Міністерство освіти і науки України
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної адміністрації
Харківський коледж
Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Перші кроки у туризмі

Методичні рекомендації

Харків
2020

УДК 378.016:796.51(072)
П 26

Укладачі:

Грищенко Л. К. – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, викладач вищої категорії, викладач-методист.

Соколюк О. В. – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, викладач вищої категорії.

Журавльова І. М. – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, викладач вищої категорії, викладач-методист.

Воронцова І. А. – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидат біологічних наук, викладач вищої категорії, викладач-методист.

Рецензенти:

Пятницька Д. В. – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, викладач вищої категорії, старший викладач.

Кузьменко С. А. – вчитель вищої категорії Харківської гімназії № 144

П 26 Перші кроки у туризмі: методичні рекомендації / укладачі : Л. К. Грищенко, О. В. Соколюк, І. М. Журавльова, І. А. Воронцова; Харківський коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2020. – 92 с.

Методичні рекомендації розроблено відповідно до вимог освітньо-професійної програми, навчального плану підготовки фахівців за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура). Вони стануть у нагоді викладачам фізичного виховання, вчителям закладів загальної середньої освіти а також здобувачам вищої освіти.

У методичних рекомендаціях «Перші кроки у туризмі» розкриваються питання щодо організації підготовки та проведення походу та інші питання, які необхідно знати організатору.

Затверджено на засіданні науково-методичної ради
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Протокол № 3 від 08 січня 2020 р.

УДК 378.016:796.51(072)

© ХГПА, 2020
© Гищенко Л. К.,
© Соколюк О. В.,
© Журавльова І. М.
© Воронцова І. А.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА ……... 4

Підготовка до походу ……..……...…… 5

Туристське спорядження для походу вихідного дня …….…….. 6

Укладання рюкзака ……...…… 11

Вимоги до спального мішка та килимка для намету ……. 14

Розпалювання багаття ……..……...……. 15

Види туристичних вузлів і техніка їх в'язання ……...…… 22

Суспільно-корисна робота та організація туристсько-краєзнавчих досліджень під час походу ……..... 35

Добовий раціон туриста …….……...…… 38

Туристський бівуак та організація ночівлі ……..…… 44

Природні прикмети ……...……..……..…… 47

Організація і методика проведення спортивних та розважальних заходів у поході ……...……...……. 50

ПІСЛЯМОВА ……..…… 71

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……..……...….. 72

ДОДАТКИ ……..……. 73

Додаток А. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ПОХОДУ ….……...…...……...… 73

Додаток Б. ПЕРЕПРАВИ ЧЕРЕЗ РІЧКУ ……...……....…… 78

Додаток В. БАГАТТЯ ……...……...……...……... 79

Додаток Г. НАМЕТИ ……..……...…… 80

Додаток Д. БІВУАК ….……....…….. 81

Додаток Е. ТУРИСТИЧНА СМУГА ПЕРЕШКОД ……...……...…… 82

Додаток Є. СПУСКИ, ПІДЙОМИ, ТРАВЕРСИ ……...…...……. 83

Додаток Ж. ЗРАЗОК ДИСТАНЦІЇ ПОХОДУ-КРОСУ ……...…...…. 84

Додаток З. ПОСЛІДОВНІСТЬ УСТАНОВКИ ТУРИСТИЧНОГО НАМЕТУ 85

Додаток І. ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ «ВЕСЕЛІ СТАРТИ» ……..... 86

Додаток К. РУХЛИВІ ІГРИ ТА РОЗВАГИ У ПОХОДІ ..……...…… 87

ПЕРЕДМОВА

Туризм не лише спорт, а також одна з форм активного відпочинку. Туризм є складовою частиною української системи фізичного виховання. Єдиною Всеукраїнською спортивною кваліфікацією передбачені спортивні розряди за проходження туристських маршрутів різної категорії.

У наш час новітніх технологій з'являється гіподинамія, яка порушує функції організму через брак руху. У походах людина зміцнює здоров'я, загартовує організм, розвиває силу, спритність, витривалість, опановує навички похідного життя, розвиває спостережливість, сміливість, рішучість та кмітливість. Подорожуючи рідною країною, туристи знайомляться з її багатством і красою, історичним минулим і різноманіттям природи. Подорожі підвищують культурний рівень, дають можливість спостерігати за різними природними явищами. Багато людей пов'язують свій відпочинок із туризмом.

Туризм формує життєво важливі уміння та навички. Багато чого людина пізнає у похідному житті. В поході учні вчаться переносити важкі речі (рюкзак), надавати першу допомогу, долати різні перешкоди організовувати ночівлю. Людина, яка займається туризмом не може заблукати, вона завжди зорієнтується на місцевості.

Школа має великі можливості для організації туристичної роботи. Першим етапом для того, щоб учні почали займатися туризмом може стати похід вихідного дня, який можна назвати Днем туризму. Такий захід організують як із одним класом, так і всією школою. Велика кількість класних керівників закінчує навчальний рік походом вихідного дня. Такі походи стають для дітей святом природи та здоров'я.

Мета рекомендацій – ознайомити здобувачів освіти, вчителів фізичної культури з азами туризму, що є важливим засобом реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання студентів. У посібнику розкриті питання що стосуються організації та проведення походу вихідного дня та інші питання, які необхідно знати туристу-початківцю.

ПІДГОТОВКА ДО ПОХОДУ

Доцільно організовувати туристську роботу з учнями тільки тоді, коли вони володіють основними туристськими знаннями та навичками: уміють орієнтуватись за допомогою місцевих предметів, компасу, вибрати місце для відпочинку, розпалити вогнище, приготувати обід, обрати спосіб подолання штучних та природних перешкод. Підготовчі заняття можуть проводити вчителі, вожаті або учні, які займаються в секціях туризму, або туристично-краєзнавчих гуртках.

Перший етап – це участь у поході вихідного дня. Плануючи похід вихідного дня керівник походу повинен:

- ❖ завчасно намітити і вивчити маршрут (пройти маршрутом, опитати тих, хто вже ходив цим маршрутом, щоб отримати додаткові відомості та поради), нанести його на карту, обсудити з учнями і узгодити з директором;
- ❖ визначити завдання походу (наприклад: привчити дітей до похідного життя, навчити вести здоровий спосіб життя, досліджувати певну ділянку місцевості, зробити топографічну зйомку маршруту, зібрати колекції тощо);
- ❖ наказом директора затвердити групу людей, які будуть очолювати похід, їх повинно бути не менш 4 осіб (керівник походу, медична сестра або лікар, охоронець та класний керівник);
- ❖ повідомити учням про те, що вони повинні взяти з собою – як особисті так і групові речі;

- ❖ провести заняття з техніки безпеки у поході;
- ❖ залучити батьків дітей до участі у поході;
- ❖ отримати дозвіл на розпалювання вогнища, та купання дітей, якщо зупинка буде біля водоймища;
- ❖ продумати меню;
- ❖ підготувати фізкультурно-спортивні змагання та розваги;
- ❖ підвести підсумок походу, зазначивши не тільки позитивне, а й негативне. Організувати виготовлення фото для стенду.

ТУРИСТСЬКЕ СПОРЯДЖЕННЯ ДЛЯ ПОХОДУ ВИХІДНОГО ДНЯ

Туристське спорядження повинне бути:

- легким,
- зручним,
- безпечним.

Похід вихідного дня проводиться від 1 до 3 днів. Тому з собою особистого спорядження необхідно брати не багато, але треба взяти все необхідне.

Спорядження ділиться на особисте, групове й спеціальне.

Особисте – це все те, що необхідно особисто кожному туристові.

Групове – те, без чого не може обійтися в поході група.

Спеціальне спорядження потрібне для виконання спеціальних завдань – геологічних, археологічних, ботанічних тощо.

Зразок особистого спорядження:

1. Рюкзак (якщо промокає з накидкою або із вкладишем).
2. Спальний мішок із вкладишем.
3. Килимок.
4. Взуття основне.
5. Взуття запасне.
6. Штормівка (вітрівка).
7. Накидка від дощу.
8. Светр вовняний.
9. Тренувальний костюм.
10. Штани спортивні.
11. Шорти.
12. Шкарпетки прості – 1-2 пари.
13. Туалетні приладдя.
14. Головний убір.
15. Рушник.
16. Носові хустки.
17. Блокнот, олівець, ручка.
18. Миска, ложка, кружка.
19. Ліхтарик.

Зразок групового спорядження:

1. Намети (з тентами, кілочками, стійками).
2. Посуд для приготування їжі (у чохлі).
3. Сокира в чохлі.
4. Приладдя для вогнища.
5. Господарський набір (рукавиці вогнезахисні, ніж консервний, ніж у чохлі, постилка, нарізна дошка, мило господарське, тара для продуктів – мішечки, сірники в непромокальному пакунку).

6. Тент для кухні.
7. Клейонка обідня.
8. Мішечки для посуду, білизни, дріб’язків.
9. Аптечка.
10. Ремнабір.
11. Компаси.
12. Карта.
13. Зошит.
14. Ліхтар кишеньковий з батарейками.
15. Бензин.
16. Свічка (стеаринова).
17. Лопатка саперна.

Є й так звані ***дріб’язки***. Називаються так вони не тому, що не важливі під час походу, а без деяких взагалі похід не похід.

1. Документи. Маршрутний лист – головний документ туристів.
2. Карта в непромокальному пакунку.
3. Планшет із запасом паперу.
4. Олівці.
5. Зошит для записів.
6. Ліхтарі. Необхідно мати по одному ліхтарю на намет і запасний комплект батарейок.
7. Фотоапарати.
8. Тара для продуктів (мішечки із зав’язками).
9. Рибальські приналежності.
10. Годинники.
11. Спортивний інвентар для ігор (м’ячі, скакалки, кеглі тощо).
12. Туристський інвентар (мотузки, карабіни тощо).

До ***особистого спорядження*** учасників походу висуваються наступні вимоги:

❖ Одяг повинен мати невелику вагу й об'єм, бути міцним й зручним в носінні, яскравим й демаскуючим. Верхній одяг повинен бути вологонепроникний.

❖ Взуття повинне бути добре розношеним, мати рифлену підошву. Черевики повинні бути на 1 розмір більші (під товсту устілку й товсті шкарпетки). Крім того, взуття повинне тримати гомілкостоп.

❖ Щодо рюкзаку, перевагу варто віддати рюкзаку із щільної тканини, що має вшите дно, широкі лямки, кишені й невелику вагу. До нього необхідно підібрати вкладиш із непромокального матеріалу більшого розміру ніж рюкзак.

❖ Кожний учасник дводенного походу повинен мати спальник і каремат для намету.

❖ Посуд краще обрати спеціальний або емальований (алюміній швидко нагрівається, а поліетиленовий посуд важко миється й легко деформується). Посуд варто зберігати в окремому чохлі або пакеті.

❖ У похід треба брати те, без чого не можна обійтися. Варто пам'ятати : у поході й голка важка.

Групове спорядження.

❖ Виключити варіння їжі в оцинкованому посуді (це може привести до тяжких харчових отруєнь), в емальованому посуді (важкому в перенесенні; на великому вогні емаль відскакує, що може привести до важких травм).

❖ Намет може бути будь-якої конструкції, покупний або саморобний і повинен відповідати наступним вимогам: невелика маса, зручність при перенесенні в рюкзаку, швидке встановлення й розбирання. До намету потрібно мати набір стійок і кілочків. Намет збирається в чохол. Кілочки й стійки теж збираються в чохол із щільної тканини. Незважаючи на те, що намети зроблені з непромокальної тканини, на ніч їх необхідно

закривати тентом – поліетиленовою плівкою. Щоб намет провітрювався, плівку варто не просто накидати на дах, а натягати на деякій відстані над дахом. Плівка повинна бути досить великою та прикривати не тільки намет, але й рюкзаки, які розташовані поруч із ним.

❖ Сокира повинна бути добре заточеною, правильно насадженою і надійно закріпленою.

❖ До групового спорядження також відноситься медична аптечка й ремонтний набір.

Туристи повинні дбайливо ставитися до свого господарства. Поганий догляд за спорядженням приводить до його псування або втрати. Все спорядження повинно бути в чохлах й прибране в рюкзаки. Посуд для готування їжі не треба нести в руках – це не тільки незручно (руки туриста повинні бути вільні), але й досить часто приводить до його втрати.

У поході встановлюються такі правила:

❖ Кожен несе персональну відповідальність за те спорядження, що йому доручене.

❖ Закінчивши похідний день, сьогоднішні чергові здають чистий посуд, продукти тощо черговим на завтра.

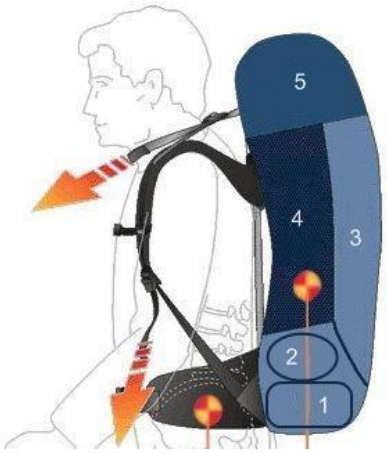
❖ До шпильок для наметів, щоб не втратити їх у траві, рекомендується прив’язати яскраві стрічки або пофарбувати кільце.

❖ Компаси, блокноти, олівці краще носити на шнурках.

❖ Варто стежити за тим, щоб спорядження ремонтувалося завчасно. За це несуть відповідальність завгосп зі спорядження й ремонтний майстер.

❖ Порожні мішечки для продуктів здаються завгоспові.

УКЛАДАННЯ РЮКЗАКА



1. Палатка
2. Спальний мішок
3. Легкі речі
4. Важкі речі
5. Речі першої необхідності

Правильно укладений рюкзак зручний у перенесенні й сприяє виробленню правильної постави в туриста.

Головні принципи складання рюкзака:

- Центр ваги рюкзака має бути розташованим якнайнижче й ближче до спини.
- Рюкзак повинен бути впакованим максимально щільно й компактно.
- Ззовні повинна висіти мінімальна кількість спорядження.

Чим нижче центр ваги рюкзака, тим легше його нести, тому всі важкі (і небиткі) речі треба класти вниз і до спини, а всі легкі – навпаки наверх і далі від спини.

Існує пряма необхідність у щільному укладанні вантажу в рюкзак. Адже під час руху набитий як вата рюкзак не встигає за рухами спини. В ідеалі рюкзак повинен сидіти як єдине ціле з тілом, начебто ви просто стали важче на пару десятків кілограмів. Доцільно підігнати лямки рюкзака так, щоб вони «сиділи» зручно.

Більшість сучасних рюкзаків має складну (а не циліндричну) форму основного відділення. Нема рації укладати всередину згорнутий килимок, тому що він займе додатковий об'єм і не дозволить вам щільно впакувати рюкзак.

Технологія впаковування рюкзака виглядає так:

❖ Спочатку вниз кладуть найважчі речі (консерви, намет), потім – спальний мішок, особисті речі. Зверху укладають найлегші й тендітні речі. Особлива розмова про клапан: у ньому повинні зберігатися найнеобхідніші речі, які повинні бути завжди під рукою (наприклад телефон, карта).

❖ Після укладання речей у рюкзак потрібно підтягти бічні стропи-стяжки, що дозволить зменшити обсяг рюкзака й запобігти недоречному пересуванню предметів усередині нього.

❖ Предмети, що мають гострі частини (пилки, сокири тощо), треба завернути в чохол; це допоможе як мінімум запобігти травмам при витягуванні їх із рюкзака, а як максимум – продовжить використання рюкзака й життя людини, яка його несе.

❖ Для того щоб пряжка не давила на живіт, рекомендується здвинути її до одного із крил поясного ременя.

Регулювання рюкзака.

Нижче надані послідовності дій, необхідних для правильного регулювання рюкзака:

❖ Навантажте рюкзак і послабте лямки підвісної системи.

❖ Одягніть поясний ремінь так, щоб середина його крил доводилася на виступаючі кінці тазових кісток; затягувати пояс потрібно досить щільно, але при цьому він не повинен заважати дихати й сковувати рух.

❖ Затягніть плечові лямки так, щоб вага розподілилася приблизно нарівно по всій спині. Місце пришиття лямок повинне бути посередині або трохи вище середини лопаток. В іншому випадку потрібно переставити плаваючу підвіску, а у випадку її відсутності краще підібрати інший рюкзак.

❖ Підтягніть плечові стропи-відтягнення до положення, при якому не «гуляє» верхня частина рюкзака (при цьому на плечі розподіляється однакове навантаження); важливо не перетягнути стропу-відтягнення, інакше навантаження на плечі розподілиться нерівномірно, і носіння рюкзака перетвориться у важке випробування для перевантаженої передньої частини плеча й ключиці.

❖ Якщо настроїти підвіску з першого разу не вдалося, то доведеться повторити всю процедуру знову.

❖ Не можна, щоб на ходу все в рюкзаку гриміло й бриньчало.

❖ Не можна рюкзак навантажувати речами, як в універсальному магазині, прив'язуючи позаду відра, взуття тощо. Всі речі повинні бути прибрані всередину.

❖ Не можна класти в задню кишеню консервні банки, сокиру.

❖ Укладання повинно гарантувати стійку рівновагу рюкзака на спині. Тому особливо щільно треба заповнити його нижні кути. В даному випадку допоможуть мішечки з речами. Таке впакування (в одному мішку – носові хустки й панчохи; в іншому – футболка тощо) допоможуть і швидко дістати потрібні речі, не «перекопуючи» весь рюкзак, і забезпечити надійність – речі не будуть при трясці збиватися, переміщуватися в рюкзаку.

❖ Справжній турист не дозволить собі деформувати рюкзак, скидаючи його на землю, як лантух, або всідаючись на нього верхи під час привалів.

Орієнтовні норми вагових навантажень для юних туристів:

Вік	Вага рюкзака, кг	
	Хлопчики	Дівчата
10	6	4
11	8	5
12	10	6
13	12	8
14	14	10

Рюкзак, поряд із кілометрами (довжиною маршруту), – найголовніші труднощі на будь-якому маршруті. Звичай в одноденному поході рюкзак майже порожній, але вже у дводенному його вага різко зростає за рахунок наметів, спального мішка, каремату, вогнищевого господарства, кухонного посуду й продуктів харчування.

ВИМОГИ ДО СПАЛЬНОГО МІШКА ТА КИЛИМКА ДЛЯ НАМЕТУ

Гарний спальний мішок – це легкий, теплий, невеликий за габаритами, із гарним зовнішнім синтетичним покриттям, внутрішньою частиною з натуральних матеріалів: вовни або бавовни. Багатошаровий пуховий спальник – річ гарна, але зовсім не обов'язкова для літніх походів. Такий спальний мішок гарний лише взимку, а влітку він занадто жаркий. Улітку рекомендується використовувати синтепонові спальні мішки. У магазинах, що спеціалізуються на продажі спорядження для спорту, полювання й риболовлі, можна купити досить якісні спальники з гагачого або лебедячого пуху, собачого підшерстя. Вони досить дорогі, але служать дуже довго і якісно.

Два спальники з рознімними «блискавками», легко зшиваються в один великий «конверт», в якому можуть комфортабельно переночувати 3–4 особи. Рекомендується мати бавовняний вкладиш-простирадло для спального мішка: він гігієнічніший, та й зручніший (простіше випрати вкладиш, ніж весь спальник). У спальному мішку сплять в одязі для сну або

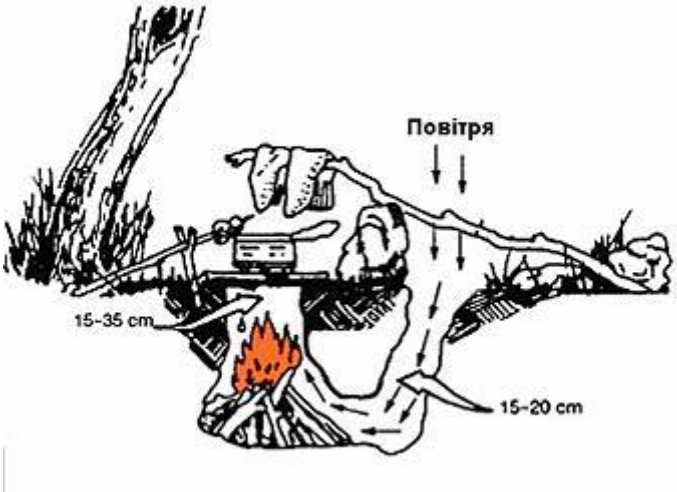
взагалі роздягненими, але ніяк не в одязі для вулиці. Під голову кладуть мішечки з м’якими речами.

Щодня, після сну, спальник має бути вивернутий і просушений. Складений спальник повинен входити в чохол, як би вичавлюючи із себе повітря – так він займає менше місця. Деякі чохли від спальника навіть забезпечуються спеціальними поздовжніми й поперечними ремінцями для більшого зменшення обсягу спальника.

Можна зробити спальний мішок самому – скласти навпіл щільну широку вовняну ковдру й прошити її по двох краях, з немазкої тканини зшити вкладиш.

Ще одна досить важлива деталь у поході – каремат для намету, він повинен бути в кожного учасника походу. Каремат для намету виготовляється з пінополіуретану, пінопласту, пінополіетилену тощо. Він може бути цільним, а може складатися із пластинок розміром 50х40 см, товщиною 1,5-2 см прошитих між двома шарами щільної тканини. У кожному разі, такі килими зручні для транспортування, їх можна щільно згорнути або скласти гармошкою.

РОЗПАЛЮВАННЯ БАГАТТЯ



Багаття – надійний друг людини, але лише при вмілому поводженні з вогнем. Багаття може бути небезпечним. Майданчик для багаття бажано вибрати на відкритому, але захищеному від вітру місці, поблизу води.

Роздмухуючи полум'я, вітер може підпалити траву, хмиз, сухе листя. По сухій траві вогонь поширюється дуже швидко. Не варто в таких випадках класти в багаття багато хмизу, слід обмежувати полум'я. Розводити багаття краще на старому кострищі або на витоптаній піщаній площадці, не випалюючи траву й родючий шар ґрунту. У приміських лісах досить зняти дерен на місці майбутнього багаття для того, щоб потім укласти його на те ж саме місце. Сухе листя й траву, гілки, хвою, які можуть зайнятися, треба відгребти від кострища. (Зразки багаття наведені у Додатку З)

Не можна розводити багаття під деревами, особливо які висохли. Вогонь може пошкодити коріння дерев, підпалити його нижні сухі гілки. Не потрібно розводити багаття в молодих хвойних посадках, на ділянках із сухим очеретом, мохом або сухою травою. По них вогонь поширюється з великою швидкістю. Небезпечне також багаття на вирубках, адже загоряння висохлих залишків лісозаготівель може спричинити пожежу. Не можна також палити багаття на торфовищах: навіть ґрунтовно погашене залите водою багаття може непомітно жевріти тривалий час у товщі торфу й спричинити велику пожежу через декілька днів. У крайньому випадку багаття розводять на «подушці» із землі й піску, попередньо насипаної на торфовище.

Для багать використовують сухі гілки дерев, узимку – сухостій. Мокрі дрова розпалювати можна, але це, по-перше важко, а по-друге для цього необхідні сухі дрова. От чому необхідно на ніч сховати небагато сухих дрібних гілок під пологом намету. Можна загорнути їх у плівку. Нарешті, треба завжди мати при собі плексиглас або звичайну стеаринову свічку. Вони займуться в будь-яку погоду й передадуть свій вогонь багаттю.

Шкідливі й не потрібні надмірно великі багаття. На них переводиться безліч дров, та не можна зварити їжу, важко просушити речі. Велике багаття, крім того, небезпечне. При пориві вітру можуть зайнятися сухі дерева, які розташовані осторонь, «стріляючі» головешки можуть підпалити траву й хмиз на відстані від багаття. Таке багаття легко виходить із-під контролю.

Поблизу селищ і в обжитих районах треба використовувати лише те паливо, що не придатне для потреб місцевого населення – сухе криволісся, порубочні залишки, старі пні. Можна придбати дрова в лісництвах або брати із собою примуси, газові плитки. У лісах, розташованих далеко від міста, хмизу, труску, сухостою завжди вистачає.

Зрозуміло, що сирі й гнилі дрова сильно димлять, дрібний хмиз швидко прогоряє. Велике жарке багаття виходить насамперед із соснового, ялинового й кедрового сухостою. У приміському лісі багаття можна розвести на металевій сітці, що розтягується між деревами як гамак. Сітка завертається в рулон і переноситься в рюкзаку. У малолісистій місцевості багаття вимагає ощадливої витрати дров і особливо дбайливого відношення до рослинності. У степу вогнища для багаття роблять із дерну, у горах місце для багаття з каменів.

Вогонь буде горіти краще, якщо відстань між бічними стінками вогнища з навітряної сторони ширше, ніж з підвітряної. Паливом служать сухі кущі, трава, кізяк, очерет.

Якщо багаття затівається на всю ніч для обігріву сплячих, то необхідно чергування. Інакше сплячим загрожують падаючі на них і на спальні мішки іскри й вугілля. Багаття повинно бути під постійним контролем, навіть якщо воно догоряє.

Залишаючи місце бівуаку, необхідно обов’язково залити багаття, навіть якщо вже не залишилося тліючих головешок і вугілля. Цього правила потрібно неухильно дотримуватись. Головною причиною великих лісових пожеж були й залишаються погано погашені багаття.

Обережне поводження з вогнем, великим або маленьким, повинно стати звичкою туристів. Сірники для розпалення багаття повинні бути сухими. Зберегти їх сухими можна навіть у мокрому одязі й спорядженні, якщо вони заклеєні або заправлені в поліетиленову плівку. У простих піших

походах коробки із сірниками можна носити в щільно закритих поліетиленових пакетах. Відсирілі сірники можна спробувати просушити. Якщо сірники намокли, але не розкисли, висушити їх можна на сонці й навіть у власному волоссі, сунувши під шапку.

Якщо сірники все-таки сильно намокли або взагалі загублені, то прийдеться добувати вогонь за допомогою кременя, кресала, лупи або іншим здавна відомим способом. Як кремінь можна використати камінь твердої породи, кресалом може служити обух сокири, шматок сталі, ніж. Вогонь висікають ковзними ударами кресала по кременю, тримаючи його якнайближче до місця запалювання – просушеного моху, вати тощо.

У сонячний день вогонь можна добути за допомогою запального скла, сфокусувавши сонячні промені на ваті, аркуші паперу тощо. Склом можуть служити лінзи фотоапарата, бінокля, окулярів.

Багаття краще розводити так: запаліть спочатку розпалювання – який-небудь легкозаймистий матеріал (бересту з упалих або гнилих беріз, папір, гінку суху лучинку, тонкі сухі гілочки, плексиглас, свічку), підпалюйте розпалювання знизу, тоді воно згорить все. Від розпалювання займуться тонкі сухі гілочки, трісочки, лучинки, які треба укласти як «курінь». Покладіть на них гілочки трохи товщі, а потім і більш товсті (з палець). Поступово кладіть усе більш товсті гілки й дрова. Між гілочками, лучинками й дровами повинен бути зазор для доступу повітря, щоб вогонь добре розпалювався. Якщо дуже щільно покласти паливо в багаття, яке ще не розгорілося, то вогонь може згаснути. Спочатку все паливо повинне бути обов’язково сухим, інакше воно горіти не буде: тому що недостатньо тепла для просушки й запалювання сирих дров. Не кладіть також передчасно у вогонь занадто товсті дрова, вони можуть не встигнути зайнятися (теж недостатньо тепла), а палаючі тонкі гілки вже прогорять. Поступово збільшуйте товщину дров, і вийде потрібний вогонь.

Складно розводити багаття під дощем. Для цього потрібно ретельно підготуватися, тому що наспіх розведене багаття легко згасне. Для

розведення багаття в дощ добре мати штучне розпалювання: шматки плексигласу, свічки, таблетки сухого спирту. На розпалювання можна настругати стружку, тому що навіть сухі хвойні гілочки в дощ мають вологу поверхню. Стружка ж легко займеться від розпалювання. Великі товсті гілки розколіть: зсередини вони сухі. Натягніть тент над розведеним багаттям або просто дайте завдання кому-небудь потримати зверху шматок плівки поки багаття не розгориться.

Для початку багаття скласти як «курінь», тому що при цьому воно краще захищено від зволоження дощем. Дрова, які відразу не йдуть у вогонь, розташуйте з боків або ще одним курінцем, щоб вони підсихали й захищали вогонь від дощу. Інші заготовлені дрова укрийте плівкою або складіть під захисним тентом.

Деякі туристи, які намокли на переходах під дощем і наспіх поставивши намет, забиваються в нього і не хочуть більше «вилазити під дощ», воліючи навіть не готовити їжу, а лежати у наметі. Не полінуйтеся розвести в дощ багаття. Це відразу підвищить настрій команди, дасть можливість приготувати їжу, просушити речі, обігрітися й нормально відпочити.

Валити великі дерева без особливої необхідності не потрібно: це трудомістка й небезпечна робота. Товсті колоди для багаття потрібні тільки взимку. Упалі ж дерева – трусок – майже завжди бувають сирі тому, що на повалених стовбурах лежить сніг, вони мокнуть під дощем, їх часто не висвітлює сонце й майже не обдуває вітер. Тому трусок погано горить.

При рубанні дров використовуємо колоду або поліно. Не потрібно рубати дрова на землі або каменях. Небажано притримувати ногою колоду, яку ви рубаєте, тому що нога перебуває близько до місця удару. Краще колоди, особливо товсті, пиляти пилкою. Якщо все-таки придавлюєте колоду ногою ставте її не прямо перед собою, а трохи убік, і робіть надруб із протилежної від вас сторони колоди.

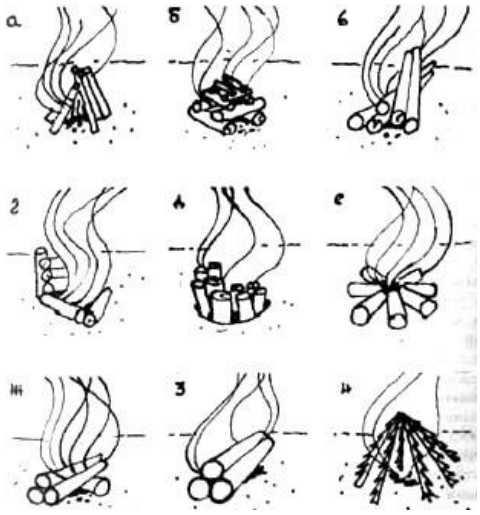


Рис. 1. Види багать

Багаття іноді ділять на «димові» (для сигналізації, відлякування комарів, гнусу), «жарові» (для готування їжі, просушування речей, обігріву людей, особливо якщо вони ночують біля багаття), «полум'яні» (для висвітлення біваку, готування їжі). Існує навіть декілька основних типів багать за їхньою конструкцією, але в чистому виді кожен з типів багать, у кожній із класифікацій застосовується рідко.

«Колодязь» – це жарове багаття. Два поліна кладуть на вугілля паралельно на деякій відстані один від одного, поперек їх – ще два й т.д. У багатті гарний доступ повітря до вогню, поліна звичайно горять рівномірно по всій довжині. Повільно згоряючи, вони утворять багато вугіль, що дають високу температуру. Це багаття зручне як для готування їжі, так і для обігріву й сушіння одягу (Рис. 1. (б)).

«Курінь» або «конус». Поліна укладають або навіть установлюють під кутом до центра. При цьому вони частково опираються один на одного. У верхній частині полум'я виходить концентрованим. Багаття – це зручне для висвітлення табірного майданчика й варіння з невеликою кількістю казанів. Для такого багаття можна використати трусок, хмиз, інші тонкі дрова. Багаття дає високе полум'я, але має вузьку зону нагрівання, утворює мало вугілля і має потребу в постійному поповненні паливом (Рис. 1. (а)).

«Зоряний». Поліна (5-8 штук) укладають на вугілля з декількох сторін по радіусах від центра. Горіння відбувається більше в центрі. По мірі згоряння поліна зрушують (Рис. 1. (є)).

«Тайгові» багаття мають декілька різновидів. Наприклад, ряд довгих полін (2 або 3) кладуть на такий же ряд уздовж або під певним кутом. Багаття горить над вугіллями й при перетинанні рядів. Можна укласти три колоди впритул або майже впритул один до одного. Багаття буде горіти по всій довжині, особливо там, де бруси стикаються. Ще різновид такого багаття: товсті колоди кладуть серед вугілля, інші дрова кладуть на них одним кінцем, а купа вугілля виникає під ними. Широкий фронт вогню дозволяє на такому багатті варити їжу для великої групи, сушити речі й ночувати поруч без намету. Це багаття тривалої дії, воно не вимагає частого підкладання дров.

Перераховані типи й види багать – це, так би мовити, базові конструкції, які, як уже було згадано, у чистому виді застосовуються рідко. Лише спочатку багаття може мати вигляд курінця або колодязя, а потім дрова укладають у різних сполученнях. «Курінець» і «колодязь», «тайговий» можна використати для розведення багать, вкладаючи цими способами невеликі гілочки й скіпи.

У кожного туриста із придбанням досвіду складається свій улюблений тип багаття й своя манера роботи з ним. Загальний же принцип розведення багаття й підтримки його в різних режимах полягає в тому, щоб регулювати кількість і якість палива й величину зазорів між полінами або колодами. Залежно від величини цих проміжків у комбінації сухих, не дуже сухих і сирих полін і їхніх розмірів можна одержати більше або менше полум’я. Пересуваючи дрова в багатті, можна одержати більше світла, збільшити або зменшити полум’я, домогтися більш швидкого або повільного прогоряння.

ВИДИ ТУРИСТИЧНИХ ВУЗЛІВ І ТЕХНІКА ЇХ В'ЯЗАННЯ

Використання туристичних засобів у процесі змагань і під час походів передбачає наявність у туриста умінь та навичок організації страхування. Основою цих умінь є в'язання туристичних вузлів.

Для виконання технічних завдань під час роботи на дистанції учасники використовують вузли, рекомендовані «Правилами змагань зі спортивного туризму». Усі вузли умовно поділяють на такі групи: вузли для зв'язування мотузок, вузли петель, вузли для прив'язування до опори, допоміжні вузли.

Правильно зав'язаний вузол не повинен мати зайвих перехрещень мотузок, його малюнок має відповідати зразкам вузлів, яких учать робити всіх учасників перед початком змагань. Усі вузли до того, як ними скористаються, мають бути відповідно затягнутими.

Вузли для зв'язування мотузок

Потреба в цих вузлах виникає, коли необхідно доточити коротку мотузку, зав'язати петлю навколо опори, зв'язати два кінці мотузки, щоб не заважали, тощо. Майже всі вузли для того, щоб не розв'язалися (не вислизнули мотузки), використовують разом із контрольними вузлами, які в'яжуть по обидва боки від основного. Згідно з «Правилами змагань зі спортивного туризму», контрольні вузли слід в'язати на відстані 5 см (не більше) від основного вузла, вільний кінець мотузки не повинен бути коротшим 5 см. Відокремлюють такі види цих вузлів:

а) прямий вузол. Його в'яжуть дуже швидко, що не потребує особливих зусиль (Рис. 2). Проте, коли мотузки витримують велике навантаження, він сильно затягується і потребує багато часу для розв'язування. Тому для мотузок, на які планують велике навантаження, цей вид вузла використовувати недоцільно.

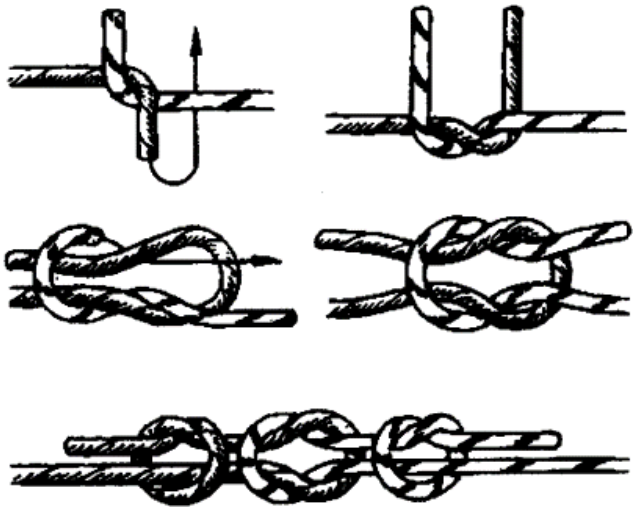


Рис. 2. Прямий вузол

Деякі туристи пропонують усередину вузла встромляти палицю, щоб потім, зламавши її, легше було розв’язувати вузол. Однак цей захід не завжди допомагає, крім того, палиця може заважати виконувати певні дії (протягнути вузол через карабін).

Для зав’язування прямого вузла необхідно два кінці мотузок схрестити (правий та лівий) і зав’язати; знову схрестити вільні кінці (лівий на правий) і зав’язати. Правильно зав’язаний прямий вузол нагадує дві петлі, що утримують одна одну. Цей вузол можна в’язати одним кінцем мотузки. Для цього одну мотузку складають у вигляді петлі, а кінець іншої мотузки протягують у петлю, обкручують навколо і виймають із неї. Під час такого в’язання треба стежити, щоб кінці мотузки, які не утримують вагу, були з одного боку від вузла. Прямий вузол інколи використовують для вилучення зіпсованої, непридатної до навантаження частини мотузки;

б) ткацький вузол. Цей вузол також використовують для зв’язування мотузок однакової товщини, на які не припадають великі навантаження. Учні інколи називають цей вузол «чотири контрольні». Якщо зав’язати два контрольні вузли однією мотузкою навколо іншої і навпаки, виходить ткацький вузол (мал. 6.3);

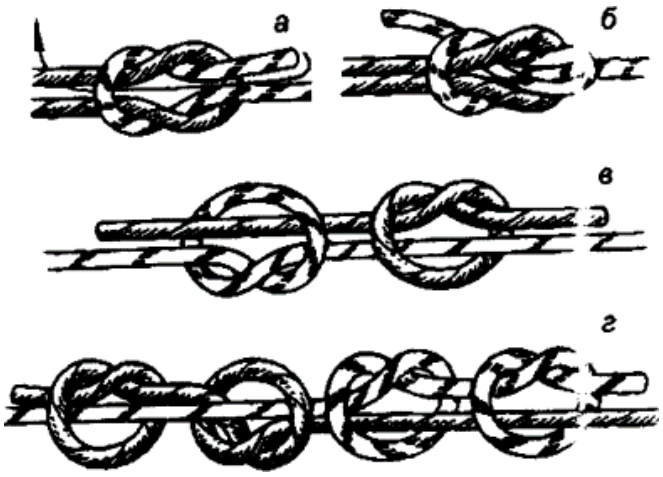


Рис. 3. Ткацький вузол: етапи в’язання

в) зустрічний вузол. Він своєю формою скидається на звичайний контрольний вузол, який в’яжеться здвоєною мотузкою. Але відмінність у тому, що навантаження діє на кінці мотузки, які «виходять» із різних боків від основного вузла. Щоб зав’язати зустрічний вузол, потрібно спочатку зробити контрольний вузол на одній мотузці, потім кінець другої мотузки протягнути через контрольний, немов назустріч кінцю першої, повністю повторюючи всі його вигини, і укласти паралельно один до одного (Рис. 4.);

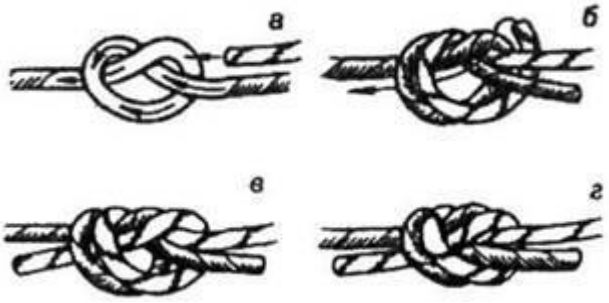


Рис. 4. Зустрічний вузол: а – г – етапи в’язання

г) вузол «грейпвайн». Цей вузол подібний до ткацького і відрізняється лише тим, що під час в’язання контрольних вузлів мотузки двічі обвивають одна одну, а не один раз, як у ткацькому, і цих вузлів лише два (Рис. 5.);

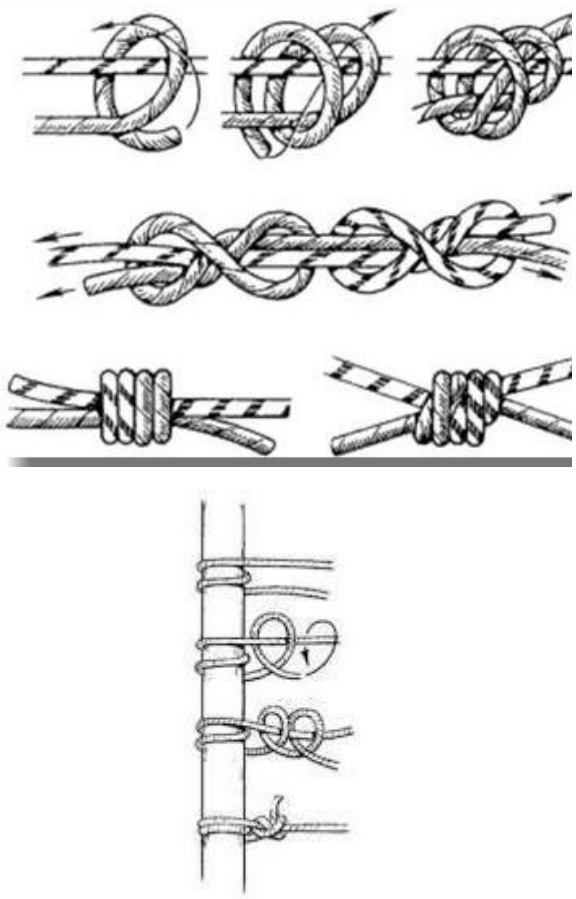


Рис. 5. Вузол «грейпвайн»

г) брамшкотовий вузол. Для в’язання брамшкотового вузла необхідно зробити петлю з основної мотузки. Допоміжну мотузку протягують через цю петлю, утворюючи невелику петлю, через яку двічі протягують її кінець, обкручений навколо петлі основної мотузки (Рис. 6.). Для запобігання розв’язуванню на кінцях обох мотузок в’яжуть контрольні вузли;

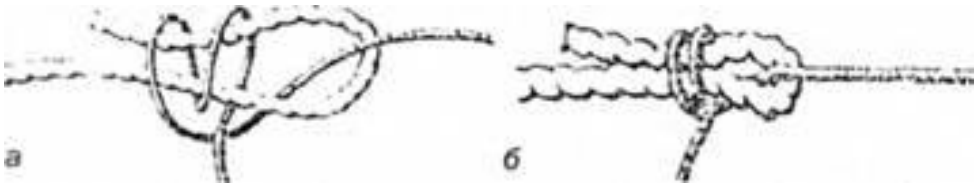


Рис. 6. Брамшкотовий вузол: а – в’язання вузла; б – навантажений вузол

д) академічний вузол. Техніка в’язання академічного вузла нагадує техніку в’язання прямого одним кінцем. Основна мотузка утворює петлю, а допоміжну протягують через неї, двічі обкручують і виймають з петлі

основної мотузки (Рис. 7.). Необхідно стежити, щоб кінці допоміжної мотузки виходили з одного боку петлі основної мотузки.

В умовах походу часто виникає потреба перекинути мотузку через перешкоду (річку, прірву, глибокий яр тощо). Це легше зробити допоміжною мотузкою, а потім, прив'язавши до неї основну, організовувати переправу. Для зв'язування мотузок різної товщини застосовують брамшкотовий вузол та академічний. Вони надійні, добре тримають мотузки, і їх можна легко розв'язати. При в'язанні цих вузлів петлю формують із товщої мотузки і обв'язують тоншою.

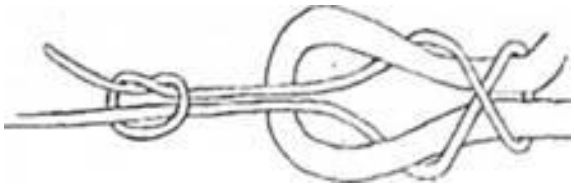


Рис. 7. Академічний вузол

Вузли з петель

Призначення цих вузлів – утворення петлі, яку можна використовувати для кріплення карабіна. Усі петлі, крім серединного провідника, використовують при навантажені «петля – мотузка», і тому не можна навантажувати обидва кінці мотузки у різні боки, що виходять із вузла. Існують такі їх види:

а) вузол «провідник». В'яжуть його двома способами – петлею та одним кінцем (Рис. 8.). Щоб зав'язати петлею, достатньо скласти кінець мотузки петлею і нею зробити звичайний вузол як «контрольний» (Рис. 8., а). Найбільша трудність під час в'язання таким способом полягає у дотриманні умови, щоб мотузки у вузлі не схрещувалися.

В'язання вузла «провідник» одним кінцем (Рис. 8., б) нагадує в'язання зустрічного вузла. Для цього зав'язують контрольний вузол, кінець мотузки перекидають навколо опори і протягують у вузол назустріч, паралельно повторюючи всі вигини контрольного. Незалежно від способу в'язання вузол «провідник» обов'язково потребує наявності контрольного вузла на короткому кінці мотузки;

б) вузол «подвійний провідник», або «заячі вушка». Його застосовують для підвищення безпеки та надійності під час підйому або спуску крутим схилом, транспортування потерпілого, організації пункту страхування окремих ділянок (підйом і траверс) тощо. Техніка в'язання цього вузла така: мотузку складають петлею та на відстані не менше 20 см від краю петлі починають в'язати контрольний вузол, але не протягують саму петлю через вузол (Рис. 9., а). Унаслідок цих дій утворюється вузол «обманка» (якщо потягнути за петлю – він розв'яжеться), що складається з подвійної петлі з одного боку від вузла та одинарної петлі та двох кінців мотузки – з іншого (Рис. 9., б). Далі слід розправити витки мотузки у вузлі і трохи затягнути його. Одинарну петлю необхідно накинути на подвійну (Рис. 9., в) так, щоб вона опинилася нижче від контрольного вузла, і за допомогою подвійної петлі затягнути вузол (Рис. 8., г);

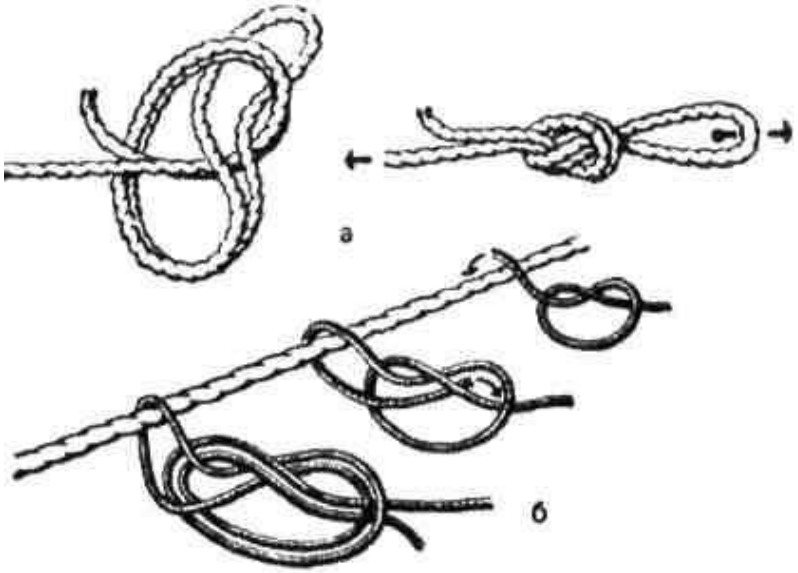


Рис. 8. Вузол «провідник»: а – в'язання петлею; б **– в'язання одним кінцем**

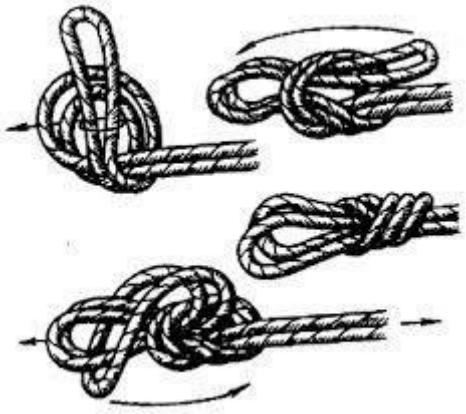


Рис. 9. Подвійний провідник: етапи в’язання

в) вузол «серединний провідник» (австралійський провідник). Необхідний в тому разі, коли треба міцно приєднати середню частину мотузки, яку навантажують із двох боків. Для зав’язування цього вузла петлю мотузки необхідно двічі обкрутити навколо себе. Потім слід розкласти на площині мотузку так, щоб отримати малюнок, який нагадує цифру «8» з боку від кінців мотузки, що навантажують (Рис. 10., а). Після цього кінець петлі необхідно обкрутити навколо дальнього перехрестя і затягнути у вузол (Рис. 10., б, в);

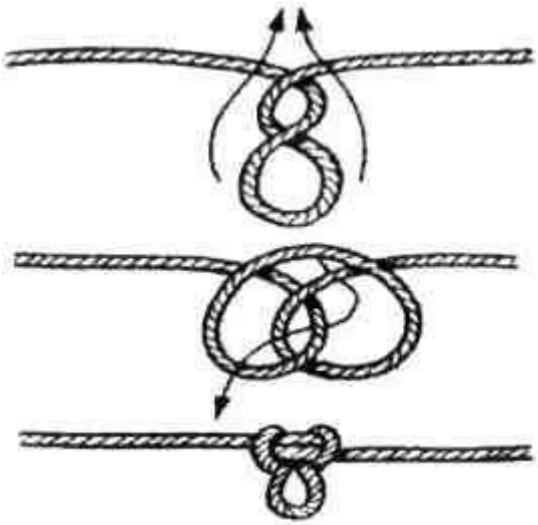


Рис. 10. Серединний провідник (австралійський провідник):

а, б, в – етапи в’язання

г) вузол «провідник вісімка». Призначення цього вузла таке саме, як і вузла «провідник». Відмінність полягає у тому, що його менше затягують і він не потребує контрольного вузла на кінцях мотузки. Під час зав’язування

вузла «вісімка» складену петлю необхідно обкрутити навколо обох кінців та, зробивши повний оберт, протягнути крізь утворену подвійну петлю. Правильно зав'язаний вузол своєю формою має нагадувати цифру «8» (Рис. 11.).

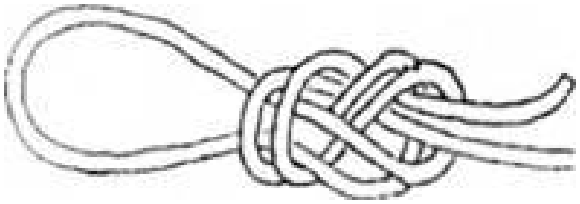


Рис. 11. Провідник вісімка

Вузли для прив'язування до опори

Такими вузлами користуються, щоб прикріпити мотузку до опори (дерева, каменя, скелі тощо). Петлі, утворені в такий спосіб, на відміну від вузлів петель, затягують, тому їх не можна використовувати для обв'язування людини. Винятком є вузол «булінь», який не затягують, легко розв'язують і можуть використати для обв'язування грудної клітини. У цій групі виокремлюють такі види вузлів:

а) вузол «удавка». Для зав'язування вузла «удавка» кінець мотузки обмотують навколо опори, перекидають через кінець, який будуть навантажувати, і не менше трьох разів обкручують навколо самої мотузки (Рис. 12.). Під час навантаження мотузка притягуватиметься до опори і за рахунок тертя не розпуститься. Щоб уникнути вислизання, на вільному кінці мотузки в'яжуть контрольний вузол;

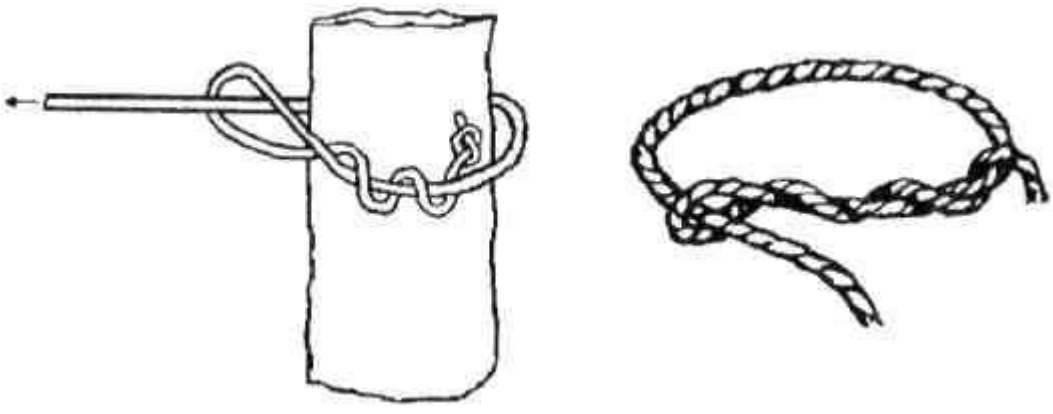


Рис. 12. Вузол «удавка»

б) вузол «карабінна удавка». Перед зав’язуванням «карабінної удавки» необхідно зав’язати петлю «провідника» (краще «вісімку»), пристебнути до неї карабін і, обмотавши цю систему навколо опори, знову пристебнути карабін до мотузки, яку навантажують (Рис. 13.);

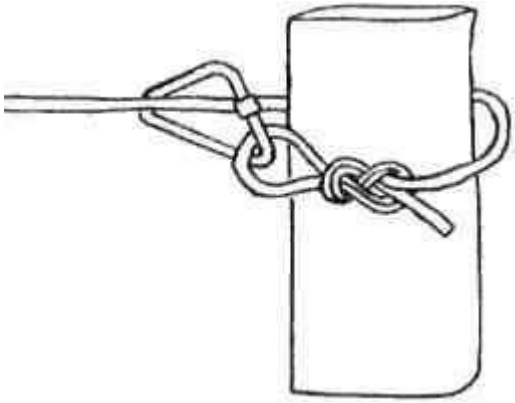


Рис. 13. Карабінна удавка

в) вузол «крендель». Його застосовують за аналогічних обставин, що й вузли «удавка» та «карабінна удавка». Однак, на відміну від попередніх, цей вузол можна розв’язати навіть коли навантажена мотузка. Під час зав’язування вузла необхідно обвити мотузку навколо опори, перекинути її через кінець мотузки, що будуть навантажувати, знов обвести кругом опори у зворотному напрямку і зав’язати контрольний вузол довкола кінця мотузки, яку навантажують (Рис. 14.);

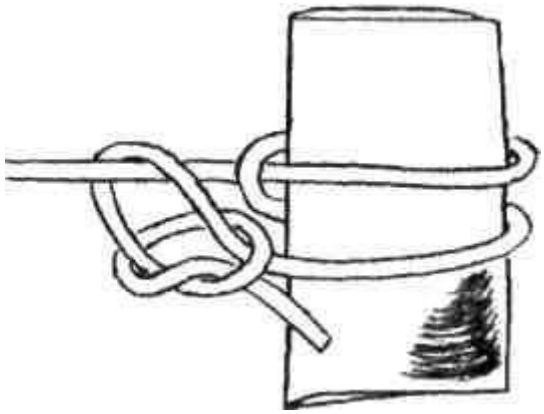


Рис. 14. Вузол «крендель»

г) вузол «булінь» характеризується простотою в’язання та розв’язування, незважаючи на міцність затягнення вузла. Окрім того, якщо розмір петлі, отриманої внаслідок в’язання інших вузлів, не можна регулювати, то під час в’язання «буліня» є змога відрегулювати її розмір, що уможливлює використання вузла під час обв’язування грудної клітини (якщо відсутній альпіністський пояс).

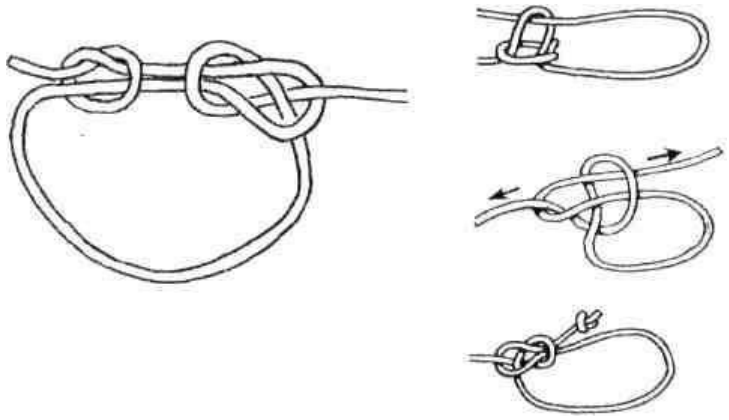


Рис. 15. Вузол «булінь»

При в’язанні «буліня» необхідно визначити приблизний розмір петлі. На кінці мотузки, який будуть навантажувати, в’яжуть «обманку» так, щоб цим кінцем її можна було висмикнути. В утворену петлю протягують короткий кінець мотузки настільки, наскільки потрібно залишити розмір петлі. Відтак навантажують довгий кінець мотузки так, щоб «обманка» вивернулася. Після цього коротким кінцем зав’язують контрольний вузол (Рис. 15.).

Допоміжні вузли

Кожен із допоміжних вузлів має своє призначення і особливості, але переважно за допомогою них прикріпляють мотузку до опори чи самої мотузки.

а) вузол «стремено». Його застосовують під час прив’язування транспортувальних пристроїв, якщо потрібно підніматися по мотузці, яка вільно звисає. У цьому разі утворюють петлю з вузлом «стремено», яку надягають на ногу, а інший край закріплюють у пристрої «кулачки»,

«жумари» тощо. Мотузку у тому місці, де треба зав’язати «стремено», тримають обома руками на відстані 30 – 35 см так, щоб між ними мотузка була горизонтальна, а кінці вільно звисали. Слід повертати мотузку в руках в один бік (за або проти руху годинникової стрілки). Внаслідок цього з горизонтальної частини мотузки і звисаючих кінців утворяться дві петлі. Відтак ці петлі треба сполучити (не розвертаючи) у спосіб, показаний на Рис. 16. Під час навантаження на петлю вона не повинна затягуватися;

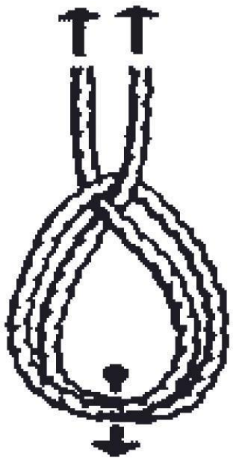


Рис. 16. Вузол «стремено»

б) вузол «схоплюючий». Під час підйомів та спусків схилами, які мають кут нахилу 30–40°, роблять страхування за допомогою закріпленої зверху мотузки. До неї кожен турист прикріплюється допоміжною мотузкою, якою в’яжуть вузол «схоплюючий». Цей вузол, коли він не навантажений, легко переміщується вздовж основної мотузки, але при падінні людини затягується і не рухається щодо основної (Рис. 17.). Для в’язання цього вузла рекомендовано використовувати петлю «прусика» з допоміжної мотузки діаметром 6 мм, основна мотузка не повинна бути жорсткою (зледенілою).

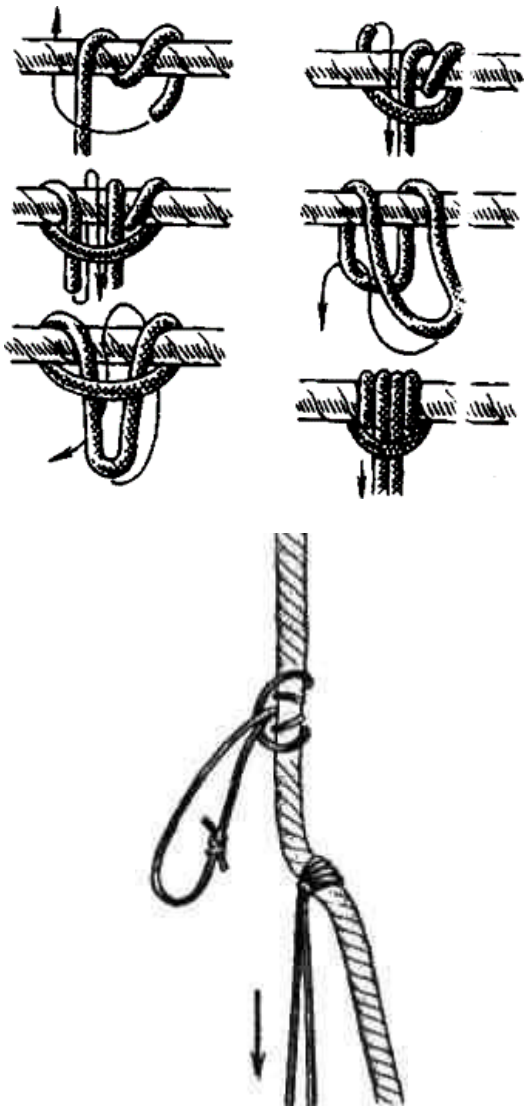


Рис. 17. Вузол «схоплюючий»

Вузол «схоплюючий» можна зав’язувати двома способами: петлею (Рис. 18., а) та одним кінцем (Рис. 18., б). Під час зав’язування вузла першим способом кінець допоміжної мотузки перекидають через основну мотузку, двічі обкручують, заводять навколо відтяжки, створюючи петлю, знову двічі обкручують навколо основної мотузки з іншого боку через утворену петлю.

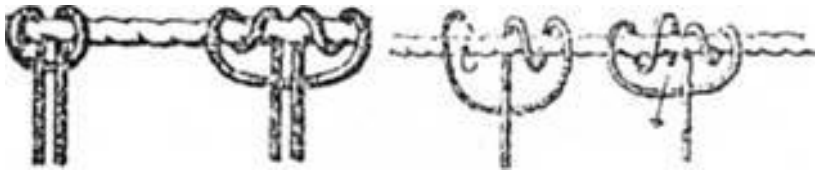


Рис. 18. В’язання «схоплюю чого» вузла: а – петлею ; б – одним кінцем

Другий спосіб, як правило, застосовують при використанні петлі «прусика». «Прусик» є допоміжною мотузкою завдовжки 2 – 2,5 м, кінці якої зв'язані зустрічним вузлом, а збоку від зустрічного зав'язаний «подвійний провідник». Частиною петлі, розміщеною навпроти подвійного провідника, роблять два оберти навколо основної мотузки, кожного разу пропускаючи крізь створену петлю увесь «прусик». Під час в'язання вузла необхідно дотримуватися таких вимог: витки допоміжної мотузки навколо основної повинні йти паралельно, не перехрещуючись один з одним; обидва кінці петлі, що виходять із вузла, мають бути однакової довжини, тобто їх навантажують рівномірно;

в) вузол «австрійський «схоплюючий», або «несиметричний схоплюючий». Його в'яжуть так: петлю «прусика» обмотують навколо основної мотузки не менше трьох разів і після цього протягують через початкову петельку (Рис. 19.);

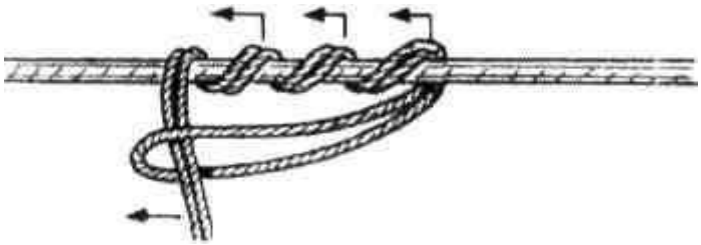


Рис. 19. Вузол «австрійський схоплюючий)

г) вузол Бахмана. Техніка в'язання вузла Бахмана нагадує «австрійський схоплюючий» (Рис. 20.). Для цього прив'язують до карабіну петлю «прусика», яку обмотують не менше трьох разів навколо основної мотузки та через карабін. Вузли Бахмана і «австрійський схоплюючий» застосовують на жорстких, мокрих, зледенілих мотузках.

Рис. 20. Вузол Бахмана

Існує багато видів вузлів, які застосовують у туризмі, але за допомогою цих можна виконати всі дії щодо організації страхування та самострахування туристів у процесі подолання перешкод у поході чи на змаганнях.

СУСПІЛЬНО КОРИСНА РОБОТА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПІД ЧАС ПОХОДУ

Під час походів багато туристських груп беруть активну добровільну участь у суспільно корисній роботі, виконують завдання різних організацій, здійснюють дослідження природного оточення. Це урізноманітнює похід, захоплює туристів. Сфера інтересів у туристській групі різна: дослідження нового району подорожі; виступ з лекцією; концерт художньої самодіяльності; допомога у лісі, посадках; вивчення природного оточення, флори і фауни певного регіону.

Суспільно корисна діяльність у поході

Під час проведення туристсько-краєзнавчих подорожей здійснюються спеціальні заходи щодо реалізації завдань морально-виховного, трудового, екологічного виховання підростаючого покоління. У процесі організації суспільно корисної діяльності у поході туристи виконують завдання певних організацій, беруть участь у природоохоронних заходах тощо.

Форми суспільно корисної діяльності

Серед багатьох видів і форм суспільно корисної діяльності туристів найрозповсюдженішими є: трудова допомога місцевому населенню; агітаційно-пропагандистська і культурно-масова робота; охорона природи,

благоустрій ландшафту; краєзнавчі дослідження; виконання цільових завдань наукових, господарчих та інших установ і організацій; виконання завдань туристсько-екскурсійних установ, організацій і суспільних органів.

Відповідно до цього розподілу існують основні методи, які рекомендується використовувати туристам під час роботи: фізична праця, інвентаризація, дослідження, збирання тощо.

Виконання завдань організацій. Багато вражень турист може отримати від виконання завдань різних організацій і установ (наукових, проектних, пошукових, господарських). До них належать снігомірне знімання і пошуки лікарських дикорослих рослин, спостереження за режимами малих рік і розвідування нових покладів корисних копалин, збирання етнографічних матеріалів. Важливе місце у суспільно корисній праці туристів посідає природоохоронна діяльність.

Цільові завдання туристи можуть отримати від краєзнавчих та інших музеїв, відділень, секцій і комісій географічного товариства; відділень товариств охорони пам'яток історії і культури; геологічних управлінь і експедицій; управління гідрометеослужби; управління лісового господарства і лісництва; управління мисливського господарства і заповідників, мисливських інспекцій; природничо-біологічних та історичних факультетів та кафедр закладів вищої освіти; науково-дослідних інститутів тощо.

Виконання туристських завдань. Виконання завдань у поході за туристською тематикою охоплює дослідження умов проходження певної місцевості при використанні різної техніки і тактики руху, визначенні найраціональніших наборів продуктів харчування і можливостей їх поповнення в дорозі, випробування нових зразків спорядження, розвідку перевалів, долин, річок, розроблення та опис нових маршрутів.

До тематики туристських завдань належать також походи з метою маркування, прибирання туристських трас; виявлення, поновлення і охорона екскурсійних об'єктів; спорудження туристських притулків, благоустрій

переправ, стежок, оглядових майданчиків; обладнання лісових полігонів для занять із техніки туризму, навішування тросів для страховки і ланцюгів на перевалах тощо; роботи, пов'язані з озелененням маршрутів, проведенням туристського дня лісу за участю туристів у патрульних рейдах лісовими масивами, гасінням лісових пожеж, розчищенням лісових ділянок; розвідка, розчищення і обладнання джерел води тощо.

Конкретні завдання можна отримати у місцевих радах із туризму та екскурсій, у клубах туристів, на туристських базах, у маршрутно-кваліфікаційних комісіях.

Краєзнавча діяльність. Суспільно корисне значення краєзнавчої роботи пов'язане з тим, що туристське краєзнавство передбачає вивчення історії, економіки, побуту і культури населення, організацію пошукової роботи, дослідження природи. Воно концентрує увагу на вивченні особливостей, зумовлених місцем розташування об'єктів або явищ у межах визначеного, як правило, невеликого району вздовж туристичного маршруту.

Краєзнавча діяльність передбачає також вивчення туристами основ геоморфології, ботаніки, метеорології. Завдяки цьому туристи набувають навичок здійснення найпростіших досліджень. Водночас збирання матеріалу і дослідження об'єктів стають краєзнавством лише під час їх осмислення, узагальнення отриманого корисного результату і певних висновків проведених досліджень. Тому під час вивчення народної творчості слід уважно записувати найхарактерніші прислів'я, приказки, пісні; фотографувати і замальовувати різьбу по дереву, мережива, вишивки; записувати адреси і прізвища майстрів із вказівкою виду виробу (іграшка, кераміка, чеканка, плетіння тощо).

Умови успішного здійснення суспільно корисної діяльності

Результативність суспільно корисної роботи у поході залежить від дотримання таких правил: виконання завдань не повинно шкодити пізнавальній цінності мандрівки, заважати активному відпочинку або загрожувати безпеці туристської групи; необхідна попередня домовленість,

узгодженість корисної ініціативи туристів із відповідними установами; потрібна підготовка (освітня, трудова) туристів, забезпечення їх необхідним робочим інструментом, приборами досліджень тощо; перед туристами слід поставити конкретні завдання, доступні для виконання; бажано створити цікаву урочисту атмосферу для суспільно корисної роботи, елементи змагання; слід доводити роботу туристів до логічного завершення, нагороджувати найактивніших її учасників, забезпечувати наочність результатів.

Отже, основною умовою успішного здійснення суспільно корисної діяльності є створення комфортної психологічної атмосфери в групі, зацікавленості у результатах своєї праці, свідоме ставлення до неї, товариськість.

ДОБОВИЙ РАЦІОН ТУРИСТА

Для того, щоб йти по маршруту, нести рюкзак, рубати дрова, думати і милуватися природою, людині потрібна величезна кількість енергії. Тому при плануванні походу необхідно продумати свій раціон і правильно забезпечити себе харчуванням.

Білки, жири та вуглеводи для піших походів влітку оптимальні у співвідношенні – Б: Ж: В = 1:1:4.

Вуглеводи – основне джерело енергії. При окисленні вуглеводів практично не створюються речовини шкідливі для людини, тому при інтенсивній роботі вигідно споживати саме їх. Засвоюються вуглеводи

швидше і з меншими затратами кисню, ніж жири. Це дуже важливо при підйомах.

При інтенсивній роботі м'язи отримують енергію за рахунок окислення цукру-вуглеводу, що міститься в крові. Якщо кількість цукру в крові падає нижче певного рівня, працездатність знижується. З'являється відчуття втоми. Подальше зниження концентрації цукру в крові викликає розлад вищої нервової системи: порушується координація руху, мова стає незв'язною тощо. Недостатність цукру в крові називається гіпоглікемією.

Щоб запобігти гіпоглікемії при довгих інтенсивних навантаженнях туристам потрібно брати цукор або солодкі цукерки.

Розподіл раціону харчування на добу

Відсотки від добового раціону:

30%-35% – ***сніданок.***

Ранкові страви повинні легко засвоюватися, бути приємними на смак і невеликими за об'ємом (наприклад, різні каші на сухому молоці з маслом і сухофруктами).

10-15% – ***короткі перекуси на привалах***.

Вони зазвичай складаються із продуктів багатих на вуглеводи, які можна покласти в кишеню або краще в спеціальний мішок для перекусів. На будь-якому привалі можна їсти горіхи, курагу, родзинки, кубики цукру – це чудовий продукт для відновлення сил.

25-30% – ***обід.***

В обід краща висококалорійна жирна і солодка їжа. Вуглеводні продукти, що легко засвоюються (цукор, цукерки, сухофрукти, вафлі, шербет, екстракти, соки) повинні поєднуватися із продуктами з великою кількістю жирів (ковбаса, сало, м'ясні і рибні консерви, халва). Таке поєднання продуктів дозволить, з одного боку, швидко відновити сили за рахунок вуглеводів, а з іншого – не відчувати голоду до вечері.

25%-35% – ***вечеря***.

Вечеря повинна компенсувати денні енерговитрати та підготувати нас до наступного дня. Для цього потрібні страви, які багаті білками та вуглеводами: супи, білі каші, м'ясо, сир, макарони. Оскільки ввечері нікуди поспішати, подбаємо про те, щоб вечеря пройшла спокійно. Вечірнє чаювання – справжній обряд, що знімає емоційні перевантаження. Тому чаю повинно бути багато, і до нього добре запасти смачненького.

Які продукти краще брати

Збираючись у нескладні багатоденні походи влітку, треба вибирати насамперед ті продукти, що не зіпсуються на жарі.

- Легкість і калорійність. По можливості, треба вибирати ті продукти, у яких більший відсоток засвоюваності.
- Швидкість і нескладність приготування. Складні кулінарні рецепти в поході реалізувати важко, і часу на це, як правило, немає.
- Придатність протягом усього походу і транспортабельність.
- Смакові якості. Важлива деталь: продукти і страви повинні бути смачними і різноманітними. Прісні каші та супи швидко приїдаються, а їжа, яка набридла, засвоюється гірше, ніж та, яку їдять із задоволенням.

Етапи підготовки продуктів

- Складаємо меню і виписуємо в блокнот перелік страв окремо на добу або на 3 дні.
- Потім визначаємо норми продуктів на людину в день.
- Множимо норми на число учасників походу.
- Ці 3 варіанти меню (цикл) будемо повторювати весь похід. Тому підрахуємо, скільки разів буде використано один і той же варіант меню, та визначаємо кількість продуктів на весь похід.

На практиці підраховувати всі співвідношення БЖВ важко. При тому похід не довготривалий, а всього на три дні. Тому треба зробити простіше. Склали меню на три дні без прискіпування до вуглеводів, білків і жирів. Принаймні постаратися, щоб воно було різноманітне. Потрібні речовини обов'язково попадуть. (*Головне щоб сала було побільше)*

Зразок меню на три дні

	День 1	**День 2**	**День 3**
Ранок	Вівсянка з сухофруктами, полита згущеним молоком, чай із цукром і лимоном, печиво	Манка на сухому молоці з маслом і сухофруктами, печиво, какао з цукром	Вівсянка з маслом і сухофруктами, полита згущеним молоком, чай із цукром, медом і лимоном
Обід	Сухий суп – швидко запарювані макарони з сухарями. У прикуску сало, цибуля, часник. Чай із цукром і лимоном.	Сухий суп – швидко запарювані макарони з сухарями. У прикуску сало, цибуля, часник. Чай із цукром і лимоном.	Сухий суп – швидко запарювані макарони з сухарями. У прикуску сало, цибуля, часник. Чай із цукром і лимоном
Вечеря	Макарони з тушонкою і сухарями, сало на вогні. Чай із цукром, лимоном, медом, печивом і згущеним молоком.	Гречка з тушонкою і салом на вогні з сухарями. Чай із цукром, медом і лимоном. У прикуску бублики.	

Далі приблизно вираховуємо кількість продуктів, необхідних для потреби на одну особу і множимо на кількість людей і кількість разів вживання. Каші, крупи беремо приблизно з розрахунку 100–125 грам на людину.

Завжди необхідно мати продукти на запасний день.

Раціон розраховано на 3 дні, але варто зазначити, що перший день зранку, перед виїздом ми поїли вдома, на третій день на вечерю також вже були вдома і на перший день на обід були ще додатково бутерброди. Так у рюкзаку якраз сформувався запас на день, який в кінці-кінців ми і принесли додому. Після походу лишилась пачка вівсянки, пачка цукру, пачка сухарів, дві банки кільки (але це нормально, якби день довелось перечекати зливу, ці харчі стали б в пригоді).

Упаковка продуктів

Наступні вимоги до упаковки:

- продукти в ній не псуються;
- міцність;
- легкість.

Відразу поділяємо продукти на ті, яким герметизація не страшна – крупи, масло, цукерки тощо та продукти, які повинні «дихати» – сало, ковбаса, сухофрукти та інші.

За співвідношенням міцність-вага виграють мішки з легкого капрону і пластикові пляшки. Для крихких продуктів (сухарі, вафлі, печиво, пряники) можна використати картонні тетрапакети з під соків, молока, кефіру. Вони суттєво важче мішків і пляшок, але дуже добре тримають форму. Крім того, зручно все пакувати так, щоб весь вміст пляшки, мішка, чи пакета використовувався за раз, максимум за два.

Старі жіночі панчохи і колготки – ідеальний матеріал для упаковки. У них зручно пакувати однотипні продукти – скажімо, порції сухофруктів (які попередньо упаковані в тонкий папір).

Ряд продуктів, які вимагають специфічної упаковки.

Ковбаса, сало, сухофрукти – в кальку або тонкий папір, потім у тканинний чохол або панчохи. Перед тим ковбасу можна помити, висушити на сухо і натерти олією. Сало добре перед походом засолити. Сухофрукти промити і підсушити.

Топлене масло – в кульки, потім в поліетиленовий пакет. Потім всі кульки в пластикову банку, коробку або велику банку з тонкої жерсті. Лимони з медом – у пластикові пляшки. (Класно підходять 0,25 л. з широким горлом) Сіль в пластикову баночку.

Зразок переліку продуктів харчування, рекомендованих при складанні добового раціону юного туриста в походах і подорожах.

Найменування продукту,	***Вага в грамах***
1. Хліб чорний і білий	500
або сухарі, галети	200
2. Крупи, макаронні вироби	100-200
концентрати супів	50
3. М’ясо тушковане	150
або м’ясо сублімоване	50
або соя	50
4. Цукор	80-100
Цукерки, шоколад	70-100
5. Ковбаса сирокопчена, копчене м’ясо	50
6. Молоко сухе	30
або молоко згущене	50
або яєчний порошок	5
7. Чай	4
або кава	3
або какао	10
8. Сіль	10-12
9. Вітаміни, глюкоза	3
10. Масло вершкове, пряжене, рослинне	50-60
11. Рибні продукти	50
12. Сир різний	20-40
13. Фрукти свіжі	100
14. Сухофрукти	30
15. Спеції	30-40
16. Овочі свіжі	100
17. Овочі сублімовані	50

ТУРИСТСЬКИЙ БІВУАК ТА ОРГАНІЗАЦІЯ НОЧІВЛІ

Бівуак – місце розташування людей на відпочинку та ночівлі в умовах природного середовища.

Бівуак необхідно розташовувати дотримуючись таких правил:

❖ Місце табору для ночівлі підбирають заздалегідь. За 1,5–2 години до того часу коли почне темніти.

❖ Проаналізуйте можливі наслідки від спілкування з місцевими мешканцями на стоянці. Якщо це необхідно вибирайте місце табору якомога далі.

❖ Не слід зупинятися на ночівлю близько від населених пунктів, доріг, багатолюдних пішохідних доріжок, під лініями електропередач, поруч із пасовиськом та водопоєм.

❖ Місце табору повинно бути сухим, захищеним від вітру, поруч повинні бути дрова та питна вода.

❖ Місце табору повинно бути безпечним у випадку стихійного лиха: падіння дерев, обвалів, каменепадів тощо.

❖ Намет не установлюють під сухими деревами, біля обриву, на дні яру, річних косах, островках тощо.

❖ У лісних районах ночівлю краще розташовувати на узліссі або галявинках.

❖ При великому скупченні комарів краще обирати місце, яке продувається вітром.

❖ Якщо у районі ночівлі є кліщі, отруйні змії та комахи, необхідно обов'язково оглянути людей, намети, спальні мішки та особисті речі перед сном.

❖ Табір слід очистити від хмизу та високої трави. Випалювати траву неможна.

❖ Обламати сухі гілки дерев, які ростуть на рівні обличчя.

❖ Продукти та спорядження на ніч прибирати у намет, якщо є місце, а те що залишиться накрити плівкою.

❖ З метою попередження пожежі не можна залишати без нагляду запалені свічки тощо. (Зразок бівуаку у Додатку Д).

Питна вода

❖ Не слід користуватися водою з річок та струмків, якщо вище знаходяться великі населенні пункти, ферми, промислові підприємства.

❖ Воду, яку питимете, необхідно використовувати з проточних водойм. Вода повинна бути прозорою, світлою, не мати неприємного запаху, піни.

❖ При використанні води з стоячих водойм, її необхідно продезінфікувати.

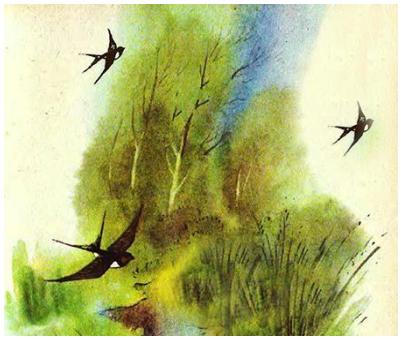
❖ Для приготування їжі, полоскання рота використовувати тільки кип'ячену воду.

❖ Для очистки води перед кип'ятінням можна використовувати марганцівку або інші рекомендовані засоби.

Розведення багаття

- Місце для багаття вибирають з підвітряної сторони від наметів.
- Забороняється розводити багаття під кронами дерев, на коренях, у сухій траві.
- Неможна залишати багаття без нагляду чергових.
- Чергові біля багаття повинні бути в одязі, взутті та з покритою головою.
- Сушити одяг, взуття, спорядження біля багаття допускається тільки у присутності чергового.
- Перед тим як йти з місця ночівлі багаття необхідно залити водою або засипати землею, дрова, які залишилися охайно скласти, сміття спалити або взяти з собою. (Зразки багать у Додатку В)

ПРИРОДНІ ПРИКМЕТИ



Ознаки збереження стійкої гарної погоди:

❖ Якщо сьогодні така ж гарна погода, як і вчора, і немає ознак її зміни, то завтра буде приблизно така ж гарна погода.

❖ Тиск повітря відносно високий й залишається без змін або повільно зростає.

❖ Протягом дня температура повітря різко змінюється: удень пекуче, уночі прохолодно.

❖ Увечері й уночі в лісі помітно тепліше, ніж на відкритому місці, а в низині помітно прохолодніше.

❖ Ранком хмар немає. Потім з'являються купчасті хмари. Удень їх стає більше, а до вечора вони розсіюються. Інших хмар, крім купчастих, немає.

❖ Ніч ясна, зоряна.

❖ Вітер слабкий, підсилюється вдень і стихає до ночі.

❖ Увечері зоря має золотаво-жовте фарбування з рожевим відтінком. Зеленувата зоря передвіщає тривалу суху погоду.

❖ Після заходу сонця в низинах, над річкою, ставком, болотом з'являється туман.

❖ Випадає рясна роса, що залишається до ранку.

❖ Дим піднімається майже вертикально.

❖ Веселка до вечора, з підвітряної сторони.

❖ Листи папороті-орляки закручені вниз, гілля ялини й ялівця підняті нагору.

❖ Ластівки й стрижі літають високо над землею, комарі літають роєм, бджоли рано летять у поле, павук тче павутину й удень і вночі.

Ознаки злив і гроз у жарку погоду

❖ Удень дуже тепло або пекуче, вологість велика, задушливо.

❖ З наближенням грози вітер починає дути в напрямку до грозової хмари, а потім змінює свій напрямок на 180 градусів.

❖ Купчасті хмари вдень ростуть нагору й нагромаджуються у вигляді веж. Потім вершина грозової хмари починає розтікатися в сторони й потім випускає із себе мітли пір'ястих хмар, приймаючи вид ковадла із широкою вершиною й вузькою підставою.

❖ Чим більшої висоти досягає вершина грозової хмари, тим крупніше й сильніше буде дощ, тим ймовірніше град.

Ознаки можливої нічної грози

❖ Перед нічною грозою температура повітря ввечері майже не знижується, вечір і ніч бувають теплими, задушливими.

❖ Увечері туман і роса не з'являються або швидко пропадають.

❖ До вечора залишаються високі купчасті хмари, що частково перейшли в шарувато-купчасті.

Ознаки погіршення погоди

❖ Тиск повітря знижується, чим повільніше, тим довше буде негода.

❖ Температура повітря вдень і вночі майже однакова.

❖ Ніч перед погіршенням погоди завжди буває теплою.

❖ У лісі й у полі, у низинах увечері однаково тепло.

❖ На обрії до вечора з'являються пір'ясті хмари, витягнуті у вузькі смуги з розмазаними кінцями. Чим швидше рухаються пір'ясті хмари й змінюється їхня форма, чим різноманітніше вони стають і швидше йде їхнє ущільнення, тим швидше наближається негода.

❖ Вітер до вечора не припиняється й заходить вправо.

❖ Навколо сонця або місяця з'являється світле біло-прозоре кільце.

- ❖ Вечірнє зарево яскраво-червоне або багряне, сонце сідає в хмару.
- ❖ Зірки починають мерехтіти за 2–3 дні до негоди.
- ❖ Дим низько стелиться над землею, роса не з'являється.
- ❖ З'являється суцільний шар туману, що не зникає після сходу сонця.
- ❖ Веселка ранком або з навітряної сторони.
- ❖ З'являються пір'ясто-купчасті й висококупчасті хмари («баранчики»).
- ❖ Поліпшується видимість віддалених предметів і чутність віддалених звуків.
- ❖ Перед дощем закривають свої квітки: проліска дволистова, фіалка запашна, чистотіл, кульбаба, цикорій, в'юнок, латаття, конюшина, кислиця, злаки.
- ❖ Перед дощем листи папороті-орляка загинаються нагору, гілля ялини й ялівця опускаються вниз, колючки будяка щільно стислі. Перед дощем багато комах біля квітучої акації, жимолості, буркуну, горицвіту. Стають вологими листи клена, верби, черемшини.
- ❖ Ластівки й стрижі низько літають над землею, кури й горобці купаються в пилу.
- ❖ Мурахи ховаються в мурашнику, жаби виповзають із болота, павуки – мляві, сидять у павутині.
- ❖ Сіль стає вологою.

Ознаки збереження поганої погоди

- ❖ Відсутні ознаки поліпшення погоди.
- ❖ Тиск майже не змінюється.
- ❖ Вітер слабкий або штиль.
- ❖ Хмарність суцільна без прояснення.

Ознаки поліпшення погоди

- ❖ Тиск повітря підвищується.

❖ Сильний рвучкий вітер під час дощу. Різкий поворот вітру під час дощу вправо, особливо на З-З і З напрямок.

❖ Похолодання під час дощу. У низинах до вечора й уночі з’являється туман.

❖ Перехід рівномірного дощу в різко мінливі за силою зливи.

❖ Зникають сірі рвані низькі хмари, у суцільній завісі з’являються розриви із блакитним небом. Сонце сідає на безхмарному небі.

❖ Стрижі й ластівки літають високо, комарі літають роєм.

❖ Конюшина розкриває свої квітки.

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ТА РОЗВАЖАЛЬНИХ ЗАХОДІВ У ПОХОДІ

Змагання зі спортивного туризму

Перше змагання, яке легко організувати і проводити як у лісі так і на спортивному майданчику – «Туристична смуга перешкод». Це коротка, динамічна дистанція, насичена технічними етапами, встановленими на природних та штучних перешкодах (схили різної крутизни та характеру, річки, зарослі, завали тощо). Вона може включати виконання спеціальних завдань. Подолання технічних етапів вимагає від спортсменів чітких дій із дотриманням техніки безпеки подолання перешкод (Додаток Е).

«Крос-похід» – довга дистанція, яка імітує похідні умови. Команда повинна пройти певний, позначений на карті (схемі) маршрут, насичений технічними етапами (Додаток Ж). При подоланні дистанції команда орієнтується по карті для визначення оптимального шляху, долає природні

перешкоди, технічні етапи та виконує спеціальні завдання. Інколи вводяться швидкісні етапи. «Крос-похід» може проводитись в заданому напрямку – коли всі команди поступово проходять контрольні пункти (технічні етапи) у певній послідовності; а також за вибором команди, використовуючи попередньо отриману інформацію, обирають певну кількість технічних етапів у залежності від складності. Хоча і на дистанції в заданому напрямку можливе застосування елементу вибору, технічний етап може бути різної складності, наприклад: повне самостійне навішування навісної переправи, самонаведення навісної переправи при переправі першого учасника по суддівських перилах; проходження по суддівській навісній переправі з організацією супроводження. Для забезпечення постійності інтервалу руху команд часто використовують систему ралі – командам визначено час прибуття на технічний етап і час відходу з нього.

Дистанція «Рятувальні роботи» передбачає надання силами команди першої долікарської допомоги «умовно потерпілому» та виготовлення засобу для транспортування потерпілого з послідовним його транспортуванням по маршруту, складеному з технічних етапів. Умовна травма або захворювання, перелік технічних етапів встановлюється Положенням або Умовами проведення змагань. На деяких змаганнях «Рятувальні роботи» можуть бути включеними у дистанції «Смуги перешкод» та «Крос-походу».

«Спеціальні завдання» – передбачають виконання завдань, пов’язаних із туризмом, або подолання одного чи декількох технічних етапів.

У процесі проходження будь-яких дистанцій туристи долають різноманітні природні перешкоди різними способами. В залежності від способу подолання розрізняють різні технічні етапи. Правилами проведення змагань із туристичного багатоборства з виду «пішохідний туризм» передбачено перелік технічних етапів та «Спеціальних завдань», які включають у дистанції «Смуга перешкод» та «Крос-похід».

Положенням або умовами проведення змагань може бути запроваджена логічна комбінація етапів, а також інші етапи або спеціальні завдання.

На різних дистанціях проводяться командні та особисті змагання (дистанція «Смуга перешкод» або «Спеціальні завдання»). Кількісний склад команди повинен бути достатнім для технічно грамотного безаварійного проходження дистанції.

Вимоги до подолання усіх технічних етапів базуються на виконанні командою (учасником) усіх вимог із забезпеченням безпеки, які необхідні при проходженні аналогічних перешкод в спортивних туристичних походах. Це вимагає від учасників чіткого виконання певних прийомів роботи з засобами страхування.

До основних засобів страхування, які використовуються учасниками туристичних змагань і спортивних походів, відносяться: мотузка основна (діаметр якої від 10 мм і більше), мотузка допоміжна (діаметр якої від 6 до 10 мм); страхувальна система, карабіни різної конструкції, кулачки, гаки скельні та льодові, льодоруб, альпеншток тощо.

В залежності від підготовленості учасників і команд визначається клас дистанцій.

Технічні етапи та спеціальні завдання

(Нумерація прийнята за Правилами туристських змагань,
розділ «Пішохідний туризм»)

І. Технічно складні

1. Навісна переправа (з можливим транспортуванням «потерпілого»)
2. Рух по скельній дільниці
3. Переправа через річку або яр по колоді
4. Переправа через річку вбрід з використанням перил
5. Переправа по мотузці з перилами

ІІ. Технічно прості

1. Переправа на плавзасобах
2. Підйом по схилу (в тому числі по перилах)
3. Спуск по схилу (в тому числі спортивним способом)
4. Траверс схилу (в тому числі з альпенштоком)

5. Транспортування «потерпілого» (пересіченою місцевістю)

6. Переправа через річку вбрід

7. Подолання канави, струмка, рову з використанням підвішеної мотузки (маятником)

8. Подолання канави, струмка, рову з допоміжною жердиною

9. Рух по жердинах

10. Рух по купинах

11. Подолання хащі, завалу

12. Туристське орієнтування

III. Без фізичного навантаження (технічні завдання)

1. В’язання вузлів

2. Надання долікарської допомоги

3. Залік з топографії

IV. Початкові туристські навички

1. Встановлення намету

2. Розпалювання багаття

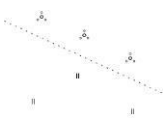
3. Укладання рюкзака

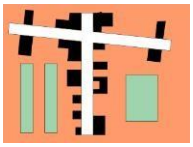
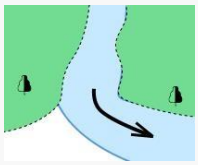
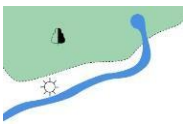
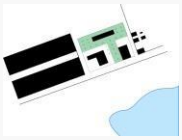
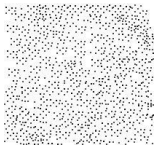
Етап змагань з топографії.

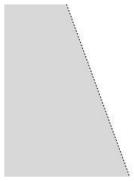
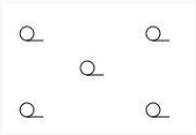
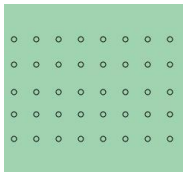
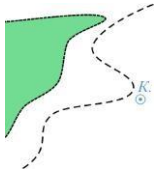
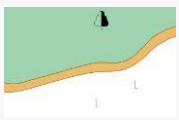
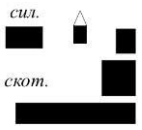
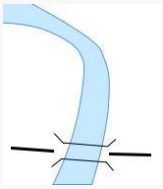
В огородженій зоні учасники (1–2 особи або вся команда) витягують картки із завданням.

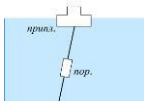
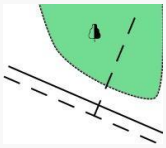
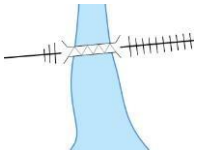
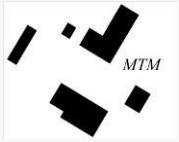
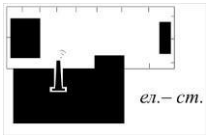
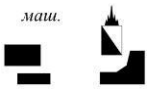
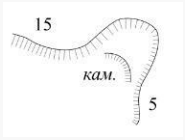
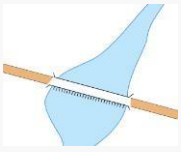
У завдання зазвичай включаються 5 топографічних знаків, які необхідно розшифрувати, і 5 розшифровок, до яких треба намалювати знаки.

Топографічні знаки доцільно до початку змагань вивісити в таборі. На малюнку наведені умовні позначення, якими частіше за інші доводиться користуватися в поході.

Зображення	Значення
	Рідкі чагарники. Луки.

Зображення	Значення
	Школа
	Урвище
	Вітряк
	Місто
	Річка. Напрям течії
	Джерело. Стумок. Млин
	Село
	Пісок
	Лінія зв’язку. Шосе
	Суцільні зарослі чагарників
	Озеро. Позначка урізу води. Болото

Зображення	Значення
	Поодинокі дерева: хвойні, листові
	Хвойний ліс
	Нива. Город
	Рідкий ліс (рідколісся)
	Фруктовий сад
	Двоколійна залізниця. Станція. Виїмка
	Стежка. Криниця
	Листяний ліс. Вирубаний ліс
	Скотарня. Силосна башта
	Ґрунтова дорога. Дерев’яний міст

Зображення	Значення
	Пором. Приплав
	Польова і лісова дороги. Лінія електропередач.
	Металевий міст. Насип
	Машино-тракторна майстерня
	Електростанція
	Поліпшена ґрунтова дорога. Обсадження
	Машинобудівний завод
	Кар'єр
	Мішаний ліс. Будинок лісника
	Яр
	Поодинокий кущ
	Гребля

Організація та проведення змагань з туристського багатоборства

Елементи змагань з туристського багатоборства

Змагання з туристського багатоборства – це відпрацювання практичних навичок подолання природних та штучних перешкод, із урахуванням техніки страховки, самостраховки та безпеки на швидкість, в особистому або командному заліку, для виявлення найсильніших. У залежності від масштабу території, змагання розподіляються на районні, міські, обласні, Всеукраїнські, Міжнародні. За формою організації змагання поділяються на: зльоти, першості, матчеві зустрічі, кубки.

Зліт – це комплексний захід туристського напрямку, що охоплює усі основні види туризму, а також включає до себе різноманітну конкурсну програму. Має масовий характер та невисокий рівень підготовки учасників.

Першість – це змагання з певного виду туризму певного масштабу для визначення кращих команд. Технічний рівень учасників досить високий.

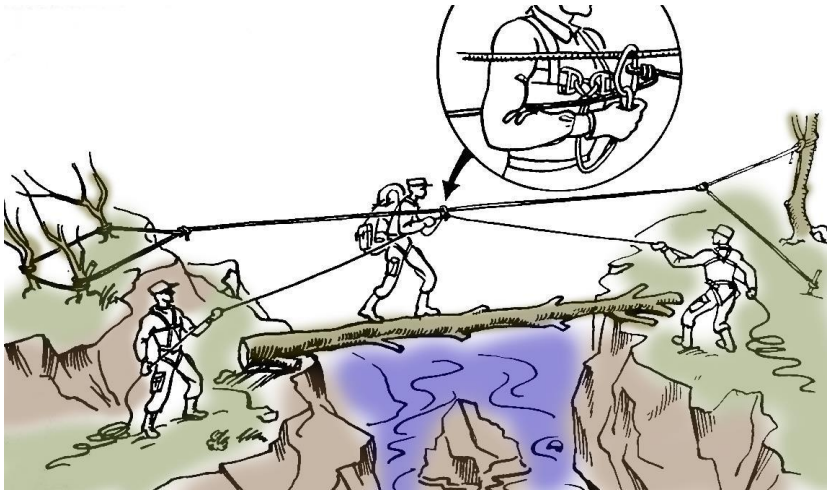
Чемпіонат – як правило має Всеукраїнський масштаб; до участі в чемпіонаті допускаються команди переможці з кожного регіону України. Максимальна кількість команд у чемпіонаті України – 26, до яких входять команди із 24 областей, м. Києва.

Матчева зустріч – являє собою змагання між двома туристськими організаціями з певного виду туризму або комплексні змагання. На матчеві зустрічі запрошують команди інших дружніх туристських організацій (кількість команд для заліку змагань не менше 6).

Кубок – це змагання певного масштабу і виду туризму, які проводяться в декілька етапів. Переможець визначається за сумою набраних місць зайнятих на кожному етапі. Слід звернути увагу на наступне:

- ❖ Кількість етапів із самонаведенням вказаних для командного проходження дистанцій, для особистих змагань не регламентується.
- ❖ Бальна оцінка дистанцій складається з суми бальних оцінок кожного етапу та балів за сумарний перепад висот на дистанції згідно вимог. Рекомендується зменшувати довжину дистанції крос-походу на 1 км за кожні 200 м набору висот зверх перших 200 м.
- ❖ Згідно з вимогами можуть бути поставлені постійні тестові дистанції різних класів, які затверджуються відповідною федерацією і далі не потребують інспекції на відповідність класу. Ці дистанції можна використовувати для перевірки підготовленості груп (команд) до спортивних походів, а також для змагань із заздалегідь обумовленими розрядними нормами.

Страховка



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

Залежно від того, хто забезпечує страховку учасника на березі чи безпосередньо під час переправи, страховки розрізняють:

а) самостраховку;

б) командну страховку;

в) суддівську страховку.

Самостраховка застосовується у випадках, коли учасник, зачепившись за допомогою індивідуальних засобів до перильних мотузок чи пунктів самостраховки, страхує себе сам від можливих зривів, падінь та їх негативних наслідків. Самостраховка виконується основною мотузкою або стрічкою, міцність якої рівноцінна міцності основної мотузки і підтверджена сертифікатом виробника. Під час руху учасника по поручнях самостраховка повинна забезпечувати йому вільний рух і не перевищувати довжини піднятої вгору руки.

Самостраховка на горизонтальних поручнях здійснюється ковзаючим карабіном, на похилих поручнях – схоплюючим вузлом або спеціальними засобами, допущеними технічною комісією. Схоплюючі вузли самостраховки кріпляться карабіном в перехрестя грудної обв'язки. Діаметр мотузки схоплюючого вузла – 6 мм.

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

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

Суддівська страховка. Під час роботи команд на складних технічних етапах судді зобов'язані створити найсприятливіші умови для їх безпечного подолання, щоб запобігти будь-якій можливості виникнення травмонебезпечної або аварійної ситуації (зрив учасника, обрив основної командної мотузки тощо). У таких випадках учасника, крім команди,

страхують ще й судді своєю мотузкою або забезпечують йому можливість самому зачепитись до суддівської страховки. Діаметр мотузок – не менше 10 мм.

Переправи

Усі природні перешкоди умовно поділяються на водні (через воду) та гірські (скельні). До водних переправ відносяться наступні: навісна переправа через річку, переправа через річку по колоді, переправа через річку вбрід із використанням перил, переправа через річку вбрід, переправа по мотузці з перилами, переправа на плавзасобах, рух по жердинах, рух по купинах. При проведенні змагань суддівство (начальники дистанцій) визначає кількість та послідовність етапів, їх складність та довжину.

Водні переправи

Водні перешкоди – ті, що утворенні водними об'єктами: річками, струмками, каналами, болотами. В залежності від типу і складності перешкод застосовуються різні способи їх подолання (Додаток Б).

Жоден туристичний похід не обходиться без подолання на маршруті струмків та річок: по поваленому через русло стовбуру дерева, по камінню, вбрід, нарешті, за допомогою мотузок по навісній переправі, яка застосовується тільки в дуже складних походах досвідченими туристами.

Способи подолання водних перешкод

Подолання водних перешкод є характерною і найскладнішою та небезпечною особливістю пішохідного туризму. Вміння форсувати річки досягається оволодінням різними технічними прийомами.

Струмки, невеликі неглибокі річки з малою швидкістю течії, неглибокі канави з водою: переправа вбрід або по каменях, що виступають з води. Неглибокі гірські річки з великою швидкістю течії: переправа вбрід із наведенням перил. Швидкі, нешироκі глибокі річки: переправа на плавзасобах, навісна переправа, переправа по колоді. Легкопрохідні

та середньопрохідні болота: подолання болота по купинах, переправа по жердинах.

Для опису переправ використовується ряд термінів.

Долина річки – витягнуте, часто звивисте заглиблення, по дну якого тече річка.

- Бровка – верхня границя долини.
- Русло – дно долини.
- Корінний берег чи кряж – борт долини, впритул до річки.
- Яр – високий, підмитий берег.
- Перекат – природні наноси, що тягнуться від одного берега річки до другого.
- На рівнинних, спокійних річках зазвичай між двома перекатами знаходиться плес – пряма ділянка річки, з однаковими глибинами та течією.
- Поріг – кам'яний (інколи ступінчатий) значний перепад русла на обмеженій ділянці, на якій часто накопичується окреме велике каміння.

Головними умовами, що визначають ступінь безпеки, є швидкість течії, глибина і характер дна річки, температура води.

Найнебезпечнішими факторами під час переправи є швидкість течії та потужність потоку.

Переправа безпечна при глибині 90 см, якщо швидкість течії не перевищує 2 м/с і відносно безпечна при швидкості течії до 3,2 м/с.

Швидкість течії визначається підрахунком швидкості переміщення кинутого або пропливаючого легкого предмету (тріска, шматок кори тощо) по відміряній на березі відстані. Закидання такої речі повторюється декілька разів.

Глибина річки впливає на потужність потоку. До того ж зі збільшенням глибини зростає виштовхуюча сила, досягаючи для глибини 1,1 м приблизно 40 кг. Переправу вбрід можна рекомендувати (із врахуванням досвіду учасників) при швидкості течії до 1–2 м/с і глибині, що не перевищує 1,1 м.

За найпоширенішою класифікацією, залежно від середніх швидкостей руху води течія річок поділяється: для рівнинних рік – на слабку (до 0,5 м/с), середню (від 0,5 м/с до 1 м/с), швидку (від 1 м/с до 2 м/с), і дуже швидку (більше 2 м/с).

Одна і та ж річка в різну пору року може змінювати рівень води. Основні стани річки: повноводдя – час весіннього найбільшого розливу річки, паводок – короткочасний підйом рівня, викликаний дощами чи бурхливим таненням льодовика, а також межень – низький рівень води, як правило в літньо-осінній період. Найбільша швидкість потоку, як правило, співпадає з лінією найбільших глибин – це стрижень.

Важливим фактором при переправі також є характер дна річки. Велике каміння утруднює рух, а утворені завихрення підвищують небезпеку втрати рівноваги. Тому місце переправи слід вибирати нижче каміння, перекатів, порогів. Найкращою є пряма ділянка, де річка розбивається на протоки. Здійснювати переправу на повороті річки небезпечно, оскільки вода підмиває зовнішній берег і там може бути велика глибина.

Круті береги із складним спуском у воду ускладнюють страхування і підвищують небезпеку.

При організації переправ необхідно враховувати вплив низької температури води, котра поблизу зони танення льодовиків не вище 2°С. Переправа глибиною до колін при такій температурі може спричинити здерев'яніння м'язів ніг чи переохолодження всього організму. Саме тому рекомендується проходити складні переправи вбрід у взутті та вовняних шкарпетках.

Види переправ досить різноманітні. Умовно їх можна розділити на чотири великі групи:

- Переправи вбрід: одиночна – без страхування і самострахування, з жердиною, з жердиною і страхуванням з берега, по перилах; групова – колоною, попарно, стінкою, таджицьким способом (в колі).

❖ Переправи над водою (по нерухомих опорах): природні опори – колоди, каміння, купини, снігові та крижані мости; штучні – вкладена колода, навісна переправа.

❖ Переправи по воді: на тваринах – конях, ослах, верблюдах; на плавзасобах – човнах, матрацах, камерах.

❖ Переправа вплав – без допоміжних засобів і страхування, із страхуванням, з використанням допоміжних засобів – рятувальні жилети, колоди.

Техніка подолання водних перешкод

Організація складної переправи значно полегшується, якщо поблизу є місцеві жителі чи експедиція, які можуть організувати переправу на човні, на тваринах чи показати брід. Якщо ж поблизу людей немає, то необхідно провести розвідку.

Вгору і вниз вздовж берега висилаються дві групи. Попередньо по карті робиться спроба визначити ділянку річки, перспективну для переправи – розділення русла, мілководдя, відсутність скель, порогів.

Методика організації одиночної переправи

Одиночна переправа вбрід із жердиною – дуже серйозний і складний вид переправ, які проводяться на змаганнях. Переправлятися треба в черевиках і штормових штанах, щільно обв'язавши штани шнуром навколо ніг, щоб зменшити опір води.

Для стійкості користуються міцною жердиною. Ставлячи ногу, обмацують дно, шукають надійну опору. Жердина повинна знаходитися вище по течії і бути щільно притиснутою до стегна. Рука зі сторони цього стегна розміщена нижче на жердині, ніж інша. Рухаються боком до течії, приставляючи ногу, дещо нахилившись проти течії і сильно натискаючи на жердину. Жердину при переставлянні необхідно трохи піднімати над дном. Рухатися треба на три такти: нога-нога-жердина. Якщо одночасно підняти ногу і жердину дуже легко втратити рівновагу і впасти.

Лінія руху вибирається під тупим кутом до течії для того, щоб зменшити силу тиску течії на людину. Мотузки на березі необхідно тримати якомога вище, оскільки, потрапляючи у воду, вони створюють додаткове обтяження, що діє на учасника.

Знесеного течією утримують на основній мотузці, одночасно підтягуючи до берега допоміжною. Тому, ті що страхують з допоміжною мотузкою, розташовуються на березі нижче за течією від основної мотузки.

Страховка через плече і поперек при переправах не рекомендується тому дві-три особи просто тримають її в руках. Мотузку намагаються тримати так, щоб вона по можливості довше не торкалася води.

При зриві того, хто переправляється, іноді доводиться бігом рухатися берегом, тому що туго натягнута основна мотузка може заважати триматися над водою. При цьому дуже важлива погодженість дій тих, хто страхує основною і допоміжною мотузками. Поки перші дають можливість плисти тому, хто переправляється по течії, другі повинні підтягувати його до берега.

Одиночна переправа вбрід по перилах. Перила робляться із основної мотузки, яка закріплена на двох берегах. Способи кріплення мотузки розглянемо у пункті «Навісна переправа». Для більшої стійкості перил можна на кожному березі біля точки фіксування перил зробити відтяжки з двох мотузок, що розходяться під кутом 60–90°.

Перший учасник переправи, який перейшов річку, закріплює на березі мотузку, яка буде для інших учасників служити перилами. Ті, що переправляються, обв’язуються грудною обв’язкою, прикріплюються карабіном до поручнів та, тримаючись за них руками, переходять річку стоячи обличчям до течії. Останній учасник переправи знімає поручні, обв’язується основною мотузкою і ті, що знаходяться на протилежній стороні, витягують його. Але краще, коли і він переправляється по перилах, які потім, так само як і навісна переправа, легко знімаються з іншого берега.

До спини того, хто переправляється, за допомогою карабіна прикріплюється мотузка, що здійснює страховку. Це робиться на випадок,

якщо його зіб’є течія, він втратить рівновагу та впаде, щоб була можливість підтягнути потерпілого до берега. Після переправи першого, страхувати можна з протилежного берега, але треба пам’ятати, що мотузка для страхування розташовується вище за течією по відношенню до перил.

Під час руху самостраховку потрібно кріпити до грудної обв’язки і кріпити карабіном до перил. Її довжина повинна дозволяти, у випадку зриву, схопитися руками за перильну мотузку (30–40 см). Рух здійснюється боком, приставним кроком, обличчям проти течії, нижче натягнутої мотузки. Руки розміщуються з двох сторін від карабіну і натягують на себе перила. Корпус відхиляється назад, при цьому ноги і тулуб не згинаються.

Методика організації групової переправи

При переправі *стінкою,* учасники стають на березі шеренгою, обличчям до води і рухаються перпендикулярно до течії. Лямки рюкзаків максимально підтягують і туристи тримаються руками через плечі за дальні лямки рюкзаків сусідів. Кількість учасників в стінці переважно 3–4 особи.

При переправі стінкою основне навантаження отримує учасник, що знаходиться вище всіх по течії. Він бореться із струменем води, а інші лише підпирають його. Цей спосіб переправи достатньо надійний і швидкий. Але учасник, що вийшов вперед або відстав із стінки, різко зменшує надійність стінки, оскільки він не тільки не підтримує сусідів, але й тягне їх вниз, збільшуючи площу, яка піддається дії струменя.

Серйозним недоліком цього способу є неможливість застосувати надійні способи страхування. Спроби страхувати одночасно кількома мотузками можуть призвести тільки до їх заплутування. Страхування однією мотузкою не дозволить успішно витягти групу на берег.

Таджицький спосіб дуже надійний і застосовується, якщо швидкість течії велика, а глибина мала. Туристи з рюкзаками стають в коло лицем до середини, рівномірно розділившись по силах. Руками через плечі беруться за дальні лямки рюкзака сусіда, впираються плечима один в одного і трохи

нахиляються до середини кола. Потім коло починає рухатися до протилежного берега річки, повільно обертаючись проти течії, ближньою до протилежного берега стороною.

Переправа попарно застосовується при відносно невеликій ширині та глибині річки, але великій швидкості течії. Туристи стають лицем один до одного і боком до берега, поклавши руки на плечі напарника. Сильніший знаходиться нижче по течії. Після цього вони, спираючись один на одного, пересуваються дрібними приставними кроками. Страхування при цьому способі переправи, так як і при русі стінкою, ненадійне.

Відносно недавно з'явився новий, достатньо надійний для складних переправ *груповий метод,* який доповнює парний спосіб переправи. Вслід за туристом, який знаходиться нижче по течії в парі, за спину стають ще 3–4 особи, впираючись руками в спину стоячого попереду і тримаючись за лямки його рюкзака. Опір учасників до струменю різко збільшується, хоча зростає складність організації синхронного руху.

На змаганнях при організації переправи вбрід зона переходу річки може бути обмеженою. Дно річки в місці переправи і ділянки берега ретельно перевіряються. На ділянці не повинно бути підводних ям, водоворотів. Переправа не організовується безпосередньо вище порогу, береги вибираються легко доступні для виходу з води. Глибина річки не перевищує 1,2 м. Швидкість течії і ширина річки не повинна бути більше для дистанції I–II класів – 1 м/с.

Розваги

Розваги у туризмі вкрай необхідні. Їх метою є змістовно організоване дозвілля дітей та молоді у різних формах ігрової та розважальної діяльності: свята, тематичні вечори відпочинку, організація зустрічей із цікавими людьми, веселі старти, конкурси, туристичні розваги, змагання, ігри тощо. Дані заходи в повній мірі забезпечують всебічний розвиток особистості, створюють умови розкриття дитячих здібностей та їх таланту.

Методика організації і проведення туристичного свята

Однією з форм розважальної діяльності є свято. Це різносторонній захід направлений на розвиток духовних і фізичних сил дітей. Розваги у туризмі цікаві та вкрай необхідні. Їх метою є змістовно організоване дозвілля дітей. Ці заходи сприяють всебічному розвитку особистості, створюють умови для розкриття дитячих здібностей, їхнього таланту.

Різноманітні свята можна проводити в класі, спортзалі, актовій залі, на спортивному майданчику, стадіоні і взагалі на природі.

Свята доцільно проводити упродовж усього року. Тематика їх може бути різною: «Посвята в туристи», «Всесвітній День туризму», «Всесвітній День захисту дітей», «Туристичні канікули», «Земля – наш дім», «Тато, мама, я – туристична сім'я», «Світ туристичних пригод», «Зимові розваги туристів», «Свято в музеї», «Ярмарок туристичних розваг» тощо.

Активний відпочинок дітей передбачає спільні свята, та все ж таки більш доцільно проводити їх з дітьми молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Тоді заходи пройдуть ефективніше і відповідатимуть меті й методам виховання дітей усіх вікових категорій.

Свято – це цікавий, улюблений вид діяльності дітей, у процесі якого збагачується накопичений дітьми життєвий досвід, поглиблюються уявлення про навколишній світ. А творча діяльність пробуджує в учасників позитивні почуття, естетичні переживання, емоційне задоволення. Граючись та змагаючись колективно, діти опановують етичні норми спілкування. Свята згуртовують та здружують колектив, популяризують та пропагують дитячо-юнацький туризм та краєзнавство, мають оздоровчу цінність, позитивний вплив різноманітних природних факторів, а поєднання їх з українськими обрядовими дійствами дуже важливе й актуальне у світлі сьогодення.

Свято повинне бути цікавим для дітей, та водночас воно потребує деякої розумової та фізичної напруги від тих, хто змагається та грає.

При правильній розробці конкурсних завдань обов'язково слід враховувати попередній досвід дітей.

На першому році навчання свята доцільно планувати не більш ніж 40–60 хвилин. В учнів старших класів свято може тривати до двох годин і більше. Запропоновані загадки, гумореcки, конкурсні завдання й інше, має відповідати віку дітей. Це добрі помічники інтелектуального розвитку дитини. Свято слід будувати так, аби дитина відчула себе затребуваною в колективних змаганнях, могла проявити набуті знання та навички туристсько-краєзнавчої тематики, почувала себе вільно та комфортно. Активність і самостійність дитини є гарантом того, що свято пройде невимушено та цікаво. Свято – це особливий стан душі тому, перш за все, воно повинно викликати у дітей радість та емоційний підйом.

Методика організації і проведення «Ярмарку туристичних розваг»

Мета проведення «Ярмарку туристичних розваг» – організація активного дозвілля дітей, перевірка туристичних навичок, отриманих на уроках із туризму. Такий захід можна проводити як у школі на подвір'ї так і в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку. Щоб дітям було цікаво брати участь у такому заході, необхідно організаторам знати можливості і знання дітей із туризму. Якщо в школі вчитель знає можливості дітей то в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку необхідно провести бесіди з туризму та навчання різним туристичним навичкам (наприклад, установка намету).

На «Ярмарку туристичних розваг» кожному загонові в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку, або кожному класу в школі дається завдання (наприклад 1 загін проводить на ярмарку змагання-конкурс – установка намету, 2 загін – зав'язування вузлів, 3 загін – допомога умовно потерпілому, 4 загін – відгадування топографічних знаків і т.д.). Заздалегідь вони готують інвентар, нагороди та облаштовують місце на ярмарку. Місце ярмарку організаторам треба прикрасити (прапорцями, кульками тощо), над входом повісити яскраво оформлену назву заходу.

Організація та проведення змагань «Веселі старти» та «Козацькі забави»

Змагання «Веселі старти» та «Козацькі забави» набули великої популярності, вони дуже доречні у поході. Такі змагання, як правило, супроводжуються емоційним хвилюванням, приносять естетичне задоволення, радість. Під час гри діти та підлітки удосконалюють спритність, швидкість, силу, витривалість та інші якості. Правильно організовані змагання мають велике виховне значення. Досвід свідчить, що такі змагання сприяють залученню дітей до систематичних занять фізичними вправами. Змагання «Веселі старти», «Козацькі забави» повинні проводитись як свято, в урочистих умовах, з обов'язковим дотриманням традиційних ритуалів відкриття та закінчення змагань. Важливе значення має чітке, об'єктивне суддівство. Закінчуються змагання нагородженням переможців. На першому засіданні організаційна комісія, яка складається з учасників походу, розробляє план підготовки до змагань, на другому – затверджує «Положення про змагання». Заздалегідь дітей ознайомлюють з часом та порядком проведення, з умовами змагань. Керівник походу (він, як правило, головний суддя змагань) проводить інструктаж з тими, хто обслуговуватиме змагання, суддями та їх помічниками. Суддівська бригада, як правило, складається із головного судді, суддів-секретарів, суддів, які відповідають за підготовку інвентарю та обладнання та їхніх помічників, що готують команди та під час змагань ними керують. Комплектуються команди так, щоб сили були рівні. Дітей заздалегідь ознайомлюють із комплексом рухливих ігор та естафет. Для команд виготовляються емблеми, вболівальникам виготовляють спрощені транспаранти і т.п. Змагання починаються виходом команд, якщо є можливість, під музичний супровід. Команду очолює капітан команди, який несе емблему. Капітани по черзі рапортують головному судді про готовність взяти участь у змаганнях. Із короткою привітальною промовою до дітей звертається головний суддя. Якщо дозволяють умови, піднімається спортивний прапор. Після параду або святкового відкриття судді

виставляють перші бали за емблеми та привітання. Потім дітям розповідають скільки балів і за що вони їх будуть отримувати. Наприклад: за перемогу – 3 бали, за нічию – 2 бали. У разі грубого порушення правил із команди знімають 1 бал. Під час перерви, між естафетами бажано провести змагання вболівальників (відгадування загадок на спортивну тематику) або показові виступи спортсменів. Щоб змагання були цікавіші, обов'язково треба використовувати різноманітний спортивний інвентар, атрибути, спортивне обладнання та нестандартний саморобний спортивний інвентар, про що треба потурбуватися заздалегідь і розподілити його між учасниками походу. У кінці змагань учасники шикуються. Головний суддя оголошує підсумки змагань і урочисто нагороджує переможців. Команда-переможець опускає прапор. (Приклад положення у Додатку И)

ПІСЛЯМОВА

Туризм є складовою частиною української системи фізичного виховання. Похід вихідного дня може стати першим етапом для того, щоб учні почали займатися туризмом. Його можна організувати як з одним так і декількома класами. Класні керівники часто закінчують навчальний рік походом вихідного дня. Такі походи стають для дітей святом здоров'я поєднаним із природою.

Знання розділів висвітлених у методичних рекомендаціях «Перші кроки у туризмі» мають практичне значення як для здобувачів освіти, вчителів фізичного виховання так і для школярів.

Студенти використовують їх під час педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти та у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку. Дані матеріали стануть у нагоді вчителям при підготовці до уроків з фізичної культури та при організації й проведенні туристичних змагань та свят.

Студентам, учителям та школярам досвід туристичних знань знадобиться упродовж життя. Це такі моменти як, відношення до навколишнього середовища, розпалювання вогнища, приготування їжі на вогнищі, установка намету, користування мотузками (зав'язування вузлів та навішування переправ), розрахунок раціону харчування, орієнтування на місцевості, техніка безпеки при проведенні різних заходів у поході та організація розваг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Активный туризм [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://turizm.lib.ru – Назва з екрана
2. Все про туризм. Туристична бібліотека [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://infotour.in.ua/ – Назва з екрана
3. Грищенко Л. К. Теорія та методика викладання рухливих ігор і забав : навчально-методичний посібник / Л. К. Грищенко, Д. В. Пятницька, О. М. Школа. – Харків :ФОП Бровін О. В., 2015. – 146 с.
4. Дитяча пісня «Посмішка» [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://mp3co.co/artist/1807209396/Dityacha/ – Назва з екрана
5. Конкурси до Дня захисту дітей [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://wantparty.in.ua/konkursy-dnya-zahystu-ditej/ – Назва з екрана
6. Косило М. Ю., Луцький Я В. Туристсько-краєзнавча робота. – Івано-Франківськ, 2000. – 38 с.
7. Літній відпочинок [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://ped-kopilka.com.ua/letnii-otdyh/index.htm – Назва з екрана
8. Наказ Міністерства освіти і науки України від 02.10.2014 № 1124 «Про затвердження нормативно-правових актів, які регламентують порядок організації туристсько-краєзнавчої роботи»
9. Рудєв І. М. Діяльність туристської самодіяльної організації: навчальний посібник. – Київ, 2006.– 352 с.
10. Свято сподівань та надій [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://odb.te.ua/1743 – Назва з екрана
11. Скиталец – сервер для туристов и путешественников [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://skitalets.ru – Назва з екрана

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ПОХОДУ

(Витяг)

Надалі надаються пункти з положення, які необхідно знати керівнику-організатору походу.

1. Загальні положення

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

1.4. До туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю належать спортивні туристські походи, експедиції, екскурсії (далі – туристські подорожі), що проводяться за заздалегідь розробленими маршрутами у конкретний термін.

1.10. Для місцевих походів тривалістю до 4 днів включно, а також екскурсій (подорожей до 24 годин, що забезпечують задоволення пізнавальних, інформаційних, духовних та оздоровчих потреб учнівської та студентської молоді) отримання позитивного висновку маршрутно-кваліфікаційної комісії не потрібне.

1.11. Туристські групи учнівської та 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.

2. Повноваження адміністрації навчальних закладів та інших організацій освіти, що проводять туристські подорожі з учнівською та студентською молоддю

2.1. Адміністрації навчальних закладів та інших організацій освіти, що проводять туристські подорожі з учнівською та студентською молоддю, здійснюють випуск туристських груп у туристські подорожі самостійно, без погодження з органами державного управління освітою.

Адміністрація несе відповідальність за підготовку та успішне проведення туристських подорожей, їх педагогічну доцільність та результативність.

2.2. У разі прийняття позитивного рішення про проведення туристської подорожі з учнівською та студентською молоддю адміністрація навчального закладу або іншої організації освіти зобов'язана:

2.2.1. Сприяти успішній роботі туристської групи з підготовки та проведення подорожі, систематично контролювати хід її підготовки.

2.2.2. Видати наказ про проведення туристської подорожі, в якому: визначити мету, район, терміни та складність (ступінь, категорію) проведення подорожі; призначити керівника та заступника (заступників, помічників) керівника туристської групи (туристської подорожі – походу, експедиції, екскурсії); обумовити відповідальність керівника та заступника (заступників) керівника групи (подорожі) за збереження життя та здоров'я учасників на весь час подорожі; визначити основні заходи безпеки проведення подорожі; затвердити персональний склад учасників, маршрут та план проведення подорожі; визначити, у разі потреби, порядок дій керівника групи (подорожі) при плановому поділі групи на підгрупи, а також кандидатуру керівників та заступників (помічників) керівників підгруп тощо.

Для місцевих походів та експедицій з активними способами пересування тривалістю більше 4 днів, дальніх походів та відповідних експедицій з активними способами пересування наказ видається після отримання позитивного висновку МКК.

2.2.3. Ознайомити керівника та заступника (заступників, помічників) керівника туристської групи (подорожі) з їх обов'язками згідно з цими Правилами, провести з ними інструктаж з питань охорони праці та техніки безпеки під час подорожі з оформленням у 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 30.11.93 № 429 і зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 03.12. 93 за № 178.

2.2.4. Після отримання позитивного висновку туристської МКК про можливість проведення групою туристської подорожі видати керівнику підписані і завірені печаткою: наказ про проведення туристської подорожі, посвідчення про відрядження керівника та його заступника (заступників), а також завірити печаткою закладу туристські маршрутні документи групи (маршрутний листок – для некатегорійних походів, маршрутну книжку – для категорійних походів).

2.2.5. При проведенні подорожей, що вимагають отримання позитивного висновку туристської МКК, контролювати відправлення групою повідомлення встановленого зразка у відповідні територіальні підрозділи пошуково-рятувальної (контрольно-рятувальної) служби (при наявності останніх) не пізніше ніж за 10 днів до виїзду групи на маршрут; вести контроль за дотриманням групою термінів проходження маршруту.

2.2.6. У разі порушення групою встановлених контрольних термінів проходження маршруту терміново встановити зв'язок із територіальними органами освіти, відповідними підрозділами туристської пошуково-рятувальної (контрольно-рятувальної) служби району походу для з'ясування місцезнаходження групи та надання їй, при потребі, допомоги.

2.2.7. Після завершення туристської подорожі заслухати повідомлення керівника та заступників керівника туристської групи (подорожі) на педагогічній раді, розмістити кращі матеріали, зібрані під час подорожі, в навчальних кабінетах, музеях, на виставках, оформити відповідні

документи на присвоєння спортивних розрядів учасникам походів, результати діяльності керівників врахувати при атестації і заохоченні.

3. Вимоги щодо формування туристських груп учнівської та студентської молоді

3.1. Туристські групи формуються з учнів та студентів, які об'єднуються на добровільних засадах спільними інтересами, мають відповідний вік, туристський досвід і здійснюють підготовку запланованої туристської подорожі.

3.2. Керівник, заступник (заступники) керівника туристської групи (подорожі) учнівської і студентської молоді призначаються адміністрацією навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож. У походах та експедиціях з учнями та 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.

3.3. Якщо в поході чи експедиції беруть участь 3 або більше туристських груп із загальною кількістю не менше 30 учнів або 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 керівника. У цьому разі всім керівникам зараховується досвід керівництва подорожжю.

3.4. При проведенні місцевих походів та експедицій 1 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 туристської групи (подорожі) та за умови забезпечення безпеки учасників, замість заступника керівника може призначити помічника (помічників) керівника з числа

старшокласників (для груп учнівської молоді) або студентів (для груп студентської молоді), які мають досвід участі в таких самих подорожах.

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

При проведенні екскурсій з учнівською молоддю (крім автобусних) та 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 учнівською молоддю склад керівників екскурсійної групи комплектується згідно з вимогами Правил надання послуг пасажирського автомобільного транспорту, затверджених Постановою Кабінету Міністрів України від 18.02.97 р. № 176.

3.6. Кількісний склад туристської групи учнів, 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.

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

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

4. Обов'язки і права керівника та заступників керівника туристської групи (подорожі) учнівської та студентської молоді

4.1. Керівник, його заступник (заступники), а також старший керівник туристської групи (подорожі) учнівської та студентської молоді несуть, відповідно до чинного законодавства, відповідальність за життя, здоров'я учасників подорожі.

Додаток Б

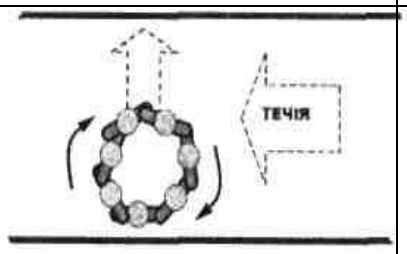
ПЕРЕПРАВИ ЧЕРЕЗ РІЧКИ

Переправа по колоді

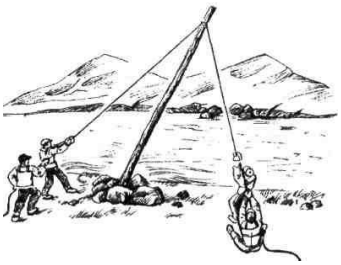
Переправа з жердиною

Переправи вбрід – одиночна вбрід по перилах

Переправа стінкою

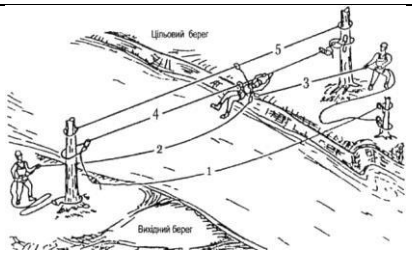


Таджицький спосіб

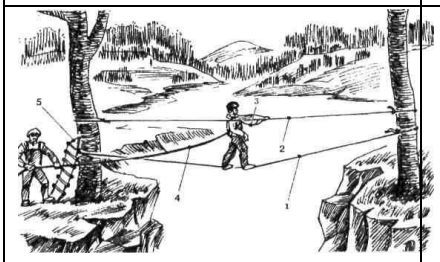


Установка колоди

Установка колоди



Навісна переправа

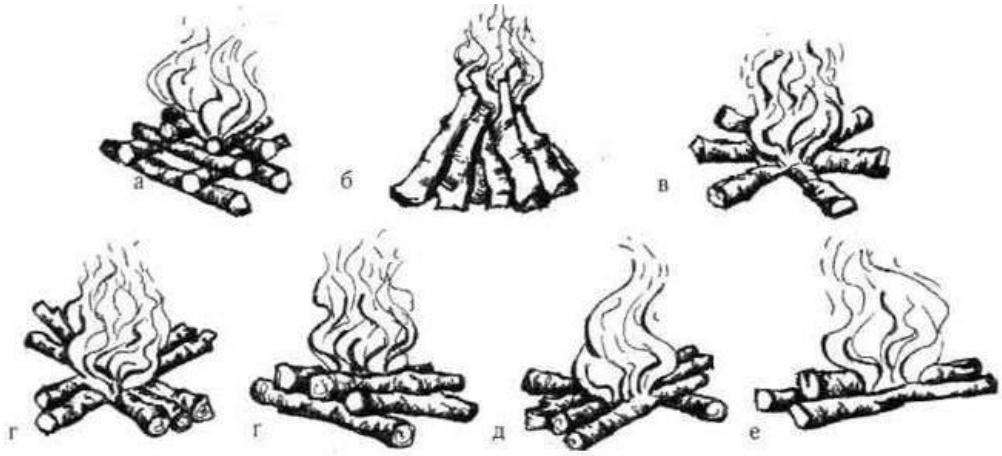


Навісна переправа

Переправа по камінцях

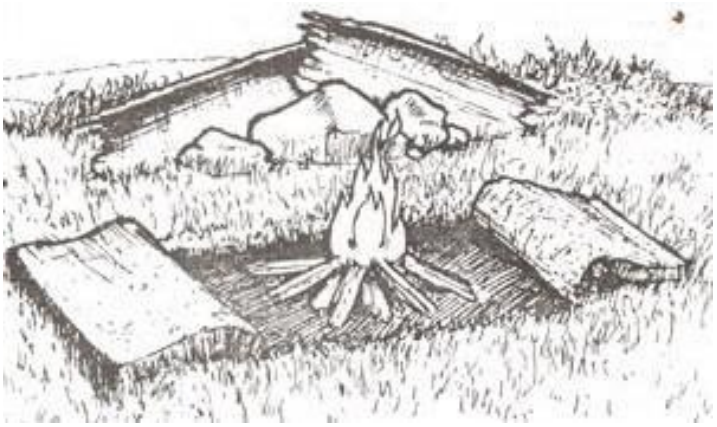
Додаток В

БАГАТТЯ



а – колодязь
б – шалаш
в, г – зірковий
г, д – тайговий
е – нодья

Багаття зі збереженням трави

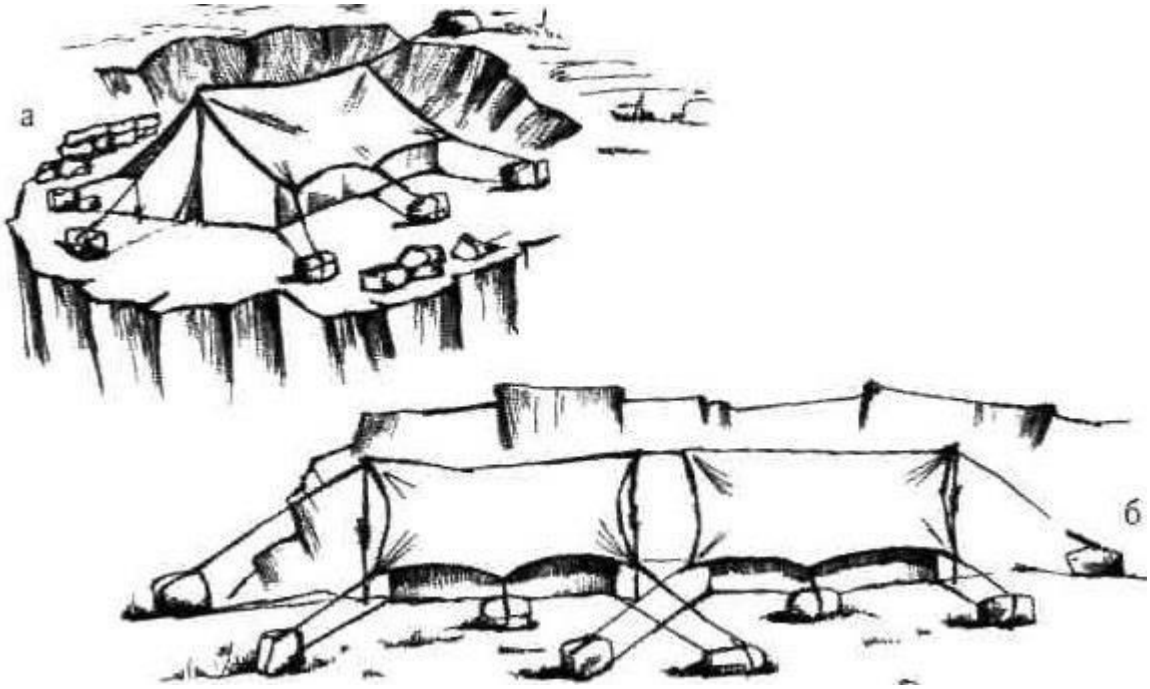


Додаток Г

НАМЕТИ

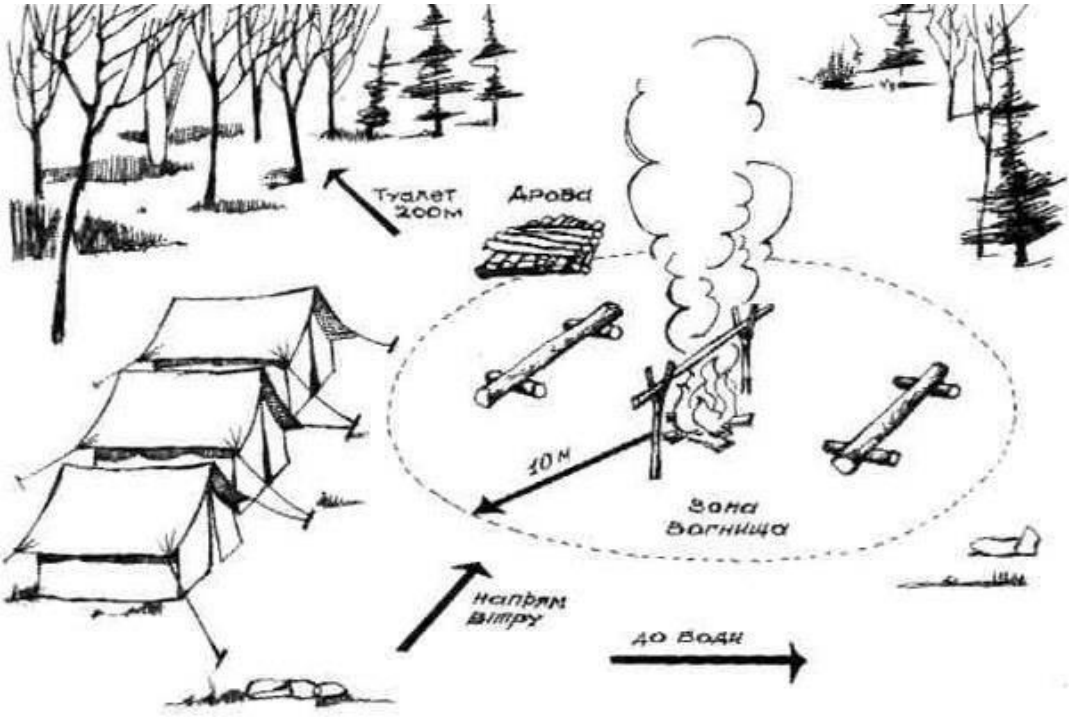
Традиційний намет

Установка намету



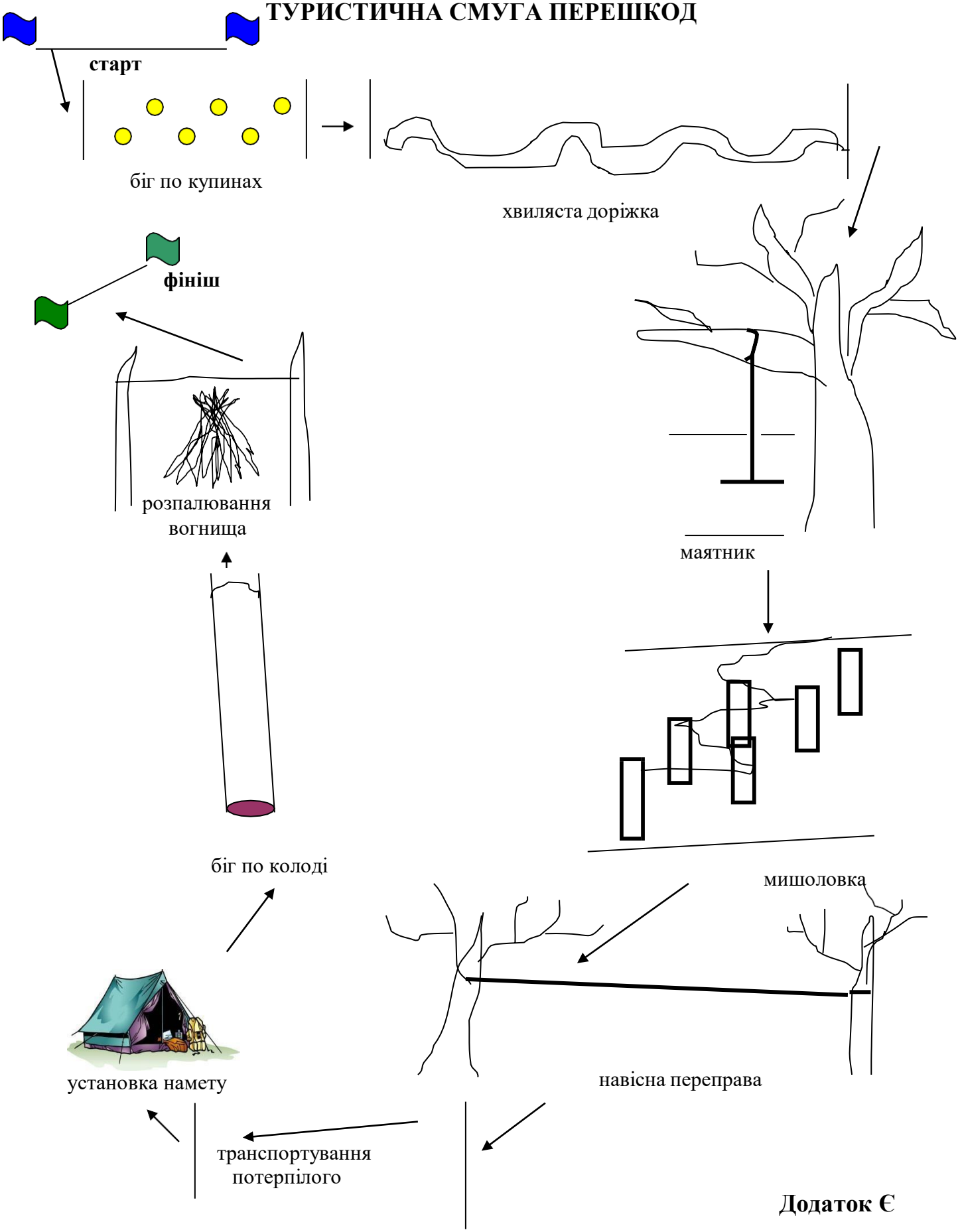
Додаток Д

БІВУАК



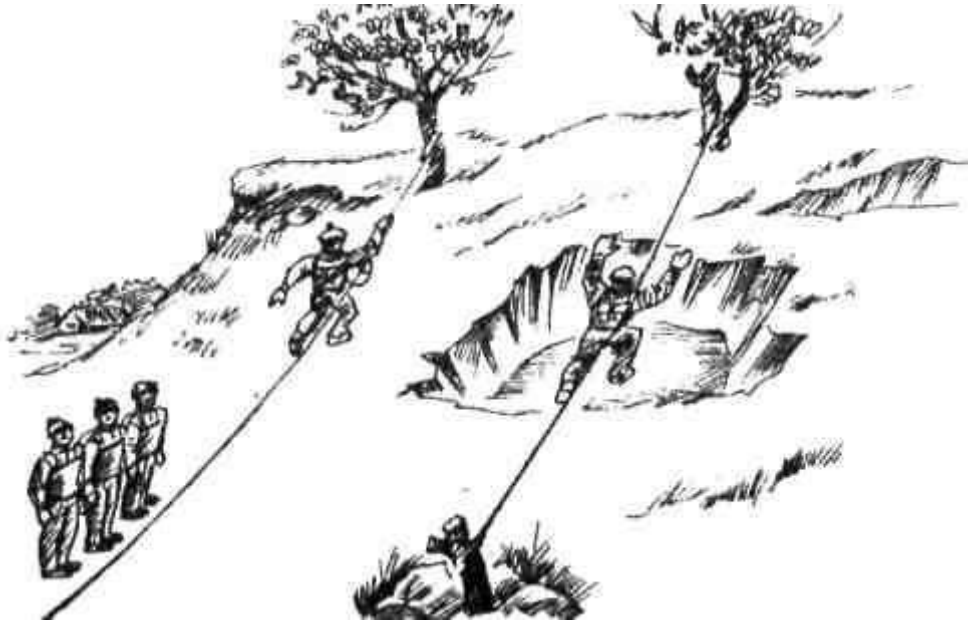
Додаток Е

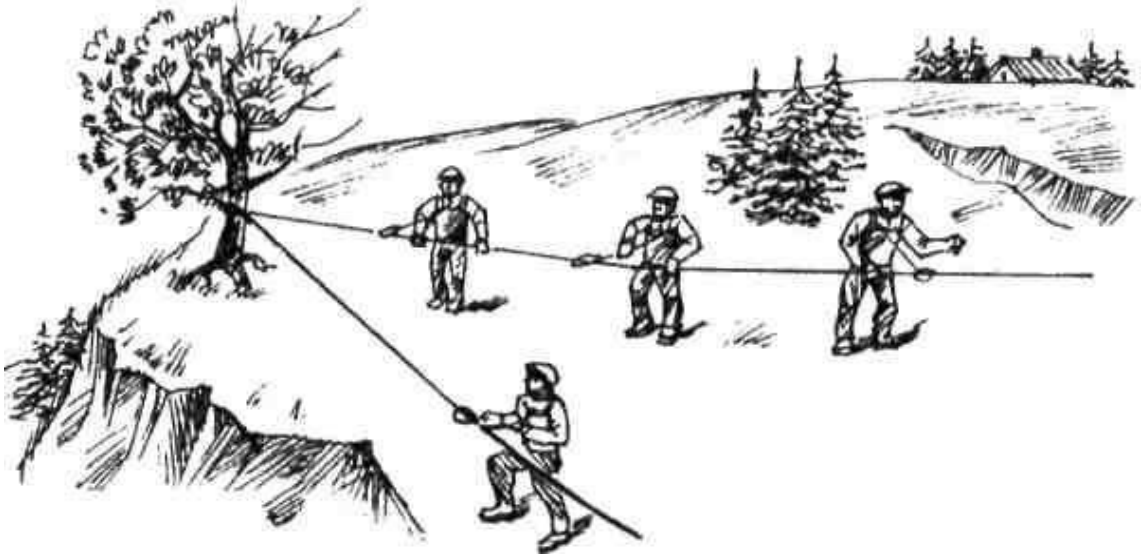
ТУРИСТИЧНА СМУГА ПЕРЕШКОД



Додаток Є

СПУСКИ, ПІДЙОМИ, ТРАВЕРСИ

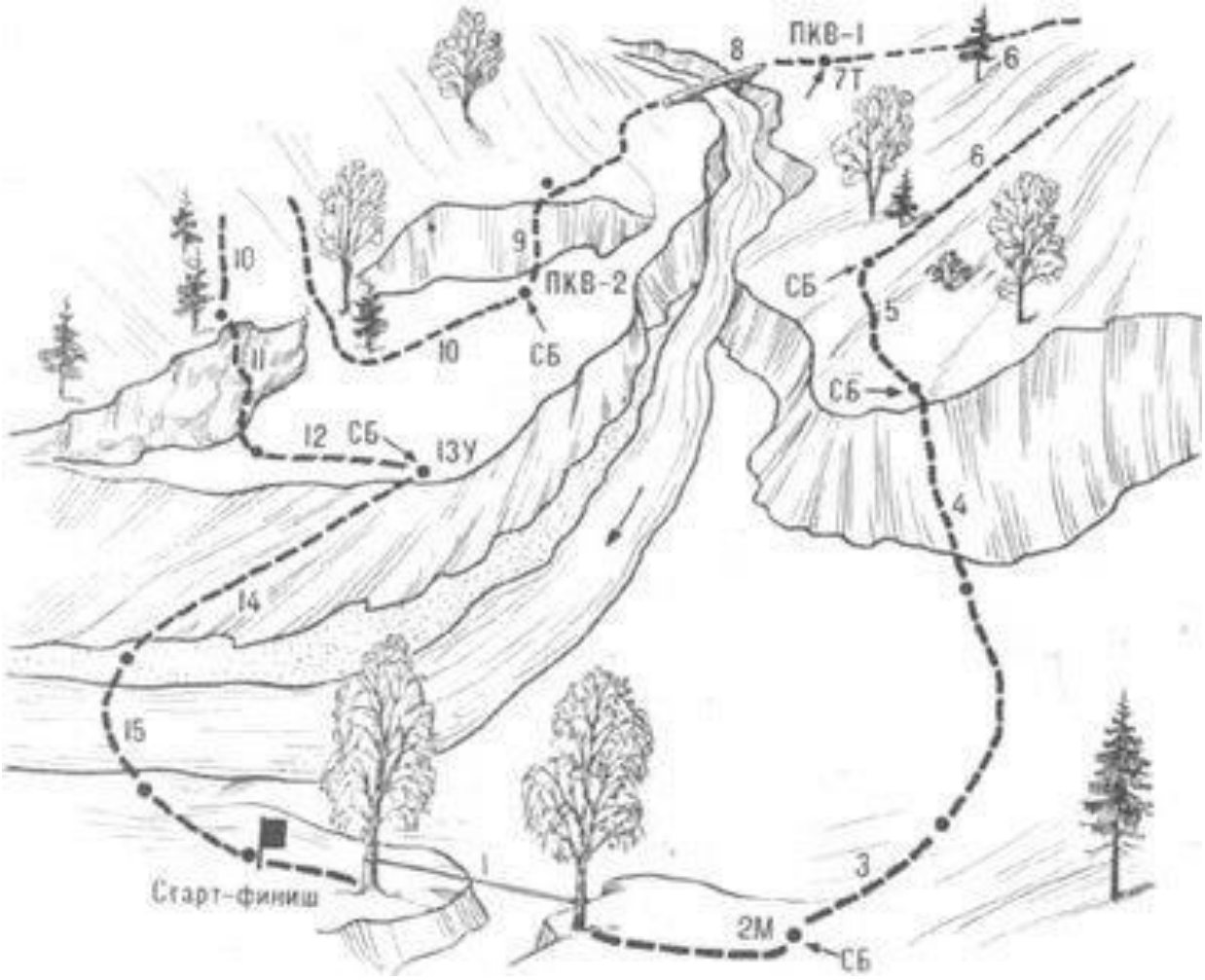




Додаток Ж

ЗРАЗОК ДИСТАНЦІЇ КРОСУ-ПОХОДУ

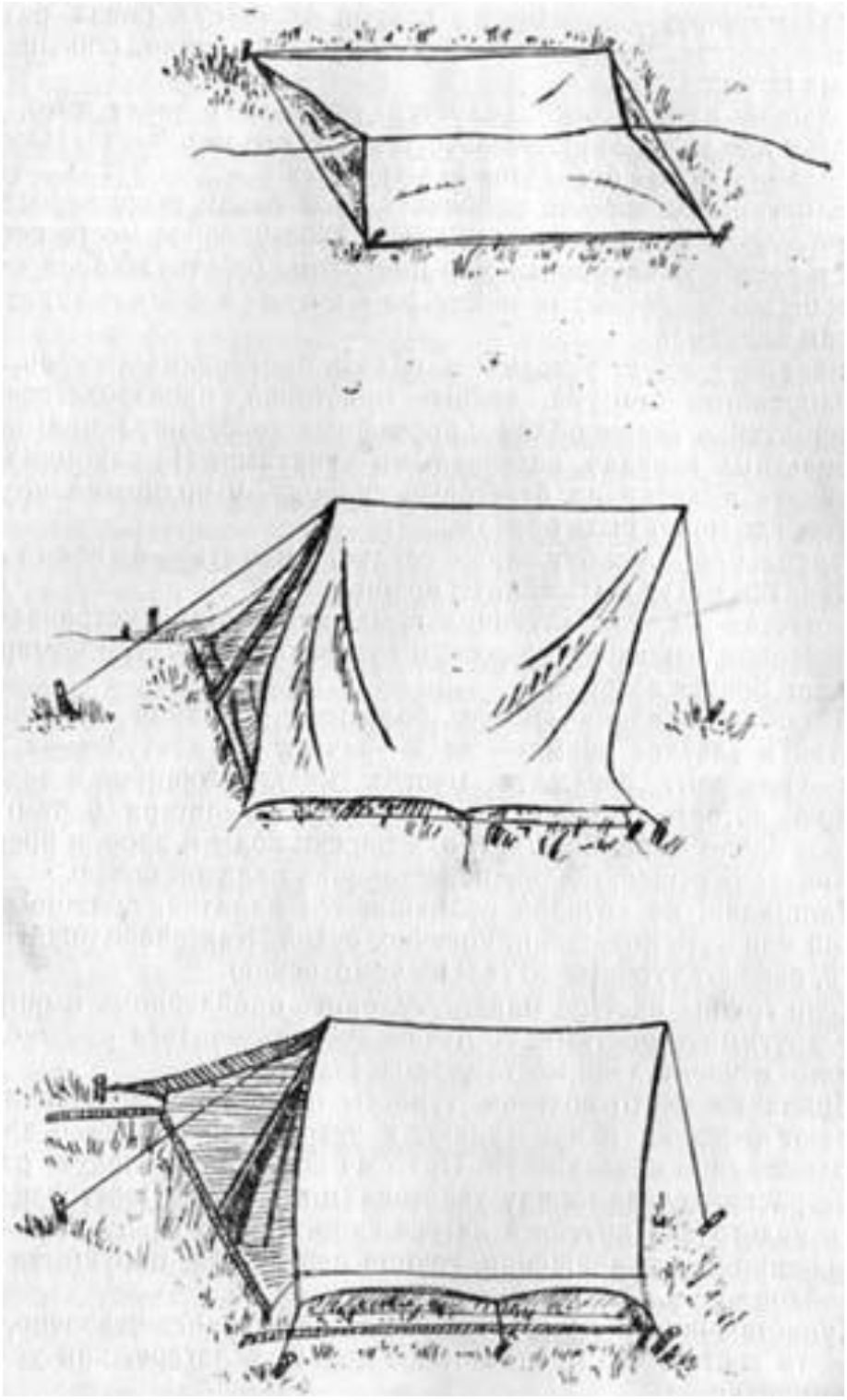
(9 км, загальний час 3 год 30 хв, сумарний перепад висот 500 м)



1 – навісна переправа; 2М – долікарська допомога; 3 – транспортування «потерпілого»; 4 – підйом по схилу; 5 – траверс схилу; 6 – рух по азимуту; 7Т – залік з топографії; 8 – переправа з укладанням колоди; 9 – спуск по схилу; 10 – маркований маршрут; 11 – спуск по скельній дільниці; 12 – траверс схилу; 13У – в'язання вузлів; 14 – спуск по схилу; 15 – переправа вбрід

Додаток З

ПОСЛІДОВНІСТЬ УСТАНОВКИ ТУРИСТИЧНОГО НАМЕТУ



Додаток И

ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ «ВЕС ЕЛІ СТАРТИ»

1. Мета заходу

1. Залучити дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом.
2. Перевірка умінь та навичок отриманих дітьми на уроках.
3. Організація активного відпочинку дітей.

2. Судді

Головний суддя змагань – вчитель фізичної культури.

Судді помічники – батьки дітей, інші вчителі та старшокласники (прізвища).

Суддя-секретар (він же може виконувати функції судді-інформатора) – методист, старшокласники або батьки дітей.

Судді при учасниках-класні керівники.

3. Учасники змагань. Вимоги до спортивної форми

У змаганнях беруть участь 2 (або 3) команди з паралельних класів у школі. Склад кожної команди – 8 осіб. Команду очолює капітан.

Спортивна форма: футболка та шорти однакового кольору, на ногах – спортивне взуття. Команда повинна мати емблему та девіз.

4. Місце та час проведення

Змагання проводяться у спортивній залі (або на спортивному майданчику).

Початок змагань о 10.00.

10.00 – 10.15 – урочисте відкриття змагань.

10.15 – 11.00 – змагання (8-10 естафет та розваг. Після 4-5 естафет, обов’язково, гра з уболівальниками у вигляді запитань або загадок на спортивну тематику).

11.00 – 11.10 – урочисте закінчення змагань.

5. Нагородження

Команда-переможець: за 1 місце нагороджується грамотою та цінними подарунками, за 2 місце – грамотами та кубками.

Додаток І

РУХЛИВІ ІГРИ ТА РОЗВАГИ У ПОХОДІ

«Рухи тварин та птахів»

Ведучий називає птаха, звіра чи комаху – мешканців лісу. По одному учаснику від кожної команди мають добігти до дерева і назад так, як пересувається названа тварина. Наприклад, ведучий говорить: «Заєць». Гравці, що стоять першими, стрибають, наслідуючи зайця. Оцінюється не стільки швидкість, скільки вміння передати спосіб пересування.

«Естафета прислів'їв і приказок»

Гравці діляться на групи, сідають у коло. Ведучий кидає одному з гравців групи м'яч і називає прислів'я або приказку, наприклад: *Багато лісу – не губи, мало лісу – бережи, немає лісу – посади.*

Гравець, який отримав м'яч, повинен назвати прислів'я або крилатий вислів і передати м'яч гравцеві іншої групи. Якщо хтось із гравців не впорається із завданням, він передає м'яч наступному гравцеві тієї ж групи, а сам вибуває з гри. Перемагає група, чий гравець залишився в колі останнім.

«На галявині загадок»

Учасникам гри треба відгадати, які лісові мешканці зібралися на галявині. *(До цього етапу необхідно заздалегідь підготувати картинки з відгадками).* Ведучий загадує загадку, групи її відгадують. Ведучий підтверджує відповідь показом зображення. Потім він ставить запитання: «Які ще загадки ви знаєте про цю рослину, тварину?». Виграє група, яка знає загадок найбільше.

Загадки

У лісі на одній ніжці
Зріс коржик. (Гриб)

М’який, а не пух,
Зелений, а не трава (Мох)

Сидить на паличці
У червоній сорочці,
Черевце сито,
Камінчиками набито.
(Ягода шипшини)

Маленький мужичок –
кістяна шубка. (Горіх)

Нога блекота,
А маківка зелена. (Береза)

На горі шумить,
А під горою мовчить. (Ліс)

Не пташка, а з крилами. (Метелик)

Сидить бик, у нього шість ніг –
і всі без копит. (Жук)

Влітку гуляє,
Взимку відпочиває. (Ведмідь)

Сірувата, зубувата –
Вдень спить, а вночі літає
І перехожих лякає. (Сова)

По полю нишпорить, гуляє.
Телят, ягнят кругом шукає. (Вовк)

Косий біс
Поскакав у ліс. (Заєць)

Дитина ще не народилася,
а вже віддана на виховання.
У кого так? (Зозулі)

Повзун повзе,
Голки везе. (Їжак)

«Саморобки»

За 8-10 хвилин з підручного матеріалу – гілок, пір'я, моху, шишок, листя потрібно змайструвати саморобку. Відзначаються групи, які творчо поставилися до завдання.

«Лісові таємниці»

Групи розповідають у незвичайній формі про особливості лісових рослин і тварин. Це можуть бути пісні, сценки, казки, маловідомі та цікаві факти про життя лісових мешканців. А інша група відгадує про що йде річ. До цього етапу діти готуються заздалегідь.

«Сміх для всіх»

Підготуйте заздалегідь картки зі словами *«тихо»*, «*голосно», «хитро», «заразливо», «зловісно», «нещиро»* або іншими, якими можна описати сміх. Нехай кожен із дітей обере картку і покаже сміх певного стилю. Переможцем стане той, чиє слово швидше за все відгадають присутні.

«Сонечко»

У цій грі беруть участь 2 команди. Гравці однієї команди із зав'язаними очима, тримаючись за руки, утворюють коло, другої – стоять у середині кола. Ведучий дає команди *«Сонечко зайшло»* або *«Сонечко зійшло»,* відповідно до яких гравці першої команди опускають або піднімають руки. У той час, коли руки підняті, друга команда, промінчики, повинна тікати з кола. Виграють найспритніші гравці.

«Рибка в коробці»

До двох коробок *(краще, обгорнутих у подарунковий папір)* прив'язуємо нитку завдовжки 2-3 метри. Інший кінець нитки прив'язуємо до олівця або палички. Двом учасникам конкурсу необхідно намотувати нитку на паличку. Хто зробить це швидше, переможе. А приз нехай буде прямо в коробці. Щоб не образити того, хто програв, нехай він теж відкриє свою коробку з подарунком.

«Змійка»

Наступна гра корисна, коли треба буде якось втихомирити активність хлопців. Усі учасники стають один за одним і беруть товариша, що попереду, за пояс. Першому гравцеві необхідно зловити останнього, а останнім – ухилитися.

«Кошенята і поросята»

Ця гра видовищна для глядачів і цікава для учасників. Гравцям потрібно зав'язати очі і поділити на 2 команди: одні поросята, другі кошенята. Далі перемішати їх і змусити за допомогою рохкання й нявкання поділитися на команди.

Конкурс *«Кмітливі та винахідливі»*

Загальновідомо, що туристи повинні мати швидку реакцію та бути винахідливі. У конкурсі *«Кмітливі та винахідливі»* беруть участь дві команди. Кожна команда обирає собі назву. (Максимальна оцінка – 9 балів). Діти повинні продемонструвати, наскільки вони обізнані з туристичною справою.

Запитання для І команди «_____»

1. Документ, на якому схематично позначено маршрути походу до контрольних пунктів. *(Карта)*

2. Найважливіший помічник туристів у поході. *(Компас)*

3. Природний потік води. *(Джерело)*

4. Найулюбленіше в таборі місце відпочинку, де можна поїсти і поспівати. *(Біля вогнища)*

5. Найнеобхідніший у поході інструмент. *(Сокира)*

6. Пункт відрядження туристичної групи. *(Старт)*

7. Одна з головних рис туриста. *(Спостережливість)*

8. Найголовніший природний спосіб орієнтування на місцевості. *(За сонцем)*

9. Наука, що вивчає рідний край. *(Краєзнавство)*

Запитання для ІІ команди «_____»

1. Місце збирання води. *(Криниця)*

2. Місце для оголошень у таборі. *(Вітрина)*

3. Кінцевий пункт походу. *(Фініш)*

4. Відстань від старту до фінішу. *(Дистанція)*

5. Похідне житло туриста. *(Намет)*

6. «Валіза» туриста. *(Рюкзак)*

7. В’язальна страхова мотузка. *(Репшнур)*

8. Сторона світу, яку легко визначити за мохом, що росте на стовбурі дерева. *(Північ)*

9. Посуд, у якому туристи варять їжу. *(Казанок)*

Підбиття підсумків. Вітання учасників команди, яка перемогла.

Виробничо-практичне видання

Грищенко Людмила Кузьмівна
Соколюк Ольга Василівна
Журавльова Ірина Миколаївна
Воронцова Ірина Андріївна

Перші кроки у туризмі

Методичні рекомендації