НАЗЕМНІ ТА ГІРСЬКІ ВИДИ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМУ

Наземні види екстремального туризму

Маунтинбайкинг — їзда на гірському велосипеді. Влаштовуються змагання і для непрофесійних маунтинбайкерів.

Спелеологія — це дослідження печер. Щоб займатися спелеологією, треба мати серйозну підготовку, причому не тільки фізичну, але і технічну, а також психологічну. Печери бувають різними, але у будь-якому випадку надзвичайна краса печер зачаровує. Озера, химерні вигини, незвичайне світло. Якщо повезе, можна знайти і печерні перлини (вони утворюються у ваннах з проточною водою, але дуже рідкісні).

Спелестологія — це захоплююча суміш туризму і науки, що вивчає порожнини штучного походження. У найширшому сенсі слова спелестологія — це наука про штучні підземні споруди. Спелестологія тісно пов´язана із спелеологією, тільки спелестологів цікавить проникнення в підземні пустоти та приміщення, що на даний час покинуті та становлять певний історичний інтерес: покинуті каменоломні, шахти, водоводи, колодязі, підземні ходи, підземні храми і монастирі тощо.

Х-гонки — це коли одні і ті ж люди настільки добре і універсально підготовлені, що можуть лізти на скелі, скакати на коні, сплавлятися на каяку або плоту по порогах, мчати по горах на велосипеді і спускатися по мотузках під водопадом. Ці люди об´єднуються в команди, і беруть участь у змаганнях, де їх мета — щонайшвидше пройти дистанцію в 300—400 кілометрів, використовуючи свої навики. Це називається «мультиспорт», або «екстремальні» (а частіше навіть «пригодницькі») гонки [7, с. 149].

На Заході щорічно проводиться більше 200 екстремальних гонок. Наприклад, найбільші гонки проводяться у Великобританії, організовані «Асоціацією Екстремальних Гонок Сполученого Королівства та Ірландії».

Гірські види екстремального туризму. Альпінізм вважається найбільш екстремальним відпочинком. Сьогодні альпінізм є цілою індустрією, яка рівномірно розвивається і популяризується. Як правило, для сходжень прийнято вибирати літо, коли погода дозволяє з мінімальними втратами дістатися до наміченої вершини. Проте любителі найгостріших відчуттів не зупиняються і взимку. А складні погодні умови і схід лавини тільки додають гостроту подорожі. У гори йдуть, щоб випробувати себе, ризикнути,

подолати все і дістатися до вершини. Для цього потрібно бути добре фізично підготовленим.

Спорядження для забезпечення безпеки. У спортивному скелелазінні використовується різноманітне альпіністське спорядження, що забезпечує пересування спортсменів і їх безпеку, а також деякі спеціальні пристрої, наприклад, страхувальна лебідка з тросом і блоками. Основою забезпечення безпеки скелелаза є верхня страховка. її проводять звичайним альпіністським мотузком діаметром 9—12 мм або сталевим тросом діаметром 3—4 мм за схемою: скелелаз-блок-страховик.

Верхня страховка — основа безпеки — необхідна на тренуваннях і змаганнях. Проте сенс її полягає не тільки в цьому. Верхня страховка сприяє також швидшому і ефективнішому освоєнню скелелазами техніки лазіння.

Кращою з погляду організації верхньої страховки слід вважати скелю, у верхній частині якої є широкий майданчик із зручним підходом до неї збоку. Якщо немає зручного підходу до майданчика, наміченого для організації верхньої страховки, спочатку пробираються до неї по стіні із взаємною страховкою. Це повинно бути доручено кваліфікованим альпіністам. Верхня страховка дещо відрізняється від верхньої страховки, що застосовується альпіністами на сходженні. Наявність двох страховиків обов´язкова. Другий страховик орудує вільним кінцем мотузка, видаючи або вибираючи його від товариша, що стоїть попереду.

Для забезпечення оперативності при такій страховці необхідний хороший радіо- або телефонний зв´язок між страховиками, що знаходяться над маршрутом, і коректувальником страховки, що сидить внизу, оскільки страховики не бачитимуть, що робиться на трасі, і не зможуть своєчасно реагувати.

Розвиток гірської хвороби залежить від віку, статі, фізичного і психічного стану, ступеня тренованості і тривалості кисневого голодування, інтенсивності фізичних навантажень, висотного досвіду. Недостатнє харчування і неповноцінний відпочинок, що передують подорожі, відсутність акліматизації знижують стійкість організму.

Хвороба може виявлятися як раптово — при надмірному перенапруженні в умовах кисневого голодування, так і поступово. Перші ознаки її — апатія, втома, сонливість, нездужання, запаморочення. У разі продовження перебування на висоті, виникають розлади травлення, нудота і блювота, порушується ритм дихання, з´являються озноб і лихоманка.

Надалі, особливо при підвищенні висоти сходження, хвороба може прогресувати: головний біль украй загострюється, сонливість виявляється сильніше, можуть бути носові кровотечі, різко виражена задишка, підвищена дратівливість, можлива втрата свідомості, синюшність шкіри і слизистих [6, с. 225-226].

Інтенсивність розвитку гірської хвороби залежить від висоти.

800—1000 м. Як правило, висота переноситься легко, проте у деяких людей спостерігаються невеликі відхилення від норми.

1000—2500 м. Фізично нетреновані люди переносять деяку млявість, виникає легке запаморочення, частішає серцебиття. Симптомів гірської хвороби немає.

2500—3000 м. Більшість здорових не акліматизованих людей відчувають дію висоти: легкий головний біль, у деяких хворобливі відчуття в м′язах і суглобах; знижується апетит, порушується ритм дихання, виникає підвищена сонливість. Проте яскраво виражених симптомів гірської хвороби у більшості здорових людей немає, а у деяких спостерігаються зміни в поведінці: піднесений настрій, зайва жестикуляція і балакучість, безпричинна веселість і сміх (як при легкому алкогольному сп′янінні).

4000—5000 м. З′являється гостра і така, що важко триває (в окремих випадках) гірська хвороба. Різко порушується ритм дихання, скарги на задуху. Нерідко виникає нудота і блювота, виникають болі в ділянці живота. Збуджений стан змінюється занепадом настрою, розвивається апатія, байдужість до навколишнього середовища, меланхолійність. Яскраво виражені ознаки захворювання, звичайно, виявляються не відразу, а протягом деякого часу перебування на цих висотах.

5000—7000 м. Відчувається загальна слабкість, важкість у всьому тілі, сильна втома. Біль у скронях. При різких рухах — запаморочення. Губи синіють, підвищується температура, часто з носа і легенів виділяється кров, а іноді починається шлункова кровотеча. Виникають галюцинації.

При тривалому знаходженні на висоті організм зазнає ряд фізіологічних змін, що є пристосовними реакціями організму для збереження нормальної життєдіяльності. Акліматизація залежно від термінів перебування в горах може бути повною або частковою. Для туристів і альпіністів характерна часткова акліматизація через порівняно короткий термін подорожі.

Період часткової акліматизації для кожної людини може варіюватися. Часткова акліматизація найшвидше і повно наступає у фізично здорових людей у віці від 24 до 40 років. В умовах фізичної активності 14-денний термін є достатнім для часткової акліматизації [11, с. 236-237].

Гірські лижі і сноуборд. Гірські лижі — один з найстаріших видів активного відпочинку. Майже будь-який гірськолижний курорт пропонує якісний і різноманітний гірськолижний сервіс, є спуски як для професіоналів, так і для новачків, яких завжди можуть навчити правильно кататися місцеві інструктори. Спорядження: комплект лиж, кріплення, палиці, черевики, костюм, шолом, маска, рукавички.

Сноубординг — спуск по снігу з гірських схилів на спеціально обладнаній дошці. Це більш агресивний, активний і екстремальний вид, ніж гірські лижі. Сноубординг як окремий вид спорту з´явився в Америці в 60-х роках XX століття. Існує багато спеціальних трас з трамплінами та іншими всілякими перешкодами, на яких сноубордисти можуть робити різні акробатичні трюки. Але в останнє особливо популярним серед сноубордистів став хаф-пайп (від англ. half-pipe «пів-труби») — споруда зі снігу, схожа на рампу для ролерів.

Взагалі екстремальні захоплення, пов´язані з гірськими лижами і сноубордом, можна розділити на кілька груп: freeskiing або freeride — це спуск по крутих непідготовлених схилах зі складним рельєфом; heliskiing — те ж саме, але з використанням вертольота як засобу доставки на гору; ski-touring (randonee ski) — ски-тур, гірський туризм з використанням лиж і спеціальних кріплень для підйому вгору;

Лижний альпінізм — сходження на гору з метою спуститися з вершини на лижах або сноуборді (використання страховки, або якого-небудь додаткового спорядження, окрім лиж, на спуску порушує «чистоту» такого сходження); останніми роками з´явилася new school — щось на зразок сноубордистського фрістайлу [10, с. 191].