. При фотографуванні групи в русі оператори повинні відходити вбік чи перед групою. Під час підйомів і спусків фотографувати необхідно тільки збоку – інакше не видно крутості схилу і створюється враження, що група рухається, по рівній місцевості. Наприкінці дня оператори здають фотоапаратуру і використані плівки головному оператору [8].

Черговий фізорг. Проводить ранкову зарядку. Під керівництвом санітара і фізорга група проводить

тестування фізичного стану учасників походу. Дані тестування заносять у журнал санітара і доводять до відома групи. На стоянках і великих привалах організує спортивні ігри і змагання. Допомогає черговому редактору газети в оформленні похідної газети.

Черговий культорг проводить культурні заходи в поході. Організує дозвілля групи біля вечірнього багаття: проводить вечір пісні, поезії, конкурси.

Робота по черговим посадам обговорюється й оцінюється на вечірній лінійці. Зміна чергувань по деяких посадах доцільно проводити перед відбоєм (чергові командир, штурман, фотограф, редактор щоденника), або після приходу групи на місце нічлігу (черговий кухар, відповідальний за вогнище).

1.2 Організація туристичного маршруту та основні правила орієнтування

Переїзд до вихідного пункту маршруту. Всякий туристичний похід звичайно починається з переїзду на транспорті до вихідного пункту маршруту.

Керівник походу вчасно дає завдання командиру та старшому провіднику – довідатися розклад приміських поїздів (автобусів) та час проїзду до вихідного пункту маршруту, розрахувати час, який буде потрібен групі, щоб прибути до вокзалу (автостанції, пристані) та визначити час збору групи на вихід [15].

Керівник повинен заздалегідь продумати всі дрібниці, пов'язані з цим етапом походу та знайти оптимальні рішення: найбільш короткий, з найменшою кількістю ризикованих переходів та пересадок, маршрут переїзду до вихідного пункту походу; найбільш сприятливий час виходу – раніше або пізніше часу «пік» на транспорті та на вулицях міста. Всі члени групи повинні

добре засвоїти маршрут проходження до вихідного пункту походу.

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.

При підготовці до походу серйозної уваги потребує вага рюкзаків. Часто по недосвідченості або із прагнення продемонструвати свою перевагу учасники набирають в рюкзак дуже багато предметів, у тому числі зовсім не потрібних в поході, і на перших же кілометрах шляху це заважає руху. Треба ознайомити всіх з нормами вагових навантажень туристів та всіма засобами культивувати в групі вміння зробити свій рюкзак якомога легшим при повному комплекті необхідного спорядження.

Режим руху. Під режимом руху в туристичному поході треба розуміти сукупність різних правил та норм, спрямованих на успішне проходження групою наміченого маршруту. Успішне не тільки в тому сенсі, що група в призначений термін пройшла весь маршрут повністю, а в тому, що вона пройшла його без зайвого напруження, з максимальною користю для здоров'я та із задоволенням.

Тривалість ходового часу залежить від багатьох факторів: віку та тренованості учасників, ваги їх рюкзаків, складності природних перешкод, стану групи та погодних умов. Він може тривати від 20 до 50 хвилин, привал – від 10 до 20 хвилин [17].

Велика вага рюкзака знижує темп руху на маршруті, сприяє виникненню втоми, впливає на зниження емоційного стану. Тільки новачки пишаються великою

вагою рюкзаку, щоб звернути на себе увагу. Завдання полягає саме в тому, щоб взявши все необхідне, залишити рюкзак транспортабельним. Розподіл вантажу краще робити з урахуванням особистих можливостей туристів, бо перевантаження окремого учасника може стати загальним тягарем.

Велике значення має швидкість руху в поході. У звичайних умовах (хороша стежка або дорога, без серйозних підйомів та спусків, при сприятливій погоді) туристи з рюкзаками можуть рухатись витрачаючи 13-15 хвилин на кілометр. Але швидкість різко знизиться на крутих затяжних підйомах та спусках, на піску, мокрій глині, каменях, на болоті, в густому підліску, на тайгових завалах, бродах. Досвідчені туристи автоматично змінюють швидкість руху з 4-5 кілометрів на годину на рівнинній місцевості до 2 км/год або навіть 1,5 км/ год при підйомах на круті схили. В таких випадках не треба форсувати швидкість, так як це порушує ритмічність руху і навантаження на організм. Навіть на спусках, які здаються не сильно похилими, створюється навантаження для м'язів і зв'язок. Зменшують швидкість заболочені ділянки, відкритий пісок, схили з осипом тощо [17].

Важливий фактор, що впливає на швидкість руху – суб'єктивні причини: погане самопочуття кого-небудь з туристів (дуже часто це стерті ноги), а також затримки через складність та недостатнє вміння орієнтуватись. В поході семеро одного не чекають – цей туристичний закон повинен бути добре зрозумілий для всіх учасників.

Загальне правило, що стосується швидкості руху в поході – постійне зростання та постійне зниження її в період кожного ходового часу. Не слід одразу з привалу рухатись швидко – 2-3 хвилини група повинна йти уповільненим темпом, поступово підвищуючи його та

доводячи до прийнятної норми, а за 3-5 хвилин до чергового привалу темп плавно уповільнюється.

Враховуючи все це планують денні переходи. Група може проходити в середньому 15-25 кілометрів в залежності від обставин. Інколи, коли вимагають обставини, група проходить і більшу відстань. На перші дні планується менший кілометраж: навіть для групи, що має відмінну спортивну форму необхідний час на втягування в ритм і режим походу.

Є загальне правило для всіх випадків – після виходу з місця ночівлі (обіднього привалу) перший перехід робиться дуже коротким – 10-15 хвилин для встановлення виявлених неполадок у взутті, в укладанні рюкзака.

Протягом дня рух групи здійснюється певними інтервалами: 40-50 хвилин рух – 10-15 хвилин відпочинку. Відсутність ритмічності в процесі переходів і привалів, дуже затягнуті переходи та нестача часу для вирішення побутових завдань і спілкування і, тим паче для сну та відпочинку, втомлює і роздратовує навіть при легких рюкзаках і невеликій відстані. Зрозуміло, що в залежності від умов переходи можуть бути і менші 40 хвилин: довгий підйом або крутий спуск, відсутність місця для відпочинку тощо. Привали в процесі руху, теж можуть бути більше ніж 15 хвилин: гарний краєвид, огляд майбутнього шляху і його планування, поточний ремонт спорядження тощо. Як правило, на першу половину дня (до обіду) планується більша частина денного маршруту: п'ять-шість переходів по 45-50 хвилин, 1,5-2 години на обід з відпочинком і три-чотири переходи по обіді [11].

У ті дні коли планується подолання складних перешкод, час для обіду можна зменшити до 1 години. Для сну вночі необхідно планувати не менше 8 годин.

В літньому пішому поході загальна кількість ходових годин повинна поділятися на дві нерівні частини:

велика – до обіду та менша – після привалу на обід. Привал на обід повинен випадати на найжаркіші години дня та продовжуватись 4-5 годин. Неправильно роблять керівники, які прагнуть скоротити обідній привал, перетворити його в «легкий сухий перекус» без варіння їжі, щоб скоріше проскочити призначені кілометри та раніше прийти на місце нічного біваку.

Тактика проходження маршруту, хоча і планується завчасно, може мати певні зміни, викликані різними обставинами. Для руху, як правило використовуються стежки і дороги. Не завжди доцільно залишати стежку, коли вона відхиляється від основного напрямку руху: вона може «обходити» перешкоду, або проходити по менш крутим схилам. В цьому разі треба частіше поглядати на компас.

При проведенні складних категорійних походів в план-графік прийнято включати один-два «запасних» дні на випадок затримання за непередбаченими обставинами (так само, як і в кошторисі слід запланувати непередбачені витрати) [13] .

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 страхівки 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 батіг пішохода [6].

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 фактори, які пригнічують.

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 рюкзака. Руки вільні від носіння будь-яких предметів спорядження, за виключенням 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 2м один від одного, щоб не вдарили гілки, відведені попереднім учасником руху [3].

На стежках можна зустріти дерева, що впали, коріння, порослі мохом камені, ями. Велику трудність складає 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 намагатися обійти.

Провідник який веде групу повинен вміти дивитись якомога далі вперед – бачити попереду ситуацію та заздалегідь вжити заходів, щоб обійти завал з найбільш вигідної сторони [5].

До техніки подолання завалів відносяться:

- переступання та перелаз через колоди;
- підлаз під ними;
- взаємодопомога (підсаджування, підстрахування, передача рюкзаків, 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 – плавнішими; 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 рюкзаком на висоту колоди. Краще переступити через колоду або підлізти під нею.

Бажано не забувати і про те, що туризм – колективний вид спорту, тобто здійснювати допомогу один одному при подоланні перешкод. Подолання більш складних ділянок можливе тільки під керівництвом провідника, який може адекватно оцінити складність перешкоди, вибрати найбезпечніший шлях, організувати, якщо це потрібно, страхування учасників [4].

Характеристика «туристичного ланцюжка». На маршруті група може рухається 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:

- на складних ділянках – стежках та бездоріжжі, а тим більше на болотах та бродах – рухатись юрбою і незручно, і небезпечно;
- визначити в той чи інший момент, чи всі на місці, набагато складніше в натовпі, ніж в строю;
- 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, що група не розтягувалась і не утруднювалась можливістю спілкування з ведучим. Порушення цілісності групи, відсутність контакту з окремими членами групи породжує небезпеку, а іноді приводить до трагічних наслідків [11].

В тому випадку, коли стежка вузька, при поганій видимості та по складним ділянкам група рухається «ланцюжком».

В лісі особливо складний для руху підлісок – густі зарості ялини або інших порід дерев. У лісовій хащі головну загрозу являють гілки дерев та кущів, які турист обов'язково зачіпає своїм тілом та відгинає руками. При цьому особливо уразливий 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 коливається 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 [12].

В туризмі існує неписаний закон: «йти по найслабшому», тобто темп руху на маршруті визначається по силам і можливостям 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 проходити першим і не йти 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 [13].

Для здійснення поставлених завдань штурман повинний мати деякі навички орієнтування.

Основні прийоми і правила орієнтування:

1. Перш ніж почати орієнтуватися варто зорієнтувати карту. Орієнтування карти – це поворот карти чи планшета з картою таким чином, щоб лінії магнітного меридіану були паралельні стрілці компасу, а північний край карти був би звернений до півночі. З цієї дії повинні починатися будь-які технічні прийоми, що припускають роботу з картою.

2. Перш ніж визначати напрям руху необхідно визначити своє положення на карті, тобто місце стояння. Найбільш розповсюджений і надійний – спосіб зворотних зарубок. Якщо штурман знаходиться на наявному на карті лінійному орієнтирі (річка, дорога), то досить визначити азимут на один орієнтир. Крапка перетинання лінії візування на цей орієнтир і відомої лінії і буде крапкою стояння.

Легше орієнтуватися при русі вздовж лінійного орієнтира. Тому завжди прагнуть вибрати на карті саме такий орієнтир. Іноді в походах використовують рух у

напрямку близькому до азимута. «Грубий» рух за напрямку застосовують при виході на лінійний орієнтир, розташований перпендикулярно або під кутом 60° до напрямку руху, чи на великі площинні орієнтири. Якщо потрібно на значній відстані вийти до порівняно невеликого площинного чи лінійного орієнтира, розташованого під невеликим кутом до напрямку руху, застосовується точний рух по азимуту.

Інколи компас дає неправильний показ – якщо він зламався або якщо група попала в зону магнітних аномалій. Тому час від часу доцільно контролювати сторони горизонту за природними ознаками чи за небесними світилами. При визначенні сторін горизонту за природними ознаками треба пам'ятати, що напрямок на північ буде більш-менш правильним коли на нього вказують не менше 4-5 ознак. При визначенні сторін горизонту за небесними світилами користуються способами:

- горизонтально розташований годинник повертають таким чином, щоб годинна стрілка показувала на сонце. В цьому випадку бісектриса кута між годинною стрілкою та цифрою 2 (за «літнім» часом) буде вказувати на південь;
- положення сонця приблизно буде на сході о сьомій ранку (лютий, березень, квітень, серпень, вересень, жовтень), о восьмій ранку (травень, липень, червень), о дев'ятій ранку (листопад, грудень, січень);
- на заході – відповідно о 19, о 18, о 17 годині; на півдні – о 13 годині.

Положення сторін горизонту можна визначити за полярною зіркою, яка завжди знаходиться приблизно на півночі.

Будь-який педагогічний масовий захід передбачає певні витрати. Навіть для найпростішого туристичного походу – одноденного, треба передбачити кошти на такі

витрати як оплата проїзду та харчування. Звичайно, складається перелік витрат завчасно до походу, що плануються, та визначаються шляхи надходження коштів. Документ, в якому фіксуються всі розрахунки називається кошторисом походу. Цю роботу, як правило, виконує скарбник разом з керівником походу [10].

Складання кошторису можна виконувати кількома способами:

- перший спосіб: запланувати та розрахувати всі витрати, скласти їх суму і поділити її на кількість учасників походу. В тому разі, якщо частину коштів одержують від організацій та спонсорів, то спочатку від загальної суми витрат віднімається ця сума, а потім залишок ділиться на всіх членів групи;
- другий спосіб: кожен учасник походу виконує витрати, заплановані групою, записує їх і звітує перед скарбником. Останній проводить розрахунки по визначенню внеску кожного та всієї групи, визначає середню суму внеску, а потім розраховується з кожним, повертаючи чи стягуючи певні суми грошей;
- третій спосіб (змішаний): частину витрат виконує кожний турист (придбання продуктів харчування), а на частину (проїзд, придбання групового спорядження) – здаються гроші.

Кошторис походу складається з двох частин: витрати і внески. Зручніше його виконувати у вигляді таблиці (див. мал. 4 та мал. 5).

Зрозуміло, що витрати групи повинні бути рівними сумі внесків. Всі розрахунки кошторису повинні бути виконані до походу. Скарбник перед походом доповідає всій групі кошторис походу, підраховує суму внесків кожного і збирає гроші.

Наступною суттєвою роботою підготовки групи до походу є оформлення маршрутних документів. Для

ступеневих походів, документом, що дає право здійснювати подорож є маршрутний лист, а для категорійних походів – маршрутна книжка. В разі використання коштів організації, що проводить подорож, керівнику після походу треба обов’язково заповнювати авансовий звіт [11].

№	Витрати	Сума
1.	Прізд групи до початку маршруту	
2.	Прізд групи додому	
3.	Переїзди групи всередині походу	
4.	Оплата за реєстрацію групи в КСС	
5.	Оплата за стоянки	
6.	Харчування	
7.	Прокат групового спорядження	
8.	Прідбання групового спорядження	
9.	Екскурсії	
10.	Прідбання інвентарю для дозвілля та спортивного інвентарю	
11.	Непередбачені витрати	
	ВСЬОГО:	

Мал.4. Витрати групи

№	Внески	Сума
1.	Дотації організації, що проводить похід	
2.	Спосорські внески	
3.	Внески учасників походу	
4.	Зароблені групою гроші	
5.		
	ВСЬОГО:	

Мал.5. Внески групи

У маршрутному листі вказується організація, яка проводить похід; маршрут походу та його терміни; відомості про керівника групи, та його заступника; список членів групи з наданням адреси мешкання кожного туриста, а для груп школярів – відомості про стан здоров’я. У маршрутній книжці додатково дається інформація про туристичний досвід керівника та учасників походу, малюється схема маршруту, наводяться відомості про наявність спеціального спорядження та вагові характеристики вантажу, що береться в похід [17].

Заповнені маршрутний лист та маршрутна книжка завіряються керівником організації, що проводить похід (підпис та печатка), та не менше ніж за 10 діб подаються до маршрутно-кваліфікаційної комісії. Голова та члени маршрутно-кваліфікаційної комісії розглядають маршрутні документи, призначають (або ні) перевірку групи на місцевості, де визначають ступінь сформованості вмінь та навичок побутового характеру, подолання перешкод, організації першої медичної допомоги та проведення рятувальних робіт. Після цього дається позитивний висновок щодо випуску групи на маршрут.

Перед виходом на маршрут керівник групи повинен поставити групу на облік у контрольно-рятувальній службі (КРС). Для цього треба з'явитися в КРС, заповнити реєстраційну книгу, заплатити за реєстрацію і отримати печатку і підпис у маршрутних документах. Таким чином, правильно заповнений маршрутний лист або маршрутна книжка повинні мати три підписи відповідальних осіб та завірені трьома печатками.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ

2.1 Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності

Матеріально-технічне забезпечення туристичних походів здійснюється заздалегідь при участі всього складу групи. Туристичне спорядження за призначенням прийнято поділяти на засоби пересування, засоби транспортування вантажів, бівачне спорядження, спеціальне і допоміжне спорядження. За характером використання спорядження поділяється на особисте та групове [17].

До засобів пересування відносяться лижі, човни, байдарки, катамарани, велосипеди, мотоцикли тощо, а до засобів транспортування вантажів – рюкзаки, санки, причеи до колісних засобів пересування.

Бівачне спорядження – це намети, спальні мішки, теплоізолюючі килимки, приналежності для вогнища (S-подібні крюки, V-подібні наконечники, брезентова рукавиця), примуси, посуд для приготування страв (каструлі, казанки, відра), сокири, пилки.

До спеціального спорядження відносять різноманітні засоби забезпечення безпеки: мотузки, карабіни, альпенштоки, льодоруби, скельні та льодові молотки, кішки, крюки, затискачі, рукавиці для роботи з мотузкою, захисні окуляри, каски тощо.

Допоміжне спорядження це ремонтні набори, кишенькові ліхтарики, фото і відеокамери, аптечки, приладдя для проведення спостережень і вимірів.

З перерахованого вище одне відноситься до групового спорядження, інше – до особистого, тобто використовуватися кожним туристом особисто. Зрозуміло, в залежності від виду туризму і складності походів перелік і характер спорядження буде різним. Нижче розглянемо особливості групового і особистого спорядження для пішохідного походу першої категорії складності, який проводиться в умовах весна-осінь.

Групове спорядження включає все те, що використовується всіма членами групи. Так як умови пішохідного походу першої категорії складності не вимагають використання спеціального спорядження при подоланні природних перешкод, то до групового буде, в основному, відноситись бівачне спорядження [11].

Намети. Останнім часом у продажі з'явилася велика кількість різноманітних наметів. Головними характеристиками, яким повинні відповідати намети, є:

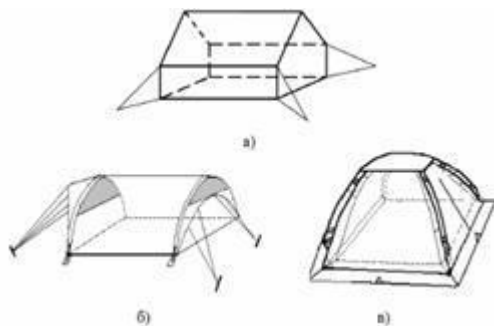
- невелика вага;
- вітрозахисні властивості;
- вологозахисні властивості;
- невеликий об'єм у складеному стані;
- комплектність (наявність стійок, кілочків, мотузок, тентів тощо);
- оптимальна довжина (2 метри) і висота(1,4-1,5 метри);
- міцність матеріалу та окремих елементів намету (стійок, кілочків, мотузок, петель, застібок).

Традиційний брезентовий двоскатний намет має певні переваги та недоліки. Серед переваг: надійність та міцність тканини, високі вітрозахисні властивості. Недоліками є: велика вага, незначні вологозахисні властивості, великий об'єм.

Намети зроблені з сучасних матеріалів мають переваги перед брезентовими за рахунок невеликої ваги, та об'єму, задовільних водозахисних властивостей. Негативним є те, що їх вартість перевищує брезентові у 2 -4 рази [7].

За формами сучасні намети поділяються на такі: двоскатний будиночок, напівбочка, напівсфера (див.мал.6).

Для пішохідних походів першої категорії складності форма намету не має суттєвого значення. Хоча при рівних відповідних характеристиках напівсфери є більш комфортними.



Мал.6. Намети різних конструкцій: а) двоскатний будиночок, б) напівбочка, в) напівсфера.

Незалежно від конструкції та матеріалу, з якого виготовлено намет, доцільно заздалегідь передбачити поліетиленові плівки під дно намету, та, при певних недоліках, і на дах намету. Кількість наметів підбирають таким чином, щоб на кожну дорослу людину доводилося 45-50 сантиметрів ширини дна намету, а на підлітків 10-13 років – 35-40. Так, наприклад, намет з шириною дна 1 метр 50 сантиметрів розрахований на 3-х дорослих, або 4-х дітей. Якщо намети не укомплектовані стійками та кілочками, то бажано до походу їх самостійно виготовити, а не сподіватися на те, що щось подібне знайдеться у лісі.

Важливою частиною бівачного спорядження, без якого неможливий багатоденний похід, є груповий посуд, нагрівальні пристрої та пристосування для вогнища. Посуд для приготування їжі – це туристичні відра та алюмінієві каструлі. Туристичні відра теж виготовлені з алюмінію, що дозволяє зменшити вагу спорядження в цілому. Крім того, вони плоскої форми, виготовлені різного об'єму, що дозволяє пакувати їх один в один. Об'єм посуду визначається кількістю учасників походу: на одного туриста треба передбачити 0,5 літра для приготування каш, 0,7 літра для приготування супів і третіх страв [6].

До нагрівальних пристроїв відносяться туристичні примуси та пальники. Вони бувають різної конструкції і принципу дії. Є бензинові та газові примуси, пальник на сухому спирті, калорифери на бензині тощо. Примуси застосовуються з метою приготування їжі, калорифери для обігріву, пальник для підігріву невеликих об'ємів води чи їжі.

Застосування різноманітних пристроїв та пристосувань для вогнища полегшують виконання роботи по приготуванню їжі, вносять елементи комфорту в побут туристів. Як правило всі пристосування розробляються і виготовлюються самими туристами до походу, тим паче, що особливих знань, вмінь та навичок ця робота не вимагає. До пристосувань відносяться: рогачики та крюки (див.мал.7).



Мал.7. Пристосування для вогнища: а) рогачики; б) крюки

Рогачики виготовлюють із сталюого прутку діаметром 10 мм, а крюки – 6-8 мм. Пристосування «жменька» (третє зліва направо) виготовлюється з дюралюмінієвої пластини 90 x 200 мм, товщиною 3-4 мм. Для використання цих пристосувань достатньо забити їх в дерев'яну стійку або вставити в дюралюмінієву трубку. «Жменька» надівається на рівну дерев'яну стійку і може в разі потреби підніматися чи опускатися. Крюки призначені для навішування казанків на поперечину.

До кухонного обладнання також відносяться: черпак, поліетиленова скатертина, невелика обробна

дошка, консервний ніж, туристична сокира (в чохлі), невелика алюмінієва сковорідка (якщо в цьому є необхідність) господарче мило або миючі засоби, мочалка для миття посуду, сухий спирт, сірники у вологозахисній упаковці (3-5 шт.), рукавиця робоча [8].

Список групового спорядження буде не повним, якщо не внести до нього ліхтарики (по одному на намет), ремонтний набір, аптечку, кіно-фотоапаратуру, карти і схеми маршруту, компаси, прилади для метеорологічних та краєзнавчих спостережень тощо. В поході певна увага приділяється дозвіллю туристів, тому, якщо це не суперечить безпеці, доцільно взяти з собою гітару. Що стосується невеликого радіоприймача, то в поході в гори не має сенсу його брати, бо сигнали радіостанцій не сприймаються.

Все спорядження повинно бути підготовленим до походу: перевірене на справність, відремонтоване, запаковане у відповідну тару, після чого розподіляється між учасниками і пакується до рюкзаків.

Особисте спорядження підбирається і готується кожним туристом самостійно, в залежності від особистих вподобань та бажаного рівня комфорту. Але при цьому необхідно виходити з умов того чи іншого походу. Бувають випадки, коли окремі туристи, заради зменшення ваги рюкзаку, беруть обмаль одягу, а потім мерзнуть та просять теплий одяг у інших. Тому, в процесі підбору особистого спорядження треба враховувати особливості маршруту, району, погоди тощо [16].

При відборі одягу для походу досвідчені туристи керуються наступними вимогами та властивостями:

- функціональність;
- зручність;
- комфортність;
- високі теплозахисні властивості;

- високі вітрозахисні властивості;
- висока міцність;
- відповідність призначення та матеріалу одягу.

«Гардероб» туриста для тижневого походу включає такі види одягу: головні убори, спідня білизна, одяг для сну, верхній одяг. При виборі одягу для походу треба керуватися принципом сумісності. Так, наприклад, куртка повинна мати такий розмір, щоб можна було її надіти на светр, а штормівка в разі необхідності – на куртку і светр, при цьому вона не повинна стискувати рухи. Те саме стосується і брюк: в холодну погоду під штормові брюки надівають вовняні чи трикотажні.

Головних уборів навесні бажано мати два: шапочку спортивну вовняну та панаму від сонця (бажано з широкими полями, які закривають вуха та шию). Це пояснюється весняною температурою повітря: ввечері та рано вранці – морозяно, вдень світить пекуче сонце, яке швидко (особливо в умовах гір) обпалює бліду після зими шкіру.

При виборі спідньої білизни треба керуватися вимогами гігієнічності: вона повинна бути виготовлена з природних матеріалів (вовна, бавовна), що добре всмоктують вологу. Майки, як правило, в походи не беруть, краще себе зарекомендували футболки. Кількість спідньої білизни обумовлена умовами походу: кількістю днів, погодними умовами, наявністю днювання, наявністю можливості випрати тощо, а також особистими звичками. З міркувань гігієни треба мати окремий набір для різних видів роботи: для руху, для бівачних робіт, для сну, для дороги додому. Одяг для сну, для морозних ночівель, крім спідньої білизни, складається з футболки, вовняних шкарпеток, трикотажних бавовняних спортивних штанів (або спідніх штанів), спортивної шапочки [17].

При виборі верхнього одягу теж треба керуватися умовами походу. Для весняних та осінніх походів беруть футболки або просторі бавовняні сорочки. Для зручності на біваку вдягають спортивний костюм. Не зайвим буде светр, довжина якого дозволяє при нахилі вперед не оголювати спину. Штормівка або вітрозахисна куртка дозволяють відчувати себе більш комфортно у вітряну погоду. Зручно для руху мати просторі брюки з цупкої тканини (краще з тонкого брезенту – менше намокає і швидше висихає). В крайньому випадку можливе застосування джинсів, або вітрових брюк. Використання трикотажних штанів не бажане: за них весь час чіпляються різні гілки і колючки, при намоканні вони погано тримаються на стегнах. Не зайвими у поході будуть шорти та футболки з коротким рукавом, хоча, як було вказано вище, треба бути обережним на весняному сонці. В умовах теплої погоди та наявності водних об'єктів доцільним буде передбачити купальний костюм.

Найбільш зручним взуттям для походу вважаються туристичні черевики – «вібрами». Завдяки глибокому протектору вони тримають навіть на мокрих скелях. У походах першої категорії складності також можна застосовувати кросівки. Але у будь-якому випадку для багатоденного походу завжди потрібно мати дві пари розношеного, зручного взуття. Дуже важливо заздалегідь замінити устілки на повстяні або фетрові для запобігання водянок, та мати ще пару резервних. Шкарпетки краще застосовувати вовняні або бавовняні у такій кількості, щоб не виникало незручності при їх намоканні та псуванні [9].

Завершить вбрання туриста поліетиленовий плащ-накидка, який краще зробити самостійно, бо ті, що є у продажу малі (не накривають туриста з рюкзаком) та тонкі (дуже швидко рвуться). Зручна форма накидки – рівностороння трапеція з приблизними розмірами:

довжина основи нижньої – 240 см., верхньої – 150 см., бокової сторони – 150 см. Якщо її скласти по осі симетрії і поклеїти (спаяти) верхню основу, то отримаємо прямокутну трапецію з сторонами 120х150х75 см.

До особистого спорядження також відносяться: туалетні приналежності (мило, зубна щітка та паста, рушник, туалетний папір), особистий посуд – кружка, ложка, миска, ніж (туристи скорочено називають КЛМН), індивідуальна аптечка, ремонтні приналежності, сірники у вологонепроникній упаковці, мішечки (поліетиленові та з тканини) для одягу, документів та продуктів, великий поліетиленовий мішок на весь рюкзак. В залежності від умов походу та конструкції спального мішка його інколи відносять до особистого спорядження, а інколи до групового, так само як і водотривкий килимок (пінополіетилен, пінопласт, запаяний у поліетиленовий мішок поролон тощо).

Все спорядження (групове і особисте), продукти харчування, спеціальне спорядження пакується у рюкзак. Існує декілька видів конструкцій рюкзаків. Серед них певною популярністю користуються рюкзак Абалакова, Ярова, станковий, анатомічний. Рюкзаки Абалакова та Ярова виконані з міцного, цупкого брезенту, а станковий та анатомічний, як правило, з авізенту (синтетичного брезенту). Завдяки цьому під час дощу вони майже не збільшують ваги, але авізент швидко протирається, коли знаходиться між металевими предметами [16].

На відміну від інших станковий рюкзак має металеву (з легких сплавів) раму, на яку пристібається мішок, лямки, вантажний пояс і яка дозволяє рівномірно розподілити навантаження на всю спину. Наявність вантажного поясу допомагає частину ваги перенести на стегна, але його ширина дуже мала, що викликає неприємні відчуття. Ще один недолік станкового рюкзаку є

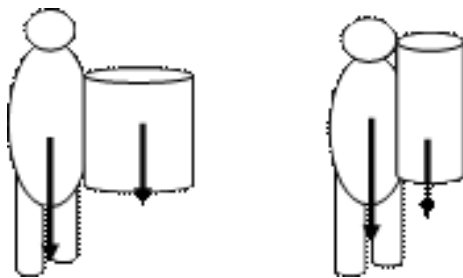
те, що інколи в поході рама не витримує навантаження і ламається і продовження походу буде під загрозою.

Найбільш досконалим є анатомічний рюкзак. Такі рюкзаки шийють за особистим замовленням. Його анатомічність досягається за рахунок фігурної форми м'якого каркасу, який повторює вигини спини і забезпечує прилягання майже по всій поверхні спини, в поєднанні з опорним стегновим поясом і кріпленням плечових ременів з урахуванням індивідуальних особливостей фігури туриста. Крім того, як правило, такі рюкзаки мають достатню кількість різноманітних накладок з ремінцями для закріплення мотузки, килимка, кішок, підвісних кишень, тубусом, що вивертається для збільшення об'єму тощо (див.мал.8) [6].



*Мал.8. Приклади анатомічних рюкзаків:
а) Тавр 120, б) Чемпіон 100*

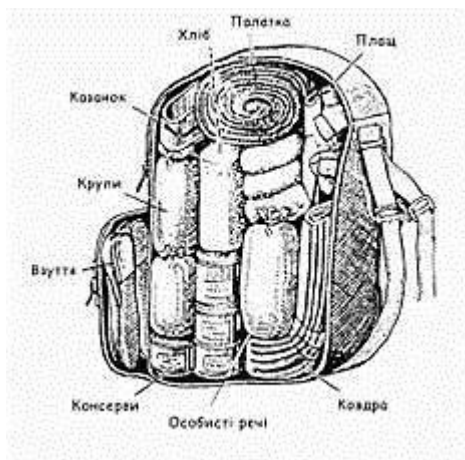
При виборі рюкзаку, не зважаючи на його конструкцію, треба виходити з таких положень: широкі (не менше 5 см) лямки, достатній об'єм. Вважається, що для юнаків оптимальним буде рюкзак об'ємом 90-120 літрів, а для дівчат – 60-80 літрів. Ширина дна повинна бути 25-35 см, що забезпечить більшу стійкість системи людина-рюкзак, бо центр ваги спакованого рюкзаку і людини знаходяться не на великій відстані. І якщо рюкзак правильно спакований, то його центр ваги знаходиться низько, що теж додає стійкості (див.мал.9).



Мал.9. Центр ваги туриста і рюкзаків різної конструкції та пакування

Пакування рюкзаку – дуже відповідальна та не проста справа. Перш за все треба пам'ятати, що всі речі повинні бути у рюкзаку (див.мал.10). Руки повинні бути вільними, що забезпечує безпеку руху. Є різні підходи до того, як краще запакувати рюкзак. Головне дотримуватися принципу: скласти в рюкзак так, що він був плоским і високим, щоби притискувався до спини і не відтягував плечі назад. Тобто, рюкзак повинен бути частиною тіла туриста і не викликати ніяких незручностей [13].

Пакування рюкзаку починається з розподілу речей: м'які речі, важкі, об'ємні, незручної форми, тощо. Заповнюючи рюкзак, треба запам'ятовувати що де лежить. Речі, які можуть знадобитися незабаром, кладуть зверху. Для зручності пакування і розпаковування рюкзаку, для швидкого знаходження потрібних предметів роблять так: в один великий поліетиленовий пакет кладуть спальний мішок та всі спальні приналежності, в другий – весь одяг, в третій – продукти харчування, дрібні речі кладуться окремо. Доцільно дотримуватися системи при пакуванні рюкзаку і при його розпаковуванні: кожна річ як в рюкзаку, так і в наметі повинна мати своє певне місце.



Мал.10. Правильне пакування наплічника

Пакування доцільно виконувати розстеливши рюкзак на підлогу догори кишенями. Вздовж спинки кладуть теплозахисний килимок на який розстеляють спальний мішок. Важкі речі: запасне взуття, картопля, цукор, консерви (крім скляних), мішечки з крупами тощо укладають на дно рюкзака. Навет прив'язують знизу. Хліб, сухарі, печиво, упаковують зверху: вони менше зімнуться і покришаться. Аптечку, флягу з водою, туристичну сокиру, ніж, запасні шнурки тощо пакують у кишені рюкзака. Якщо є консерви в скляних банках, то їх доцільно пакувати в середину рюкзака поміж одягом, попередньо поклавши в декілька поліетиленових пакетів, або в «чохли» – кружку, миску, котли. Під клапан рюкзака кладуть штормівку, легку курточку та накидку.

Коли пакування завершено, треба перевірити форму рюкзака та довжину лямок. Не треба дуже сильно затягувати лямки: добре запакований і збалансований рюкзак сам буде добре прилягати до спини, а з затягнутими лямками йти буде важко [9].

Туристичний бівак – це місце тривалої стоянки туристичної групи з нічлігом. Бівак повинен забезпечити повноцінний відпочинок туристів після важкого денного переходу та повну їх безпеку.

Першою вимогою є безпека біваку, а це значить, що не слід вибирати місце поряд з населеними пунктами, великими дорогами.

Друга важлива умова – вода. Вона повинна бути проточною, придатною для використання в їжу. Тому вибирати місце бажано біля джерел або на малих притоках річок, а не на самій річці. Іноді проблема чистої води буває дуже складною, доводиться нести з собою воду за 2-3 км або ходити до колодязя. Але й не в усякому колодязі вола придатна для пиття.

Третя умова – місце повинно бути безпечним на випадок негоди: поблизу палаток не повинно бути сухостійних дерев або дерев, що нахилилися, які можуть впасти при сильному вітрі. Ґрунт повинен бути сухим, а на випадок дощу вода не повинна стікати під палатки.

Не можна розбивати бівак біля поодиноких дерев, на хребті, на вершині пагорба, щоб уникнути при грозі небезпеки удару блискавки. У випадках, коли все-таки довелось розбити бівак на відкритому високому місці, і до району табору наблизилась гроза, всі великі металеві предмети треба віднести вбік від палаток не менше, ніж на 50 м.

Подорожуючи в лісостепових районах, треба слідкувати, щоб на місці біваку не було мурашників, мишачих нір, заростей колючих кущів. Найкраще місце – піднята південна галявина хвойного лісу, яка добре прогрівається сонцем [13].

Важливу роль відіграє наявність палива. Якщо ви знайшли місце на галявині хвойного лісу з великою кількістю сухою та трусом, група отримає навіть у

негоду дуже великий виграш у часі на приготування їжі та сушці речей. Тут ви легко і швидко облаштуєте хороше жарке багаття. Не можна розташовуватись на бівак на сухих торфовищах – тут категорично заборонено розводити багаття, тому що від нього загорається торф навіть в глибині, під шаром дерну.

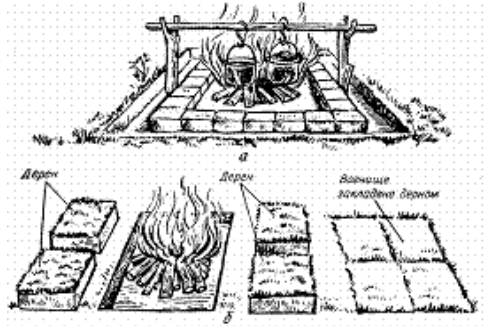
Важлива вимога до місця біваку – його мальовничість. На довгі роки кожному учаснику запам'ятаються затишна галявина серед беріз та ялинок на високому березі тихої річки, красива нависла скеля над бурхливим гуркітливим потоком гірської річки або спокійна зелена галявина, всипана ромашками, та дрімучий, суворий, але прекрасний ліс навкруги. Керівник завжди повинен заохочувати групу розташовувати табір у красивому місці [8].

Розташування біваку. До планування біваку (розміщення окремих об'єктів) також є свої вимоги, яких по можливості треба найточніше дотримуватись, особливо, якщо бівак планується не на одну ніч.

Розташовувати палатки, багаття, «дров'яний склад» та інші об'єкти треба компактно. Палатки треба ставити на сухому підвищеному місці серед дерев, недалеко одну від одної та не ближче, ніж 5-7 м від багаття. Якщо ліс буває комарями та комахами, краще вибрати для палаток відкрите для вітру місце [13].

Багаття слід розташовувати так, щоб не було небезпеки зайняття гілок дерев, сухостою, кущів, сухої трави. Не можна розводити його на коріннях живих дерев. Бажано, щоб багаття було захищене від сильного вітру розташованою в 10-15 м стіною густих заростей або крутим схилом яру, пагорба. Якщо є старе кострище, треба і своє багаття розводити на ньому, щоб зайвий раз не наносити шкоди природі. Якщо ж багаття розводиться на

лузі, треба попередньо зняти дерен — віднести в бік та полити водою до ранку (див. мал. 11).



Мал. 11. Місце відведене для вогнища: а — загальний вигляд;
б — спосіб ліквідації вогнища

На сухих піщаних ґрунтах багаття зручно розводити в невеликих поглибленнях, ямах, де він краще укритий від вітру.

Санітар повинен обстежити район навколо табору і вибрати на відстані 70-100 м від його центру затишні місця для туалетів — в густих заростях, а ще краще в неглибоких, густо зарослих заглибинах сухих ярів. Кожен турист індивідуально організовує для себе туалет, використовуючи для цього саперну лопатку. Околиці табору повинні залишатися чистими. Крім того, санітар повинен знайти природне поглиблення або викопати у віддаленні від багаття та палаток яму — куди будуть скидатись відходи — залишки їжі, консервні банки, інше сміття.

На водотоці, яким буде користуватись група, відповідальний черговий по біваку повинен намітити три місця: найвище по течії — для забору води на кухню, нижче — для вмивання, миття посуду та найнижче для прання спорядження.

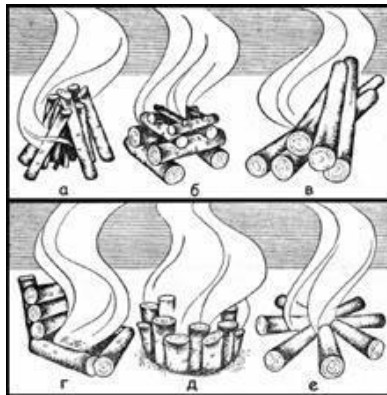
Місце купання (при наявності річки або озера) повинно бути вибране та ретельно перевірене самим керівником.

Зупинятись на нічний привал треба задовго до приходу темряви, оскільки об'єм робіт по розбивці та обладнанню табору завжди великий. Для швидкого виконання їх потрібна чітка організація.

Першочерговими будуть заготівля дров та розведення багаття, а вже потім, коли дров збереться достатньо та їх вистачить не тільки на вечір, але і на приготування сніданку, починається встановлення палаток. Якщо ж небо погрожує дощем або він вже починається, треба швидко поставити палатки, сховати в них рюкзаки.

Відповідальний черговий по біваку визначає черговість робіт, розподіляє наряди, вказує де будуть багаття та місця для палаток.

Бригада чергових по кухні в цей час розкладає своє господарство, обладнує багаття, готує розпалювання, приносить воду, відкриває консерви.



Мал.12. Типи багаття: а – «шалаш»; б – «колодязь»;
в – «тайгове»; г – «камін»; д – «полінезійське»;
е – «зіркове»

Розведення багаття. Якщо група взяла з собою трос, то його натягують між двома деревами, віддаленими одне від одного на 7-10 м, та посередині розкладають багаття. Якщо ж у групи жорсткий станок для підвішування відер,

відповідальний за багаття забиває в землю металеві трубчаті стійки, у верхні отвори трубок вставляє рогульки та на них кладе металеву перекладину [13].

«Шалаш». Багаття типу «шалаша» зручне там, де туристи збираються варити їжу у невеликій кількості посуду та разом з цим хочуть освітлити табірний майданчик. Переваги цього конусоподібного багаття у тому, що на нього в якості палива йдуть невеликі, не товсті дрова. Даючи високе яскраве полум'я, багаття разом з тим має досить вузьку зону нагріву та утворює мало вуглів, постійно потребуючи підтримки сухим хворостом.

«Тайгове» багаття. Складається з колод довжиною 2-3 м, складених вздовж чи під гострим кутом одне до одного. Широкий фронт вогню дозволяє варити на ньому їжу для великої групи, сушити речі, а також ночувати біля нього тим, хто з якихось причин не має палаток. Це багаття відноситься до багать довгої дії і не потребує частої підкладки дров.

«Зіркове» багаття називається тоді, коли дрова складають на груді вуглів з кількох сторін. Горить багаття в центрі, а по мірі згорання дров, їх підсувають до центру

З усіх типів багать (див.мал.12) кращий для приготування їжі «колодязь». Це один із видів жарових багать. На землю паралельно одне одному та тросику кладуть дві товсті колоди довжиною по 1,5-2 м – основа «колодязя». Відстань між колодами повинна бути трохи ширша за діаметр відер. Щоб колоди не скочувалися в сторони, треба забити в землю по зовнішньому боці обрубки гілок-кілочки. Функція колоди – підняти паливо над землею, створити краще постачання його киснем, захистити перше слабке полум'я від вітру. А потім вони будуть служити екраном для полум'я в центрі багаття та поступово самі почнуть горіти та давати додатковий жар. Повільно згораючи, дрова дають багато вуглів та жару, що

тримають високу температуру. Таке багаття добре використовувати для приготування їжі, а також для сушки одягу.

В центрі простору між колодами укладається розпалювання – дрібні сухі гілки ялини, береста, папір. Вішати відра над багаттям треба, тільки коли воно добре розгорілося. Полум'я треба «підгодовувати» поступово, уловлюючи моменти, коли остання порція дров вже близька до прогорання.

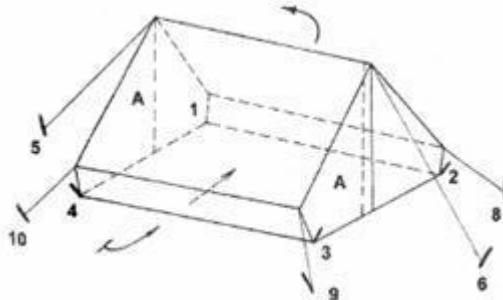
Встановлення наметів. Стандартний двохскатний намет, розкладають двоє (інші його мешканці виконують інші роботи з упорядкування бівачу). Для цього оглядають вибране для неї місце, ретельно визбирують все те, що може муляти (камінчики, гілки, шишки), якщо є можливість – наривають сухої трави та вистелюють нею місце розбивання [6].

Якщо майданчик має невеликий загальний нахил, намет треба орієнтувати так, щоб вхід в нього розташовувався вище по схилу, а верх був паралельно лінії нахилу. Тоді вночі туристи не будуть скочуватися до одного боку.

Під дно намету підстиляють поліетиленову плівку, яка не повинна бути за розмірами більша самого дна: інакше під час дощу краї плівки які виступають, будуть збирати стікаючу зі скатів даху воду і під сплячими в палатці утвориться калюжа. Ставлять намет по-різному. Можна, наприклад, просто підвісити верх без опори на стійки між двома деревами і тільки пришпилити до землі дно та кути скатів даху. А іноді, якщо ніч тепла та зоряна, намет просто розстеляють на землі та забираються в неї, як в конверт [8].

Намет виймають з чохла, зав'язують петлі на кінцях всіх розтяжок (петлі можна зав'язувати і в момент забивання кілочків, і завчасно. Буває, що розтяжка

використовується не на всю довжину, тому інколи доцільно на кожній розтяжці завчасно зав'язати відразу декілька петель, а використовувати ту петлю, яка підходить.



Мал.13. Встановлення намету.

Знаходять дно намета. Воно, як правило, трохи відрізняється кольором від схилів. Кожний бере по два кілочки. Кілочком №1 (див.мал.13) закріплюється один з кутів дна, розтягується дно і кілочками № 2, 3, 4 фіксуються три інші його кути.

Тепер кожен бере по альпенштоку (це дві високі підпорки) у намет. Вони складаються, як правило, із двох чи трьох частин. На схемі вони позначені вертикальними пунктирами та літерами А, ставлять їх спереду та позаду палатки. Зверху у кутках для їх фіксації є два отвори, а на дні намету – відповідні брезентові квадрати. Щоб поставити задній альпеншток за правилами, одному треба залізти у намет. Тому, щоб не робити цієї операції, часто ставлять задній альпеншток просто зовні намету, що в принципі допустимо [6].

За передню і задню розтяжки натягується верх намету, по лінії його симетрії надійно забиваються два основні кілочки № 5 та № 6. Після цих дій альпенштоки повинні вже стояти самі, без підтримки.

Залишилось попарно натягти та закріпити бокові розтяжки: спочатку дві передні, потім дві задні (кріпити середини як дна, так і боків палаток зовсім не обов'язково).

Бокові розтяжки треба натягувати по діагоналі, як логічне продовження бокового схилу намету (дивись схему).

Намет поставлена правильний, якщо:

- бокові схили провисають рівно, без складок;
- передня і задня стінки та альпенштоки стоять вертикально;
- обидві поли входу обвисають ледь торкаючись одна одної та дна намету.

Всі шпильки та кілки встромляються в землю не вертикально, а з невеликим нахилом в протилежний від відтяжки бік. Довжину віттяжок вибирають такою, щоб кут між ними та землею був не більшим 45° , інакше кілочки будуть погано триматися в ґрунті (див. мал. 13). При куті 30° для висмикування кілочка знадобиться вдвічі більше сили, ніж при куті в 45° , – намет встоїть в непогоду. Відтяжка повинна бути перпендикулярна осі кілочка, в іншому випадку з'являється висмикуюча сила, і на пухкому ґрунті при вітрі кілок не встоїть і вилетить.

На кам'яному чи пісчаному ґрунті відтяжки закріплюють камінням, прив'язавши вільні кінці мотузок відтяжок до петель дна.

Ранок. Відхід від біваку. Ввечері важливо встановити та оголосити про контрольні терміни: о котрій годині підйом, коли повинен бути готовий сніданок, коли група повинна вийти.

Поки чергові готують сніданок, всі інші повинні не тільки зібрати свої рюкзаки, зняти палатки, але і допомогти у зборах черговим – зібрати все їх майно.

Сушити взуття та одяг треба з вечора, вранці ж процес сушки довести до кінця. Не можна сушити одяг та взуття близько від багаття.

Для миття посуду в госпмішку повинні бути мочалки (жорсткі дротяні та м'які поролонові), господарське мило, суха гірчиця. Краще мити посуд гарячою водою, а не холодною річковою.

До відходу з біваку треба зібрати всі залишки та відходи у сміттеву ямку, та засипати її.

У прогорілому, ретельно залитому водою багатті не повинно залишатись великих головешок. Якщо при розведенні багаття був вирубаний дерен, його треба знову покласти на місце, поливши зверху водою. Треба залишити після себе вигляд недоторканої галявини.

2.2 Медичне забезпечення учасників походу та гігієна туриста

Вирішення оздоровчих завдань в умовах туристичного походу пов'язане з дотриманням правильного режиму дня, заходами по загартовуванню організму, а також оволодінням та застосуванням знань та вмінь попередження захворювань. В процесі туристичного циклу туристи опановують методи профілактики захворювань, засоби самоконтролю стану організму, прийом надання першої медичної допомоги тощо [17].

Режим походу повинен задовольняти загальногігієнічні вимоги та забезпечити раціональне чергування праці і відпочинку. Планування та подолання

маршруту походу здійснюється таким чином, щоб фізичне навантаження не викликало надмірного стомлення організму.

Дуже важливим в поході є вмiле застосування природних оздоровчих факторiв: свiжого повітря, сонця і води, що сприяє загартуванню організму, підвищенню стійкості організму до простудних захворювань.

Спортивні туристичні походи і подорожі проходять в умовах підвищених вимог до організму людини. Всі туристи перед походом повинні пройти медичний огляд, який проводять фахівці лікарсько-фізкультурних диспансерів і поліклінік. Вони повинні виявити захворювання, при яких протипоказані заняття туризмом. У тому випадку, якщо в туриста є навіть незначні хронічні захворювання, то вони, у природних умовах у сполученні з фізичним перенавантаженням, можуть привести до різноманітних негативних наслідків: зниження загальної працездатності, пригніченості, безсоння, що позначається на загальному настрої групи [18].

Крім медичного контролю важливу роль відіграє самоконтроль туриста. Він полягає в щоденному спостереженні за станом свого організму з обов'язковим записом результатів у щоденник самоконтролю і періодичному аналізі цих записів. Самоконтроль має велике виховне значення. Здійснюючи таке спостереження, спортсмен сам може аналізувати методику зміни навантаження і відповідну реакцію організму.

Обсяг самоконтролю визначається керівником групи разом з медичним працівником. Методи самоконтролю умовно розділяються на об'єктивні і суб'єктивні. До суб'єктивних відносяться: самопочуття, настрої, наявність чи відсутність больових чи інших неприємних відчуттів, сон, апетит, бажання йти по маршруту і виконувати роботу, взаємовідносини з іншими учасниками походу.

Об'єктивними критеріями прийнято вважати ті, котрі мають конкретне цифрове вираження. Наприклад: частота і характер серцевих скорочень та дихання, величина артеріального тиску, температура тіла, вага, сила м'язів, життєва ємність легень, працездатність, а також результати функціональних проб і спортивні результати [13].

Працездатність можна визначати різними методами. Один з порівняно нескладних методів – визначення ступеня втоми організму за індексом Руфь'є. Для цього вимірюється пульс у стані спокою, бажано в положенні лежачи, протягом 15 с. У наступні 45 с виконується 30 присідань і відразу ж знову вимірюється пульс протягом 15 с. Повторний вимір пульсу проводиться через 45 с. Ступінь втоми визначається за формулою:

$$R_i = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

де:

P₁ – частота серцевих скорочень у спокої;

P₂ – частота серцевих скорочень після присідань;

P₃ – частота серцевих скорочень через 45 с після присідань.

Працездатність організму вважається відмінною якщо результат, підрахований за цією формулою складає від 0 до 5. Результат від 5 до 8 буде у випадку гарної працездатності організму. Якщо результат від 8 до 12, то працездатність задовільна. У цьому випадку бажано частково розвантажити даного учасника. При результаті більше 12 працездатність вважається незадовільною. Необхідний відпочинок, тобто проводиться днювання або напівднювання.

Деякі з зазначених показників визначаються один-два рази в день, інші (ЧСС, самопочуття) – значно частіше в процесі фізичного навантаження і відпочинку.

Щоденник самоконтролю може бути частиною щоденника туристичного походу або ведеться окремо від нього.

Відповідальність за здоров'я туристів покладається на керівника походу та відповідального за медичне забезпечення походу (санітара). Перед походом санітар дає туристам інформацію про санітарно-гігієнічні норми харчування і використання води, про підготовку і вміст аптечки для походу, про профілактику травм і захворювань, попередження укусів отруйними комахами, отруєння грибами і рослинами тощо. Аптечка повинна бути ретельно підібрана й упакована санітаром в зручну і надійну тару. Туди входять необхідні медикаменти і перев'язний матеріал для надання першої допомоги у випадку травм і захворювань. Її зміст залежить від характеру та складності туристичної подорожі (тривалість походу, кількість та вік учасників, пора року, тощо).

Небезпеки, можливі в походах, можна звести до двох груп: небезпеки, пов'язані з явищами об'єктивного характеру і небезпеки, пов'язані з неправильними діями туристів. До першої групи відносяться особливості рельєфу місцевості (підйоми, спуски різної крутості і характер ґрунту) і кліматичні умови (вітер, температура і вологість повітря, опади). У другу групу об'єднується величезне різноманіття питань пов'язаних з фізичною, технічною, тактичною підготовкою туристів, правильністю добору спорядження, взуття й одягу, з дисципліною в групі, досвідом учасників і керівників; а також психологічним кліматом, станом здоров'я і працездатністю кожного туриста [9].

У походах можуть виникнути будь-які травми і захворювання. Тому одним із завдань медичного забезпечення походів є попередження захворювань і травм, а також безпосереднє надання своєчасної і повноцінної медичної допомоги.

Відомо, що в походах трапляються травми. Травма – це ушкодження з порушенням чи без порушення цілісності тканини, викликане певним зовнішнім впливом. У туристичному поході буває спортивний і побутовий травматизм. Травми розрізняють за наявністю або відсутністю ушкоджень зовнішнього покриву (відкриті і закриті), за площею ушкодження (макро- і мікротравми), за важкістю перебігу і впливу на організм. Основна ознака травми – біль. При мікротравмі вона з’являється лише під час сильних напружень чи великих за амплітудою рухів. Легкими вважаються травми, як не викликають значних порушень в організмі та втрати загальної і спортивної працездатності [13].

Встановлено, що в походах переважають травми легкого ступеня у вигляді потертості, саден, забитих місць, опіків, і розтягання зв’язково-суглобного апарату.

Ознаки потертості: хворобливе почервоніння шкіри, утворення пухирів (водянка), наповнених прозорою рідиною. Водянкові пухирі з’являються в місцях, де шкіра піддається хоча і не сильному, але постійному травмуванню і тиску на обмеженій ділянці. Найчастіше водянки з’являються на вологій ніжній шкірі ніг. Факторами, що призводить до появи потертості, є тісне чи занадто вільне нове взуття. При потертості можливе проникнення інфекції у водянку, що викликає запалення. Водянка діаметром один сантиметр і більше обробляється в такий спосіб. Знезараженою розчином брильянтової зеленки швейною голкою з ниткою «прошивається» водянковий пузир, видавлюється вся рідина і заклеюється широким лейкопластирем, причому так, щоб сама водянка знаходилася цілком під пластирем, а кінці нитки виходили за його межі. Якщо водянка вже лопнула, то під пластрин підкладається стерильна марля з тонким шаром антисептичної мазі. Профілактика потертостей стоп

полягає в уважному й охайному припасуванні взуття. У похід варто надягати ношене, звичне взуття, ретельно розправляти складки шкарпеток. Місця, де починають утворюватися потертості треба заклеїти лейкопластирем. Потертості пальців ніг нерідко виникають при спуску з гори. Для попередження потертості потрібно дотримуватися правильній техніки руху, тобто стопу ставити треба не прямо, а під кутом 70-80° по відношенню до лінії стоку води.

Пересуваючись по різному рельєфу, невпорядкованими стежками без стежок виникає небезпека отримання саден. Садно – поверхнева ранка, що виникає в результаті різкого тертя шкіри об твердий предмет (дерево, камінь, земля). Садна супроводжуються різким болем, капілярною кровотечею і виділенням лімфи [9]. Садно очищають від бруду, прикладаючи (але не втираючи) до його поверхні тампон, рясно змочений розчином перекису водню або чистою холодною водою. Потім осушують поверхню стерильними серветками, дещо припудрюють порошком білого стрептоциду і накладають чисту марлеву пов'язку. Невелике за розмірами садно, що вже покритися скоринкою, можна змазати тонким шаром клею БФ-6.

Втрата рівноваги під час руху по складному рельєфу часто приводить до таких травм як забої. Забиті місця – це закриті механічні ушкодження тканин, що не супроводжуються видимими порушеннями їхньої анатомічної цілісності. Причини забитих місць: падіння, удари об твердий предмет, або удари твердим предметом. Забиті місця бувають поверхневі і глибокі. Характерною ознакою поверхневих забитих місць служить синець (просочування шкіри і підшкірної клітковини, крові, що вилілася з ушкодженої судини), що з'являються в перші хвилини чи години після травми. При забитих місцях м'язів, окистя синці виявляються пізніше (на 2-3 добу),

іноді в стороні від забитого місця. Кров, що вилилася, під дією сили ваги виходить через міжм'язові щілини. Синець поступово розсмоктується, змінюючи свій колір від червоного до зеленого і жовтого. Забиті місця окистя спостерігаються в тих місцях, де відсутній чи мало виражений м'язовий покрив.

При забитих місцях суглобів розриваються судини в навколишніх м'яких тканинах, що веде до крововиливу в порожнину суглоба – гемартрозу. При цьому контури суглоба можуть згладжуватися, з'явиться різкий біль при рухах у суглобі. У туристів іноді спостерігаються ушкодження зв'язково-суглобного апарату, особливо гомілковостопного і колінного суглобів [8].

Перша допомога при будь-яких забоях і розтягненні зв'язок наступна: накласти пов'язку, що тисне на місце ушкодження, а зовні до пов'язки зафіксувати поліетиленовий пакет з холодною водою, льодом або снігом. Холод потрібно прикладати протягом першої доби, а надалі необхідні зігрівальні напівспиртові компреси, масаж, утирання мазі типу троксевазин і спокій ушкодженої ділянки. У випадку важчих травм потерпілий повинен бути доставлений у найближчу медичну установу в супроводі керівника або його заступника.

При недбалому проведенні бівачних робіт можливе отримання опіків. Опіки – ушкодження тканин організму в результаті дії високої температури або інших факторів. У поході це може бути полум'я багаття, гаряча або кипляча рідина, а також вплив сонячних променів і отруйних рослин. Розрізняють чотири ступені опіку. Опік першого ступеня характеризується почервонінням, набряклістю шкіри, почуттям болю і печіння. Потерпілим рекомендовано потримати обпалену ділянку в холодній воді протягом 5-7 хвилин. Швидкий вплив холодної води зменшує біль, печіння і сприяє зниженню внутрішкірної

температури, що зменшує ступінь і глибину прогрівання тканин і в ряді випадків, запобігає розвитку більш глибокого опіку. Потім обпалена ділянка покривається пантенолом і накладається стерильна пов'язка [11].

Заходи першої медичної допомоги проводяться до прибуття лікаря (фельдшера, медичної сестри) або відправки постраждалого до лікувальної установи, та спрямовані на надання першої допомоги при отриманні спортивних та інших травм. Знання правил надання такої допомоги необхідно кожній людині.

Механічні ушкодження шкіри, слизових оболонок або тканин називають саднами (легкі поверхневі ушкодження) або ранами, їх ознаками є болі або кровотеча.

Перша допомога – обробка ран 5-10 % розчином йоду або 2% розчином діамантової зеленки, зупинка кровотечі, накладання на рану стерильної пов'язки. При серйозних ушкодженнях необхідно забезпечити швидку доставку постраждалого до лікаря.

Зупинка кровотечі. При артеріальній кровотечі, коли кров витікає поштовхами або «фонтаном», її зупинка проводиться шляхом притиснення артерії, сильного згинання кінцівки, накладанням кровоспинного джгута.

При капілярній або венозній кровотечі, коли кров тече у вигляді крапель та безперервним повільним струменем, достатньо прикрити рану стерильною серветкою, зверху покласти вату, носову хустину або іншу м'яку тканину та туго забинтувати, а потім підняти уражену частину тіла.

Накладання пов'язки. Область рани звільняється від одягу, шкіра навкруги рани обтирається спиртом, одеколоном, бензином або горілкою та змазується йодом. На рану накладається стерильний бинт (марля) або серветка, складені в декілька шарів. У випадку відсутності стерильного матеріалу можна накласти на рану чисту

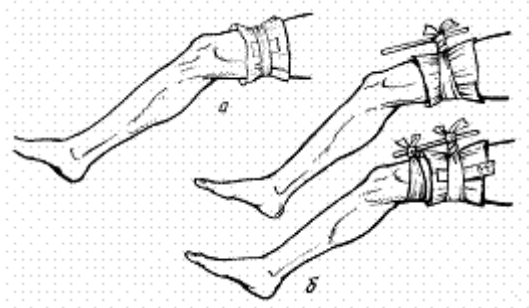
пропрасовану з двох боків носову хустину. В польових умовах наявний підручний матеріал можна продезинфікувати над полум'ям багаття. Після накладання стерильного матеріалу на нього кладуть шар вати та зміцнюють бинтом, косинкою, рушником, тощо [13].

При обробці та перев'язці не можна торкатись рани руками (пальцями), витирати або промивати рану, не можна робити спробу знаходити та видаляти з рани стороннє тіло. Це може спричинити внесення до рани інфекції.

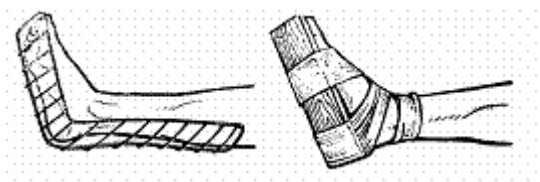
Постраждалого, якому надана перша допомога, треба негайно доставити у найближчий медичний пункт.



Мал.14. Місця притискання артерій для зупинки кровотечі



Мал.15. Зупинка кровотечі:
а – жгутом; б – давлючою пов'язкою.



Мал.16. Накладання шини

Забоями називаються пошкодження м'яких тканин та судин без порушення цілісності покриву тіла, які виникають після удару тупим предметом або при падінні.

Ознаки – біль різної інтенсивності в момент та після забою, припухлість, утворення синця, при розриві кровоносних судин утворення скупчень крові (гематоми), утруднення та болючість рухів забитої частини тіла; при тяжких забоях більшої поверхні тіла можливий шок.

До тяжких ушкоджень відносяться ушкодження від тривалого здавлювання, наприклад, при обвалах.

Перша допомога. При тяжких забиттях, особливо при здавлюванні, необхідно звільнити постраждалого із завалу, з-під важелів, що завалилися, зігріти його, дати випити гарячий чай, каву, забезпечити спокій, на ушкоджену частину тіла накласти лід або змочену в

холодній воді тканину. Постраждалого треба негайно відправити до лікувального закладу в положенні лежачи.

У легших випадках для зменшення крововиливу та швидкого стихання болю ушкодженому органу створюють спокій, до ушкодженого місця прикладають холод, накладають міцну пов'язку та надають підняте положення.

Накладати на область забитого місця тепло та застосовувати масаж одразу ж після забиття не можна. В наступні дні застосовуються протизапальні засоби: тепло у вигляді ван або компресів, легкий масаж, поступові легкі активні рухи.

Розтягання та розриви зв'язок виникають при раптових та різких рухах, які виходять за межі нормальної амплітуди з порушенням природного напрямку руху у даному суглобі. Ознаки – різкий біль, швидкий розвиток набряку, значне порушення функцій суглобу.

Перша допомога. Необхідно створити спокій ушкодженій ділянці, прикласти холод (лід або рушник, змочений у холодній воді), накласти тугу пов'язку, доставити постраждалого до лікувальної установи.

Ушкодження суглобів, при яких відбувається зсув суглобних поверхонь кісток, називають вивихами. Ознаки – різкий біль, зміна форми та припухлість суглоба, неможливість робити рухи.

Перша допомога. Охолодження області ушкодженого суглобу, фіксування кінцівки, негайна відправка до медпункту. Не слід пробувати вправляти вивих, це може принести тільки шкоду. Вправити вивих може тільки лікар. Бажано це зробити у перші години після травми. Запущені форми вивихів вдається вправити тільки операційним шляхом.

Переломами називаються порушення цілісності кісток. Якщо шкіра не ушкоджена, перелом вважається закритим, при порушенні цілісності шкіри – відкритому

переломі – утворюється рана, через яку до організму можуть проникнути хвороботворні мікроби, що може ускладнити лікування перелому. Ознаки – різкий біль в момент ушкодження, порушення рухливості ушкодженої частини тіла, зміна форми [11].

У деяких осіб при грубих порушеннях методичних та санітарно-гігієнічних правил можуть виникнути ті або інші хворобливі стани: гравітаційний шок, ортостатичний колапс, втрата свідомості, гіпоглікемічний стан та гіпоглікемічний шок, гостре фізичне перенапруження, гострий міозит, басейновий кон'юнктивіт, сонячний та тепловий удари тощо. Той, хто займається туризмом, повинен знати основні особливості цих хворобливих станів, щоб вміти попереджати їх виникнення та надавати необхідну першу допомогу при їх появі.

Іноді при несподіваній зупинці після відносно інтенсивного бігу в зв'язку з припиненням дії «м'язового насосу» виникає гостра судинна недостатність. Велика маса крові застоюється в розкритих капілярах та венах м'язів нижніх кінцівок, на периферії. Гостра судинна недостатність проявляється різким зблідненням обличчя, слабкістю, запамороченням, нудотою, втратою свідомості та зникненням пульсу. Цей стан називається гравітаційним шоком. Явище це не небезпечне для здоров'я. Потерпілого необхідно покласти на спину, підняти ноги вище голови (забезпечити венозний відтік крові до серця та постачання головного мозку кров'ю, багатою киснем), піднести до носа ватку, змочену в нашатирному спирті. Основна профілактика гравітаційного шоку – не раптова зупинка, а поступове уповільнення бігу після фінішу.

Ортостатичний колапс – різновид гравітаційного шоку. Механізм виникнення ортостатичного колапсу також пов'язаний з порушенням регуляції венозного тону, з погіршенням притоку венозної крові до серця через застій

крові в нижніх відділах тулуба та в ногах при тривалому перебуванні в напруженому стані при обмеженні рухової активності. Зовнішні прояви, заходи профілактики та перша допомога такі ж, як і при гравітаційному шокові.

Непритомний стан виникає в наслідок сильних переживань та негативних емоцій. Непритомність може бути і при гіпервентиляції легень (надмірне застосування дихальних вправ), коли в крові різко знижується кількість вуглецю (через його підвищене виділення в навколишнє повітря при посиленому диханні), який є стимулятором дихального центру в головному мозку.

Основні заходи профілактики та перша допомога – забезпечення оптимальних умов для кровообігу в головному мозку. Для цього потерпілого слід покласти на спину, щоб ноги та нижня частина тулуба розташовувались трохи вище голови, відкрити доступ свіжому повітрю.

Поряд із травмами та захворюваннями у походах необхідно пам'ятати про можливість фізичних перевантажень, тому що не всі туристи однаково треновані і фізично розвинені. Будь-який похід зв'язаний з великим фізичним навантаженням (ходьба кілька годин у день по пересіченій місцевості при наявності за плечима важкого рюкзака). Дуже важливо, особливо для новачків, у перші 3-5 днів не форсувати темп руху. Перші дні походу характерні тим, що в цей період відбувається функціональна перебудова всіх систем організму по забезпеченню високої рухової активності й адаптація його до умов зовнішнього середовища, що змінюються.

Для оцінки здатності особи витримувати великі навантаження кожному туристу потрібно обов'язково вимірювати частоту серцевих скорочень щодня ранком, перед виходом на маршрут, на першій хвилині чергового привалу і перед початком наступного руху. Другий вимір дозволяє судити про інтенсивність навантаження

(тривалість переходу і темп руху з урахуванням характеру місцевості), а різниця першого і третього характеризує ступінь відновлення організму туриста після відпочинку. Аналіз отриманих даних у поєднанні з індивідуальними спостереженнями, дозволяє перерозподіляти вагу рюкзака і точніше вирішувати питання про тривалість руху, привалів і відпочинку [13].

Гіпоглікемічний стан та гіпоглікемічний шок – наслідок нестачі в організмі цукру, гострого порушення вуглеводного обміну в результаті тривалої, напруженої фізичної роботи (бігу на довгі дистанції, лижного марафону, подолання наддовгої дистанції в плаванні, велоспорті тощо). Основні симптоми гіпоглікемічного шоку – слабкість, блідість шкіряних покривів, нездужання, рясне виділення поту, запаморочення, прискорений пульс, розширені зіниці, відчуття гострого голоду, іноді сплутаність свідомості, неузгоджені дії, в тяжких випадках – холодний піт, відсутність зіничного, сухожильних та черевного рефлексів, різке падіння кров'яного тиску, судоми.

Для профілактики гіпоглікемічного стану корисно перед тривалою м'язовою роботою (за 10-15 хвилин до старту та на дистанції) приймати цукор, спеціальні харчові суміші. У випадку появи перелічених вище ознак корисно негайно випити 100-200 гр. цукрового сиропу або з'їсти стільки ж цукру (пісок, рафінад). При втраті свідомості необхідна медична допомога (введення в організм глюкози, адреналіну, серцевих препаратів).

Характерні ознаки гіпоглікемічного шоку можуть проявитись і при гострому фізичному перенапруженні, коли людина переоцінює свої фізичні можливості та намагається виконати непосильні для себе за тривалістю та інтенсивністю фізичні вправи. У туристів нерідко причиною гострого фізичного перенапруження є

перенесена хвороба, гостра інфекція (грип, ангіна тощо) та застосування допінгів (заборонених препаратів). Всі випадки гострого фізичного перенапруження потребують спеціального лікування [13].

При заняттях, спортом та туризмом, нерідкі також така негативна реакція організму, як гострий міозит. При гострому міозиті початківців непокоять болі в м'язах, особливо в перші тижні занять або тренувань. Ці болі пов'язані з невідповідністю м'язів до інтенсивних навантажень, «засміченням» м'язів продуктами незавершеного обміну речовин. В результаті цього виникає місцева інтоксикація, яка переростає іноді в загальну (до м'язових болей додається почуття розбитості, підвищується температура тіла).

При появі м'язових болів необхідно знизити інтенсивність та об'єм фізичного навантаження (але не припиняти тренування, навчальні заняття), приймати теплі ванни, душ. Особливо корисний масаж.

Сонячний удар – виникає при тривалій дії сонячних променів на оголену голову або тіло.

Тепловий удар – хворобливий стан, що гостро розвивається, обумовлений перегріванням організму в результаті дії високої температури оточуючого середовища.

Ознаками сонячного або теплового ударів є стомленість, головний біль, слабкість, біль в ногах, спині, нудота, пізніше піднімається температура, з'являється шум у вухах, потемніння в очах, недостатність серцевої діяльності та дихання, втрата свідомості.

Для надання першої допомоги постраждалого негайно переносять у прохолодне місце, в тінь, знімають одягу та укладають, дещо піднявши голову. Поступово охолоджують голову та область серця, поливаючи холодною водою або прикладаючи холодний компрес. Для активізації дихання дають понюхати нашатирний спирт, а

також засоби, які стимулюють діяльність серця. Постраждалому необхідно дати велику кількість води. При порушеннях дихання робиться штучне дихання. В медичний пункт постраждалого доставляють в положенні лежачи [18].

При укусі змії та отруйних комах намагаються видавити отруту разом з кров'ю, а вище місця укусу накладають джгут не більше ніж на 1,5-2 год. Місце укусу змочують дуже міцним розчином марганцевокислого калію. Після такої профілактики потерпілого направляють до медпункту, де йому вводять захисну сироватку.

Допомога потопаючому. Для того щоб вибрати спосіб надання першої допомоги, потерпілого швидко оглядають, роздягають, очищають рот і ніс від водоростей, бруду, піску. Пробують видалити воду з дихальних шляхів і шлунка, для чого кладуть його обличчям униз на своє зігнуте коліно. Після цього приступають до штучного дихання. Коли воно відновиться, потерпілому дають міцний чай або каву [8].

Не тільки в категорійних походах, а також в походах вихідного дня можливі простудні захворювання, захворювання травної системи, захворювання серцево-судинної системи.

Переохолодження, пиття холодної води при розігрітому організмі, вологий одяг та взуття можуть викликати запалення системи дихання. При цьому з'являються недуга, нежить, підвищення температури тіла. Для лікування хворого необхідно організувати днювання, або хоч би зменшення фізичного навантаження. Важливе загальне зігрівання тіла, гарячі напої, полоскання горла. З ліків найбільш ефективним є норсульфазол, та його замінники. Перед сном хворому необхідно прийняти ацетилсаліцилову кислоту (аспірин). Якщо температура не зменшується, бажано прийняти антибіотики: тетрациклін,

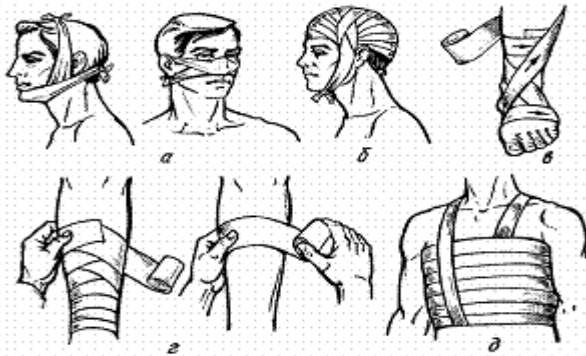
еритроміцин тощо, по 1-2 таблетки 4-6 разів на добу. Тривалість прийому цих ліків повинна бути 3-5 днів, навіть коли спостерігається деяке покращення стану хворого.

До захворювань травної системи, які трапляються у походах, відносять гастрити, коліти, отруєння. Лікування передбачає дотримання режиму харчування, виключення з харчування кислих продуктів, смаженої їжі, спецій. При болях у животі приймають бесалол (одна таблетка 2-3 рази в день). При розладах шлунку приймають бесалол, левоміцетин, ентеросептол. Для профілактики отруєння приймають активоване вугіль'я (одна таблетка на 10 кілограмів ваги людини).

Серед захворювань серцево-судинної системи у походах найчастіше зустрічається гостра судинна та гостра серцева недостатність. Гостра судинна недостатність, як правило, проявляється у вигляді непритомності. Причинами непритомності може бути висока чуттєвість до болю; перевтома, тепловий та сонячний удар; емоційний прояв при вигляді крові. Постраждалого необхідно покласти на спину, піднявши його прямі ноги під кутом 60°-90°. Дати вдихнути нашатирного спирту, випити таблетку кофеїну [13].

Гостра серцева недостатність виникає як наслідок гострого послаблення серцевого м'яза у хворих з пороками серця, а також у зв'язку з детренованістю, іншими захворюваннями, при надмірному фізичному навантаженні. При гострій серцевій недостатності спостерігається приступи затруднення вдиху, збільшення частоти дихання, блідість обличчя, посиніння губ, кінчиків пальців, носу. Хворий змушений прийняти сидяче положення. Перша допомога: таблетку нітрогліцерину під язик, накладання джгутів на стегна з метою припинення венозного кровотоку.

Прийоми накладання бинтової пов'язки. Бинт береться в праву руку. Бинтування проводиться зліва направо. Пов'язка накладається вільним ходом бинта, без натягування! Починають бинтувати з закріплюючих двох колових ходів бинта. На кінці бинт розривається надвоє і зав'язується (див. мал.17).



Мал.17. Види пов'язок:

*а – пращоподібні; б – «чепець»; в – хрестоподібна;
г – спіральна; д – колова*

Існує кілька видів пов'язок. Найпоширенішою є колова, яка накладається на кінцівки, голову, груди і живіт. Коловими ходами закривається рана. При спіральній пов'язці бинтування починається також із закріплюючих двох колових ходів бинта, а потім кожний наступний хід закриває половину попереднього. Бинтують від периферії до центра.

Хрестоподібна пов'язка накладається на суглоби. Починається бинтування з двох колових закріплюючих ходів бинта, далі хід бинта навколо суглоба повторює цифру 8.

Пращоподібна пов'язка накладається на рани обличчя. Робиться вона із відрізка бинта довжиною 90 см,

кінці якого розрізані на дві рівні стрічки. В центрі залишається отвір (10-15 см).

Під час походу буває, що турист, який постраждав, не може самостійно рухатися. Тому учасники повинні знати основні засоби транспортування. Носії повинні йти в ногу, щоб уникнути розкачування носилок. Для збереження горизонтального положення носилок при спусках передній плечі, а при підйомі – задній. Для обладнання носилок можна використати дві міцні палки, ковдру, пальто. На невеликій відстані потерпілого можна перенести в сидячому положенні, на схрещених руках.

Особливі вимоги ставляться до санінструктора походу. Він повинен краще за інших знати способи подання першої допомоги при раптових захворюваннях і нещасних випадках.

Відправляючись у похід, слід попідклубатись про аптечку з набором необхідних медикаментів, перев'язувальних засобів і простих інструментів. У похідній аптечці доцільно мати список медикаментів.

Під час походу санінструктор повинен стежити за станом здоров'я туристів і записувати у свій щоденник їх скарги. Слід відмічати, яку було надано допомогу. Після повернення із походу санінструктор разом з медпрацівником розглядають питання санітарного і медичного обслуговування туристів. Ретельний розбір дає можливість швидше набути необхідного досвіду, врахувати недоліки, що мали місце [9].

Особиста гігієна туриста – найважливіший захід профілактики захворювань, збереження бадьорості і доброго настрою. Для збереження і зміцнення здоров'я необхідно дотримуватись правил особистої гігієни: підтримувати чистоту шкіри обличчя, тіла, рук і ніг, щоденно чистити зуби, піклуватися про чистоту одягу і взуття. В поході шкіра забруднюється, внаслідок чого

створюються сприятливі умови для виникнення інфекційних захворювань. Крім того, закупорюються пори, що призводить до зменшення шкірного дихання і видалення вологи. Тому на привалах слід промивати швидкопотіючі місця: шкіру обличчя і шиї, пахові ділянки, шкіру стопи. Слід також робити огляд шкіри ніг, обробляти тріщини, подряпини, потертості йодом.

Під час великих привалів слід прати білизну, чистити верхній одяг, стежити за взуттям.

У походах туристи мають можливість використовувати сонце, повітря і воду з метою загартовування організму.

Помірне перебування під сонячними променями позитивно впливає на організм, підвищуючи в ньому обмін речовин, стимулюючи кровообіг, вбиваючи мікроби на шкірі, тощо. Проте, сонцем потрібно вміло користуватися. Слід пам'ятати, що найефективніші ультрафіолетові промені, які переважають в спектрі сонця з 8 до 12 годин ранку. Вони сприяють утворенню загару. Загоріла шкіра стійкіша до шкірних захворювань і подразнення, на ній краще загоюються подряпини. Загоряти рекомендується поступово, починаючи від 5-10 хв, а потім добавляючи по 5 хв щоденно. В період з 12 до 15 год, коли переважають інфрачервоні (теплові) промені, слід захищати голову і тіло від опромінення. Надмірне перебування під сонцем може викликати опік, тепловий удар, розлад нервів, серцево-судинної діяльності, знизити працездатність [9].

У поході турист загартовується також повітрям, коли організм поступово звикає до температури повітря, його вологості. Поступово починати загартовування повітрям слід з температури +16 °С.

Загартовування водою відбувається засобом обтирання, обливання і купання. Під час купання температура води не повинна бути нижче 20 °С.

Усі види загартування мають застосовуватися поступово і систематично. Тільки тоді вони принесуть позитивний оздоровчий результат.

Дійовим заходом для зняття втоми м'язів і профілактики травм є самомасаж. Кожен турист повинен володіти елементарними прийомами самомасажу і вміти застосовувати їх на собі. Наведемо таку їх послідовність.

Погладжування поліпшує функцію потових і сальних залоз. Цим прийомом кров і лімфа, які утримують відпрацьовані продукти обміну, ніби вилучаються з перевтомлених м'язів. Виконується погладжування рухами долонь рук по м'язах у напрямі від периферійних ділянок. Погладжуванням починають і закінчують самомасаж [13].

Розтирання здійснюється долонею з метою зміщення шкіри з м'язами в різних напрямках. Розтирають малонасичені кров'ю ділянки тіла (зовнішню сторону стегна, підошви, п'яти), а також суглоби і сухожилля.

Вижимання спорожняє судини, які заповнені венозною кров'ю. На її місце надходить артеріальна кров, насичена киснем, поживними речовинами. Вижимання зігріває м'язову тканину, збуджує нервову систему, тонізує організм.

Розминання виконується послідовним масажем і частковим відведенням глибоколежачих груп м'язів, які оточують кістки рук і ніг. Так, обхопивши м'язи поперек, затискають їх і роблять обертові рухи у бік чотирьох пальців, поступово рухаючись вперед. Рухи виконують ритмічно, але без ривків.

Самомасаж завершується струшуванням, яке застосовується для гомілкових і стегнових м'язів шляхом захвату їх кистю руки. Струшування заспокоює центральну нервову систему і розслаблює м'язи.

Самомасаж триває протягом 10-15 хв.

Життєрадісність і бадьорість, добрий апетит, швидке засипання, спокійний і глибокий сон – ознаки нормального стану здоров'я людини. При перевтомі виникають апатія, сонливість, млявість. Для попередження перевтоми особливо важливим у поході є самоконтроль. Він полягає в необхідності визначення індивідуального фізичного навантаження і темпу руху. Туристи повинні знати межі своїх фізіологічних показників.

Задишка, сильне і часте серцебиття – це ознаки недостатньої підготовленості, перевтоми або серцево-судинного захворювання. Часте повторення приступів задишки – привід для звернення до лікаря. Надійність і ефективність самоконтролю як засобу визначення стану організму туристів значно підвищуються, якщо його показники регулярно записувати: вранці до сніданку та ввечері перед вечерею [8].

Слід привчати дітей (і себе також) під час походів правильно користуватися одягом, взуттям, спорядженням. Потрібно виховувати і в собі, і в дітях охайність, бережливість, організованість, адже від цих якостей часто залежать самопочуття і благополуччя туриста.

2.3 Безпека в туристичних походах

Безаварійність – найважливіша вимога до всіх туристичних походів. Навіть найпростіший вихід за місто малодосвідчених туристів може бути пов'язаний з елементами небезпеки [13].

Щоб туризм став джерелом зміцнення здоров'я і розвитку фізичних сил, кожен турист повинен суворо дотримувати в похідних умовах правил поведінки і техніки безпеки.

Важливе правило кожного походу – дотримання розпорядку дня і режиму харчування та особистої гігієни

всіма його учасниками. Багатьом відома думка досвідчених туристів, що безпека залежить не стільки від складності маршруту, скільки від підготовленості й дисциплінованості учасників походу [9].

Якщо групу складають туристи, які мають незначну різницю у віці та фізичній підготовці, спільні інтереси, то в поході буде легше досягти дружної взаємодії за будь-яких ситуацій, створити психологічний клімат взаєморозуміння, взаємовиручки і взаємодопомоги.

Якщо серед учасників походу є школярі віком від 6 до 14 років, слід обирати маршрути за довжиною і складністю, враховуючи вік і підготовленість юних туристів. Недостатнє фізичне навантаження для дорослих можна компенсувати фізичними вправами та іграми під час великий привалів.

До небажаних наслідків у поході можуть призвести погане знання маршруту, темп руху, що не відповідає підготовленості туристів, низька дисципліна в групі, відсутність необхідного спорядження, невиконання правил купань і навчання плавання, самовільне спускання на лижах з гір, неправильна поведінка при виявленні вибухонебезпечних предметів, несприятливі метеорологічні умови, низький рівень технічної і тактичної підготовленості туристів, невміння долати природні перешкоди, зустріч з дикими тваринами і плазунами, отруйні рослини, недоброякісні продукти харчування тощо [18].

Згадане вище трапляється через недосвідченість членів групи або керівника, який погано організував всебічну підготовку учасників походу, не ознайомився як слід з районом мандрівки, складними ділянками маршруту і не намітив способи їх подолання. Керівник групи має твердо знати правила організації і проведення самодіяльних туристичних походів і мандрівок, методичні

рекомендації щодо безпечного проходження маршруту і постійно стежити за суворим дотриманням дисципліни в туристичній групі.

Вказані правила повинен вивчати не тільки керівник, а й усі учасники походу, які відповідно до них проходять всебічну підготовку і виконують вказівки керівника групи. До початку походу кожен турист повинен прослухати цикл лекцій, бесід, ознайомитися з інструкціями і ознайомити з ними школярів.

Протягом усього походу слід суворо дотримувати санітарно-гігієнічних правил.

З метою запобігання нещасних випадків і захворювань не рекомендується пересуватися під час грози, сильного вітру, хуртовини, в туман, за винятком екстремальних ситуацій; необхідно суворо дотримуватися всіх вимог безпеки [8].

Не слід пересуватися після дощу по камінню, осипах, стрімких схилах. Круті схили, обривисті береги річок потрібно проходити з послабленими лямками на рюкзаках і страхувальними мотузками.

Не варто планувати пересування групи в спеку. Перебуваючи на сонці, потрібно одягати панаму або кашкет, сонцезахисні окуляри.

Якщо на шляху групи виникла пожежа, яку загасити самотужки неможливо, туристи терміново відходять у безпечне місце і, коли це можливо, сповіщають про побачене в сільраду, протипожежну охорону або поліцію.

При переході групи по кризі замерзлої річки чи озера слід перевірити відсутність тріщин, вимоїн, повітряного простору між шарами льоду або між льодом і водою. Лід має бути не менше 10 см завтовшки. Той, хто в групі йде першим, страхується мотузкою. Не слід підходити до краю льоду ближче як за 100 см. Небезпечно

переправлятися по льоду, під яким знизився рівень води або вона затопила його поверхню [11].

Страхування необхідне на всіх небезпечних ділянках маршруту. Керівник групи приймає рішення щодо його організації, способу здійснення і розміщення туристів.

Одяг туристів має відповідати порі року і погоді. При похолоданні слід більше рухатись, на привалах надягати теплі речі, пити гарячий чай, каву. В сиру погоду, якщо є можливість, треба просушити одяг, взуття, спальні мішки, рукавички, шкарпетки, намети.

Щоб їжа не стала причиною отруєння, дотримуйтесь таких правил: молоко обов'язково кип'ятіть, не вживайте варені ковбаси, продукти, які втратили звичайний вигляд, колір і запах, консерви з банок, що здулися. Питну воду, набрану у випадкових джерелах, обов'язково кип'ятіть!

Особливої турботи керівникам походів завдає купання, адже доводиться купатися в незнайомих водоймах, а це іноді пов'язано з небезпекою для життя. Тому, завжди дотримуйтесь таких основних правил: перевірте місце купання – воно має бути чистим, без корчів, ям, каменів; по можливості обмежте його кілками з натягнутою на них мотузкою; навчайте дітей плаванню на мілкому місці (вода має бути до пояса). Не слід купатись, якщо у вас погане самопочуття, ви втомились або перегрілись [19].

ПІСЛЯМОВА

Оскільки туристична діяльність проводиться більшою частиною в колективі, коли кожний залежить від іншого і в обов'язковому порядку вимагається тактовність, толерантність, уважне ставлення один до одного, коли особисті інтереси не можна ставити вище інтересів колективу, і все це формує такі риси характеру як воля, витримка, самостійність, рішучість і готовність прийти на допомогу. Успіх залежить від того, наскільки глибокими були переживання і наскільки велика ступінь складності в даному туристичному поході.

Під туризмом розуміють теорію і практику різного роду походів, сходження на гори і подорожі з метою спортивного суперництва, активного відпочинку, освіти і виховання. Туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявом здорового способу життя, розвитку, досконалістю і збереженню фізичної працездатності і всебічної підготовки.

Отже туристична діяльність, на основі ознайомлення з історичним минулим і сьогоденням рідного краю і Батьківщини, сприяє патріотичному вихованню. Крім того, туризм дозволяє прилучити до культурних цінностей, традицій народу. Особливо важливе значення туризму заключається в організації дозвілля для молоді, формування здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андренко І. Б., Кравець О.М., Писаревський І.М. Менеджмент туризму : навч. посіб. / Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М.Бекетова. Харків : ХНУМГ, 2014. 402 с.
2. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування. Київ, 2001. 395 с.
3. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів: навчальний посібник. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. 132 с.
4. Булашев О. Я. Теорія і методика спортивного туризму: навч. посіб. для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою). Харків: ХДАФК, 2007. 230 с.
5. Галасюк С.С., Нездоймінов С.Г. Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 178 с.
6. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 304 с.
7. Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. Змагання зі спортивного туризму: навч-метод. реком. для студ. факул. фіз. виховання. Київ; Херсон: ХДУ, 2004. 72с.
8. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. Київ: Науковий світ, 2003. 204 с.
9. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. Київ: Альтерпрес, 2008. 280 с.
10. Кіптенко В.К. Менеджмент туризму : підручник. Київ : Знання, 2010. 502 с.
11. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. Чернівці : Книги - XXI, 2003. 300 с.
12. Король О.Д., Крачило М.П. Менеджмент туризму : навч. посіб. Київ : Знання, 2009. 248 с.
13. Козинець В.М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму: навч. посіб. Київ: Кондор, 2006. 576 с.

14. Любіцева О.О. Ринок туристичних послуг : геопросторові аспекти. Київ: Альтерпрес, 2002. 436 с.
15. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: навчально-методичні рекомендації. Київ: КУТЕП, 2003. 74 с.
16. Серба Т.Б. Навісні переправи у спортивному туризмі: навч.посіб. Тернопіль, 2001. 212 с.
17. Скалій О. В. Основи туризму. навч. посіб. Тернопіль: ТДПУ, 2003. 102 с.
18. Сокол Т. Г. Організація туристичної діяльності в Україні: навч. посіб. Київ: Либідь, 2002. 256 с.
19. Школа І.М. Менеджмент туристичної індустрії : навч. посіб. Чернівці : ЧТЕІ КНЕУ, 2003. 662 с.

Виробничо-практичне видання

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ

Методичні настанови

Укладач:

Васютяк Олександр Васильович