

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Геолого-географічний факультет

Кафедра фізичної географії та картографії

Ю. І. Прасул, А. В. Пономарьова

ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ

Навчально-методичний посібник

Харків 2010

УДК 338.486.1(075.8)

ББК 75.81я73

П 70

Ю. І. Прасул, А. В. Пономарьова. Організація туристичних походів: Навчально-методичний посібник для студентів-географів. – Харків: ХНУ, 2010. – 44 с.

Рецензенти: *Редіна В. А.*, Харківська обласна станція юних туристів, доцент ХНУ, к. пед. наук, заслужений працівник народної освіти України; *Гриценко Ю. П.*, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, доцент кафедри туристичного бізнесу.

Рекомендовано до видання Вченою радою геолого-географічного факультету (протокол № від 26 травня 2010 року)

В методичному посібнику містяться навчальні матеріали до теми «Організація туристичних походів» дисципліни «Спортивний туризм». В теоретичній частині розкрити питання щодо організації туристичних подорожей, комплектування туристичної групи та спорядження, розробки маршруту. Наводяться питання для самоконтролю, самоперевірки, модульного контролю; рекомендації з виконання практичних робіт з даної теми.

Видання призначене для студентів-географів, зокрема спеціалізації «Краєзнавство і туризм», студентів-туризмознавців спеціальності «Туризм», для викладачів, вчителів та всіх, хто цікавиться туризмом та займається організацією та проведенням туристичних спортивних подорожей.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ТЕОРЕТИЧНІ МАТЕРІАЛИ	5
1. Комплектування та самоврядування туристичної групи	5
2. Планування маршруту походу	10
3. Випуск групи на маршрут	13
4. Кошторис походу	15
5. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності	17
6. Організація харчування туристів у поході	28
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ	34
РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ	35
Оформлення маршрутної документації	35
Розробка меню	28
Ознайомлення та підбір спорядження	40
ПРИКЛАД МОДУЛЬНИХ ЗАВДАНЬ	42
ВИКОРИСТАНА ТА РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	44

ПЕРЕДМОВА

Туризм, як найбільш ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб, поєднує різні види діяльності – оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил; це складова частина охорони здоров'я, фізичної культури; це засіб духовного, культурного й соціального розвитку особистості.

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

Мета навчальної дисципліни «Спортивний туризм» – це формування у студентів, що опановують професію географів, краєзнавців та туризмознавців, фахового світогляду, базових теоретичних знань та практичних навичок, необхідних для роботи в освітніх та виробничих закладах, а саме знань про організацію туристичних походів з різних видів спортивного туризму.

Навчально-методичний посібник призначений для допомоги студентам під час вивчення першого блоку тем даної дисципліни: опрацювання теоретичного матеріалу, виконання практичних робіт, підготовки до самоперевірки та модульного контролю.

ТЕОРЕТИЧНІ МАТЕРІАЛИ

1. Комплектування та самоврядування туристичної групи

Туристська група – це колектив людей, що об'єдналися для здійснення походу на добровільних засадах.

Успішна організація і проведення походу багато в чому залежать від чисельності групи. Якщо вона нечисленна, важче буде організувати проходження складних ділянок маршруту. Комплектування туристичної групи починається із встановлення оптимального складу учасників походу. Досвід підказує, що найкраще, коли чисельність групи коливається в межах 10-15 осіб (не більше 20 для одноденних подорожей). Це забезпечує маневреність, дотримання графіку руху, швидке подолання штучних перешкод, взаємодопомогу та взаємозамінність, можливість надання необхідної допомоги. Усі, хто захотів взяти участь у поході, обов'язково проходять медичний огляд і відбір за фізичною та психологічною підготовленістю.

У походах II-V категорій складності може брати участь не більш за одну третину туристів з досвідом походів на дві категорії нижче, інші повинні мати досвід участі в поході попередньої категорії складності. Якщо впродовж декількох років турист не брав участь в категорійних походах, то йому не рекомендується брати участь в поході категорії вищою в порівнянні з тією, що була в попередніх походах.

Комплектування групи закінчується організаційними зборами, де розподіляються обов'язки з урахуванням бажання та здібностей кожного та складається список учасників за такою формою:

- прізвище, ім'я, по-батькові;
- рік народження;
- домашня адреса;

- туристична підготовка (перераховуються подорожі, виконані з даного виду туризму);

- обов'язки в групі;

- віза лікаря.

Список підписується керівником подорожі та затверджується одним із організаторів походу.

Туристично-краєзнавча діяльність не можлива без організації самоврядування в туристичній групі. Саме цим у значній мірі й обумовлена її педагогічна цінність. Підготовка будь-якого походу вимагає дуже різноманітної і складної роботи. Зрозуміло, що одна людина – керівник групи – не в стані якісно та вчасно все виконати. З педагогічної точки зору, самоврядування дозволяє формувати відчуття відповідальності, взаємозалежності, взаємодопомоги, взаємозахищеності та інші. Виконання роботи, необхідної для інших, сприяє розвитку таких якостей, як доброзичливість, толерантність, готовність прийти на допомогу іншим. Кожен учасник походу отримує по дві посади: адміністративно-господарську і краєзнавчу. Керівник відмовляється від професійної підготовки до подорожі і дає можливість кожній людині виявити себе в різних сферах діяльності.

Розглянемо адміністративно-господарчі посади.

У кожній туристичній групі обираються: командир, штурман, завідуючий харчуванням, завідуючий спорядженням, ремонтний майстер, фізорг, санітар, скарбник, синоптик, редактор щоденника і газети, фотооператор, культорг. Якщо в групі більш 14 осіб вводяться додаткові посади: заступників командира, завідуючого харчуванням, завідуючого спорядженням тощо. При меншій чисельності групи ряд посад можна об'єднати. Структурно всі обов'язки умовно можна розподілити на три блоки: життєзабезпечення, техніко-тактичний і культурологічний блок (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Структура самоврядування туристичної групи

Старшим за посадою у блоці життєзабезпечення є скарбник. Крім нього туди входять: завгосп по харчуванню, завгосп по спорядженню, ремонтний майстер. Робота техніко-тактичного блоку спрямована на здійснення правильного і безпечного проходження обраного маршруту, тому до нього включені посади штурмана, фізорга, санітара і синоптика. До культурологічного блоку входять: культорг, редактори щоденника і газети; фото- та відеооператори.

Не існує туристичних походів без суттєвої краєзнавчої підготовки. Краєзнавча інформація про район подорожі допомагає уникнути багатьох небезпечних моментів, таких як, переохолодження організму, обмороження, потрапляння до сільового потоку чи лавини тощо. Чим складніше похід, тим більше краєзнавчої інформації доводиться здобувати його учасникам.

Тому, крім адміністративно-господарської посади, кожен учасник майбутнього походу отримує другу посаду – краєзнавчу. Посади розподіляє командир походу на одному з перших занять групи під керівництвом головного краєзнавця, який займається керівництвом краєзнавчої роботи.

Так як об'єктами краєзнавства є природа, населення і господарство, історичне минуле, мистецтво, культура і т.д., при вивченні яких використовуються різні методи, властиві відповідній області знань, то усі краєзнавчі посади поділяються на два блоки: блок посад, спрямованих на вивчення соціального середовища, та блок посад, спрямованих на вивчення природного середовища (рис. 1.2).

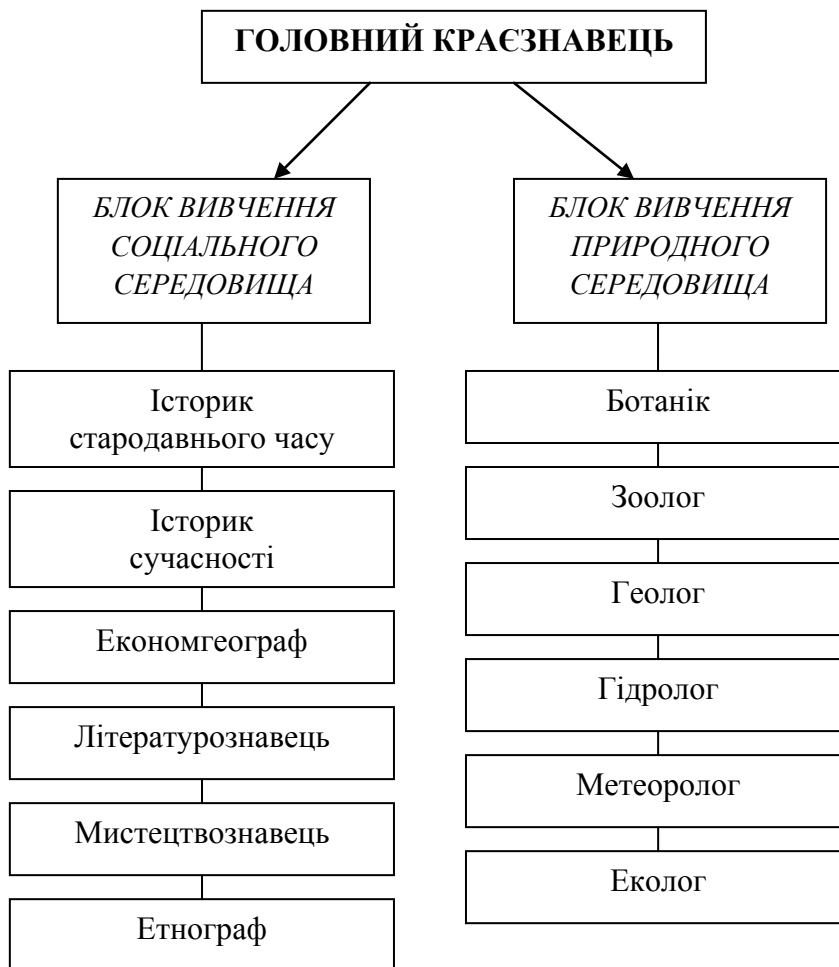


Рис. 1.2. Краєзнавчі обов'язки членів туристичної групи

Шкільне краєзнавство - важливий фактор морального, трудового, естетичного, економічного виховання учнів, воно сприяє патріотичному вихованню, розширює кругозір і розвиває пізнавальні інтереси учнів, залучає до творчої діяльності, формує практичні й інтелектуальні уміння.

При складі групи більше 12 осіб додатково можна вводити посади: історик середніх віків; історик Великої Вітчизняної війни; економгеограф сільського господарства; економгеограф промисловості й ін. Якщо чисельність групи менша 12 осіб, то поєднуються посади істориків, літературознавця і мистецтвознавця, ботаніка і зоолога і т.д.

Крім двох постійних похідних посад – адміністративно-господарської і краєзнавчої – кожен учасник походу виконує роботу на чергових посадах. Виконання обов'язків чергових дозволяє швидше опанувати різноманітні туристичні уміння і навички, зробити життя в поході наповненим різноманітною самостійною діяльністю. Розподіл по чергових посадах робить командир групи до походу. Для зручності доцільно скласти наступний графік (табл. 1).

Таблиця 1

Графік роботи на чергових посадах

№	Прізвище	Дні походу				
		1	2	3	4	...
1	Попов Віталій	командир	кухар	штурман	фізорг	...
2	Іванов Андрій	відповідальний за вогнище	командир	фізорг	штурман	...
3	Андрєєв Володимир	фізорг	відповідальний за вогнище	кухар	командир	...

З метою повного охоплення учасників походу всіма черговими посадам деякі чергування здійснюють бригади по дві людини. У тому випадку, якщо група нечисленна, то кожен турист виконує по дві чергові посади. Доцільно поєднувати наступні чергові посади: 1) командир -

штурман; 2) санітар - фізорг; 3) культторг - фотооператор і так далі. Об'єднання цих посад обумовлено характером роботи кожної посади.

2. Планування маршруту походу

Після того як визначився склад туристичної групи, настає черговий етап підготовки – вибір району подорожі і розробка маршруту.

Туристський похід будь-якого спрямування повинен мати мету, для реалізації якої обирається район подорожі та розробляється маршрут. За метою походи поділяються на виробничі, навчальні, військові і спортивні. Значимість і актуальність мети визначає необхідний ступінь ризику і сукупність мір безпеки. У спортивному поході задачі полягають у проходженні маршруту, проходження маршруту з кращим тактичним рішенням і з великою кількістю учасників, першопроходженні.

Для навчальних і тренувальних походів характерні задачі по освоєнню прийомів індивідуальної техніки або дії групи в екстремальних умовах, організованості і взаємодії, педагогічного контролю, освоєнню і перевірці спорядження, нових рубежів спортивного освоєння.

Вибір району походу залежить від багатьох факторів: способу пересування, пори року, інтересів учасників, умов місцевості й знання їх керівником. Визначивши район подорожі, група повинна його ретельно дослідити. Необхідно знати географічні, економічні та інші особливості даного району. Знайомство з наміченим районом походу починається з вивчення літератури, в першу чергу спеціальної туристичної. Крім туристичної літератури, багато корисних і цікавих відомостей можна знайти в краєзнавчих довідниках загального призначення, у всевітній мережі. Не слід ігнорувати і профільну, в першу чергу географічну літературу. Корисно познайомитися з технічними звітами з походів, що проходили даним районом.

Детально вивчивши район майбутньої подорожі, група може перейти до розробки маршруту, який, звичайно, буде залежати від мети походу.

Для вибору туристичного маршруту можна скористатися спеціальними путівниками з рекомендованими маршрутами. Нажаль, останнім часом таких довідників випускається обмаль, а користуватися старими не бажано, бо сталися певні зміни на територій, по якій проводились походи, хоча їх можна використовувати як основу. В путівниках міститься вся необхідна інформація про маршрути, наводяться схеми окремих ділянок і можна легко підібрати собі той, який відповідає встановленій меті та складу групи.

При самостійній розробці туристичного маршруту в ході збору інформації про район подорожі намічаються декілька варіантів, які доцільно обговорити на загальних зборах групи.

Будь-який похід повинен бути цікавим, мати емоційний “центр” – мальовничі береги річок, пам’ятки природи, архітектури, культури, історії. Помилки у виборі маршруту, втрата орієнтування, незнання конкретних умов можуть призвести до небажаних результатів. Прокладаючи маршрут, треба потурбуватися, щоб з поля зору не випали цікаві об’єкти, що зустрічаються на шляху. Для цього необхідно мати карту обраного району.

Після того, як район походу і приблизна «нитка» маршруту обрані, починається детальна розробка маршруту по карті. Для цієї роботи доцільно користуватися картами масштабу не менше 1:100 000 (в одному сантиметрі один кілометр). При такому масштабі точно можна визначити «нитку» маршруту і довжину, як окремих ділянок, так і всього походу.

Складність маршруту залежить від туристичної та фізичної підготовленості учасників походу. Група повинна в першу чергу розраховувати на свої сили, досвід, вміння. Тільки враховуючи всі ці

компоненти, можна включати у маршрут природні перешкоди, збільшувати протяжність маршруту.

Плануючи маршрут, група повинна враховувати поступове зростання кілометражу та складності природних перешкод у другій третині подорожі, так як на початку походу маса рюкзаків ще велика, а учасники походу ще не адаптувалися до навантажень. Тому саме на середню частину маршруту бажано залишати найскладніші ділянки.

Планування маршруту бажано робити так, щоб він проходив природними шляхами: руслами річок, польовими та лісовими дорогам, перевалами, обладнаними переправами через річки тощо. Початковий та кінцевий пункти маршруту повинні знаходитись в населених пунктах, які мають регулярне транспортне сполучення, бажано залізничне.

При плануванні маршруту не слід забувати про рельєф та метеорологічні умови, які можуть бути несприятливими. Для забезпечення безпеки учасників походу або у разі неможливості руху по основному шляху (розлив річок, несприятливі погодні умови тощо) на складні ділянки основного маршруту планується запасний варіант, який не може бути складнішим за основний. На випадок хвороби одного з учасників, бажано передбачити нескладні виходи до населених пунктів з будь-якої точки маршруту.

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

спортивного орієнтування, то доцільно їх теж використовувати, особливо на початку маршруту чи при проходженні населених пунктів.

Після виконаних вимірів треба скласти графік руху за наступною схемою (табл. 2). Корисно накреслити схему маршруту із зазначенням на ній шляху групи, денних переходів, місць ночівель і днювань. Але треба пам'ятати, що ця схема не замінює карту, вона є наочною ілюстрацією до графіку руху.

Таблиця 2

Графік руху групи

Дні в дорозі	Дата	Ділянка маршруту (від-до)	Протяжність (км)	Спосіб пересування	Чистий ходовий час	Характеристика шляху, природні перешкоди, небезпечні ділянки	Примітки
1	2	3	4	5	6	7	8

Після того, як маршрут походу розроблено повністю, приступають до заповнення маршрутних документів, які подаються до маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК) до початку походу. Додатково подаються списки учасників походу, завірені лікарем, або медичні довідки на кожного члена групи, довідка про досвід у поході визначеного ступеня чи категорії складності. Іноді, за вимогою МКК, подаються схеми і карти маршруту, кошторис походу, списки особистого та групового спорядження, раціон харчування.

3. Випуск групи на маршрут

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

документом, що дає право здійснювати подорож, є маршрутний лист, а для категорійних походів – маршрутна книжка.

У маршрутному листі вказується організація, яка проводить похід; маршрут походу та його строки; відомості про керівника групи, його заступника; список членів групи з вказуванням адреси проживання кожного, а для груп школярів – відомості про стан здоров'я. У маршрутній книжці додатково подається інформація про туристичний досвід керівника та учасників походу, викреслюється схема маршруту, наводяться відомості про наявність спеціального спорядження та вагові характеристики вантажу, що береться в похід.

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

Безпосередньо перед виходом на маршрут керівник групи повинен поставити групу на облік у контрольно-рятувальній службі (КРС), заповнивши реєстраційну книгу, заплативши за реєстрацію, поставивши печатку і підпис у маршрутні документи. Таким чином, правильно заповнений маршрутний лист або маршрутна книжка повинні мати три підписи відповідальних осіб та бути завірені трьома печатками.

4. Кошторис походу

Будь-який туристичний масовий захід передбачає певні витрати. Навіть для самого простого туристичного походу – одноденного, треба передбачити кошти на такі витрати як оплата проїзду та харчування. Звичайно складається перелік орієнтовних витрат завчасно до походу та визначаються шляхи надходження коштів. Документ, в якому фіксуються всі розрахунки називається кошторисом походу. Цю роботу, як правило, виконує скарбник разом з керівником походу.

Складання кошторису можна виконувати кількома варіантами:

- *перший спосіб*: запланувати та розрахувати всі витрати, скласти їх суму і поділити її на кількість учасників походу. В тому разі, якщо частину коштів одержують від організацій та спонсорів, то спочатку від загальної суми витрат віднімається ця сума, а потім залишок ділиться на всіх членів групи;

- *другий спосіб*: кожен учасник походу робить заплановані витрати, записує їх і звітує перед скарбником. Останній проводить розрахунки по визначенню внеску кожного та всієї групи, визначає середню суму внеску, а потім розраховується з кожним, повертаючи чи стягуючи певні суми грошей;

- *третій спосіб (змішаний)*: частину витрат виконує кожний турист (наприклад, придбання продуктів харчування), а на частину (проїзд, придбання групового спорядження) – здаються гроші.

Кошторис походу складається з двох частин: витрати і внески. Зручніше його виконувати у вигляді таблиці (табл. 3 та табл. 4).

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

організації, що проводить подорож, керівнику після походу треба обов'язково заповнити авансовий звіт.

Таблиця 3

Витрати групи

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

Таблиця 4

Внески групи

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

5. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної складності

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

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

Бівачне спорядження – це намети, спальні мішки, тепло ізолюючі килимки, приналежності для вогнища (S-подібні та V-подібні крюки, брезентові рукавиці), примуси, посуд для приготування страв (казанки, відра), сокири, пилки.

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

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

З перерахованого одні речі відносяться до групового спорядження, інші – до особистого, тобто призначені для особистих потреб і будуть використовуватися кожним туристом особисто. В залежності від виду туризму і складності походів перелік і характер туристичного спорядження буде різним.

Групове спорядження (табл. 5) включає все те, що використовується всіма членами групи.

Таблиця 5

Групове спорядження (на групу 6-8 осіб)

Спорядження	Кількість штук (пар) для подорожей				
	велоси- педних	пішоход- них	гірських	водних	лижних
Намет з тентом	2	2	2	2	-
Намет багатомісний типу “Зима”	-	-	-	-	1
Казани від 5 л до 8 л	3	3	3	3	3
Сковорідка	1	1	1	1	1
Сокира велика, у чохлі	2	2	-	2-3*	2
Сокира маленька, у чохлі	1	1	1	1	-
Пилка, у чохлі	-	1*	-	1*	1*
Кострові приналежності	Компл.	Компл.	Компл.	Компл.	Компл.
Рукавиці кострові	1	1	-	1	1
Ополоник	1	1	1	1	1
Фляга	2-3	2-3	3-4	2-3	-
Термос	-	-	-	1*	1-3
Поліетилен великий	1	1	-	1	1
Мочалка капронова, металева	2	2	2	2	2
Миючий засіб, мило господарське	1	1	1	1	1
Ліхтарик з батарейками	3	3	3	3	3
Запасний комплект батарейок	2	2	2	2	2
Свічка	2	2	2	2	2
Сірники	3	3	3	3	3
Фотоапарат	1	1	1	1	1
Бінокль	-	1*	1	1*	-
Медична аптечка	1	1	1	1	1
Окуляри сонцезахисні запасні	-	-	2	-	1
Ремонтний набір	1	1	1	1	1
Карти, схеми, кроки	2 компл.	2 компл.	2 компл.	2 компл.	2 компл.
Компас	1	1	1	1	1
Ціпок з замком	1	-	-	1	-

Байдарка, інший плавзасіб	-	-	-	2-4	-
Мотузка основна (30-40 м)	1*	1*	1-2	1*	1*
Мотузка додаткова (30-40 м)	1	1	1	1	1
Кішки, у чохлі	-	-	2-3*	-	-
Гачки	-	-	4-8*	-	-
Молоток скельний	-	-	1*	-	-
Примус туристський, у комплекті	1*	-	2-3*	-	2-3*
Склотканина (1x1 м)	-	-	1	-	1
Грубка переносна, у чохлі	-	-	-	-	1*
Ємність для палива	1-3*	-	1-3*	-	1-3*
Паливо (бензин, сухий спирт, кг)	-	-	2-6*	-	2-6*
Дюралева пластина	-	-	1-2*	-	2-3
Лопата саперна	1	1	-	1	-
Манюня (запасна лижа)	-	-	-	-	1-2
Кріплення лижні запасні	-	-	-	-	2-3
Валянки (для чергових)	-	-	-	-	1-3
Набір лижних мазей	-	-	-	-	Компл.
Пробка для розтирання мазі	-	-	-	-	2
Мазь для просочення взуття	-	-	1	-	1
Спринцівка велика	-	-	-	3-4*	-
Гітара, пісенник	1*	1*	1*	1*	1*
Довідник (рослин, мінералів тощо)	1	1	1	1	1
Транспортир	1	1	1	1	1
Крокомір	-	1*	1*	-	-

* береться в залежності від конкретних умов подорожі по узгодженню з групою

Нижче розглянемо особливості спорядження для найбільш розповсюдженого виду туризму – пішохідного.

Останнім часом у продажі з'явилася велика кількість різноманітних наметів. Головними характеристикам, яким повинні відповідати намети,

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

За формами сучасні намети поділяються на двоскатний будиночок, напівбочку, напівсферу (рис. 5.1).

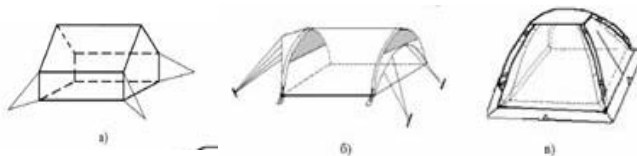


Рис. 5.1. Намети різних конструкцій: а) двоскатний будиночок, б) напівбочка, в) напівсфера

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

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

До нагрівальних пристроїв відносяться туристичні примуси та пальники. Вони бувають різної конструкції і принципу дії. Є бензинові та газові примуси, пальник на сухому спирті, калорифери на бензині тощо.

Застосування різноманітних пристроїв та пристосувань для вогнища полегшують виконання роботи по приготуванню їжі, вносять елементи комфорту в побут туристів. Як правило всі пристосування розробляються і виготовляються самими туристами до походу, тим паче, що особливих знань, вмінь та навичок ця робота не вимагає. До пристосувань відносяться: рогачики та крюки (рис. 5.2).



Рис. 5.2. Пристосування для вогнища: а) рогачики; б) крюки

До кухонного обладнання також відносяться: черпак, поліетиленова скатертину, невелика обробна дошка, консервний ніж, туристична сокира (в чохлі), невелика алюмінієва сковорідка, господарче мило або миючі засоби, мочалка для миття посуду, сухий спирт, сірники у вологозахисній упаковці (3-5 шт.), рукавиці робочі.

Також до списку групового спорядження вносять додаткові складові спорядження: ліхтарики (по одному на намет), ремонтний набір, аптечку, кіно-фотоапаратуру, карти і схеми маршруту, компаси, прилади та приладдя для краєзнавчих спостережень (при необхідності) тощо. В поході певна увага приділяється дозвіллю туристів, тому, якщо це не суперечить безпеці, доцільно взяти з собою гітару.

Все спорядження повинно бути підготовленим до походу: перевірено на справність, відремонтовано, запаковано у відповідну тару, після чого розподіляється між учасниками і пакується до рюкзаків.

Особисте спорядження (табл. 6) підбирається і готується кожним туристом самостійно, в залежності від особистих вподобань та бажаного рівня комфорту. Керівнику необхідно підготувати рекомендований список необхідного особистого спорядження (вказуючи його

максимально допустиму вагу) з врахуванням особливостей маршруту, району подорожі, сезону та погоди тощо.

Таблиця 6

Особисте спорядження

Спорядження	Кількість штук для подорожі				
	велосипедної	пішохідної	гірської	водної	лижної
Рюкзак великий з вкладишем	1	1	1	1	1
Спальний мішок з вкладишем	1	1	1	1	1
Килимок пенополіетиленовий, пенополіуретановий, “пендаль”	1	1	1	1	1
Взуття основне	1	1	1	1	1
Кеди, кросівки, гумові чоботи	1*	1*	1*	1*	-
Панчохи хутряні, чуні	-	-	-	-	1
Костюм штормовий, анорак	1	1	1	1	1
Костюм тренувальний бавовняний	1	1	1	1	1
Костюм шерстяний	1	1	1	1	1
Куртка хутряна, пухова або з синтетичним утепленням	-	-	1*	-	1
Костюм капроновий снігозахисний	-	-	1*	-	1
Плащ-накидка	1	1	1	1	-
Светр шерстяний	1	1	2	1	2
Брюки	1	1	1	1	1
Шорти	1	1	1	1	-
Рейтузи шерстяні	-	-	-	-	1
Сорочка, ковбойка	1	1	1	1	1
Футболка	2	2	2	2	3
Нижня білизна	2	2	2	2	2
Шкарпетки шерстяні	1	2-3	3-4	2-3	4-5

Шкарпетки бавовняні, капронові	2	2-3	2-3	2-3	1-2
Головний убір теплий	1*	1*	1	-	2
Головний убір літній	1	1	1	1	-
Каска	1*	-	1	1*	-
Рукавиці брезентові	-	1*	1	1*	1
Рукавиці хутряні, шерстяні	-	-	-	-	1-2
Рукавички	1	-	1*	1*	1
Рушник	1	1	1	1	1
Хустка носова	2	2	2	2	2
Миска, кружка, ложка, ніж	Компл.	Компл.	Компл.	Компл.	Компл.
Клунки для посуду, одягу	4	4	4	4	4
Пакети поліетиленові великі	5	5	5	5	5
Щоденник, олівець	1	Компл.	Компл.	Компл.	Компл.
Окуляри сонцезахисні	1	1*	1	1	1
Туалетні речі	Компл.	Компл.	Компл.	Компл.	Компл.
Індивідуальний медичний пакет	1	1	1	1	1
Маска захисна	-	-	1*	-	1
Сірники в герметичній упаковці	1	1	1	1	1
Пластиковий пакет для документів	1	1	1	1	1
Льодоруб (альпеншток)	-	-	1	-	-
Репшнур	-	-	1	-	1
Мотузок шпагату	1	1	1	1	1
Карабін альпіністський	-	-	1	-	-
Пояс альпіністський	-	-	1	-	-
Лижі туристські	-	-	-	-	1
Кріплення лижні	-	-	-	-	1
Палки лижні	-	-	-	-	1
Рятувальний жилет	-	-	-	1	-
Накомарник	1	1*	-	1*	-
Бахіли	-	-	1	-	1
Устілки запасні	1	1	2	1	2
Велосипед	1	-	-	-	-

* береться в залежності від конкретних умов подорожі

При виборі одягу для походу необхідно керуватися наступними вимогами та властивостями: - функціональність; - зручність і комфортність; - високі тепло- і вітрозахисні властивості; - висока міцність; - відповідність призначення та матеріалу одягу.

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

Головних уборів в залежності від пори року бажано мати два: шапочку спортивну вовняну та панаму (бажано з широкими полями, які закривають вуха та шию). Це пояснюється температурою повітря: ввечері та рано вранці – морозно, вдень світить сонце, яке швидко (особливо в умовах гір) обпалює шкіру.

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

При виборі верхнього одягу теж треба керуватися умовами походу. Для весняних та осінніх походів беруть футболки або просторі бавовняні сорочки. Для зручності на бівачу вдягають спортивний костюм. Не

зайвим буде светр, довжина якого дозволяє при нахилі вперед не оголювати спину. Штормівка або вітрозахисна куртка дозволяють відчувати себе більш комфортно у вітряну погоду. Зручно для руху мати просторі брюки з цупкої тканини (краще з тонкого брезенту – менше намокає і швидше висихає). В крайньому випадку можливе застосування джинсів, або вітрових брюк. Використання трикотажних штанів не бажане: за них весь час чіпляються різні гілки і колючки, при намоканні вони погано тримаються на стегнах. Не зайвими у поході будуть шорти та футболки з коротким рукавом. В умовах теплої погоди та наявності водних об'єктів доцільним буде передбачити купальний костюм.

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

Завершує вбрання туриста поліетиленовий плащ-накидка, який краще зробити самостійно, бо ті, що є у продажу малі (не накривають туриста з рюкзаком) та тонкі (дуже швидко рвуться).

До особистого спорядження також відносяться туалетні приналежності (мило, зубна щітка та паста, рушник, туалетний папір), особистий посуд (кружка, ложка, миска, ніж), індивідуальна аптечка, ремонтні приналежності, сірники у вологонепроникній упаковці, мішечки (поліетиленові та з тканини) для одягу, документів та продуктів, великий поліетиленовий мішок на весь рюкзак.

В залежності від умов походу та конструкції спального мішка його інколи відносять до особистого спорядження, а інколи до групового, так само як і водотривкий килимок (пінополіетилен, пінопласт, запаяний у поліетиленовий мішок поролон тощо).

Все спорядження (групове і особисте), продукти харчування, спеціальне спорядження пакується у рюкзак. Існує декілька видів конструкцій рюкзаків. Серед них певною популярністю користуються рюкзак Абалакова, Ярова, станковий, анатомічний. Найбільш досконалим є анатомічний рюкзак. Його анатомічність досягається за рахунок фігурної форми м'якого каркасу, який повторює вигини спини і забезпечує прилягання майже по всій поверхні спини, в поєднанні з опорним стегновим поясом і кріпленням плечових ременів з урахуванням індивідуальних особливостей фігури туриста. Крім того, як правило, такі рюкзаки мають достатню кількість різноманітних накладок з ремінцями для закріплення мотузки, килимка, підвісних кишень, тубусом, що вивертається для збільшення об'єму тощо (рис. 5.3).



Рис. 5.3. Приклади анатомічних рюкзаків

При виборі рюкзаку, не зважаючи на його конструкцію, треба виходити з таких положень: широкі (не менше 5 см) лямки, достатній об'єм. Вважається, що для юнаків оптимальним буде рюкзак об'ємом 90-120 літрів, а для дівчат – 60-80 літрів. Ширина дна повинна бути 25-35 см, що забезпечить більшу стійкість системи людина-рюкзак, бо центр ваги спакowanego рюкзаку і людини не знаходяться на великій відстані. Якщо рюкзак правильно спакований, то його центр ваги знаходиться низько, що теж додає стійкості (рис. 5.4).

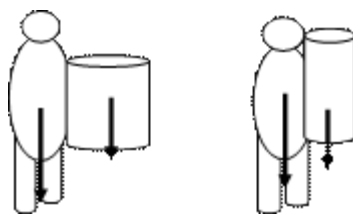


Рис. 5.4. Центр ваги туриста і рюкзаків різної конструкції та пакування

Пакування рюкзаку – дуже відповідальна та непроста справа. Всі речі повинні бути у рюкзаку (рис. 5.5), руки бути вільними, що забезпечує безпеку руху. Є різні підходи до пакування рюкзаків. Головне дотримуватися принципу: скласти рюкзак так, що він був пласким і високим, притискувався до спини і не відтягував плечі назад. Таким чином, рюкзак буде частиною тіла туриста і не буде викликати ніяких незручностей.



Рис. 5.5. Правильне пакування рюкзака

Пакування рюкзаку починається з розподілу речей: м'які речі, важкі, об'ємні, незручної форми тощо. Речі, які можуть знадобитися незабаром, кладуть зверху. Для зручності пакування і розпаковування рюкзаку, для швидкого знаходження потрібних предметів роблять так: в один великий поліетиленовий пакет кладуть спальний мішок та всі спальні приналежності, в другий – весь одяг, в третій – продукти харчування, дрібні речі кладуться окремо. Доцільно дотримуватися системи при

пакуванні рюкзаку і при його розпаковуванні: кожна річ як в рюкзаку, так і в наметі повинна мати своє певне місце.

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

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

6. Організація харчування туристів у поході

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

При складанні меню необхідно враховувати такі вимоги:

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

2. Правильне співвідношення білків, жирів і вуглеводів - приблизно 1:1:4 (для категорійних походів з гірського туризму – 1:1,5:4,5). При цьому білки тваринного походження мають складати 50%;

3. Наявність різноманітних вітамінів;
4. Стійкість продуктів до псування при тривалому збереженні;
5. Розмаїтість харчування (досягається шляхом застосування різних приправ, соусів, спецій і т.п.);
6. Відносно невеликий обсяг і вага (приблизно 800-900 г сухих продуктів для однієї особи на один день походу);
7. Висока якість (дотримання контрольних термінів споживання продуктів, зазначених на упакованні).

Харчовий раціон визначається перш за все тривалістю та складністю походу. Так, харчування в поході вихідного дня може бути без приготування гарячих страв. Харчування у походах більш подовжених може організовуватись за різними схемами (рис. 6.1).

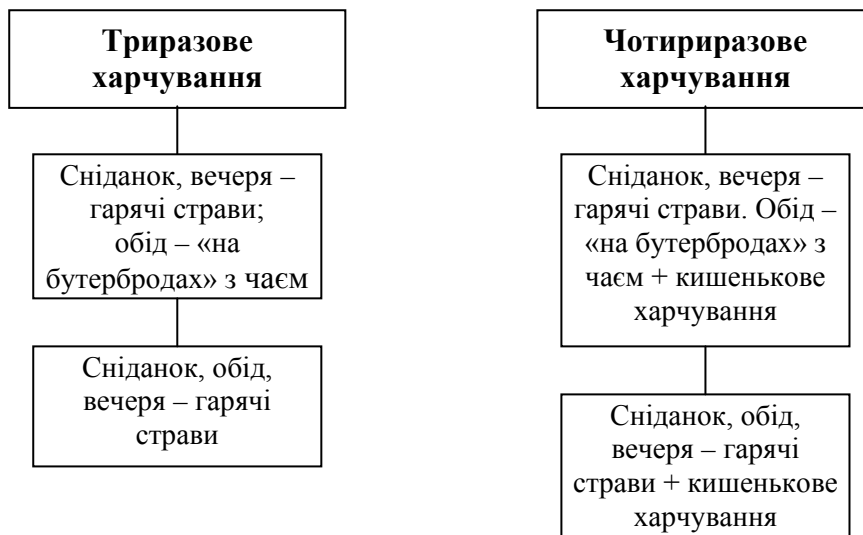


Рис.6.1. Схеми організації харчування в багатоденних подорожах

Дуже важливий етап підготовки до походу – проведення розрахунків необхідної кількості продуктів. У довідковій літературі з туризму наведено рекомендації щодо використання тих чи інших продуктів харчування, їх калорійність, наявність поживних речовин тощо.

Для продуктів харчування, які найчастіше використовують у багатоденних туристичних походах, в таблиці 7 наведено основні характеристики.

Таблиця 7

Основні характеристики продуктів харчування

Назва продуктів	Білки (г)	Жири (г)	Вуглеводи (г)	Калорій- ність (Ккал)	Рекоменд. норма на 1 особу (г) на один прийом
	На 100 грам продукту				
1	2	3	4	5	6
<i>Хлібобулочні вироби</i>					
Хліб пшеничний	8	1	52	230	320 (на день)
Хліб житній	6	1	46	200	320 (на день)
Сухарі	10	2	75	370	160 (на день)
Печиво сухе	12	14	60	420	20
Пряники	9	-	72	330	20
Бублики	9	1	57	272	20
<i>М'ясні вироби</i>					
Яловичина тушкована	17	18	-	230	50
Свинина тушкована	15	35	-	380	50
Курятина тушкована	20	4	-	110	50
Паштет м'ясний консервований	10	12	-	174	20
Паштет з печінки консервований	15	25	-	302	20
Корейка копчена	11	47	-	460	30
Ковбаса варено- копчена	18	36	-	420	30
<i>Рибні вироби</i>					
Шпроти в маслі	17	32	-	360	30
Риба в томаті	15	8	7	160	30
Салака, сардина і т.д. копчена в маслі	18	32	-	380	30
Печінка тріски у власному соку	4	65	-	630	20
<i>Молочні продукти</i>					
Молоко сухе	38	1	50	350	20
Молоко згущене з цукром	7	9	55	335	30

Сир твердий жирний (50% жирності)	25	30	3	375	30
<i>Жири</i>					
Масло пряжене	-	93	-	870	20
Масло вершкове	-	80	1	730	20
Соняшникова олія	-	94	-	880	за умов походу
Сало	-	82	-	840	30
<i>Крупи та макаронні вироби</i>					
Рис	8	-	78	350	80
Макаронні вироби	10	1	75	340	100
Гречана	13	2	68	330	80
Пшенична	11	1	67	335	80
Манна	11	-	73	320	60-70
Вівсяна	12	6	65	340	60-70
Кукурудзяна	8	4	65	340	
<i>Солодощі</i>					
Цукор	-	-	100	410	60-70
Мед	-	-	75	320	10
Карамель льодяникова	-	-	90	360	10
Карамель з начинкою	-	-	83	330	10
Цукерки шоколадні грильяз	5	27	62	515	10
Шоколад чорний	6	35	50	545	20
Шоколад молочний	6	40	45	555	20
Халва	12	30	45	500	30
<i>Овочі свіжі та консервовані</i>					
Картопля	2	-	17	80	150
Морква	2	-	17	80	150
Буряк	1	-	10	40	20
Томатна паста	2	10	7	130	50
Цибуля	1	-	10	40	20
Часник	6	-	6	45	10
Ікра кабачкова	2	10	7	130	50
Перець з овочами консервований	2	6	10	100	80
Гриби білі сушені	30	13	30	360	10
<i>Фрукти</i>					
Фрукти сушені	2	1	65	235	5-10
Курага	5	-	65	285	10
Ізюм	2	-	70	290	10

Чорнослив	2	-	65	270	10
Лимони	-	-	9	40	5
Горіхи лісові	15	60	8	635	10
Горіхи грецькі	14	56	11	620	10
<i>Напої</i>					
Чай	-	-	-	-	3
Кофе	-	-	-	-	5
Какао	5	5	22	200	10
Кисіль фруктовоягідний	-	-	17	70	10
<i>Приправи</i>					
Сіль					10
Перець чорний					2
Лавровий лист					3
Майонез	-	60	-	570	10
Гірчиця	-	10	11	182	5
Кетчуп	-	10	11	182	5

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

Залежно від умов подорожі режим харчування в туристському поході може різнитися. Звичайно, найоптимальніше – передбачити гаряче триразове харчування з гарним (1,5-2,5-годинним) привалом на обід у середині дня. В цьому випадку на обід передбачається 40 % денного раціону, на сніданок – 35, на вечерю – 25 .

Але похідні умови специфічні, і при дворазовому гарячому харчуванні, наприклад, на гірських або лижних маршрутах, на сніданок рекомендується планувати 40 % добової норми калорій, на вечерю – до 35, інші 25% відводяться на харчування на привалах.

Нижче наведено приклад складання меню (табл. 8).

Таблиця 8

Приклад розрахунку споживчої цінності і кількості
продуктів харчування

№	Найменування продуктів	Вага продуктів для однієї особи (г)	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи	Вага продуктів для групи 10 осіб (г)
День перший.							
Сніданок.							
Каша рисова на молоці з маслом, ізюмом і цукром							
Чай з печивом та сиром							
1	Рис	40	140	3	-	31	400
2	Молоко сухе	20	70	7	-	10	200
3	Масло	10	73	-	8	-	100
4	Ізюм	10	29	-	-	7	100
5	Цукор	10	41	-	-	10	100
6	Сухарі	50	111	4	5	23	500
7	Заварка чаю	2	-	-	-	-	200
8	Цукор	20	82	-	-	19	200
9	Печиво	30	126	4	4	20	300
10	Сир	15	56	4	5	-	150
	ВСЬОГО	207	728	22	22	120	2070

Аналогічним чином розраховують раціон на весь похід.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Як правильно формувати туристичну групу?
2. Що таке самоврядування туристичної групи?
3. Розкрийте зміст основних обов'язків членів групи у туристичних походах.
4. Назвіть краєзнавчі посади.
5. Опишіть чергові посади.
6. Чим відрізняються чергові посади від основних обов'язків членів групи у поході?
7. Що включає в себе мета шкільного краєзнавства?
8. Що включає в себе поняття «розробка маршруту»? Як її здійснюють?
9. Як складається графік руху по маршруту?
10. За яким принципом складається кошторис походу?
11. Які варіанти можна використовувати для складання кошторису?
12. Які документи необхідні для випуску групи на маршрут?
13. Дайте характеристику груповому спорядженню.
14. Назвіть різновиди туристичних наметів?
15. Що відносять до групового спорядження туриста?
16. Що відносять до особистого спорядження туриста?
17. Дайте порівняльну характеристику туристичних рюкзаків різної конструкції.
18. Як правильно пакувати туристичний рюкзак? Відповідь обґрунтуйте.
19. Які види спорядження використовують у поході?
20. Які вимоги ставляться до спорядження?
21. Який порядок укладання рюкзака?
22. Вкажіть на особливості спеціального обладнання, яке використовують у поході?
23. Як визначається харчовий раціон туристів у поході?
24. За якими принципами складається меню у туристичному поході?
25. Які існують вимоги щодо формування туристичних груп?
26. Як слід розподіляти калорійність добового раціону туриста?
27. Які найважливіші елементи виділяють у хімічному складі продуктів і яке їх співвідношення у добовому раціоні туриста?
28. Дайте характеристику основних продуктів, що призначаються для використання у туристському поході?

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

Практична робота *ОФОРМЛЕННЯ МАРШРУТНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ*

Мета: поглибити навички студентів з організації туристичних походів (вибір району проведення походу, складання графіка руху, розробка краєзнавчих завдань тощо) та оформлення маршрутної документації.

Обладнання: табличні матеріали, маршрутна книжка, зошит для практичних робіт, ручка, лінійка, олівець, необхідна література, топографічні карти.

Умови виконання практичної роботи:

1. Ознайомитися з керівними положеннями, картографічними та довідковими матеріалами, методичними рекомендаціями по організації туристично-краєзнавчої роботи.

2. Ознайомитися з правилами вибору району та маршруту подорожі.

3. Обрати одну з адміністративних одиниць України, в межах якої буде проходити маршрут. Район подорожі обирається в межах однієї або двох адміністративних одиниць України (для студентів з українським громадянством обов'язково, для інших – за бажанням) або іншої країни (для студентів-іноземців, як правило, це рідна країна). Адміністративна одиниця України, в межах якої прокладається маршрут, обирається, виходячи з місця постійного проживання студентів. Наприклад, для студентів родом з Харкова та Харківської області – це Харківська область; для студентів родом зі Львова або Львівської області – це Львівська область і т.д.

4. Заповнити першу сторінку маршрутного листа:

- 4.1. Визначити вид туризму, з якого здійснюється подорож;
 - 4.2. Визначити ступінь складності та необхідний кілометраж, згідно до класифікації туристичних маршрутів;
 - 4.3. Визначити більш вузький район подорожі;
 - 4.4. Визначити конкретні дати проведення подорожі;
5. Розробити маршрут подорожі 2-3 ступеня складності, з будь-якого виду туризму (пішохідного, гірсько-пішохідного, лижного, велосипедного, водного, мотоциклетного), розрахований на 4-6 днів. Обрати початковий, кінцевий та сім проміжних пунктів, через які буде проходити маршрут. Оформити всі виявлені факти у вигляді узгодженого тексту.
6. Обрати контрольні строки та спосіб повідомлення маршрутно-кваліфікаційну комісію про проходження маршруту.
7. Розробити план маршруту у вигляді таблиці. Заплануйте, в разі необхідності, одне днювання.

День походу	Дата	Ділянка маршруту	Відстань, (км)	Ходовий час, (год.)	Спосіб пересування	Місце ночівлі	Цікаві об'єкти
1							
2							
...							
Всього							

8. Скласти графік маршруту як вкопіювання необхідної ділянки з топографічної карти (або кольоровий ксерокс топографічної карти, або кольорове зображення чорно-білої копії топографічної карти, або фрагмент топографічної карти). На графіку необхідно позначити червоною лінією маршрут; червоними прапорцями – початковий та кінцевий пункти маршруту; синіми колами – місця ночівлі; синіми

прямокутниками – місця великих привалів (якщо заплановані); червоними трикутниками – цікаві пам'ятки природи, історії, культури. Біля кожної ділянки маршруту однакової направленості необхідно проставити азимут лінії руху, який визначається з використанням транспортиру в межах від 0° до 360° від північного напрямку меридіану за ходом годинникової стрілки.

9. Скласти висотний графік маршруту. Визначити висоти горизонталей, які перетинають лінію маршруту за картою, а також в усіх ключових точках (початок маршруту, великі привали, ночівлі, кінцевий пункт маршруту). Висотний графік будується за правилами профілю. По горизонтальній вісі відкладають протяжність маршруту в кілометрах в масштабі карти, за вертикальною віссю відкладають висоти місцевості. Потім з'єднують послідовно точки висот всіх пунктів.

10. Скласти список учасників туристичної подорожі в кількості 15 осіб з врахуванням співвідношення чоловік-жінка. Результати оформлюють у вигляді таблиці.

Прізвище, ім'я, по-батькові	Дата народження	Домашня адреса, телефон	Місце роботи, навчання	Паспортні дані	Обов'язки

11. Робота оформлюється в письмовому або комп'ютерному вигляді, здається у файлах, вкладених у папку.

Кінцевим результатом виконання практичної роботи є повторення вже знайомих та засвоєння нових навчальних елементів:

Маршрутний лист, маршрутна книжка, район подорожі, критерії вибору району подорожі, туристичний маршрут, ходовий час, план-графік маршруту, висотний графік маршруту, контрольні строки, класифікація туристичних маршрутів, форми рельєфу, робота з картою.

Практична робота РОЗРОБКА МЕНЮ

Мета: познайомити студентів із особливостями організації харчування в туристичних подорожах, навчити студентів складати меню для туристичної групи, яка здійснює ступеневу чи категорійну подорож.

Обладнання: предмети туристичного спорядження, призначені для приготування їжі, табличні матеріали, зошит для практичних робіт, ручка, лінійка, олівець, необхідна література.

Умови виконання практичної роботи:

1. Ознайомитися з правилами складання меню туристичної подорожі, характеристикою необхідних продуктів, які використовуються під час здійснення подорожей.

2. Підібрати необхідний набір продуктів для здійснення запланованої туристичної подорожі. Маршрут та його особливості див. в попередній практичній роботі.

3. Враховуючи складність запропонованого маршруту, пору року та склад групи, для якої планується подорож, розробити меню (з двохранових чи трьоххрановим харчуванням) на всі дні подорожі. Необхідно запланувати додаткову закупівлю продуктів (хліб, печиво, картопля, риба тощо) на маршруті в конкретних населених пунктах через які проходить маршрут.

4. Результати практичної роботи оформлюють у вигляді таблиці „Меню подорожі 3 ступеня складності за маршрутом” за наведеним прикладом:

День перший: нескладний перехід по рівнинній місцевості. Харчування трьоххранове гаряче. Калорійність 2850 ккал.

Найменування продуктів	Вага продуктів для однієї особи (г)	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи	Вага продуктів для групи 10 осіб (г)
День перший.						
<u>Сніданок (728 ккал)</u>						
Каша рисова на молоці з маслом, ізюмом і цукром						
Чай з печивом та сиром						
Рис	40	140	3	-	31	400
Молоко сухе	20	70	7	-	10	200
Масло	10	73	-	8	-	100
Ізюм	10	29	-	-	7	100
Цукор	10	41	-	-	10	100
Сухарі	50	111	4	5	23	500
Заварка чаю	2	-	-	-	-	200
Цукор	20	82	-	-	19	200
Печиво	30	126	4	4	20	300
Сир	15	56	4	5	-	150
ВСЬОГО	207	728	22	22	120	2070
<u>На привалах</u>						
<u>Обід</u>						
<u>Вечеря</u>						
<u>Всього за день</u>						

5. Скласти загальний список закупівлі необхідних продуктів для подорожі. При цьому враховують і такі продукти, які в меню не включаються, бо необхідні для більшості страв. Це сіль, лавровий лист тощо.

6. Скласти перелік продуктів, поповнення яких планується під час подорожі з позначенням населеного пункту.

7. Зробити розподіл закуплених продуктів серед учасників походу. При цьому необхідно враховувати стать, фізичну підготовленість, вік туристів.

Кінцевим результатом виконання практичної роботи є засвоєння таких навчальних елементів:

Добовий раціон, калорійність, білки, жири, вуглеводи, вітаміни, режим харчування, водно-сольовий режим, приготування їжі.

Практична робота ОЗНАЙОМЛЕННЯ ТА ПІДБІР СПОРЯДЖЕННЯ

Мета: навчити студентів розрізняти основні види спорядження, вміти користуватися ним, підбирати необхідне спорядження для здійснення туристичної подорожі.

Обладнання: зошит для практичних робіт, рюкзак, намети різних конструкцій, спальники різних конструкцій, туристична ковдра, казани, набір посуду, ліхтарик, туристичні черевики та речі іншого одягу.

Умови виконання практичної роботи:

1. Ознайомитися з туристичним спорядженням, виявити їх характерні особливості.

2. Вивчити способи використання запропонованого для ознайомлення туристичного спорядження.

3. Тренування в укладанні рюкзака. Проводиться у формі змагання. Для укладання в рюкзак призначені такі речі: ковдра, светр, плащ, кросівки, ложка, кружка, миска, рушник, мило, зубна щітка, паста, 3-4 банки консервів, цукор. Перемога в змаганні присуджується не тільки за швидкість, але і за якість укладання речей. Рюкзак кладуть на землю тим боком, яким він прилягає до спини. М'які речі укладаються вздовж задньої спинки рюкзака. На дно кладуть все важке (консерви, металеві предмети), зверху – все легке. Кишені рюкзака бажано мати з обох боків. Вони, як правило, використовуються для речей, які в поході доводиться

часто діставати – рушник, мило, кружка тощо. Всі речі в рюкзаку повинні бути укладені щільно і міцно. За порушення указаних правил змагання нараховуються штрафні бали. Рюкзак вважається готовим до походу, якщо все спорядження укладено, ремні затягнуті, тоді його одягають на плечі.

4. Підібрати особисте спорядження, необхідне для здійснення запланованої туристичної подорожі. Маршрут та його особливості див. в першій практичній роботі.

5. Підібрати групове спорядження, необхідне для здійснення запланованої туристичної подорожі. Маршрут та його особливості див. в першій практичній роботі. При виконанні цього завдання необхідно врахувати кількісний склад групи. Так як умови пішогодного походу першої категорії складності не вимагають використання спеціального спорядження при подоланні природних перешкод, то до групового буде, в основному, відноситися бівачне і допоміжне спорядження.

6. Розподілити групове спорядження серед учасників походу.

Кінцевим результатом виконання практичної роботи є засвоєння таких навчальних елементів:

Спорядження, особисте спорядження, групове спорядження, рюкзак, спальний мішок, килимок, анорак, плащ-накидка, каска, рукавиці брезентові, щоденник, маска захисна, льодоруб (альпеншток), карабін альпіністський, пояс альпіністський, рятувальний жилет, накомарник, бахіли, намет з тентом, казани, сокира, пилка, кострові приналежності, рукавиці кострові, ліхтарик, свічка, бінокль, ремонтний набір, кроки, компас, байдарка, мотузка основна, мотузка додаткова, кішки з фітілями, молоток скельний, примус туристський, склотканина, грубка переносна, дюралева пластина, лопата саперна, крокомір, транспортир.

ПРИКЛАД МОДУЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

1. Розкрити поняття (4 б.)

Спортивний туризм -

Спорядження –

Маршрутна книжка -

2. Знайдіть правильні відповіді (4 б.)

1. До краєзнавчих посад відносять:

а) санітар;

б) етнограф;

в) фотограф.

2. Що не вказується у маршрутному листі?

а) прізвища та ініціали батьків туристів, які ще навчаються в середніх навчальних закладах;

б) маршрут походу та його строки;

в) відомості про керівника групи, його заступника;

г) список членів групи з наданням адреси проживання кожного туриста.

3. До групового бівачного спорядження відносять:

а) намети;

б) альпенштоки;

в) спальні мішки.

4. Якими вимогами і властивостями туристи керуються при відборі одягу для походу?

а) функціональність;

б) зручність і комфортність;

в) висока міцність;

г) всі відповіді правильні.

3. Знайти відповідність (3 б.)

1.	Відділення життєзабезпечення	Штурман, фізорг, санітар, синоптик	А
2.	Техніко – тактичне відділення	Культорг, редактор щоденника, редактор газети, фотооператор	Б
3.	Культурологічне відділення	Скарбник, завідуючий харчуванням, завідуючий спорядженням, ремонтний майстер	В

Відповіді: 1 - ; 2 - ; 3 - .

4. Доповніть речення (4 б.)

Туристична група – це _____ людей, що об'єдналися для _____ на _____ засадах.

5. Висловіть свою думку, щодо наведеного питання (5 б.)

Що включає в себе поняття «розробка маршруту»? Як її здійснюють?

ВИКОРИСТАНА ТА РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование: Уч. пос. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – С. 53-67.
2. Курилов В., Сермеев Б. Справочник для начинающего туриста. – Одесса: Маяк, 1990. – С. 23-36.
3. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987. – С. 101-167.
4. Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України. – Збірник законодавчих і нормативних актів про освіту. Випуск 2. – К., 1994.
5. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985. - 272 с.

Допоміжна

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986, 1990. – 304 с.
2. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М.: Наука, 2002. – 72 с.
3. Лысогор Н.А. и др. Питание туристов в походе. - М.Профиздат, 1980. – 82 с.