

Організація та проведення туристичного походу

Викладач: к.ф.н., доцент Товстоп'ятко Федір Федорович

Кафедра: теорії і методики фізичної культури і спорту

Метою дисципліни є забезпечення глибокої теоретичної і практичної підготовки студентів, формуючи систему професійних знань та умінь з організації туристичних походів.

[Перейти до курсу на Moodle](#)





Чому туристичний похід важливий?

Соціокультурний розвиток

Туризм — потужний фактор розвитку здоров'я, міжкультурного обміну та особистісного зростання.

Формування команди

Походи розвивають командний дух, витривалість, навички виживання та лідерство.

Безпека передусім

Відповідальна організація — запорука безпеки, якості враження та незабутніх спогадів.

Формування туристичної групи

Критерії відбору

- Фізична підготовка відповідно до категорії походу
- Наявність необхідного спорядження
- Медичний допуск і стан здоров'я
- Психологічна готовність до командної роботи

Розподіл ролей у групі

- Керівник — загальна відповідальність
- Заступник — підтримка керівника
- Відповідальні за харчування, безпеку, орієнтування та медицину
- Самоврядування: справедливий розподіл обов'язків





Планування маршруту походу

01

Вибір маршруту

Обрати маршрут за категорією складності, тривалістю та сезонністю, враховуючи досвід групи.

02

Оформлення документації

Отримати дозвільні документи, погодження від компетентних органів, реєстрація маршруту.

03

Аналіз умов

Врахувати погоду, рельєф, джерела води, місця для біваку та потенційні ризики.

Організація руху та орієнтування

Навички орієнтування

- Карти і компаси
- GPS-навігація
- Природні ознаки
- Азимутальне орієнтування



Роль тимлідера: підтримання оптимального темпу, контроль маршруту, моніторинг самопочуття групи, безпечне пересування в різних природних умовах.

Спорядження та екіпірування



Комплектація рюкзака

Розподіл ваги, герметичні мішки, захист від вологи, раціональне розташування предметів.



Гірське екіпірування

Теплий спальник, якісні трекінгові черевики, термобілизна, захист від сонця.



Групове спорядження

Намети, матраци, горелки, котли, мотузки та спеціальне обладнання для різних категорій.



Харчування в поході

Планування раціону

Раціон повинен забезпечити достатню енергетичну цінність (3500-4500 ккал на день), бути легким для транспортування і швидким у приготуванні.

Перевага — сухим продуктам, концентратам, консервам.

Організація приготування

Розподіл обов'язків між учасниками, графік чергування на кухні. Критично важливий водний режим — мінімум 2-3 літри на день для запобігання зневодненню.

Медичне забезпечення та безпека

Аптечка першої допомоги

Перев'язувальні матеріали, знеболювальні, антисептики, засоби від бліт, мази від опіків, ліки від діареї та простудних захворювань.

Навички першої медичної допомоги

Обов'язкове навчання групи базовим навичкам, включаючи штучне дихання, закриття ран, фіксацію переломів та роботу з больовим шоком.

Правила безпеки

Уникнення травм через безпечну техніку руху, правильне використання спорядження, дотримання дисципліни, готовність до екстрених ситуацій.



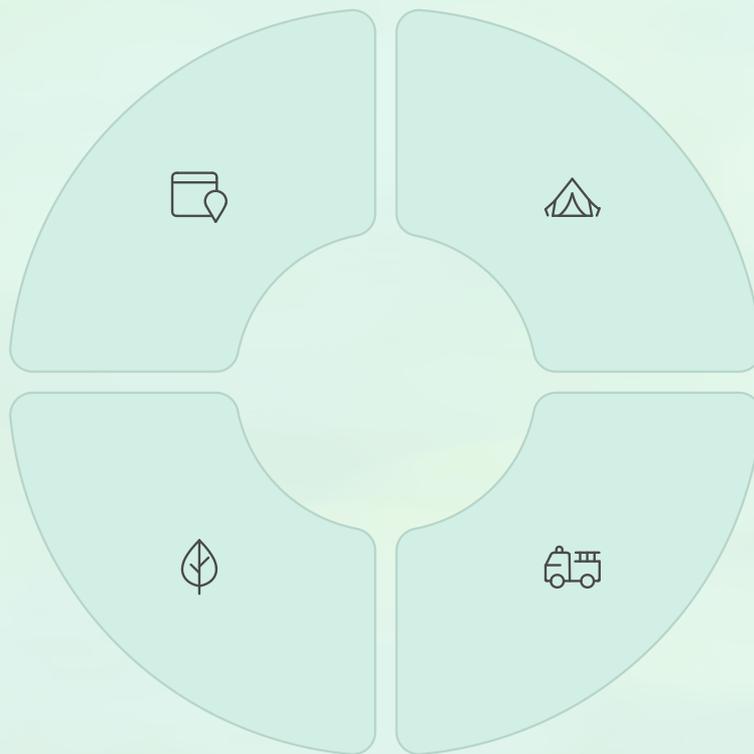
Туристичний бівак: організація ночівлі

Вибір місця

Вибирати майданчик на рівній поверхні, вдалеке від небезпек: скель, річок, лавин. Врахувати вітер, сонячне світло, наявність дерев.

Збереження природи

Залишити місце без слідів, утилізувати відходи правильно, не заважати дикій фауні, поважати екосистему.



Розташування наметів

Розбити намети на безпечній відстані один від одного, вход орієнтувати від вітру, залишити місце для розведення вогнища.

Розведення вогнища

Дотримуватися правил пожежної безпеки, використовувати мертвий хміз, не залишати вогонь без нагляду, впевнитись у гасінні.

Висновок: Ваша пригода починається тут!

Відповідальна підготовка

Ключ до незабутнього, безпечного та вдалого походу. Ретельне планування мінімізує ризики і максимізує вдовolenня.

Туризм — це більше ніж відпочинок

Це розвиток особистості, дружба, прориви, нові відкриття та спогади на все життя. Кожен похід — це власна історія.

Готуйтеся з розумом

Мандруйте з повагою до природи, дотримуйтеся правил безпеки, підтримуйте команду та бережіть довкілля для майбутніх поколінь.

