

Міністерство освіти і науки України  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Педагогічний коледж

Циклова комісія викладачів фізичного виховання



Оксана Думич

***Організація та проведення туристичних  
походів***

Львів – 2014

Міністерство освіти і науки України

Львівський національний університет імені Івана Франка  
Педагогічний коледж

Циклова комісія викладачів фізичного виховання

Оксана Думич

***Організація та проведення туристичних походів***  
*(методична розробка)*

Львів – 2014

Організація та проведення туристичних походів:  
методична розробка / укладач: Оксана Думич. – Львів: [Б.  
В.] 2014. – 70 с. : іл.

У методичній розробці висвітлено методику організації та проведення різновидів туристичних походів, як засіб фізичного виховання, який спрямований на всебічну загальну та спеціальну фізичну підготовку студентів вищих навчальних закладів.

Розглянуто на засіданні циклової комісії викладачів  
фізичного виховання

Протокол №.....від\_\_\_\_\_ 2014р.

Схвалено на засіданні методичної ради  
Педагогічного коледжу Львівського національного  
університету імені Івана Франка

Протокол №.....від\_\_\_\_\_ 2014р.

# ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	5
<b>1. Правила організації та проведення туристичних походів зі студентською молоддю</b> .....	6
1.1.Вимоги щодо формування туристичних груп студентської молоді.....	10
1.2.Обов'язки і права керівника та заступників керівника туристичної групи .....	14
1.3.Оформлення маршрутної документації на проведення туристичних подорожей з активними способами пересування .....	20
<b>2. Самоврядування туристичної групи</b> .....	22
2.1.Основні обов'язки кожної посади протягом туристично-краєзнавчого циклу.....	24
<b>3. Планування маршруту походу</b> .....	30
<b>4. Організація руху та орієнтування в поході</b> .....	33
<b>5. Кошторис походу. Випуск групи</b> .....	39
<b>6. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності</b> .....	41
<b>7. Туристичний бівуак</b> .....	50
<b>8. Організація харчування туристів у поході</b> .....	53
<b>9. Медичне забезпечення походу. Комплектування аптечки</b> .....	58
<b>10. Гігієна туриста</b> .....	61
<b>11. Безпека в туристичних походах</b> .....	64
<b>12. Додатки</b> .....	67
<b>13. Література</b> .....	70

## ВСТУП

В даний час туризм - одна з наймогутніших галузей що, динамічно розвивається. Це - високоприбуткова галузь світової економіки, виступає в числі найважливіших факторів соціально-культурного розвитку територій. Це сприяє підвищенню рівня і якості життя населення. Розвиток туризму, що виявляється в його багатогалузевому характері і тісній факторній взаємозалежності практично з усіма сферами життєдіяльності, дозволяє використовувати туризм як діючий інструмент стимулювання соціально-економічного росту на національному і місцевому рівнях.

Людина, 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 походить від французького “*tourisme*” – прогулянка, подорож – подорожі у вільний час пов’язані з від’їздом за межі постійного проживання, один з видів активного відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил людини з оздоровчими, пізнавальними, спортивними та культурними розважальними цілями.

Існує більше двохсот визначень туризму, проте окремі його значення, наприклад, такі як відпочинок або оздоровлення дають далеко неповне його визначення. До них відносяться: туризм - один із видів спорту, туризм - один із засобів фізичного виховання, туризм - один із засобів пізнання й естетичного виховання. Усі ці визначення в тій або іншій мірі відображають важливі риси туризму, але не можуть окремо скласти повну картину такого унікального явища як туризм.

З усіх визначень найбільш повне необхідно вважати: **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 можливість наблизити сучасну людину до природного довкілля, це унікальна можливість мирного взаємозбагачення.

В Україні туризм входить в систему засобів фізичного виховання як вид діяльності людей, що являє собою різні способи пересування на місцевості з подоланням природних перешкод (пішки, на лижах, на човнах, тощо) і спрямовану на всебічну загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Туризм можна сміло визнати одним із способів природокористування, оскільки перебуваючи на природі, людина так чи інакше використовує навколишнє середовище, його ресурси. У даному випадку йде мова про використання рекреаційних ресурсів довкілля: природні ландшафти, мінеральні води, ріки, моря, озера, ліси, чисте повітря, сонячна радіація, тощо.

Туризм упродовж усієї історії свого економічного існування переконливо утримує репутацію специфічної сфери, яка динамічно розвивається у складі галузей обслуговування .

## **1. Правила організації та проведення туристичних походів з студентською молоддю.**

Правила проведення туристичних подорожей з студентською молоддю України розроблено з метою забезпечення виконання Закону України “Про освіту” та відповідно до Положення про Міністерство освіти України,

затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 08.07.92 № 384.

Правила проведення туристичних подорожей з студентською молоддю України є обов'язковими для всіх навчальних закладів, установ та організацій освіти незалежно від підпорядкування і форм власності, що проводять туристичні подорожі з студентською молоддю.

Дія цих Правил поширюється на студентські туристичні групи незалежно від місця проведення подорожі, для яких навчальний заклад або інша організація освіти виступає як організація, що проводить подорож.

Учасники та організатори туристичних подорожей з та студентською молоддю під час підготовки та проведення туристичних подорожей керуються Законом України “Про освіту”. Законом України “Про туризм”, іншими законодавчими та підзаконними актами України, а також цими Правилами.

До туристичних подорожей з студентською молоддю належать спортивні туристичні походи, експедиції, екскурсії (далі — туристичні подорожі), що проводяться за заздальгідь розробленими маршрутами у конкретні терміни.

Спортивні туристичні походи (групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту визначеної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної категорії або ступеня складності за нормативний час, далі - походи) можуть бути організовані з таких видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, спелео, автомобільного, мотоциклетного тощо. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму.

Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості походи поділяються на категорійні - з I до VI категорії складності та некатегорійні.



До некатегорійних походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість, меншу від встановленої для маршрутів I категорії складності, - 1-3-денні походи та походи 1, 2, 3 ступеня складності.

Категорія складності походу визначається відповідно до класифікації маршрутів (переліку класифікованих туристичних спортивних маршрутів), перевалів, печер тощо.

Експедиції з студентською молоддю (подорожі пошукового, дослідницького характеру) проводяться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них. Залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитись туристично-спортивні, краєзнавчі, наукові експедиції тощо.

Ділянки маршрутів експедицій, що відповідають вимогам до походів з певного виду туризму або ж під час проходження яких долаються локальні перешкоди, характерні для походів, розглядаються як маршрути з активними способами пересування. Категорія складності для таких маршрутів встановлюється як і для походів. Туристичний досвід та вік керівників, заступників керівників та учасників таких експедицій повинні відповідати вимогам, що висуваються до відповідних категорій учасників походів. Оформлення документів і випуск групи на маршрут відбуваються за тих самих умов, що й у похід відповідної складності.

Тривалість активної частини походів може бути збільшена, при збільшенні протяжності маршруту, кількості і складності локальних перешкод, проведенні краєзнавчої роботи, а також за рахунок днів, потрібних для проведення розвідки маршруту та резервного часу на випадок непогоди. У будь-якому разі проходження маршрутів повинне бути компактним за часом. Розриви

між окремими частинами походу більше 3 днів не допускаються.

Збільшення тривалості походів за рахунок краєзнавчої роботи на маршруті допускається лише для походів, складність яких не перевищує II категорії.

Походи та експедиції в залежності від території проведення поділяються на *місцеві*, та *дальні*.

До місцевих належать походи та експедиції, що проводяться в межах області (автономної республіки), в якій проживають (навчаються) студенти. При цьому допускається вихід у сусідні території, якщо це обумовлено адміністративно-територіальним розташуванням навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож, фізико-географічними особливостями місцевості та логічністю побудови маршруту. Усі інші походи та експедиції вважаються дальніми.

Для проведення категорійних, дальніх ступеневих походів, а також місцевих ступеневих походів тривалістю більше 4 днів туристичні групи студентської молоді повинні обов'язково отримати позитивний висновок щодо можливості здійснення подорожі від туристичної маршрутно-кваліфікаційної комісії (далі - МКК), що має відповідні повноваження. Для туристичних груп студентської молоді первинний розгляд маршрутних документів проводиться в своїх територіальних маршрутно-кваліфікаційних комісіях навчальних закладів (далі - МКК освіти).

Для місцевих походів тривалістю до 4 днів включно, а також екскурсій (подорожей тривалістю до 24 годин, що забезпечують задоволення пізнавальних, інформаційних, духовних та оздоровчих потреб студентської молоді) отримання позитивного висновку МКК не потрібне. Туристичні групи студентської молоді, що використовують для руху автомобільні дороги та вулиці, судноплавні водні шляхи, території заповідників,

заказників, національних парків, прикордонну зону тощо, зобов'язані діяти у відповідності до вимог, що визначають порядок користування цими шляхами та пересування на зазначених територіях.

Під час проведення туристичних подорожей з студентською молоддю забороняється безпідставний поділ груп на підгрупи. Підставами для мотивованого поділу можуть бути: потреба проведення розвідки окремих ділянок маршруту; організація базового табору, проміжних пунктів зберігання продуктів харчування та спорядження; проведення радіальних виходів на маршруті з поверненням до початкового пункту виходу; запобігання виникненню, виникненню та ліквідація наслідків аварійної ситуації, потреба надання допомоги іншим туристичним групам або окремим громадянам.

### **1.1. Вимоги щодо формування туристичних груп студентської молоді**

Туристичні групи формуються з студентів, які об'єднуються на добровільних засадах спільними інтересами, мають відповідний вік, туристичний досвід і здійснюють підготовку запланованої туристичної подорожі.

Керівник, заступник (заступники) керівника туристичної групи (подорожі) студентської молоді призначаються адміністрацією навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож.

У походах та експедиціях з студентами повинен бути заступник керівника віком старше 18 років. Досвід заступника керівника повинен відповідати вимогам, які висуваються до досвіду учасників. Керівник і заступник (заступники) керівника повинні мати знання і навички з надання першої долікарської допомоги. Кількість заступників керівника визначається навчальним закладом

або іншою організацією освіти, що проводить подорож з урахуванням вимог цих Правил.

Якщо в поході чи експедиції беруть участь 3 або більше туристичних груп із загальною кількістю не менше 30 студентів (для походів II—VI категорій складності — не менше 20) і їх маршрути та графіки руху в цілому збігаються, то можливе покладання загального керівництва цими групами на спеціально призначеного старшого керівника. У цьому разі всім керівникам зараховується досвід керівництва подорожжю.

При проведенні місцевих походів та експедицій I ступеня складності або ж інших місцевих некатегорійних походів тривалістю до 4 днів включно адміністрація навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож, за згодою керівника туристичної групи (подорожі) та за умови забезпечення безпеки учасників, замість заступника керівника може призначити помічника (помічників) керівника з числа студентів (для груп студентської молоді), які мають досвід участі в таких самих подорожах.

При проведенні екскурсій (крім автобусних) студентською молоддю в межах населеного пункту, де проживають або навчаються екскурсанти, призначення заступника керівника групи (подорожі) не є обов'язковим.

При проведенні екскурсій з студентською молоддю на будь-яких видах транспорту, пов'язаних з виїздом за межі населеного пункту, де проживають або навчаються екскурсанти, склад керівників та заступників керівників (помічників керівників) групи (подорожі) комплектується відповідно до вимог, що висуваються до складу керівників місцевих некатегорійних походів.

При проведенні автобусних екскурсій з молоддю склад - керівників екскурсійної групи комплектується згідно з вимогами Правой надання послуг пасажирського

автомобільного транспорту, затверджених Постановою Кабінету Міністрів України від 18.02.97 р. № 176.

Кількісний склад туристичної групи студентів, що беруть участь у поході, експедиції визначається керівником групи спільно з адміністрацією навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож з урахуванням вимог цих Правил.

Кількісний склад екскурсійної групи студентів визначається адміністрацією навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить екскурсію, та кількістю місць для сидіння в автобусі з урахуванням вимог цих Правил.

У туристичних подорожах можуть брати участь альпіністи, які мають відповідний технічний та експедиційний досвід, достатній, за висновками МКК, для проходження маршруту.

Учасники та керівники комбінованих походів, що включають ділянки маршруту з різних видів туризму, повинні мати відповідний туристичний досвід проходження таких ділянок.

Учасники та керівники походів, що проводяться в міжсезоння (час з несприятливими для даного виду туризму природними умовами), повинні мати відповідний туристичний досвід участі (керівництва) в походах, проведених у міжсезоння, або в походах тієї ж категорії складності, які здійснені у звичайних умовах.

Учасники походів, у яких передбачається проходження класифікованих локальних перешкод, повинні мати досвід проходження таких самих локальних перешкод на півкатегорію ( для водного та спелеотуризму - на категорію) складності нижче від максимальної для заявленого походу. Одна третина учасників таких походів (крім походів IV - VI категорії складності) можуть мати досвід проходження таких же локальних перешкод на дві півкатегорії складності нижче.

Керівник походу, у якому передбачається проходження класифікованих локальних перешкод, повинен мати досвід керівництва при проходженні локальних перешкод на півкатегорію ( для водного та спелеотуризму - на категорію) складності нижче від максимальної для заявленого походу. Керівник, крім того, повинен мати досвід проходження локальної перешкоди такого самого типу і такої самої складності.

Учасниками походів II -VI категорій складності можуть бути студенти відповідного віку, які мають досвід участі в походах на одну категорію складності нижче заявленого у будь-якому виді туризму, якщо вони мають досвід подолання локальних перешкод, характерних для заявленого маршруту на одну півкатегорію складності нижче.

Керівники походів II - VI категорій складності повинні мати досвід участі в поході тієї самої категорії складності в будь-якому виді туризму, а також досвід керівництва походом на одну категорію складності нижче у будь-якому виді туризму і при цьому повинні мати досвід участі та керівництва в подоланні локальних перешкод, характерних для заявленого походу, тієї самої категорії складності або на одну півкатегорію складності нижче.

У походах III—V категорій складності одну третину членів групи можуть становити туристи з досвідом участі в походах на дві категорії складності нижче, у походах I та II категорій складності — з досвідом участі в походах 2 та 3 ступеня складності відповідно. При цьому дві третини учасників повинні мати відповідні туристичний досвід та вік.

У походах вище III категорії складності при можливому поділі групи на екіпажі, штурмові групи тощо в кожній підгрупі повинен бути учасник віком старше 18 років, який має відповідний туристичний досвід.

Учасники та керівники некатегорійних походів та експедицій з активними способами пересування, що включають елементи категорійних походів, а також категорійних походів, що включають елементи більш високих категорійних походів, повинні відповідати вимогам, які висуваються до учасників та керівників походів вищих категорій складності, елементи яких включені в дану подорож.

Усі учасники категорійних походів з будь-якого б виду туризму, а також учасники ступеневих водних походів повинні вміти плавати.

Туристичний досвід керівників та учасників походів, що включають сходження на вершини або траверси хребтів, повинен відповідати категорії складності цих сходжень або траверсів.

Керівники та учасники походів, у яких використовуються технічні засоби пересування (автотуризм, мотоциклетний туризм), повинні мати відповідний досвід керівництва або участі у походах на таких самих засобах пересування.

## **1.2. Обов'язки і права керівника та заступників керівника туристичної групи**

При підготовці та проведенні будь-яких туристичних подорожей керівник та заступник (заступники) керівника зобов'язані:

- забезпечити підбір учасників подорожі відповідного віку та туристичного досвіду;
- ознайомити учасників подорожі з Правилами проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю України;
- провести цільовий інструктаж учасників з техніки безпеки у туристичній подорожі з обов'язковою реєстрацією в журналі відповідної форми згідно з Положенням про організацію охорони праці та порядок

розслідування нещасних випадків у навчально-виховних закладах, затвердженим наказом Міністерства освіти України від 30 листопада 1993 року № 429 і зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 03.12.93 за № 178;

- отримати необхідну документацію та дозволи на проведення туристичної подорожі;

- при потребі розв'язати питання страхування учасників туристичної подорожі;

- забезпечити під час подорожі дотримання учасниками належного громадського порядку, санітарно-гігієнічних норм, виконання Правил дорожнього руху, правил пожежної безпеки, використання туристичного спорядження, а також інших правил безпеки життєдіяльності.

При підготовці туристичних подорожей з активними способами пересування керівник та заступник (заступники) керівника, крім вищезазначених заходів цих Правил, зобов'язані:

- до початку проведення туристичної подорожі проконтролювати проходження медичного огляду всіма її учасниками, враховуючи, що до подорожей з активними способами пересування допускаються фізично здорові учасники;

- при підборі групи врахувати туристичну кваліфікацію учасників, їх фізичну, технічну та спеціальну підготовку, а також психологічну сумісність;

- розробити план підготовки подорожі і розподілити між учасниками обов'язки згідно з цим планом, ознайомити учасників подорожі з їх правами та обов'язками;

- організувати всебічну підготовку учасників подорожі, перевірити необхідні знання, вміння та навички, в т.ч. і вміння плавати, надавати долікарську допомогу та



використовувати туристичне спорядження, організувати необхідні тренування групи;

- провести запобіжне інформування учасників подорожі про фактори ризику в запланованій подорожі і про відповідні заходи щодо запобігання травматизму (травмонебезпечність, психофізіологічне навантаження, вплив навколишнього середовища, пожежонебезпечність, небезпечні біологічні фактори, небезпечні види випромінювання тощо);

- разом з учасниками всебічно ознайомитись з районом подорожі, розробити раціональний основний і запасний варіанти маршруту подорожі та вивчити їх складні ділянки, способи та засоби їх подолання, а також аварійні варіанти виходу з маршруту;

- підготувати відповідний картографічний матеріал, розробити план та графік подорожі, визначити контрольні пункти та терміни проходження маршруту, заходи з техніки безпеки, ознайомити з цими матеріалами учасників подорожі;

- при потребі отримати консультації щодо маршруту в туристичних МКК освіти або федерації туризму;

- узгодити з адміністрацією навчального закладу або іншої організації освіти, що проводять туристичну подорож, та туристичною МКК освіти порядок дій при планових (у разі потреби) поділах групи на підгрупи, а також кандидатури керівників, заступників керівників (помічників) підгруп, туристична кваліфікація яких відповідає вимогам даних Правил;

- організувати підбір та підготовку якісного групового та індивідуального спорядження, в т.ч. і спорядження для страхівки, з урахуванням вимог техніки безпеки та специфічних особливостей конкретної подорожі (району подорожі, виду туризму, категорії (ступеня) складності походу, часу проведення подорожі тощо);

- організувати підготовку та підбір продуктів харчування, складання кошторису витрат, з'ясувати можливості поповнення запасу продуктів на маршруті;

- одержати, у разі потреби, дозвіл на відвідування району з обмеженим доступом (прикордонна зона, заповідники тощо);

- оформити в установленому порядку маршруті документи;

- розробити план дослідницької, краєзнавчої, природоохоронної роботи та інших заходів на маршруті, якщо такі заплановано проводити;

- не пізніше ніж за 10 днів до початку маршруту з активними способами пересування направити у відповідний підрозділ пошуково-рятувальної або контрольно-рятувальної служби повідомлення встановленого зразка, завірене туристичною МКК. Якщо маршрут проходить територією, що обслуговується декількома підрозділами, - направити повідомлення в кожний з них;

- у разі потреби зміни маршруту, складу групи, термінів проведення або інших записів у маршрутних документах до від'їзду групи в подорож погодити ці зміни з адміністрацією навчального закладу або іншою організацією освіти, що проводить подорож, та туристичною МКК, що дала позитивний висновок про можливість проведення подорожі, і повідомити про це підрозділи пошуково-рятувальної (контрольно-рятувальної) служби, які зареєстрували групу.

Під час проведення туристичних подорожей з активними способами пересування керівнику та заступнику (заступникам) керівника потрібно:

- дотримуватися затвердженого маршруту, робити, у міру можливості, відмітки в маршрутних книжках та маршрутних листках про проходження маршруту в туристичних та інших організаціях;

- виконувати одержані в МКК вказівки та дотримуватися рекомендацій МКК;

- забезпечити дотримання учасниками правил використання туристичного спорядження, в т.ч. і для страховки;

- повідомляти телеграмою навчальний заклад або іншу організацію освіти, що проводить подорож, а також відповідну МКК та підрозділи пошуково-рятувальної (контрольно-рятувальної) служби про початок та закінчення подорожі, а також про проходження групою контрольних пунктів;

- у разі зміни маршруту або складу групи за будь-яких обставин після виїзду в подорож повідомити про це при першій нагоді адміністрацію навчального закладу або іншу організацію освіти, що проводить подорож та відповідну МКК;

- вживати заходів, спрямованих на забезпечення безпеки учасників подорожі, аж до зміни маршруту, або припинення подорожі у зв'язку з виникненням небезпечних природних явищ та з інших обставин, а також у разі потреби надання допомоги потерпілому; при цьому ускладнення маршруту допускається тільки у виняткових випадках і не дає підстави для підвищення залікової категорії складності походу;

- не допускати безпідставного поділу групи, відставання від групи окремих учасників, а також від'їзду окремих членів групи без супроводу одного із заступників керівників (від'їзд одного чи декількох учасників можливий лише за умови, що в групі два або більше заступників керівника);

- у разі тимчасового планового поділу групи призначити в кожній підгрупі своїх заступників та їх помічників з числа дорослих (можливе призначення помічників керівника з числа найбільш досвідчених

учасників - студентів), що мають відповідний рівень туристичної кваліфікації з урахуванням вимог цих Правил;

- при аварійній ситуації (раптовому виникненні умов, що загрожують життю та здоров'ю учасників подорожі) вжити всі можливі заходи щодо збереження життя та здоров'я учасників, виходячи з конкретної ситуації та реальної наявності сил та засобів для ліквідації аварії;

- при будь-якому поділі групи на підгрупи (плановому або через виникнення аварійної ситуації) визначити підгрупам завдання для виконання, контрольні терміни, порядок дій та зв'язок;

- у разі нещасного випадку керівник подорожі зобов'язаний: терміново організувати надання першої долікарської допомоги потерпілому та його доставку до лікувальної установи, викликати, при потребі, найближчу туристичну пошуково-рятувальну (контрольно-рятувальну) службу; повідомити про випадок, що стався, керівника навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож, відповідну МКК, службу безпеки життєдіяльності та інші відповідні служби; до прибуття комісії з розслідування зберегти обстановку на місці в тому стані, в якому вона була на момент події (якщо це не загрожує життю і здоров'ю оточуючих і не призведе до більш тяжких наслідків). Про нещасний випадок, що трапився під час далеких подорожей поза територією району (міста), керівник подорожі негайно повідомляє також орган управління освітою за місцем події;

- організувати, при потребі, оперативну допомогу іншій групі, що перебуває в даному районі і потребує допомоги.

Після закінчення подорожі керівник та його заступники спільно з учасниками в обумовлені строки і у разі потреби оформляють звіт про подорож і подають його у навчальний заклад або іншу організацію освіти, що проводить подорож.

Звіт про похід або експедицію з активними способами пересування подається також у відповідну МКК. Після розгляду та затвердження звіту в МКК керівник подорожі оформляє довідки про здійснення походу та спортивні розряди на кожного учасника групи.

Керівник туристичної групи має право:

- у разі потреби і за наявності в групі не менше двох заступників керівника передавати керівництво подорожжю своєму заступнику, який відповідає вимогам, що висуваються до керівника такої подорожі, за умови, що в наказі на проведення подорожі обумовлено, кому може передаватися керівництво в екстремальних ситуаціях. Якщо заступник керівника один, — передача керівництва не допускається. Про передачу керівництва керівник групи повинен, при першій нагоді, повідомити в організацію, що проводить подорож;

- звертатися у вищі відомчі і туристично-спортивні організації при незгоді з результатами розбирання його дій в подорожі; урахувавши фізичний, технічний та моральний стан групи або окремих учасників, припинити подорож і зняти групу з маршруту.

### **1.3. Оформлення маршрутної документації на проведення туристичних подорожей з активними способами пересування**

Документом на проведення походів I - VI категорій складності та некатегорійних походів, які включають елементи походів I - VI категорій складності, є маршрутна книжка встановленого зразка.

Документом на проведення некатегорійних походів є маршрутний листок встановленого зразка.

Документи на похід (маршрутна книжка або маршрутний листок та їх копії, довідки про туристичний досвід учасників та керівника, картографічний матеріал та інші документи, які потрібні для випуску групи на

маршрут) подаються в територіальну МКК освіти з відповідними повноваженнями не пізніше ніж за 10 діб до початку походу (без урахування часу на пересилання документів) з урахуванням графіку роботи відповідної МКК освіти.

Маршрутні листки для здійснення місцевих некатегорійних походів тривалістю до 4 днів реєструються навчальними закладами або іншими організаціями освіти, що проводять подорожі.

Якщо категорія складності походу перевищує повноваження МКК освіти, то заявлені маршрутні документи з попереднім висновком МКК освіти направляються до тієї МКК, що видала повноваження відповідній МКК освіти. Якщо з тих чи інших обставин МКК, що видала повноваження, не може забезпечити розгляд документів, то останні направляються до Центральної МКК Федерації спортивного туризму України.

При позитивному висновку відповідної повноважної МКК про можливість здійснення групою заявленого походу керівнику туристичної групи видається зареєстрована та підписана головою (заступником голови) МКК маршрутна книжка (маршрутний листок) зі штампом МКК, а також бланк повідомлення пошуково-рятувальної (контрольно-рятувальної) служби. Після заповнення бланк повідомлення завіряється підписом голови (заступника голови) МКК і штампом МКК. У разі потреби до маршрутної книжки вносяться особливі вказівки і рекомендації групі, місце реєстрації групи перед виходом на маршрут у відповідних підрозділах пошуково-рятувальної (контрольно-рятувальної) служби.

Усі вказівки МКК, що дала позитивний висновок про можливість проведення походу, занесені до маршрутної книжки і є обов'язковими для учасників та організаторів походу.

Керівник туристичної подорожі і адміністрація навчального закладу чи іншої організації освіти, що проводить похід, не мають права вносити зміни до маршрутних документів без відома МКК, що дала позитивний висновок про можливість проведення походу.

За порушення цих Правил, крім відповідальності, встановленої чинним законодавством, навчальні заклади та організації освіти, що проводять подорожі, а також органи освіти можуть порушити клопотання перед відповідними туристично-спортивними організаціями щодо застосування до порушників таких заходів впливу:

- не зарахування участі або керівництва в здійсненому поході;
- позбавлення спортивних звань, зниження або анулювання спортивних розрядів;
- анулювання заліку всіх або частини раніш здійснених походів;
- заборона участі в походах певної категорії складності на певний термін або керівництва ними;
- заборона на певний час керівництва походами .

## **2. Самоврядування туристичної групи**

Туристично-красна 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 та інші. Виконання роботи, необхідної для інших, сприяє

розвитку у школярів 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 дві 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, синоптик, редактор щоденника і газети, 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

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, санітар і синоптик. До культурологічного блоку входять: культорг, редактори щоденника і газети; фото та відео оператори. Головний краєзнавець не включений у жодне відділення, тому що займається керівництвом роботи по краєзнавчим посадам.



## 2.1. Основні обов'язки кожної посади протягом туристично-краєзнавчого циклу

**Командир.** Помічник керівника групи. Очолює керівництво походу, до складу якого входять: скарбник, штурман, культорг, головний краєзнавець. 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.

**Головний краєзнавець.** Відповідає за всю пошукову, у тому числі краєзнавчу, пізнавальну і дослідницьку діяльність туристичної групи. Стежить за виконанням поставлених перед групою на даний похід пошукових завдань. Перед походом - складає загальний план краєзнавчої роботи на весь туристично-краєзнавчий цикл. Проводить заняття з усіма членами групи, роз'яснюючи, як виконувати доручені завдання, як збирати, оформляти і зберігати зібрані в поході матеріали, вести бесіди з цікавими для групи людьми, записувати їх розповіді. Стежить за ходом підготовки матеріалів, а також проводить заняття по захисту роботи з краєзнавчих посад перед походом. У поході: контролює роботу всіх пошукових груп і окремих слідопитів, заслуховує їх звіти про пророблену роботу. Організує зустрічі з цікавими людьми, екскурсії в музеї, на підприємства і т.д. На зборах туристичної групи дає оцінку роботі краєзнавців. Після

походу: стежить за обробкою зібраного матеріалу, приймає його від кожного учасника походу і перетворює в єдиний краєзнавчий звіт усієї групи. Готує й узагальнює усний звіт про результати краєзнавчого пошуку. Спільно з усією групою готує краєзнавчі експозиції для шкільного музею і предметних кабінетів за підсумками даного походу.

**Штурман.** Очолює техніко-тактичний відділ походу, до складу якого входять фізорг і санітар. Відповідає за безпечне і правильне проходження маршруту. Перед походом; готує маршрут майбутнього походу. Для цього штурман підбирає необхідний картографічний і описовий матеріал. Разом з головним краєзнавцем погоджує з місцевими туристичними організаціями інформацію про район майбутнього походу. 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 нитку 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 туристично-краєзнавчого циклу стежить за правильною й ощадливою витратою грошей, веде ретельний облік зроблених витрат.

**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, завідувач харчуванням організує 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, організує купівлю продуктів харчування в населених пунктах на маршруті. На вечірніх лінійках завідувач харчуванням 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 і т.д.

**Завідувач спорядженням.** Відповідає за підбор 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 спорядження 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. Допомагає учасникам походу в лагодженні спорядження особистого користування. Після походу: разом із завідувач спорядження організує ремонт і упорядкування групового спорядження. Складає звіт про виконані ремонтних робіт в поході.

**Фізорг.** Відповідає за фізичний стан учасників походу. Перед походом: підбирає з урахуванням специфіки даного походу (пішого, гірського, водного й ін.) необхідні вправи для тренувань і ранкової зарядки в підготовчий період і для ранкової зарядки в поході. Організує 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. Організує 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 спорядження 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.

**Редактори щоденника і газети.** Відповідають за своєчасне і правильне відображення життя туристичної групи. Перед походом: готують необхідні канцелярські товари для випуску похідної газети і ведення записів у щоденнику. Разом з командиром групи складають графік роботи чергових редактора газети та редактора щоденника. Підбирають і погоджують з усією групою назву газети і її девіз. У поході: організовують роботу чергових редакторів на великих привалах і днюваннях. Контролюють якість записів у щоденнику і редагують щоденник і газету. На лінійках зачитують записи, оцінюють роботу чергових редакторів. Після походу: беруть участь в обробці зібраних

матеріалів, брошурують газети і визначають кращу газету даного походу, беруть участь у підготовці вечора-звіту.

При складанні щоденника походу, для досягнення розмаїтості описів, необхідно кожному черговому кореспонденту видавати окремі аркуші паперу. У щоденник заносять не опис маршруту, а події з життя групи. Оформляти газету (листок) найкраще на папері форматом А4 (210x296мм) чи А3 (296x420мм). Газета повинна відображати цікаві події і факти даного дня, особливості природи тощо. Увечері газету виставляють на загальний огляд, і на зборах її оцінюють.

**Фотооператор.** Відповідає за складання фотозвіту про похід. Перед походом: займається придбанням необхідних кінофотоматеріалів, визначає кількість і якість кіно-фотоапаратури. Кількість плівок залежить від днів походу і кваліфікації оператора. Вважається достатнім одна фото плівка на три-чотири дні походу. При наявності відеокамери кількість касет підбирається відповідно до сценарію зйомок. 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 - по 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 слайд фільму 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 і т.д. 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.

### **3. Планування маршруту походу**

Після того як встановлена мета походу і визначився склад туристичної групи, настає черговий етап підготовки – вибір і розробка маршруту. Для виконання цієї роботи можна скористатися спеціальними путівниками, які мають довідки щодо рекомендованих маршрутів. 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..

Знайомство з наміченим районом походу починається з вивчення літератури, в першу чергу із 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 “нитку”

маршруту і довжину, як окремих ділянок, так і всього походу.

Складність маршруту залежить від туристичної та фізичної підготовленості 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.

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.

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.

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.

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.

#### **4. Організація руху та орієнтування в поході**

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

Керівник походу вчасно дає завдання командирі 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.

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. 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.

Тривалість ходового часу залежить від багатьох факторів: віку та тренуваності 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.

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.

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 нічлігу (обіднього привалу) перший перехід робиться дуже коротким -10-15 хвилин для встановлення виявлених неполадок у взутті, в укладанні рюкзака, тощо.

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.

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 найжаркші години дня та продовжуватись 4-5 годин. Неправильно роблять

керівники, прагнучі до мінімуму 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.

*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.

Суворо треба дотримуватись і правила обов'язкового чергування роботи та відпочинку - переходів та привалів. Досвід показує, що саме надмірна інтенсивність та одноманітність руху - головні пригнічуючі фактори.

Треба уникати тривалого руху по дуже твердій опорній поверхні - кам'яних, бетонних та асфальтових дорогах. Крок повинен бути натуральним, вільним, тіло дещо нахилено 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.

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 постаратися обійти.

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

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.

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 стрільці 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 по 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 неправильні 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 годиною 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.

## **5. Кошторис походу. Випуск групи на маршрут**

Будь-який педагогічний масовий захід передбачає певні витрати. Навіть для самого простого 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.

Складання кошторису можна виконувати кількома варіантами:

- 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. 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.

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.

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 маршрутні документи. Таким чином, правильно заповнений маршрутний лист або маршрутна книжка повинні мати три підписи відповідальних осіб та завірені трьома печатками.

## **6. 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.

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.

Намети (Рис.3). Останнім часом у продажі з'явилася велика кількість різноманітних наметів. Головними характеристикам, 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 тощо).

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 літрів для приготування каш, 0,7 літра для приготування супів і третіх страв.

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 . Рогачики виготовлюють із сталюого прутку діаметром 10 мм, а крюки – 6-8 мм. Пристосування “жменька” (третє зліва направо) виготовлюється з дюралюмінієвої пластини 90x200 мм, товщиною 3-4мм. 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.

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 дозвіллу туристів, тому, якщо це не суперечить безпеці, доцільно взяти з собою гітару. Що стосується невеликого радіоприймача, то в поході по горам не має сенсу його брати, бо сигнали радіостанцій не сприймаються.

Все спорядження повинно бути підготовленим до походу: перевірено на справність, відремонтовано, запаковано 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.

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 – морозно, 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 гігієнічності 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.

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.

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 – 150см. Якщо її скласти по осі симетрії і поклеїти (спаяти) верхню основу, то отримаємо прямокутну трапецію з сторонами 120x150x75см

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.

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 шують по 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.

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

Пакування рюкзаку – дуже відповідальна та не проста справа. Перш за все треба пам'ятати, що всі речі повинні бути у рюкзаку (рис. 7). 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. Одним словом, рюкзак повинен бути частиною тіла туриста і не викликати ніяких незручностей.

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.

Пакування доцільно виконувати розстеливши рюкзак на підлогу вверх кишнями. 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 рюкзаку. Навет прив'язують знизу. Хліб, сухарі, печиво, упаковують зверху: вони менше зімнуться і покритяться. Аптечку, флягу з водою, туристичну сокиру, ніж, запасні шнурки тощо пакують у кишені рюкзаку. Якщо є консерви в скляних банках, то їх доцільно пакувати в середину рюкзаку поміж одягом, попередньо поклавши в декілька поліетиленових пакетів, або в “чохла” – кружку, миску, котли. Під клапан рюкзаку кладуть штормівку, легку курточку та накидку.

Коли пакування завершено, треба перевірити форму рюкзаку 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( рис. 1, 2).

## 7. Туристичний бівуак

Туристичний бівуак - це місце тривалої стоянки туристичної групи з нічлігом.

*Першою вимогою є безпека бівуаку, 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.*

*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 бівуак біля одиноко стоячих 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.

Важливу роль відіграє наявність палива. Якщо ви знайшли місце на галявині хвойного лісу з великою кількістю сухоостою та трусок, група отримає навіть у негоду дуже великий вигравш 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 багаття загорасться торф навіть в глибині, під шаром дерну.

**Розташування біваку.** До планування біваку (розміщення окремих об'єктів) також пред'являються свої вимоги, яких по можливості треба повніше 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 одна від одної та не ближче, ніж 5-7 м від багаття. Якщо ліс буває комарами та комахами, краще вибрати для палаток відкрите для вітру місце.

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

На водотоці, яким буде користуватись група, відповідальний черговий по біваку повинен намітити три місця: саме верхнє 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 вибрано та ретельно перевірено 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 установка палаток. Якщо ж небо погрожує дощем або він вже починається, треба швидко поставити палатки, сховати в них рюкзаки.

Відповідальний черговий по бівуаку 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.

**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.

**Встановлення наметів.** Стандартну двоскатну палатку, розкладають двоє (інші її мешканці виконують інші роботи з упорядкування бівуаку). Для цього оглядають вибране для неї місце, ретельно вибирають все те, що може муляти (камінчики, гілки, шишки), якщо є можливість - наривають сухої трави та вистеляють нею місце розбивання.

Під дно палатки підстилають поліетиленову плівку, яка не повинна бути за розмірами більша самого дна: інакше під час дощу виступаючі краї плівки будуть збирати стікаючу зі скатів даху воду і під сплячими в палатці утвориться калюжа. Ставлять палатку 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, палатку просто розстеляють на землі та забираються в неї, як в конверт.

Палатка поставлена правильно, якщо:

- а) бокові схили намету провисають рівно, без складок;
- б) передня і задня стінки палатки та альпенштоки стоять вертикально;
- в) обидві поли входу палатки 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 відтяжок вибирають такою, щоб кут між ними та землею був не більшим  $45^\circ$ , інакше кілочки будуть погано триматися в ґрунті. При куті  $30^\circ$  для висмикування кілочка знадобиться вдвічі більше сили, ніж при куті в  $45^\circ$ , - палатка встоїть в непогоду. Відтяжка повинна бути перпендикулярна вісі 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.***

До відходу з біваку треба зібрати всі залишки та відходи у сміттєву 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.

## **8. Організація харчування туристів у поході**

Забезпечення нормального харчування – одна з важливіших умов успішного проведення походу. При цьому треба пам'ятати, що розрахунки, купівля та пакування продуктів харчування – все це повинно бути зробленим заздалегідь, задовго до початку походу.

Харчовий раціон визначається перш за все тривалістю та складністю походу. Так, харчування в поході вихідного дня може бути без приготування гарячих страв.

При складанні меню необхідно враховувати вимоги, пропоновані до продуктів харчування для походу:

1. Висока калорійність (приблизно 2500 – 3000 ккал на одну людину в день для пішохідних походів першої категорії складності);

2. Правильне співвідношення білків, жирів і вуглеводів - приблизно 1:1:4 (для категорійних походів з гірського туризму – 1:1,5:4,5);

3. Наявність різноманітних вітамінів;

4. Стійкість до псування при тривалому збереженні;

5. Розмаїтість (досягається шляхом застосування різних приправ, соусів, спецій і т.п.);

6. Відносно невеликий обсяг і вага (приблизно 800-900 г сухих продуктів для однієї особи на один день походу);

7. Висока якість (дотримання контрольних термінів споживання продуктів, зазначених на упакованні).

Різнманітні форми фізичної діяльності, їх інтенсивність і тривалість суттєво впливають на витрати енергії. Проте ці витрати в залежності від умов і волі людини можуть значно збільшуватися або зменшуватися.

Зміни інтенсивності обміну речовин і енергії відбувається не тільки при виконанні фізичної роботи, вона змінюється і під впливом емоцій та метеорологічних факторів: температури і вологості повітря, сили вітру, атмосферного тиску тощо. Так витрати енергії людини, яка знаходиться в стані спокою на великій висоті, аналогічні витратам людини, яка здійснює інтенсивну роботу на незначних висотах в долині.

Енергетичні витрати залежать також від підготовленості організму до виконання цієї роботи, від його тренуваності, тобто чим вища тренуваність організму, тим менше витрат енергії.

Організм людини потребує дотримання енергетичного балансу – рівного співвідношення між величиною енерговитрат та кількістю енергії, що потрапляє в організм разом з продуктами харчування. Основне джерело енергії є вуглеводи, які дають 70-75% необхідної енергії. Білки і жири використовуються головним чином для процесів, завдяки яким відбувається формування нових клітин, утворення травних соків та інших речовин, які необхідні для правильного обміну речовин. Участь білків та жирів у енергетичному балансі організму звичайно складає 25-30%.

В умовах туристичних походів, особливо в зимово-весняний період, вітамінів не вистачає. Це пояснюється не тільки тим, що овочі та фрукти як правило не беруть у походи, так як вони мають велику вагу, об'єм, а і тим, що в умовах значної фізичної діяльності активність обмінних процесів значно зростає. При цьому збільшуються витрати вітамінів. Нестача вітамінів приводить до надмірної втоми, слабкості, зниження працездатності і стійкості організму до простудних захворювань тощо.

При розробці меню походу складається добовий раціон. З урахуванням вказаних вимог складати меню зручніше на три-чотири дні (кратно кількості дням походу) і надалі повторювати його. Як правило, для пішохідних і гірських походів встановлюється дворазове гаряче харчування в день - сніданок і вечеря, на обід планується „сухий пайок”. Для готування перших блюд в основному використовуються сублімовані (збезводнені) концентрати супів у пакетах чи брикетах. Для розмаїтості один раз у три-чотири дні готують молочні супи. Другі страви - це каші з різних круп: рисової, гречаної, пшеничної, манної; а також страви з різних макаронних виробів: ріжки, черепашки, макарони, вермішель. Не обов'язково другі блюда планувати з м'ясом, тим більше що тушковане м'ясо має низьку калорійність, а велику вагу. Добре зарекомендували себе в походах такі страви як рис із



сухофруктами; рисова каша зі згущеним молоком; пшенична чи гречана каша з засмаженим салом; манка з ізюмом і, якщо є - з полуницями; макарони з голландським чи іншим твердим сиром, “туристичні” вареники тощо.

Свіжі овочі, крім цибулі і часнику, у категорійні походи як правило не беруть, тому що вони мають велику масу й об’єм при низькій калорійності. Їх з успіхом замінюють сушеними овочами, або свіжими овочами, придбаними на маршруті для разового використання.

Треті страви - це традиційний туристичний чай, компот із сухофруктів, какао на молоці, киселі фруктові, молоко і т.д. Для готування молочних страв використовують згущене і сухе молоко або молочні суміші для дитячого харчування, що мають досить високу калорійність і містять велику кількість різних вітамінів.

На обіді, як відзначалося вище, може плануватися „сухий пайок” - сало, копчені чи напівкопчені ковбаси, сир голландський, російський і т.п.; для розмаїтості додають небагато рибних чи овочевих консервів. Часто використовують халву, овочеві і фруктові концентровані соки.

Крім продуктів, необхідних для організації триразового харчування ще планують і готують до походу, так зване “кишенькове харчування”. Сюди входять: ізюм, сухофрукти, чорнослив, горіхи грецькі чи лісові без шкірки, льодяники, карамельки, полівітаміни і т.д. Ці продукти завідувач харчуванням видає невеликими порціями на малих привалах, або зранку кожному туристу, який самостійно визначає коли і скільки з’їсти.

Дуже важливий етап підготовки харчування до походу – проведення розрахунків кількості продуктів. На основі туристичного досвіду у довідковій літературі з туризму наведено рекомендації щодо використання тих чи інших продуктів харчування, їх калорійність, наявність поживних речовин тощо. У таблиці 5 наведено основні

характеристики продуктів харчування, які найчастіше використовують у багатоденних туристичних походах.

Складання меню і проведення розрахунків необхідної кількості продуктів проводиться наступним чином. Після аналізу маршруту: визначення приблизного часу, який планується витрати на подолання шляху кожного дня, наявності складних ділянок і способів їх подолання, підбираються страви. Раціон харчування бажано зробити калорійним, з правильним співвідношенням поживних речовин, він повинен мати не велику вагу, а також бути різноманітним. Бажано обговорити меню на зборах всієї групи, перед тим як проводити розрахунки. Проведення розрахунків виконується наступним чином: треба записати страви для даного дня, скласти таблицю в якій розділити страву на окремі продукти і підрахувати їх калорійність та кількість білків, жирів та вуглеводів на одну особу. Якщо калорійність та співвідношення поживних речовин є недостатнім, треба замінити продукти харчування на калорійніші, або додати їх кількість.

В залежності від кількості учасників походу визначається кількість тих чи інших продуктів на всю групу. Для визначення повної кількості кожного продукту харчування треба визначити суму всіх запланованих його застосовувань. Це дуже кропітка і відповідальна робота, тому її бажано виконувати не одній особі.

Важливим етапом підготовки харчування є правильне їх пакування і транспортування. Якщо концентрати супів, консерви, молочні суміші не вимагають додаткового упакування, то крупи і макаронні вироби необхідно зберігати в поході в матер'яних мішечках і додатково в поліетиленових пакетах - на випадок дощу. Сало, за звичайне, упаковують у білий папір і також як і крупи в поліетиленові пакети. Копчену ковбасу бажано купувати задовго до походу, щоб вона встигла трохи підсохнути. Сушать ковбасу в добре провітрюваному приміщенні в

підвішеному стані. Транспортувати її зручно в матер'яних мішечках. Сир голландський, російський і т.п. упаковують аналогічно салу - у папір і поліетиленовий пакет. Сіль і цукор вимагають обов'язкового герметичного упакування, тому що вони мають високу гігроскопічність. Сіль зручно зберігати в поході в бляшаних банках з під кава. У цих же банках можна зберігати зажарювання для супів, приготовлене до походу. Цукор у похід доцільно брати рафінований пресований, додатково упакувавши коробки в поліетиленові пакети. Якщо береться цукор – пісок, то зручно його пакувати у поліетиленові банки з герметичною кришкою, бо пакети, як правило, дуже швидко рвуться. Масло вершкове перед походом необхідно перетопити або ретельно “промити” холодною водою. Для пакування використовують добре очищені пластмасові коробки з-під майонезу. Хліб, як правило, береться на перші три дні походу, тому що при більш тривалому збереженні він сильно черствіє і кришиться. Якщо по маршруті немає можливості докупити хліб, то готують сухарі. Для додання кращих смакових якостей перед сушінням сухарі чи солять злегка збризкують соняшниковою олією. Готові сухарі комплектують на блоки разового користування, щільно упаковують у папір і скріплюють липкою стрічкою. При вільному упакуванні сухарі швидко перетворюються в крихти.

## **9. Медичне забезпечення походу. Комплектування аптечки**

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 фізичною перенапругою, можуть привести до різноманітних негативних наслідків: зниження загальної працездатності, пригніченості, безсоння, що позначається на загальному настрої групи.

Крім медичного контролю важливу роль грає 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.

Об'єм 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, взаємовідношення 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.

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 твару. 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.

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.

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 попиклуватись про аптечку з набором необхідних медикаментів, перев'язувальних засобів і простих інструментів. У похідній аптечці доцільно мати список медикаментів, який складається за такою формою:

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.

## 10. Гігієна туриста

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 загартування 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.

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 обливання, обливання і купання. Під час купання температура води не повинна бути нижче 20 °С.

Усі види загартовування 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.

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 спорожнює 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 глибоко лежачих 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.

Слід привчати туристів під час походів правильно користуватися одягом, взуттям, спорядженням. Потрібно виховувати і в собі, акуратність, бережливість, організованість, адже від цих якостей часто залежать самопочуття і благополуччя туриста.



## 11. 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.

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.

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.

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.

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 міліцію.

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.

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'ятить, 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'ятить!

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 перегрались.

Рис. 1.

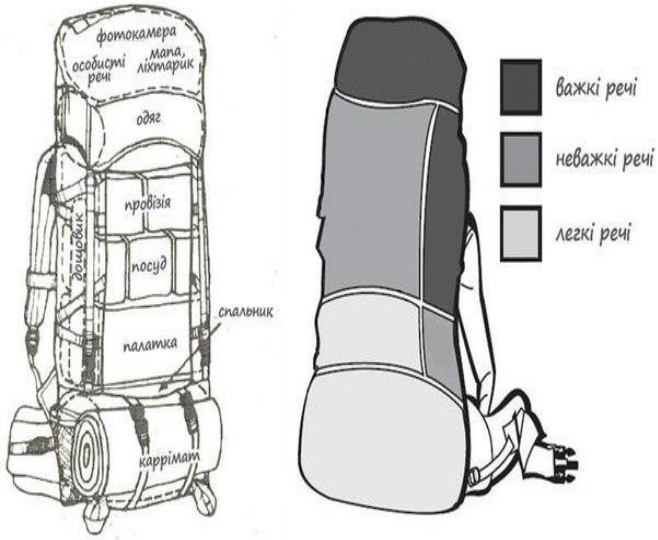


Рис.2.



Рис.3.



## Література

1. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – 132 с.
2. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навчальний посібник / Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан. 2008. – 304с.
3. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник / Дмитрук О.Ю., Щур В.Ю. – Київ: Альтерпрес, 2008. – 280 с.: іл.
4. Закон України "Про туризм". - Київ: Відомості Верховної Ради України, 2001.- № 32. С. 5-7.
5. Козинець В.Н. Безпека життєдіяльності у сфері туризму : Навчальний посібник / Козинець В.Н. – К.: Кондор, 2006. – 256 с.
6. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний poradник. - Вид-во Семенко Сергія "Мустанг", 2002. - 240 с.
7. Луцький Я.В. Туризм для всіх / Луцький Я.В. – Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.
8. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. - Київ: КУТЕП, 2003. - 74с.
9. Сокіл Т.Г. Основи туристичної діяльності : підручник / Сокіл Т.Г. – К. : Грамота, 2006. – 264 с.