

Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

В. В. Остапчук

ПРАКТИКУМ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Навчально-методичний посібник



Ніжин-2025

Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

В. В. Остапчук

ПРАКТИКУМ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Навчально-методичний посібник

УДК 551.5(075.3)
О-76

Рекомендовано Вченою радою
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
(НДУ ім. М. Гоголя)
Протокол № 6 від 26.12.2024

Рецензенти:

Філоненко І. М. – доцент кафедри географії, туризму та спорту Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, кандидат географічних наук

Шовкун Т. М. – доцент кафедри географії, туризму та спорту Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, кандидат географічних наук

Остапчук В. В.

О-76 Практикум зі спортивного туризму: навчально-методичний посібник.
Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2025. 71 с.

Посібник містить теоретичний матеріал і методичні рекомендації до виконання практичних завдань з навчальних дисциплін «Практикум зі спортивного туризму» та «Практикум з основ туризму» для здобувачів освіти за першим (бакалаврським) рівнем за освітніми програмами Середня освіта (Географія), Середня освіта (Географія та Фізична культура), Географія, Науки про Землю, Туризм. Також посібник може стати у пригоді вчителям географії, керівникам туристських гуртків і секцій, усім, кого цікавить активний туризм.

© Остапчук В. В., 2025

© НДУ ім. М. Гоголя, 2025

Зміст

ПЕРЕДМОВА	4
Тема 1. Розроблення маршруту спортивного туристського походу та оформлення маршрутної документації.....	5
Тема 2. Підготовка меню та розкладки продуктів для туристського походу	11
Тема 3. Туристські вузли	16
Тема 4. Туристське спорядження	25
Тема 5. Переправи. Наведення і зняття навісної переправи.....	34
Тема 6. Способи спуску зі страховкою	42
Тема 7. Підйом схилом і робота у зв'язках.....	46
Тема 8. Змагання зі спортивного туризму. Смуга перешкод.....	50
Тема 9. Рятувальні роботи та способи транспортування потерпілого	55
Тема 10. Розробка програми туристського заходу і його матеріально-технічного забезпечення.....	59
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	62

ПЕРЕДМОВА

Туризм у всьому своєму різноманітті форм і видів діяльності має значні можливості формування у дітей і молоді важливих компетентностей, зокрема здатність до міжособистісної взаємодії і взаєморозуміння, роботи в команді та відповідальності за свої дії, здатність не протиставляти себе довкіллю, а гармонійно існувати в ньому, нарешті – розуміння важливості здорового й активного способу життя. Тому набуття знань, умінь і навичок зі спортивного туризму буде корисним широкому колу майбутніх фахівців.

Особливістю навчальної дисципліни, яка має форму практикуму, полягає в тому, що головний акцент робиться на виконанні лабораторно-практичних завдань і на них відводиться основна частина аудиторного часу. Водночас будь-яка практична діяльність вимагає хоча б базових теоретичних знань. Самі ж лабораторні роботи також мають свою специфіку, адже більшість із них полягає у вивченні та виконанні певних прийомів із техніки туризму, головним чином пішохідного та гірського. Для більш глибокого засвоєння технічних прийомів необхідне їх багаторазове повторення, відтворення у вигляді рисунків і схем під час самостійної роботи.

Структура та зміст посібника сформовані так, щоб полегшити та зробити більш ефективним опрацювання студентами програмного матеріалу курсу. Для цього до кожної теми лабораторного заняття подано необхідний теоретичний матеріал, перелік матеріалів та спорядження, завдання та методичні рекомендації до їх виконання, контрольні питання для самоперевірки, а також значну кількість ілюстрацій, світлин, схем (переважно з вільних джерел мережі інтернет), покликань на короткі навчальні відеоролики. У додатках вміщено необхідну для виконання завдань інформацію у вигляді таблиць.

Даний практикум стане також у пригоді організаторам краєзнавчо-туристичної роботи з учнівською молоддю, керівникам туристичних гуртків і секцій.

Тема 1. Розроблення маршруту спортивного туристського походу та оформлення маршрутної документації

Матеріали та обладнання: топографічні та туристичні карти масштабів 1:50 000, 1:75000 1:100 000, курвіметри, бланки маршрутного листа, калька або прозора плівка, креслярське приладдя.

Спортивним туристським походом вважається подорож, що здійснюється активними способами пересування за розробленим маршрутом у визначені терміни.

Туристсько-спортивний маршрут – це лінія (шлях) руху туристської групи, яка передбачає проходження природних та/або антропогенних перешкод певного виду туризму у визначені терміни за заздалегідь складеним *графіком руху*.

Спортивні туристські походи (далі – походи) за складністю маршрутів поділяються на:

✓ **некатегорійні**

- 1-3-денні походи вихідного дня та
- **ступеневі** походи 1-3 ступенів складності;

✓ **категорійні** (походи 1-6 категорій складності).

Основні нормативи спортивних туристських походів (тривалість у днях та протяжність у кілометрах), відповідно до Правил змагань зі спортивного туризму (далі – Правила), наведено в табл. 1.

Таблиця 1. Вимоги до протяжності та тривалості спортивних туристських походів (маршрутів) різної складності

Вид туризму та характеристика походів	Категорійні походи (категорія складності – к.с.)						Некатегорійні походи (ступінь складності)			
	1 к.с	II к.с	III к.с	IV к.с	V к.с	VI к.с	1-3 денні	1 ст.с	2 ст.с	3 ст.с
Протяжність походів км:										
Пішохідний	130	160	190	220	250-300	300	до 30	30	50	75
Лижний	130	160	200	250	160	300	до 30	30	50	75
Гірський	100	120	140	150	190	160	до 25	25	50	60
Водний	150	160	170	180	1000	190	до 25	25	40	60
Велосипедний	250	450	650	800	3000	-	до 50	50	80	120
На мотоциклах	1000	1500	2000	2500	3500	-	-	-	-	-
Автомобілях	1500	2000	2500	3000	-	-	-	-	-	-
Вітрильний	150	200	300	400		-	-	-	-	-
Спелеопоходи (кількість печер)	5	4-5	1-2	1-2	1-2	-	до 3	3-4	2-3	1
Вид туризму та характеристика походів	Категорійні походи (категорія складності – к.с.)						Некатегорійні походи (ступінь складності)			
	1	II	III	IV	V	VI	1-3 денні	1	2	3
Тривалість походів у днях	6	8	10	13	16	20	1-3	3-4	4-6	6-8

Ступені і категорії складності визначаються відповідно до класифікації маршрутів, перевалів, печер тощо залежно від **тривалості, протяжності, складності перешкод** на маршруті (наприклад, у пішохідному та гірському туризмі – перевалів, водному – порогів, спелеологічному – печер).

Маршрут повинен відповідати певним вимогам. По-перше, він повинен бути цікавим у пізнавальному відношенні, тому до маршруту, за можливості, бажано включати відвідування історичних місць, пам'яток природи та культури. По-друге, маршрут повинен мати зручні під'їзди і виїзди транспортом. По-третє, мандрівка повинна сприяти зміцненню здоров'я, фізичному розвитку туристів, підвищенню їх спортивної майстерності. Відповідно, категорійність обраного маршруту повинна відповідати фізичній підготовці учасників та їх туристському досвіду.

Маршрути за формою можуть бути лінійними, кільцевими, радіальними та комбінованими.

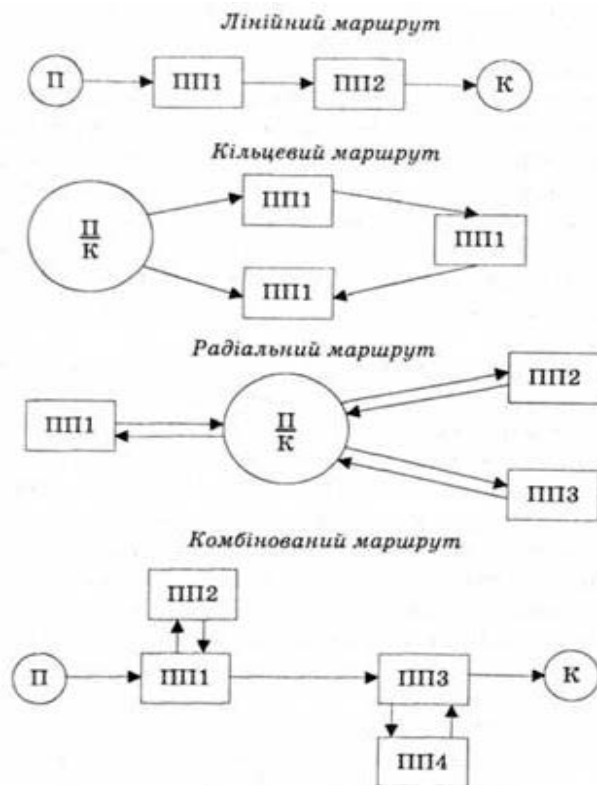


Рис. 1. Види туристських маршрутів за їх формою:

П – початок маршруту,
К – кінець маршруту,
ПП – проміжні пункти

Часто від основного маршруту робляться радіальні виходи для огляду різних об'єктів або вводяться невеликі кільця, що дозволяє залишати частину вантажу, не потрібну на кільцеву частину маршруту (на турбазах, лісництвах, у місцевого населення або у надійній схованці). В останньому

разі маршрут називається **комбінованим**.

Ознайомившись із географічними, економічними та іншими умовами району подорожі, з'ясувавши місцезнаходження екскурсійних об'єктів, далі необхідно обрати пункти початку та закінчення походу, до яких можна дістатися за допомогою транспорту. Лінія маршруту повинна з'єднати ці пункти, проходячи природними шляхами: дорогами і стежками, долинами річок і струмків, гірськими перевалами, обладнаними переправами через водні перешкоди, через населені пункти і туристські бази. У населених пунктах група може поповнити продовольчі запаси, зробити відмітку в маршрутних документах. При організації радіального виходу до якогось екскурсійного об'єкту в населеному пункті можна залишити частину

вантажу.

Плануючи подорож, необхідно також завчасно визначити час і вартість під'їзду до початкової точки маршруту і виїзду з кінцевого пункту, час на закупівлю продуктів, отримання дозволу на похід у місцевому підрозділі пошуково-рятувальної служби, пропусків у прикордонну зону (у разі необхідності), а також резерв часу на непередбачувані обставини. Рекомендується запланувати день відпочинку (днювання), коли можна відновити сили, відремонтувати спорядження, відвідати екскурсійні об'єкти. Для тривалих походів рекомендовано не менш одного днявання на тиждень.

Маршрут викреслюється на карті, виявляються всі можливі ділянки з природними перешкодами, обираються способи їх подолання і підраховується загальний кілометраж маршруту. Вимоги щодо мінімальної протяжності категорійних і некатегорійних походів (у кілометрах) наведено в табл. 1. Максимальна протяжність не може перевищувати мінімальну більш як на третину. Також при проведенні походів у горах при підрахунку кілометражу необхідно враховувати те, що підйоми і спуски збільшують реальну протяжність маршруту, порівняно з картою. Тому відстані, виміряні курвиметром на карті, прийнято множити на коефіцієнт (наприклад, для Карпат це 1,2). Слід знати, що у разі радіального виходу до загального кілометражу зараховується шлях лише в один кінець.

Основою для складання маршруту походу, зазвичай, є топографічні та туристичні карти масштабів 1:100000 (в 1 см 1 км), 1:75000 (в 1 см 750 м) та 1:50000 (в 1 см 500 м). Перевагу варто надавати туристичним картам, на яких відповідними кольорами позначені рекомендовані маршрути для активного туризму, і які можна брати за основу для розроблення власного маршруту.

Для безпеки туристів на місцевості маршрути розмічені марками того самого кольору, що й на відповідній туристській карті (промарковані). На рис. 2 можна ознайомитися з прикладом маркування маршруту.

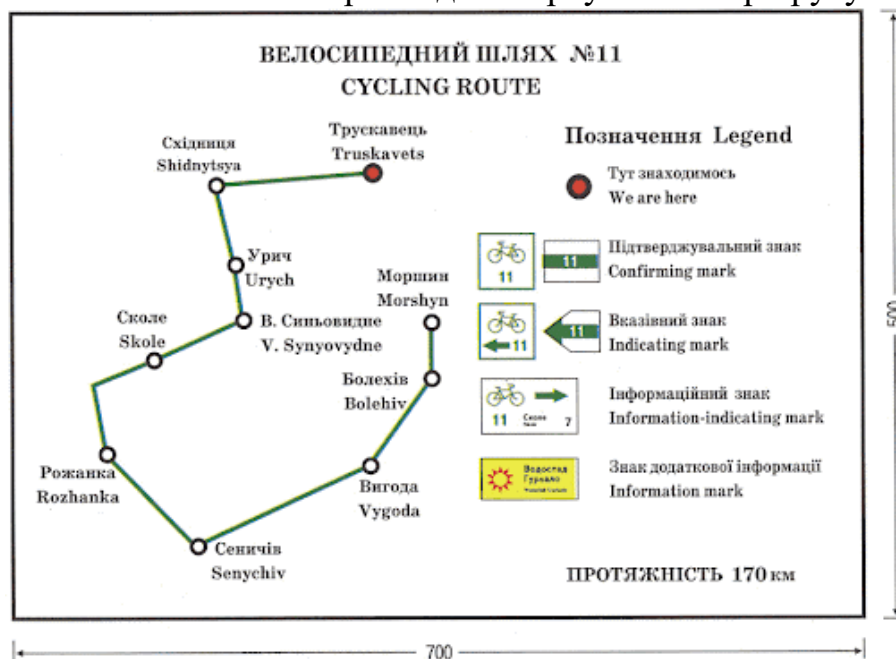


Рис. 2. Приклад маркування лінійного маршруту

Наступним етапом підготовки є розроблення **графіка руху**. Графік руху повинен ураховувати можливий для даної групи темп руху, наявність на маршруті природних перешкод, населених пунктів, фізичну підготовку учасників та вагу їхніх рюкзаків, рельєф, залісеність, стан снігу тощо.

Графік руху по маршруту також слід складати з урахуванням вікових особливостей і фізичної підготовки групи, враховуючи, що денний перехід дитячої групи не повинен займати більше 5-6 год. ходового часу (15-18 км), а для дорослих учасників – 7-8 год. (20-25 км). Через 3-4 ходові дні слід планувати дні відпочинку (днювання). При розрахунку кілометражу денних переходів слід узяти до уваги, що швидкість руху незначно розчленованою місцевістю для групи школярів із рюкзаками пересічно становить 18-20 хв. на 1 км (3-3,5 км/год.); на некрутих спусках швидкість руху дещо більша.

На перші дні подорожі (особливо в складних походах) рекомендується планувати менший кілометраж, оскільки вага рюкзаків ще велика, а учасники недостатньо втяглися у фізичну роботу. Перший день відпочинку може виявитися необхідним через 2-3 дні після виходу, коли постала необхідність додаткової підгонки або ремонту спорядження. Нерідко день відпочинку буває вимушеним через несприятливі погодні умови або хворобу когось із членів групи. Тому таких днів бажано планувати з деяким запасом, але пам'ятаючи, що тривалість походу може бути збільшена на кількість днів до третини від тривалості, зазначеної в таблиці 1. Найбільший кілометраж планується на середину маршруту. У кінці походу денні переходи знову зменшують, через прояв поступового ослаблення організму після значних тривалих навантажень. Окрім того, закладають деякий резерв часу на випадок порушення графіку через непередбачувані обставини.

При розробці маршруту належне значення слід приділити **запасному варіанту**, на який група переходить у разі неможливості продовжити похід **основним маршрутом** (через нестачу часу, продуктів, хворобу учасника або іншу обставину). Запасний варіант, зазвичай, обирається легший і коротший. Він повинен забезпечити максимально швидкий вихід до кінцевого пункту (або проміжного, звідки можливий виїзд).

У результаті всієї підготовчої роботи має бути визначена тривалість і протяжність подорожі, складений графік руху з указанням пунктів, через які проходить маршрут, і кілометражу денних переходів.

На останньому етапі підготовки, згідно Правил, група повинна заповнити маршрутні документи: **маршрутний лист** (для ступеневих походів) або **маршрутну книжку** (для походів 1-6 к.с.) та отримати дозвіл (підписи та печатки) **маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК)** та своєї організації, яка проводить похід. Маршрутні листи (книжки) заповнюються у двох ідентичних примірниках: один із них залишається в МКК, а інший є основним документом туристської групи для відміток на маршруті, представлення у підрозділах пошуково-рятувальної служби, працівникам лісництв, національних парків тощо.

Лабораторні завдання:

Завдання 1. Розроблення маршруту та графіка руху групи.

Розроблення **маршруту** включає такі види робіт:

- визначення тривалості походу та його протяжності в кілометрах (відповідно до вимог, що висуваються до ступеневих і категорійних походів, (таблиця 1));
- розрахунок пересічної відстані у кілометрах, що припадає на 1 день походу;
- визначення виду маршруту за формою (лінійний, кільцевий, радіальний, комбінований);
- ознайомлення з місцевістю за топографічною картою, визначення початкової та кінцевої точок маршруту (для лінійного та комбінованого маршруту) або точки початку й завершення маршруту (для кільцевого та радіального). Основною вимогою при виборі є зручність під'їзду залізницею або автотранспортом;
- визначення на карті місць для ночівель та щоденного кілометражу. Основні вимоги до місць ночівель: наявність води (джерело, річка, струмок, озеро, колодязь), дров (ліс, сад, чагарник, рідколісся);
- прокладання маршруту з використанням: ґрунтових доріг, просік, стежок. Також рекомендується: уникати занадто значних денних перепадів висот (не більше 500 м); використовувати для підйомів і спусків якомога менш круті схили; звести до мінімуму рух бездоріжжям.

Графік руху маршрутом слід виконати у вигляді таблиці:

День у дорозі	Дата	Відрізок маршруту	Відстань (км)	Спосіб руху
1.	15.07.2024	м. Ніжин – с. Мала Кошелівка	7	пішки
2.				

Завдання 2. Заповнення маршрутного листа.

Маршрутний лист заповнюється для ступеневих (некатегорійних) походів. Для заповнення рекомендується використати маршрут походу, розроблений у завданні 1. Інша інформація (склад групи тощо) заповнюється довільно з дотриманням прийнятих у Правилах вимог (див. таблиці в додатках А і Б). Форму бланку маршрутного листа можна знайти на сайті ЦМКК (www.cmkk.com.ua/) і роздрукувати.

Завдання 3. Виготовлення схеми маршруту.

Схема маршруту викреслюється на прозорому папері або плівці. Для цього рекомендується:

- Перенести на папір або плівку з відповідної топографічної карти основні географічні об'єкти вздовж маршруту (населені пункти, річки, основні дороги тощо).

- Позначити початкову та кінцеву точки маршруту.
- Позначити місця ночівель та підписати відповідні дати ночівель (наприклад, 15-16.07. 2024).
- Прокреслити лінію маршруту від одного місця ночівлі до іншого.
- Над лінією маршруту підписати протяжність кожного денного переходу в кілометрах.

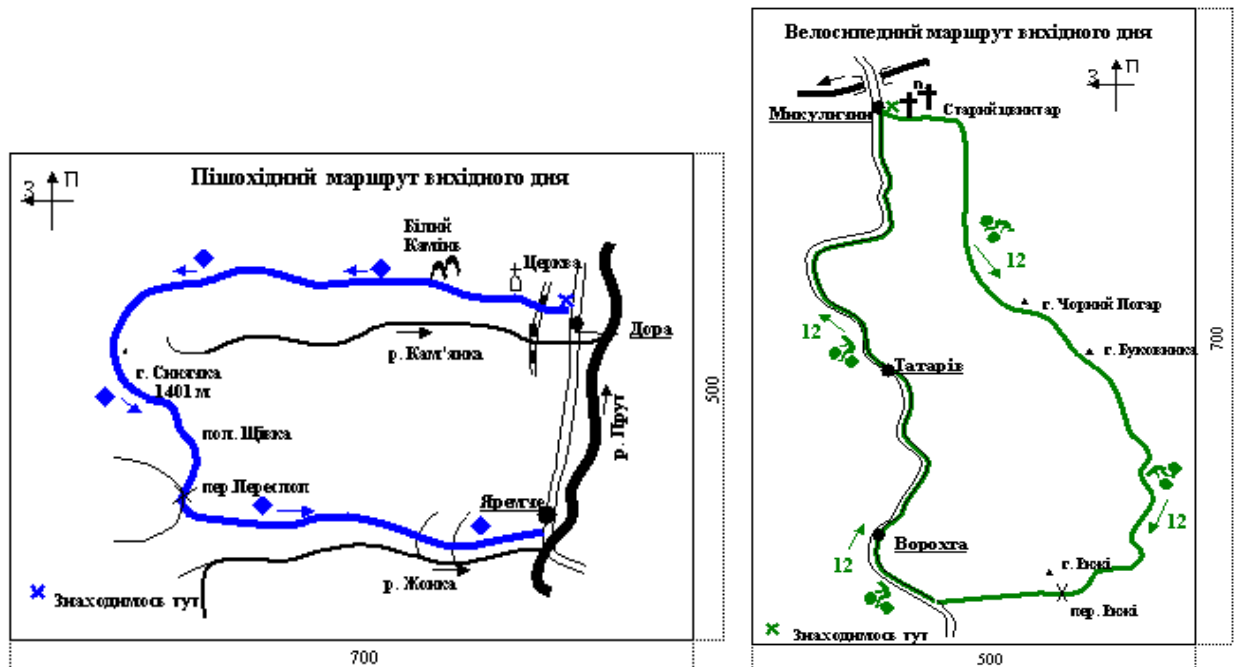


Рис. 3 Приклади схем маршрутів: лінійного (ліворуч) і кільцевого (праворуч)

Контрольні запитання:

1. Які вимоги визначають ступінь або категорію складності маршруту походу?
2. Чим обумовлюється вибір початкової і кінцевої точок маршруту?
3. Який кілометраж рекомендовано для різних частин маршруту і для маршрутів різної складності?
4. На які вимоги орієнтується керівник групи, плануючи місця ночівель?
5. Що позначається на схемі маршруту?
6. Який порядок оформлення маршрутного листа?
7. Хто призначає контрольні терміни повідомлень із походу?

Тема 2. Підготовка меню та розкладки продуктів для туристського походу

Організацією харчування для майбутнього походу опікується **відповідальний за харчування** під контролем керівника групи. Для того, щоб зробити це грамотно, потрібно знати вимоги до продуктів, режим харчування в умовах походу та багато іншої корисної інформації.

Харчування в поході повинно задовольняти низці основних вимог. Воно має компенсувати досить великі витрати енергії туристів під час подорожі. Зазвичай ця витрата в умовах навіть нескладного походу становить щоденно 3000-4000 кілокалорій на кожну людину. Продукти повинні бути правильно підібраними, включати оптимальну кількість жирів, білків, вуглеводів, вітамінів та мінеральних солей. Крім того, продукти повинні мати мінімальну вагу, добру транспортабельність, тривалий термін зберігання. Важлива особливість походних продуктів – легкість і швидкість приготування різноманітних страв.

Різнорманітний і висококалорійний набір продуктів і правильна організація харчування на маршруті значною мірою визначає успіх туристської подорожі. На практичних заняттях слід навчитися правильно підбирати продукти, складати меню. У походах проготуванням їжі займаються чергові (чергують всі учасники групи по двох), тому всі повинні вміти розпалювати вогнище, готувати їжу на багатті та газовому пальнику.

При розробці харчування для походу неможливо обійтися без таблиці витрати різних продуктів на 1 особу в день з указанням їх калорійності (додаток Е), користуючись якою слід скласти меню для походу із розрахунку повторюваності кожні 3-4 дні та “розкладку” (перелік усіх продуктів та їх маси) на групу 10-12 чоловік. Після цього треба визначити загальні потреби продуктів на групу на весь похід. Щоб перевірити оптимальність розрахунку ваги продуктів, слід загальну вагу продуктів розділити на кількість учасників, а потім ще і на кількість запланованих днів. Отримане значення повинно бути не меншим, ніж 600 г, і не більшим, ніж 1200 г. У першому випадку похід буде “на голодній пайці”, а у другому – вага рюкзаків буде занадто великою. Оптимальна витрата продуктів на 1 людину в день (для нескладного походу) – 800-1000 г, а конкретне значення визначається, насамперед, складністю і тривалістю походу. З огляду забезпечення безпеки походу, треба мати “аварійний” запас продуктів принаймні на один день.

Раціональне харчування повинно бути побудованим на знанні калорійності основних продуктів з урахуванням співвідношення білків, жирів, вуглеводів і мінеральних солей. Кожен із цих компонентів має велике значення для організму людини. У виробництві енергії, затраченої людиною, беруть участь вуглеводи, білки і жири, а у відновленні тканин – лише білки. Як “паливо” із вуглеводів найціннішим є цукор. Дані про властивості продуктів харчування необхідно враховувати при складанні розкладки та меню на кожен день походу. Найбільш оптимальне вагове

співвідношення білків, жирів та вуглеводів у їжі – 1 : 1 : 4.

Білкову частину раціону в поході, зазвичай, складають консервовані м'ясопродукти, копчені ковбаси; слід також використовувати сири, рибні консерви, згущене і сухе молоко. Для приготування гарячої їжі зручними є концентровані супи, пюре, каші, хоча і не треба захоплюватися ними занадто. Обов'язковим продуктом у поході, як і в повсякденному житті, є хліб та його повноцінні заміники – сухарі, булочки, печиво, галети. Із круп віддають перевагу гречці, рису, пшону, манці. Походне меню має бути якомога більше наближеним до звичайного, тому, використовуючи набір продуктів, які несуть туристи в рюкзаках, не слід утрачати можливість придбати «по дорозі» свіжий хліб, молоко, овочі та фрукти. За тривалої відсутності у харчуванні овочів і фруктів необхідно забезпечити прийом полівітамінних препаратів, оскільки потреба вітамінів у багатоденний походах підвищується.

У поході туристи зобов'язані витримувати правильний режим харчування і дотримуватися водно-сольового режиму. Часто недосвідчені туристи забувають про режим харчування: їдять нерегулярно і переважно всухом'ятку, не звертаючи уваги на якість продуктів. Ця обставина не лише знижує користь походу, а й наносить шкоду здоров'ю.

Режим харчування в поході визначається конкретними особливостями маршруту, залежить від температури повітря, наявності палива і укриття від негоди, тривалості світлового дня і т.д.

Склад їжі й режим харчування необхідно пристосувати до режиму походу. Розпорядок дня слід спланувати так, щоб забезпечити як мінімум дворазове гаряче харчування – сніданок і вечерю. За сприятливих умов, можна організовувати швидке гаряче харчування і в обід (бульон, пюре в пакетах тощо). Для відновлення сил під час руху бажано мати можливість з'їсти цукерку, шматочок цукру, горіхи, сухофрукти.

Зазвичай, у багатоденному поході туристи вечеряють і снідають на місці ночівлі, а обідають на великому привалі.

Найчастіше в обід туристи обмежуються так званим «перекусом» із чаєм. До **перекусу** готують бутерброди з салом, сиром, ковбасою, паштетом (рис. 4). До чаю видають цукор (бажано без обмежень), печиво, вафлі, халву, цукерки. Сніданок і вечеря складаються з двох страв – перша і третя, або друга і третя.

Перші страви – це м'ясні, рибні та молочні супи. Молочні супи рекомендується планувати на кожен третій або четвертий день походу. Найлегше їх готувати на згущеному молоці (1-2 банки залежно від кількості учасників групи); можна використовувати також сухе молоко або дитячі молочні суміші. До молочних супів рекомендується додавати родзинки – це додає їм калорійності.



Рис. 4. Приготування перекусу в поході

Другі страви – це каші з різних круп: рисової, гречаної, пшеничної, манної, а також страви з макаронних виробів. Другі страви можуть готуватися на тушонці або засмажці. Засмажку рекомендується робити вдома – пересмажити на салі або смальці терту моркву й цибулю. З метою кращого зберігання засмажку слід щедро посолити. Макаронні вироби можна готувати з тертим твердим сиром. Замість свіжих овочів, які в тривалі походи зазвичай не беруть, можна використати невелику кількість кетчупів, гірчиці, майонезу. **Треті страви** – це насамперед чай, какао (на згущеному або сухому молоці), рідше – компот із сухофруктів. Рекомендовані норми приготування каш на вогнищі наведені в додатку Ж.

Крім указаних прийомів їжі, кожного ранку всі учасники отримують так звані **“кишенькові” продукти**: карамельки, горішки, родзинки, бублики. Популярною серед туристів, особливо у складних походах, є смачна і висококалорійна суміш: подрібнені горіхи, родзинки та курага, змішані з медом. Також корисно взяти у похід трохи перемелених лимонів з цукром, особливо для високогірних районів.

За несприятливої погоди, а також через помилки і неув’язки на маршруті похід може затягнутися, крім того, частина продуктів може зіпсуватися або загубитися, тому необхідно мати з собою **аварійний запас продуктів** (у межах 10% від загальної кількості).

За сучасних умов туристи все частіше використовують для харчування **сублімовану їжу**, яку можна придбати в туристичних магазинах і в інтернеті. При суттєвому недоліку – значній вартості, основними перевагами сублімованої їжі в поході є:

- тривале зберігання без спеціальних умов;
- компактність і невелика вага;

- простота приготування: достатньо лише залити вміст окропом і почекати кілька хвилин (рис. 5);
- висока поживна цінність: упаковка містить повноцінну порцію для дорослої людини та може включати кашу з м'ясом, першу страву або енергетичний сніданок із зерновими, горіхами і сухофруктами.



Рис. 5. Приготування сублімованої їжі

Лабораторні завдання:

Завдання 1. Розробка меню з дворазовим гарячим харчуванням.

Меню – перелік страв та їх інгредієнтів – складається на 3 або 4 дні з подальшим повтором. У туристському поході прийнято готувати:

- Сніданок з двох страв (перша або друга плюс третя).
- Обід ("перекус" з чаєм).
- Вечеря з двох страв (перша або друга плюс третя).

Меню рекомендується записати у вигляді таблиці (приклад меню наведений на групу з 8 осіб):

<i>День походу</i>	<i>Прийом їжі</i>	<i>Страва</i>	<i>Інгредієнти</i>	<i>Маса продуктів (на групу), грами</i>
1.	Сніданок	Каша гречана молочна, чай	Крупа гречана Молоко згущене Хліб Печиво Цукор Заварка	650 400 (1 банка) 300 300 300
	Обід	...	...	...
	Вечеря	...	...	...
2.				

Рекомендована кількість продуктів для приготування перших і других страв (у розрахунку на 1 особу) наведена у додатку Е. Також див. примітку до завдання 3.

Завдання 2. Складання розкладки продуктів для походу

Розкладка продуктів – це загальний перелік продуктів харчування, які заплановано взяти в похід з указанням їх загальної маси. Розкладку рекомендується виконати у вигляді таблиці:

<i>№</i>	<i>Продукт харчування</i>	<i>Маса, грами</i>	<i>Кількість упаковок, банок</i>
1	Гречана крупа	1600	2 по 800 г
2	Хліб	2400	3 буханки
3	Макаронні вироби	1200	2 (400 і 800) г
4	...	...	

Спочатку в таблицю заносяться всі продукти харчування з розробленого раніше меню (завдання 1). Загальна маса кожного продукту – це сума всіх порцій даного продукту, запланованих у меню. Наприкінці списку записують «кишенькові» продукти, сіль, спеції.

Завдання 3. Розрахунок загальної маси продуктів харчування та денної норми споживання.

Розрахунок загальної маси продуктів здійснюється шляхом підсумовування маси продуктів з третього стовпчика таблиці розкладки (завдання 2).

Денна норма споживання – кількість продуктів, що припадають на одного учасника походу на один день. Для розрахунку слід загальну масу продуктів поділити на кількість учасників групи, а потім отримане значення поділити на кількість днів у поході. Для контролю: денна норма споживання продуктів не повинна бути меншою 800 г, а також більшою 1000 г. У іншому випадку слід збільшити або зменшити масу окремих продуктів.

Примітка: для уникнення необхідності перероблювати загальний перелік продуктів на похід, рекомендується розраховувати кількість продуктів, що припадають на одну людину, на стадії виконання першого завдання, тобто по кожному окремому дню походу.

Контрольні запитання:

1. Яким вимогам повинні задовольняти страви, що готуються в поході?
2. Які вимоги висуваються до продуктів харчування?
3. Які продукти є найбільш калорійними?
4. Як розраховується денна норма споживання продуктів і чим визначаються її крайні значення?
5. Які енергетичні затрати повинно компенсувати харчування в умовах походу?
6. Які переваги в умовах походу має сублімована їжа?
7. Хто займається приготуванням їжі в поході?

Тема 3. Туристські вузли

Матеріали та обладнання: мотузки завдовжки 2-3 м: діаметром 6 мм (репшнур) та діаметром 10 мм (основа), карабіни – за кількістю студентів у групі.

Швидке та правильне зав'язування вузлів складає основу чіткої організації страховки, тому вміння та навички з зав'язування вузлів слід відпрацьовувати до автоматизму. Туристських вузлів, насправді, дуже багато, тому розглянемо основні, найбільш використовувані з-поміж них.

За призначенням вузли умовно поділяються на такі групи:

1. Вузли для зв'язування мотузок:

1.1. Вузли для зв'язування мотузок однакового діаметру:

- прямий (морський);
- ткацький;
- грейпвайн;
- зустрічний.

1.2. Вузли для зв'язування мотузок різного діаметру:

- брамшкотовий;
- академічний.

2. Вузли для петель (провідники):

- простий провідник;
- провідник «вісімка»;
- подвійна «вісімка» («заячі вушка»);
- серединний (австрійський) провідник.

3. Вузли для прив'язування мотузки до опори:

- булінь;
- удавка;

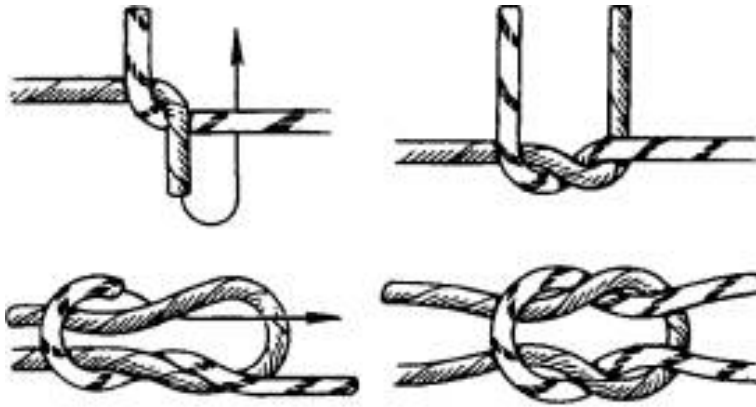
4. Допоміжні та спеціальні вузли:

- стремено;
- схоплюючий;
- австрійський схоплюючий;
- вузол Бахмана (карабінний схоплюючий);
- вузол Гарда;
- вузол УІАА.

Правильно зав'язаний вузол не повинен мати зайвих перекручувань мотузок, його малюнок має відповідати вказаному в методичній літературі. На коротких кінцях мотузок, що виходять з вузла, повинні в'язатися контрольні вузли (виняток становлять: зустрічний, «вісімка», зустрічна «вісімка», серединний провідник; грейпвайн). Контрольні вузли треба в'язати не далі як за 5 см від основного вузла, вільний кінець мотузки не повинен бути коротшим 5 см.

➤ **Вузли для зв'язування мотузок однакового діаметру**

Прямий (морський) вузол в'яжуть так: схрестити два кінці мотузок (припустимо правий на лівий) і зав'язати; знову схрестити вільні кінці (тепер лівий на правий) і зав'язати. Правильно зав'язаний вузол нагадує дві петлі, що утримують одна одну (рис. 6, https://www.youtube.com/watch?v=RibC_ySCzo&list=PLwEzGhAVzccEMztxrajrirpBBQl2Rkq5K&index=2). Цей вузол можна в'язати одним кінцем мотузки.



Для цього одну мотузку складають петлею, а кінець іншої мотузки всовують у петлю, обкручують навкруг і виймають з неї. При такому в'язанні треба бути уважним, щоб ненавантажені кінці мотузки знаходилися з одного боку від вузла.



Рис. 6. Прямий (морський) вузол з контрольними вузлами: етапи в'язання (вгорі) та зовнішній вигляд (унизу)

Ткацький вузол можна умовно назвати «чотири контрольки». Кожним кінцем мотузки зав'язати контрольний вузол навколо іншої мотузки, стягнути їх до купи, а після цього кожним кінцем зав'язати ще по одному контрольному вузлу (рис. 7).

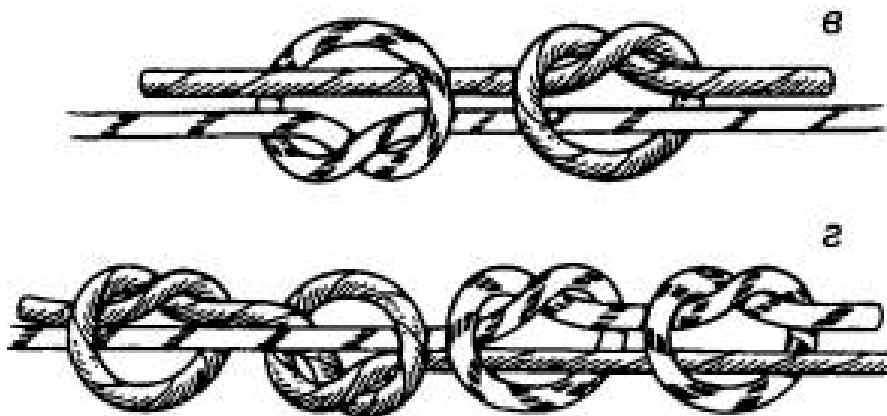
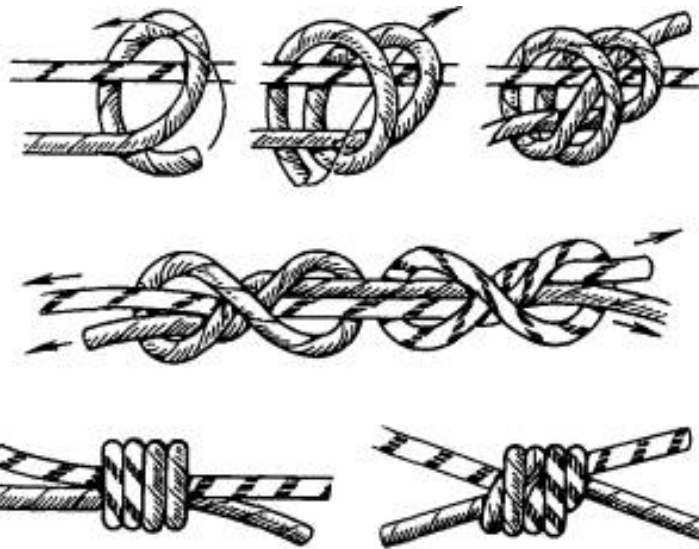


Рис. 7. Ткацький вузол; в, г – етапи в'язання.

Грейпвайн подібний до ткацького і відрізняється лише тим, що при в'язанні контрольних вузлів мотузка двічі обвиває одна одну, а не один раз, і кількість вузлів лише два (рис. 8,



<https://www.youtube.com/watch?v=wCVKVSU5G8c&list=PLwEzGhAVzccEMztxrajripBBQl2Rkq5K&index=3>).

Рис. 8. Вузол «грейпвайн».

Зустрічний вузол за своєю формою нагадує звичайний контрольний вузол, виконаний здвоєною мотузкою. Різниця полягає у тому, що навантаження діє на кінці мотузки, що виходять з різних сторін від основного вузла. Спочатку слід зав'язати контрольний вузол на одній з мотузок. Потім кінцем іншої мотузки назустріч кінцю першої мотузки обвести «контрольку», повторивши всі її вигини (рис. 9).

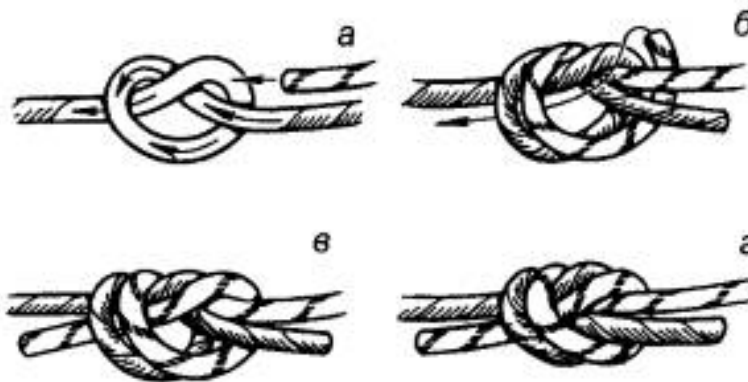


Рис. 9. Зустрічний вузол (а, б, в, г – етапи в'язання) .

➤ Вузли для зв'язування мотузок різного діаметру

Для в'язання **шкотового** (рис. 10, а, б, в) **брамшкотового** (рис. 10, г, <https://www.youtube.com/watch?v=kkEANbQ08VY>) вузлів необхідно зробити петлю з основної мотузки. Допоміжну мотузку продівають через цю петлю, обкручують один раз (для шкотового) або двічі (для брамшкотового) і протягують через першу з двох петель, утворених допоміжною мотузкою. На кінцях обох мотузок в'яжуться контрольні вузли.

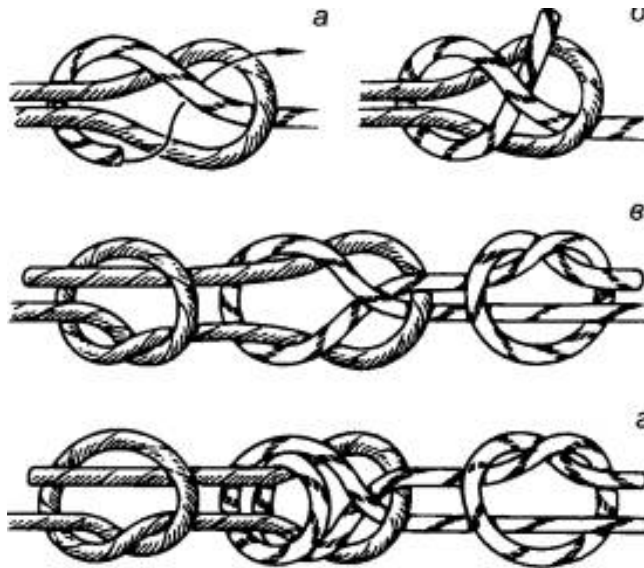


Рис. 10. Шкотовий (а, б, в – етапи в'язання вузла) і брамишкотовий (г) вузли

Техніка в'язання **академічного** вузла нагадує техніку в'язання прямого одним кінцем. Основна мотузка утворює петлю, а допоміжна просмикується через неї, двічі обкручується і виймається з петлі основної мотузки (рис. 11,

<https://www.youtube.com/watch?v=f-6ma9kqiJI&list=PLwEzGhAVzccEMztxrajrjrpBBQl2Rkq5K&index=6>).

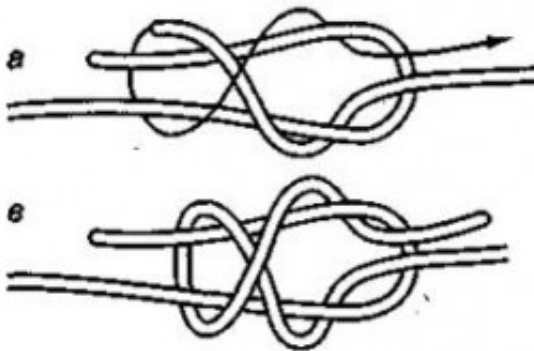


Рис . 11. Академічний вузол

➤ Вузли для петель (провідники)

Вузол «**простий провідник**» в'яжеться двома способами – петлею та одним кінцем. Для першого способу кінець мотузки складають петлею і нею зав'язують вузол як контрольний. Мотузки у вузлі не повинні перехрещуватися. В'язання «провідника» одним кінцем нагадує в'язання зустрічного вузла. Для цього зав'язується контрольний вузол, кінець мотузки перекидається навколо опори і просмикується через вузол назустріч, паралельно дублюючи всі вигини контрольного. Незалежно від способу в'язання, вузол «провідник» потребує наявності контрольного вузла на короткому кінці мотузки (рис. 12).

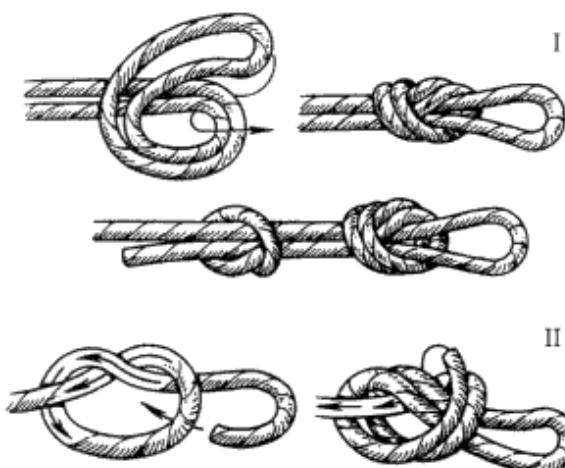


Рис. 12. Вузол «провідник»: I – в'язання петлею; II – в'язання одним кінцем

Призначення вузла «провідник «вісімка» таке саме, як і вузла «провідник». Різниця полягає у тому, що він менше затягується і не потребує контрольного вузла. В'яжучи вузол, треба складену петлю обкрутити навколо обох кінців та, зробивши повний оберт, присмикнути через утворену подвійну петлю. Коли вузол правильно зав'язаний, він своєю формою нагадує цифру «8» (рис. 13, <https://www.youtube.com/watch?v=ReypchD9pqg&list=PLwEzGhAVzccEMztxrajirpBBQl2Rkq5K&index=4>).

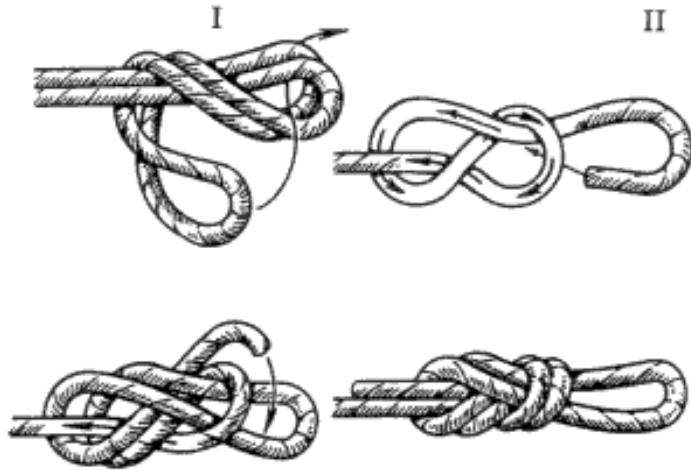
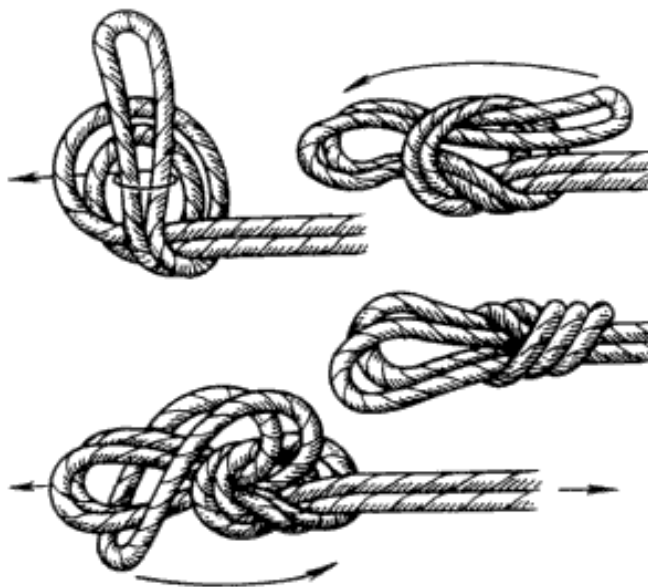


Рис. 13. Провідник «вісімка»

I – в'язання петлею;

II – в'язання одним кінцем

Подвійний провідник або «заячі вушка» в'яжемо так: мотузка складається петлею та на відстані від краю петлі не менше 20 см починаємо в'язати контрольний вузол, але не просмикуємо саму петлю через вузол (рис. 14). Трохи затягуємо вузол.



Одиначку петлю накидаємо на подвійну так, щоб вона опинилася нижче контрольного вузла і за допомогою подвійної петлі затягуємо вузол.

Рис. 14. Подвійний провідник

Подвійну «вісімку» туристи також називають «заячі вушка» (рис. 15). Цей провідник в'яжемо подібно до попереднього вузла, але петлею обкручуємо додатково пів оберта так, щоб утворилася «вісімка», а далі чинимо як у попередньому випадку.

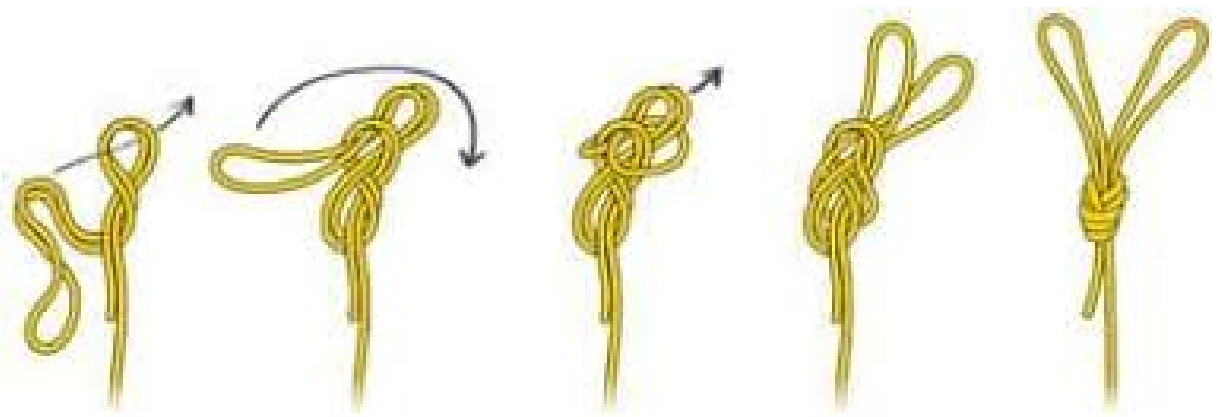
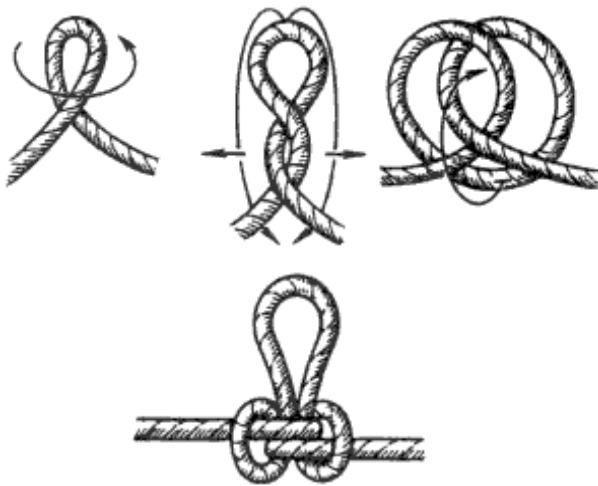


Рис. 15. Подвійна «вісімка»: етапи зав'язування

Вузол «серединний провідник» (австрійський провідник) застосовується в тому випадку, коли необхідно жорстко приєднати середню частину мотузки, яка навантажується з обох боків. Для цього петлю мотузки двічі повертають в одному напрямку. Кінець петлі обгортають навколо перехрестя мотузок і виймають у середнє кільце (рис. 16,



<https://www.youtube.com/watch?v=IZal8YsHXU4&list=PLwEzGhAVzccEMztxrajrirpBBQl2Rkq5K&index=5>).

Рис. 16. «Серединний провідник» (австрійський провідник)

✓ Вузли для прив'язування мотузки до опори

Для зав'язування вузла «удавка» кінець мотузки обводять навколо опори (наприклад, дерева), перекидають через кінець, що буде навантажуватися, і не менше трьох разів обмотують навколо самої мотузки (рис. 17, <https://www.youtube.com/watch?v=IZal8YsHXU4&list=PLwEzGhAVzccEMztxrajrirpBBQl2Rkq5K&index=5>). При навантаженні мотузка сама себе притискує до опори і за рахунок тертя не має змоги розпуститися. Для надійності на вільному кінці мотузки в'яжеться контрольний вузол.



Рис. 17. Вузол «удавка»

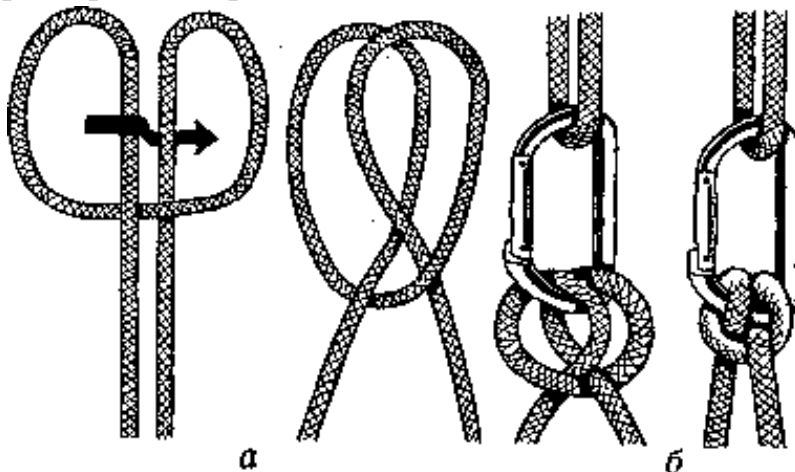
При в'язанні **буліня** на довгому кінці мотузки, що буде навантажуватися, в'яжеться «обманка» таким чином, щоб цим кінцем вона висмикувалася. В утворену петлю просмикується короткий кінець мотузки. Потім завантажуються довгий кінець мотузки так, щоб «обманка» вивернулася. Після цього коротким кінцем зав'язується контрольний вузол (рис. 18, <https://www.youtube.com/watch?v=ytuUk0Gb15k&list=PLwEzGhAVzccEMztxrajirpBBQl2Rkq5K&index=8>).



Рис. 18. Вузол «булінь»

✓ Допоміжні та спеціальні вузли

Вузол «**стремено**» найчастіше застосовується для в'язання транспортувальних пристроїв, якщо треба підніматися по мотузці, яка вільно звисає. У цьому разі утворюють петлю, на одному кінці якої в'яжуть стремено, а інший кінець петлі прикріплюють до «жумара» або «кулачка». Місце, де треба зав'язати стремено, беруть обома руками на відстані 30-35 см так, щоб між руками мотузка була горизонтальна, а кінці її вільно звисали донизу. Починаємо повертати мотузку в обох руках в одну сторону і отримуємо дві петлі. Тепер ці петлі слід накласти одна на одну, не розвертаючи (рис. 19).



<https://www.youtube.com/watch?v=Bg742uQUVwk&list=PLwEzGhAVzccEMztxrajirpBBQl2Rkq5K&index=10>

Рис. 19. Вузол «стремено»

«Схоплюючий» вузол використовують для організації самостраховки на підйомах і спусках крутими схилами (крутизною понад 30-40 градусів). Для цього на основній мотузці допоміжною петлею в'яжеться «схоплюючий» вузол. Цей вузол у ненавантаженому вигляді легко переміщується вздовж основної мотузки, але при зриві (падінні) людини він затягується і не рухається відносно основи. «Схоплюючий» можна зав'язати двома способами: петлею («пруси́ком») (рис. 20, <https://www.youtube.com/watch?v=-qkoS2c0IEI>) та одним кінцем. Пруси́к – це допоміжна мотузка довжиною 2-2,5 м, кінці якої зв'язані вузлом «грейпвайн». Частиною петлі проти провідника робимо два оберти навколо основної мотузки, кожного разу протягуючи через утворену петлю весь прусик. Витки допоміжної мотузки навколо основи повинні бути паралельними і не перехрещуватися, довжина і натяг обох допоміжних мотузок, що виходять з вузла, мають бути однаковими.

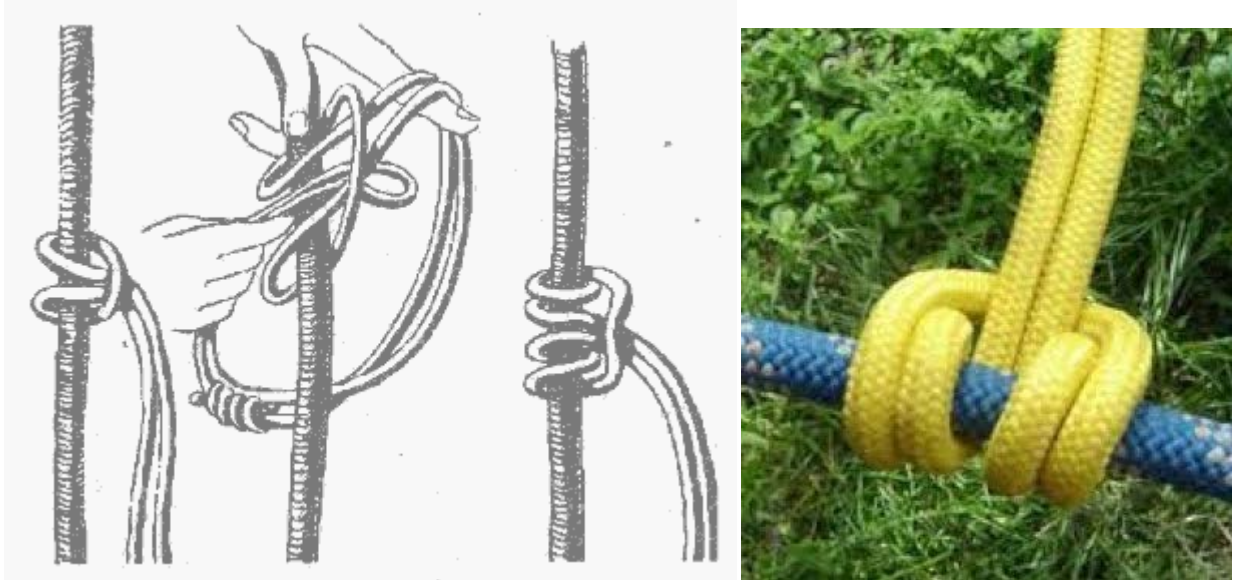


Рис. 20. Вузол «схоплюючий» (в'язання петлею)

Вузол «австрійський схоплюючий» або несиметричний схоплюючий, в'яжеться таким чином: петля «прусика» обмотується навколо основної мотузки не менше трьох разів і після цього пропускається через початкову петельку (рис. 21, https://www.youtube.com/watch?v=JLY_-LZ2x5o).



Рис. 21. Вузол «австрійський схоплюючий»

Техніка в'язання вузла «Бахмана» нагадує «австрійський схоплюючий» (рис. 22, <https://www.youtube.com/watch?v=hVVzkrEWIYE>). У карабін пристібається петля прусика, яка обмотується не менше трьох разів навколо основної мотузки разом із карабіном.

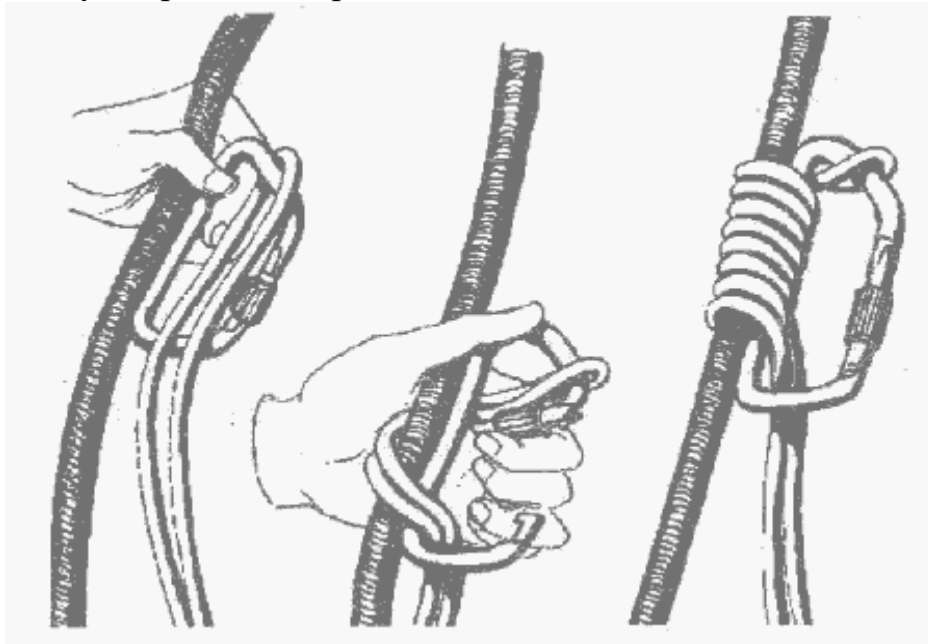


Рис. 22. Вузол «Бахмана»

Вузол UIAA – вузол для командної страховки на динамічній мотузці та грушовидному карабіні (рис. 23, <https://www.youtube.com/watch?v=y8xUZZXRny0>). Забороняється використання вузла на жорсткій статичній мотузці. Контрольні вузли не потрібні. Рекомендується для динамічної командної страховки учасника, потерпілого з супроводжуючим при спуску; для аварійного спуску без гальмівного пристрою на одному грушовидному карабіні.

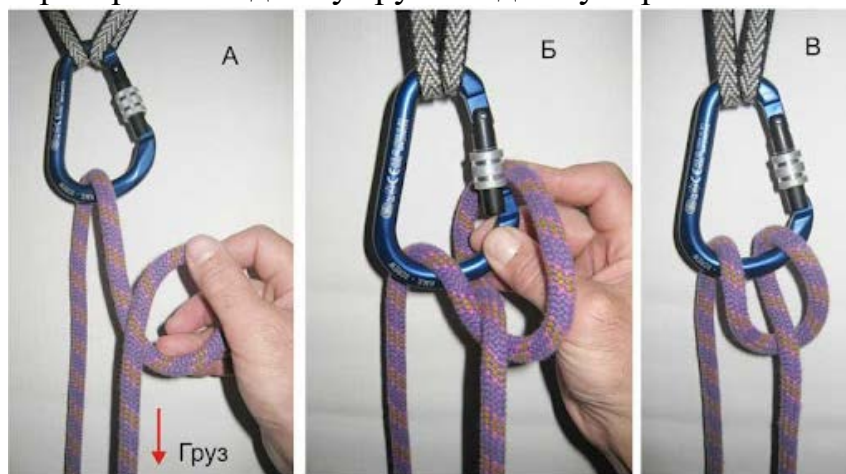


Рис. 23. Вузол UIAA

Вузол Гарда – надійний вузол для командної страховки у якості гальмівного вузла (рис. 24, <https://www.youtube.com/watch?v=-MVWHyh4IXo>). Краще працює на м'якій мотузці, працює тільки на двох

однакових карабінах типу «ірбіс». Не працює на грушовидних та овальних карабінах. Не потрібні контрольні вузли. Рекомендується для командної страховки потерпілого з супроводжуючим при підйомі; учасника. Використовується при будь якому стані мотузки (мокра, обмерзла).

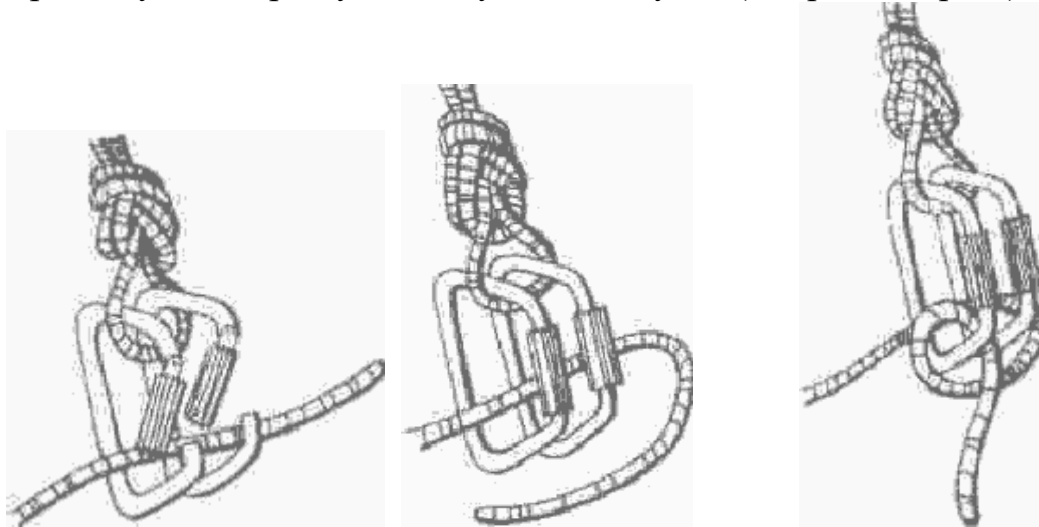


Рис. 24. Вузол Гарда

Лабораторні завдання:

1. *Вивчення способів зав'язування вузлів.*

2. *Залік із зав'язування вузлів за переліком.*

Залік із зав'язування вузлів вважається зданим, якщо студент самостійно (без урахування часу) правильно зав'язує і називає вузли за переліком, указаним на початку теми.

Контрольні запитання:

1. Як поділяються вузли за призначенням?
2. Які є вимоги до зав'язування схоплюючого вузла і карабінного (Бахмана) та їх використання?
3. У чому полягають призначення контрольного вузла та вимоги до його зав'язування?
4. Яка помилка у зав'язуванні вузла булінь є досить частою?
5. Які вузли потрібно обов'язково в'язати мотузками різного діаметру?
6. Які з вивчених вузлів ви змогли розпізнати на рис. 25?

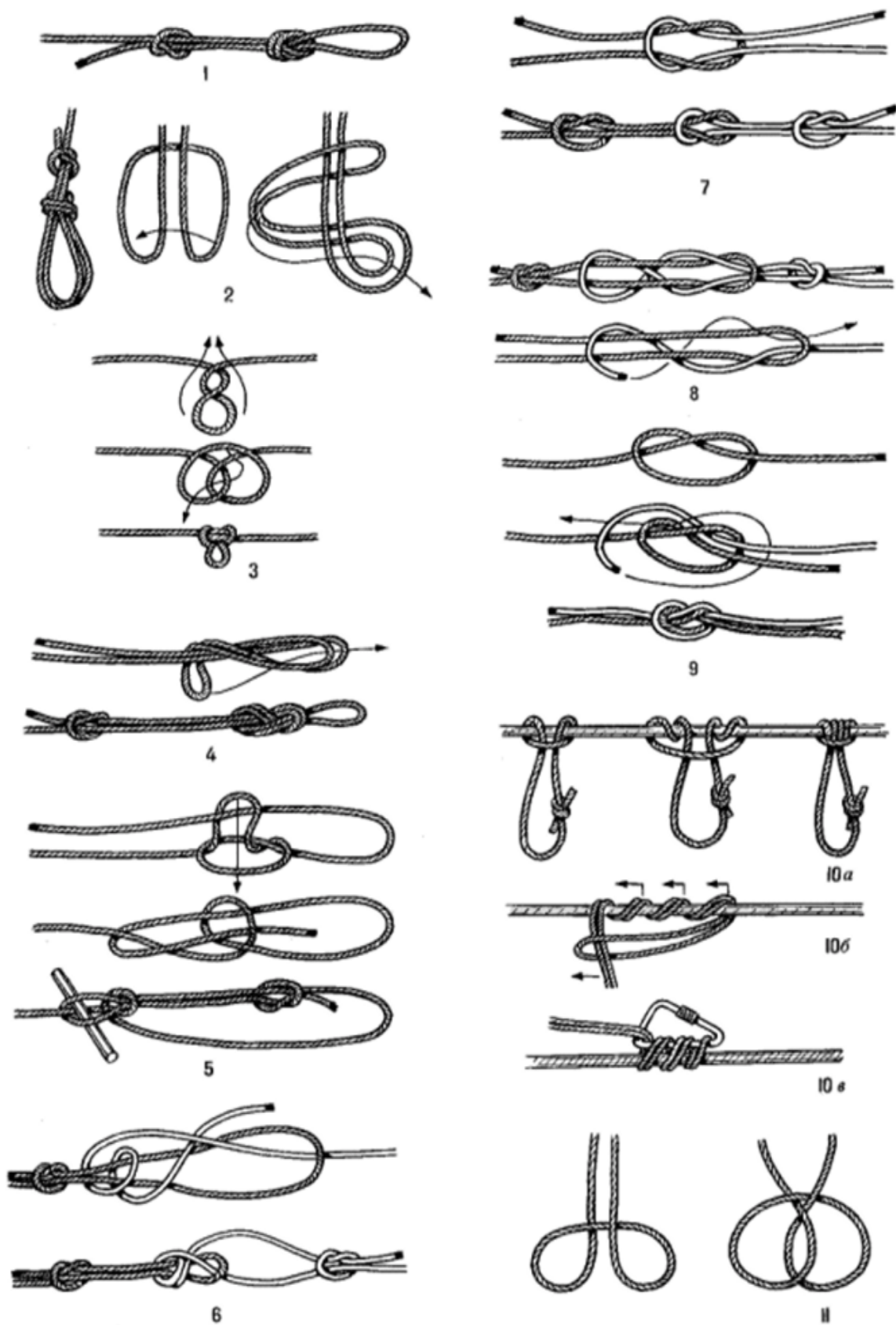


Рис. 25. Туристські вузли та способи їхнього зав'язування

Тема 4. Туристське спорядження

Матеріали та обладнання: намети, рюкзаки, мотузка основна (30 м), страхувальна система (бесідка та обв'язка), основна мотузка (3-4 м) для заблокування системи, карабіни.

Туристське спорядження за призначенням можна поділити на засоби пересування, засоби транспортування вантажів, бівачне спорядження, спеціальне і допоміжне.

- ✓ засоби пересування – лижі, човни, байдарки, катамарани, велосипеди, мотоцикли тощо;
- ✓ засоби транспортування вантажів – рюкзаки (наплічники), санки, причеви;
- ✓ бівачне спорядження – це намети, спальні мішки, теплоізоляційні килимки, приналежності для вогнища, пальники, казани, сокири, пилики;
- ✓ спеціальне спорядження – різноманітні засоби забезпечення безпеки при подоланні перешкод: мотузки, карабіни, льодоруби, скельні та льодові молотки й гаки, кішки, страхувальні системи, рукавиці, захисні окуляри, каски тощо;
- ✓ допоміжне спорядження – це ремонтні набори, аптечки, кишенькові ліхтарики, фото- і відеокамери.

За характером використання спорядження поділяється на групове й особисте. Залежно від виду туризму та складності походу перелік і характер спорядження буде різним. Орієнтовні переліки особистого і групового спорядження наведені в додатках Г і Д.



Рис. 26. Популярні виробники туристського спорядження

Умови та характер туристської подорожі висувають до спорядження низку **вимог**. Воно повинно бути легким, міцним, надійним, вирізнятися простотою користування, невеликими габаритами, можливістю використання в умовах холоду, спеки, підвищеної вологості. Бажано, щоб зимовий одяг туриста був теплим, захищав від вітру, не заважав руху, зберігав теплоізоляційні властивості у зволоженому стані. Туристський намет не повинен промокати, завалюватися під вітром, при цьому швидко встановлюватися та розбиратися, захищати від комарів і мошок, забезпечувати максимум зручностей при мінімальній вазі. Рюкзак повинен бути зручним при перенесенні вантажу, об'ємним (з можливістю регулювання об'єму), міцним, мати регулятори на лямках і поясі. Спальний мішок повинен забезпечувати повноцінний сон у будь-яких умовах, а для цього бути теплим при невеликій вазі, швидко просушуватись (навіть за час обіднього привалу).

Усі учасники майбутнього походу повинні мати докладні списки особистого спорядження, щоб заздалегідь підготувати його і перевірити перед далекою дорогою, а відповідальний за спорядження повинен мати списки групового та спеціального спорядження, щоб потім рівномірно розподілити всі групові вантажі між учасниками.

Важливим елементом підготовки спортивного походу є здобуття навичок **розкладання наметів**. Перед установленням намет треба розгорнути і перевірити цілісність відтяжок і петель. Вхід намету, підготованого до встановлення, повинен бути застібнутим.

Ставлячи намет форми «двоскатного будиночка» (рис. 27), спочатку треба на рівному місці розстелити дно, розтягнути його, натягуючи по діагоналі протилежні кути, і закріпити за допомогою кілочків. Потім ставлять підпорки біля входу та тилової стінки і натягують осьові відтяжки, а після цього, за допомогою бічних відтяжок, натягують скати даху. Регулюючи натяг відтяжок, слід досягти відсутності зморщок на скатах даху і бічних стінках намету. При цьому натяг відтяжок і закріплення кілочків здійснюється під кутом 45° у протилежні від намету сторони. У лісі для закріплення відтяжок можна використати дерева, а в горах і біля річки – каміння.



Рис. 27. Намет форми «двоскатного будиночка»

При встановленні більш поширених сучасних двошарових каркасних наметів форми «півсфера» (рис. 28) слід повправлятися у складанні і

закріпленні каркасу, прикріпленні до нього внутрішнього намету, а потім закріпленні зверху водонепроникного тенту. Тент необхідно акуратно розтягнути за допомогою бічних відтяжок так, щоб він не доторкався до внутрішнього намету. Це забезпечить краще збереження тепла всередині намету та зменшить його намокання внаслідок утворення конденсату.



Рис. 28. Намет форми «півсфера»: без тенту (ліворуч) і з тентом (праворуч)

Кожному туристу необхідно навчитися швидко і грамотно **складати свій рюкзак (наплічник)** (рис. 29). Правильно укладений рюкзак повинен мати таку форму, щоб він щільно прилягав до спини, а навантаження рівномірно розподілялося на плечі й поясницю.

Необхідно, щоб рюкзак «ріс» знизу вгору, а не в ширину. Для цього його укладають у такому порядку. Спочатку в рюкзак бажано вкласти великий поліетиленовий пакет, призначення якого – вберегти речі від вологи. Потім усередину пакета на дно рюкзака кладуть спальний мішок, теплу куртку, яка не знадобиться протягом дня, інші м'які неважкі речі. Вище кладуть важкі предмети: консерви, цукор, крупи тощо (найважче – ближче до спини). У верхню частину рюкзака, в кишені та клапан кладуть речі, які можуть знадобитися під час руху на маршруті. Не варто глибоко ховати аптечку, ремонтний набір, карту, компас, фотоапарат (рис. 29, <https://www.youtube.com/watch?v=9i2itFEPGbg>).

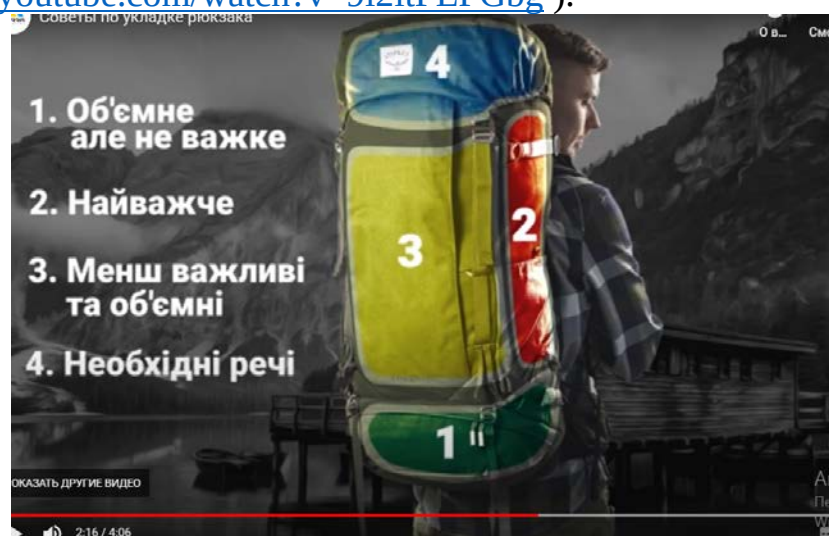


Рис. 29. Правильно укладений рюкзак

Особисте спорядження для пакування в рюкзак попередньо доцільно розкласти в мішечки відповідно до їх використання: в одному – умивальні та гігієнічні засоби, у другому – посуд, у третьому – спальні речі тощо. Запасний одяг, спальний мішок варто вкласти в менші водонепроникні мішки для збереження їх сухими. Усе це сприяє пришвидшенню процесу складання рюкзака і правильному зберіганню речей. Особливо слід звернути увагу на надійність пакування особистих та маршрутних документів, грошей, топографічних карт, фотоапаратури. Якщо об'єм рюкзака дозволяє, безпосередньо всередину рюкзака по периметру вкладають туристський килимок, що забезпечує збереження форми рюкзака.

Певний досвід пакування рюкзака варто набути під час тренувальних виходів. Грамотно спакований і підігнаний рюкзак прилягає до спини, дозволяє зберігати під час руху майже пряму поставу, не «хилить» уперед або в сторону; основне навантаження припадає на пояс, а не на лямки.

У складних походах і на змаганнях з видів спортивного туризму використовують спеціальне туристське спорядження.

Карабіни – це технічні пристрої, призначені для з'єднання елементів туристичного спорядження і виконання різних технічних прийомів. Карабіни можуть мати різну конструкцію і виготовляються з різних матеріалів. Зараз найбільш поширеними є карабіни трапецієвидної форми з титанових або алюмінієво-магнієвих сплавів (рис. 30). Усі карабіни повинні мати муфту. Розрізняють муфти на різьбовому з'єднанні і на пружинах (так звані «автомати»). Карабіни без муфт можуть використовуватися тільки для кріплення або транспортування вантажу, закріплення вільних кінців мотузок, кріпленні допоміжної мотузки для зняття командних поручнів (перил).



Рис. 30. Карабіни різної форми

Страховальна система – це комплект ременів для обв'язування людини. Страховальна система призначена для затримання людини під час її можливого зриву при подоланні перешкоди. Найзручнішою у використанні є універсальна система, яку за допомогою пряжок можна підігнати до необхідного розміру. Страховальна система складається з двох частин – верхньої («грудної обв'язки») і нижньої («бесідки»). Обидві частини зблоковують за допомогою основної мотузки (рис. 31). Недопустимо з'єднувати ремені карабіном або допоміжною мотузкою, навіть здвоєною. На зблоковану систему, зазвичай, прикріплюють два карабіни – грудний та

нижній (на петлю на поясі).

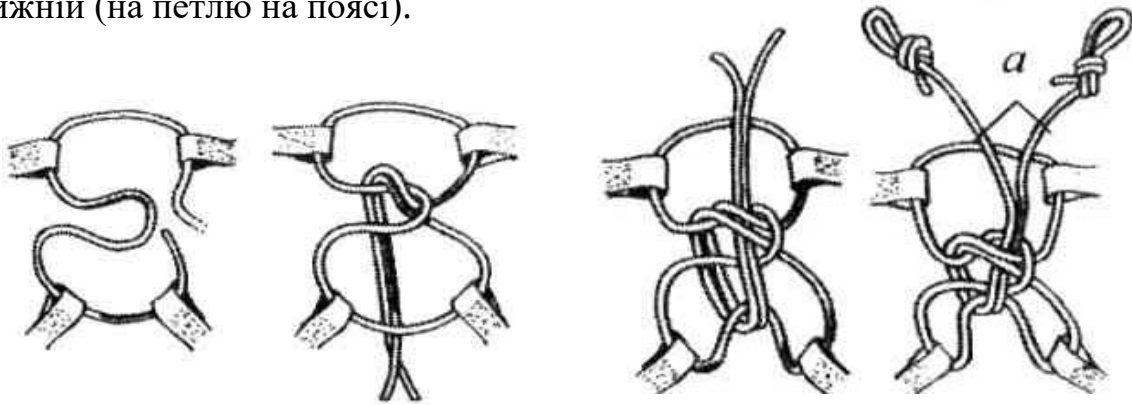
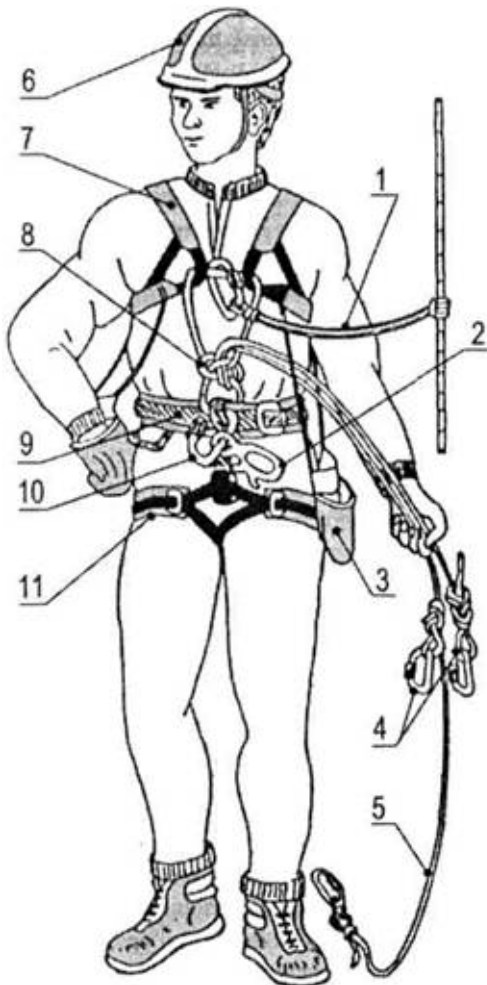


Рис. 31. Блокування страхувальної системи вузлом подвійний булінь (стадії в'язання); а – «вуси» для самострахування.



1. "Прусик" або схоплююча петля.
2. Гальмівний пристрій ("рогатка" або «вісімка»).
3. Рукавиці.
4. Короткі "вуси" самостраховки.
5. Довгий "вус" самостраховки.
6. Захисна каска.
7. Грудна обв'язка.
8. Вузол блокування страхувальної системи.
9. Пояс страхувальної системи.
10. Карабін для зачіплення до переправи.
11. "Бесідка" страхувальної системи.

Рис. 32. Особисте спорядження учасника змагань зі спортивного туризму

Рукавиці є обов'язковим предметом спорядження кожного учасника змагань (рис. 32, 3). Вони повинні бути виготовлені з цупкого матеріалу, закривати кисті рук і кріпитися до учасника або страхувальної системи. Рукавиці обов'язково використовуються при роботі на таких основних технічних етапах:

- спуск схилом по мотузці;
- спуск з використанням вертикальних перил (поручнів);
- при організації спуску «потерпілого»;
- при спуску спорядження;

- при страхуванні іншого учасника;
- під час руху по крутопохилій переправі.

Гальмівні пристрої («рогатки», «вісімки», «пелюстки» тощо) (рис. 32, 2) використовуються при спуску по вертикальних поручнях, спуску «потерпілого» та при організації страховки на крутопохилих переправах.

Зажими (жумари, кулачки) використовують для полегшення підйому по основній мотузці.

Мотузки за призначенням розрізняють: основні (робочі), супроводжуючі і допоміжні.

Основні мотузки використовуються для організації суддівських та командних поручнів, страховок, обладнання етапів змагань. Вони повинні мати діаметр 10 мм або більший.

Супроводжуючі мотузки призначені для контролювання руху учасників при переправі через природні перешкоди і повинні мати діаметр не менше 6 мм (репшнур).

Допоміжні мотузки використовуються для переправи вантажів, полегшення руху учасників, зняття командних поручнів тощо. Їхній діаметр може бути довільним і обирається на розсуд команди. На мотузці не повинно бути пошкоджень зовнішнього обплетення, жмутів волокна. Забороняється самостійно фарбувати мотузки.

Для зручності транспортування мотузку **бухтують** (рис. 33).

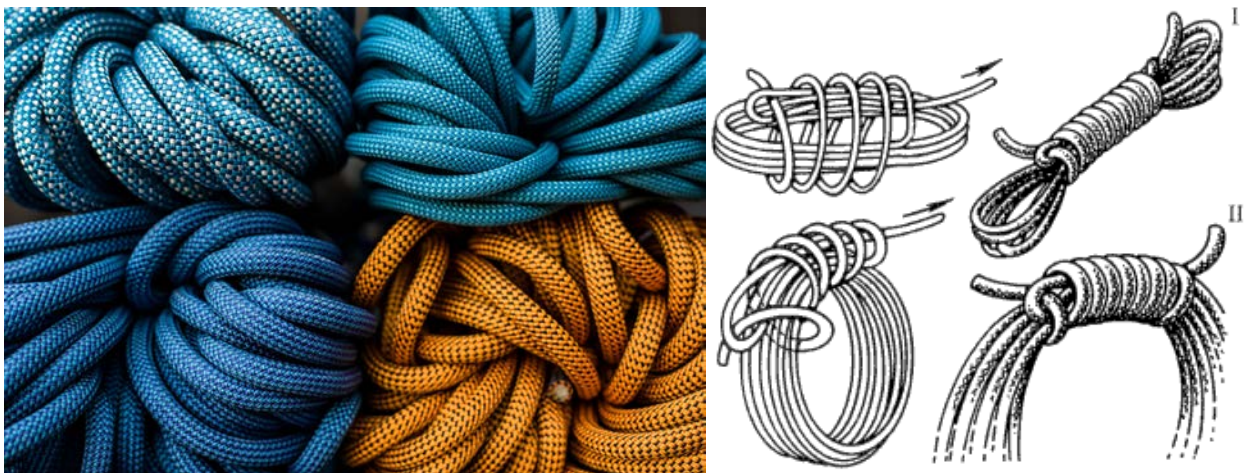


Рис. 33. Туристські мотузки та способи їх бухтування

Лабораторні завдання

На початку заняття відбувається демонстрація спеціальних завдань і технічних прийомів, потім студенти індивідуально або групами їх відпрацьовують, а наприкінці заняття здають викладачу. Для закріплення матеріалу буде корисним перегляд коротких відео, покликання на які є у завданнях.

Завдання 1. Встановлення наметів різної конструкції. Щоб дізнатися, як правильно встановити намет (рис. 27, 28), перегляньте відео <https://www.youtube.com/watch?v=BpvbAKLmm04>

Завдання 2. Регулювання та укладання рюкзаків.

Рекомендації до регулювання та укладання рюкзака описані вище (рис. 29) та представлені у відео <https://www.youtube.com/watch?v=9i2itFEPGbg>.

Завдання 3. Бухтування основної мотузки.

Бухтування – спеціальний спосіб складання та скріплення основної мотузки для подальшого перенесення в рюкзаку, на спині або в інший спосіб (рис. 33, <https://www.youtube.com/watch?v=zbUu9PQ7avM>).

Завдання 4. Блокування страхувальної системи.

Блокування страхувальної системи – це з'єднання в єдине ціле її частин: верхньої (обв'язки) та нижньої («бесідки») (рис. 32). Для блокування можна використовувати кілька способів. Найширше використовується вузол «**подвійний булінь**» (рис. 31, https://www.youtube.com/watch?v=ZUnKETo_rFQ

Контрольні запитання:

1. Як повинен бути натягнутий тент, щоб внутрішній намет не намокав від опадів і конденсату?
2. Які речі кладуть у нижню, середню і верхню частини рюкзака? Що варто покласти до кишень і клапана?
3. Які є вимоги до правильного бухтування мотузки?
4. Яка мотузка називається основою, репшнуром?
5. Якою мотузкою дозволяється блокувати страхувальну систему? Якої довжини роблять «вуси» самостраховки?

Тема 5. Переправи. Наведення та зняття навісної переправи

Матеріали та обладнання: мотузка основна (30 або 40 м) – 2 шт., мотузка допоміжна – 1 шт., страхувальні системи, прусики, карабіни (10-12 шт.), рукавиці (4 пари).

Обрання способу переправи залежить від ширини, глибини і швидкості течії річки, кількості учасників, їхнього досвіду та фізичної підготовки (табл. 2).

Таблиця 2. *Залежність способу переправи від характеру перешкоди*

Характеристика перешкоди	Раціональні способи подолання
Струмки, невеликі неглибокі річки з малою швидкістю течії, неглибокі канали з водою	Переправа вбрід або по камінню, що виступає з води
Неглибокі гірські річки з великою швидкістю течії	Переправа вбрід із наведенням перил
Швидкі, неширокі глибокі річки	Переправа на плавзасобах, навісна переправа, переправа по колоді
Легко- і середньо прохідні болота	Подолання болота по купинах, переправа по жердинах

Підготовку переправи починають із розвідки. Для цього вгору і вниз за течією вздовж берега висилаються дві групи. Попередньо за картою робиться спроба визначити ділянку річки, перспективну для переправи – розгалуження русла на рукави, мілководдя, відсутність скель, порогів. Учасники розвідки виконують низку завдань:

- огляд місцевості з метою попереднього визначення способу переправи, починаючи від найпростіших – по наявних нерухомих природних опорах (колодах, камінню тощо);
- визначення конкретної ділянки берега для переправи;
- визначення способу переправи першого, а за необхідності й останнього учасника;
- відпрацювання питань з організації страхування групи, включаючи організацію посту перехоплення.

Найпростіший спосіб переправи – перейти річку **по камінню**, яке виступає над водою, якщо є така можливість. При цьому слід пам'ятати, що каміння може бути «живим», тобто хитатися під навантаженням, або слизьким від води.

Для **переправи вбрід** (рис. 34) треба знайти місце, де річка розширюється або розділяється на рукави. Якщо можлива переправа всієї групи одночасно, всі учасники стають **«стінкою»**, обнявши один одного за плечі, і рухаються так, щоб «стінка» залишалася паралельною до берега (рис. 34, ліворуч). При переправі вбрід пояс рюкзака має бути розстібнутим, а сам рюкзак висіти на одному плечі, щоб у разі падіння у воду його можна було швидко скинути. Можна переправлятися вбрід **«таджицьким способом»** -

узявшись за плечі й утворивши коло, яке «переходить» річку, повільно обертаючись у напрямку проти течії (рис. 34, у центрі). Переправа вбрід **попарно** застосовується при відносно невеликій ширині і глибині річки, але великій швидкості течії. Туристи стають лицем один до одного і боком до берега, поклавши руки на плечі напарника (рис. 34, праворуч). Сильніший учасник стає нижче за течією. Після цього вони, спираючись один на одного, пересуваються дрібними пересувними кроками. Переправлятися вбрід слід у взутті (попередньо можна зняти шкарпетки).

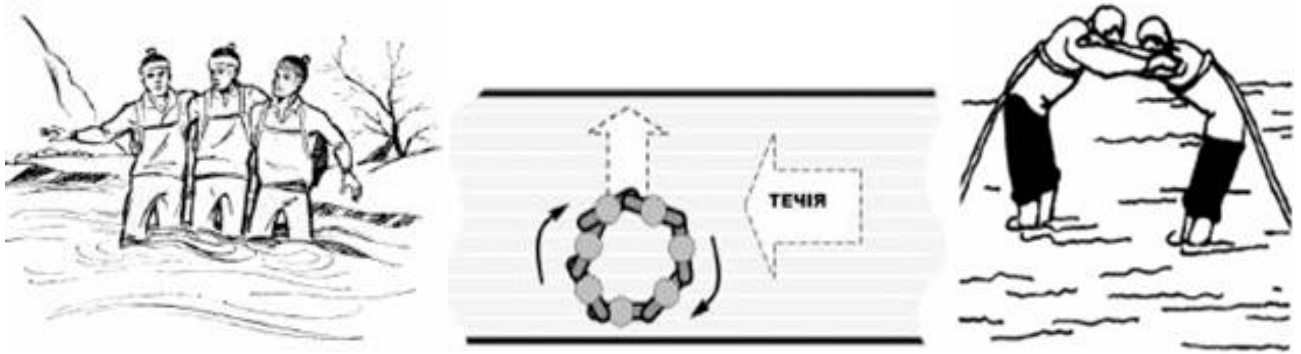


Рис. 34. Переправа вбрід: стінкою (ліворуч), «таджицьким способом» (у центрі); попарно (праворуч)

У разі неможливості одночасної переправи групи, організовують переправу **вбрід за допомогою перил**. Перший учасник переходить річку з палицею, упираючи її проти течії. Страхують його основною і допоміжною мотузками, прикріпленими до страхувальної системи на спині. Допоміжна мотузка повинна знаходитися вниз за течією (рис. 35, ліворуч). Мотузки не закріплюють, а тримають кожну з них не менше двох учасників.

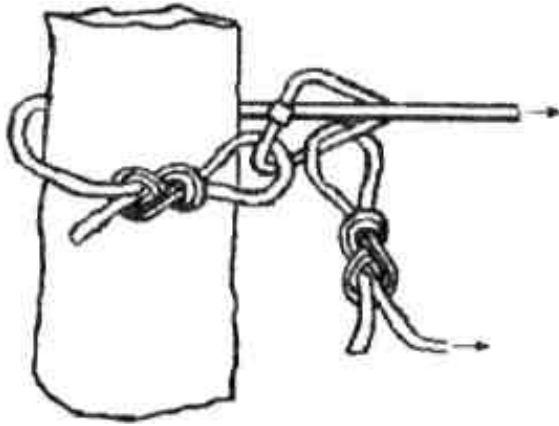


Рис. 35. Положення основної та допоміжної мотузок (ліворуч); переправа вбрід за допомогою перил (праворуч)

Перший закріплює перильну мотузку на опорі, решта учасників закріплюють інший кінець мотузки та переходять річку, тримаючись за перила, з самостраховкою «вусом» з карабіном, («ковзним» карабіном), та зі страховкою з одного берега (рис. 35, праворуч). Довжина «вуса» з

карабіном не повинна перевищувати довжину витягнутої руки.

Щоб мати можливість зняти перильну мотузку після переправи, витягнувши їх з протилежного (цільового) берега, перила роблять здвоєними або закріплюють **«карабінною удавкою» (на кінці мотузки в'яжуть провідник «вісімку», обводять навколо дерева і з'єднують його карабіном з цією ж мотузкою** (рис. 36)). Той, хто переправляється останнім,



прикріплює до цього карабіна допоміжну мотузку вузлом «вісімка», інший кінець приєднує до себе і витягує мотузку на протилежний берег. Для знаття перил достатньо потягти за допоміжну мотузку (рис. 36, нижня мотузка), але перед тим потрібно не забути розв'язати всі вузли на перильній мотузці.

Рис. 36. Карабінна удавка

Переправа по колоді найбільш безпечна. Спочатку треба знайти суху колоду (з ялини або сосни) потрібної довжини. Потім робиться упор для товстого кінця колоди (з каміння або у вигляді ями). До тоншого кінця, який кладуть вище проти течії, прив'язують середину основної мотузки «стременом». Туристи діляться на дві команди і тягнуть кожна за свою мотузку, піднімаючи колоду і заносючи її над річкою. Укласти колоду можна також із допомогою противаги, прив'язаної до колоди, висовуючи її над річкою або сплавляючи швидкістю течії. Найоптимальніший кут нахилу колоди при укладанні – 30-35°.

Турист, який переходить по колоді першим зі страховкою основною мотузкою (кріпиться до обв'язки на спині), використовує натягнуті кінці мотузки як перила, тримаючись за них. Потім з цієї мотузки роблять перила, закріплюючи кінці на опорах «карабінними удавками», як описано вище. Інші учасники групи переходять річку по колоді, прикріпившись до перил вусом з карабіном і тримаючись за них. У разі необхідності організовують ще додаткову страховку серединою мотузки з обох берегів. Перила повинні бути натягнутими трохи нижче за течією від колоди. Переправившись, перильну мотузку витягують з протилежного берега.



У разі використання замість перильної мотузки тонкої колоди, замість самостраховки «вусом» з карабіном організовують страховку нижче за течією від колоди (рис. 37).

Рис. 37. Переправа по колоді

При переправі по мотузці з перилами (так звані «паралельні мотузки») перила натягують так, щоб тому, хто стоїть на нижній мотузці, вони були не нижче рівня грудей. Прикріпившись за допомогою «вуса» з карабіном до верхньої мотузки і тримаючись за неї обома руками, йдуть по нижній приставним кроком (рис. 38).

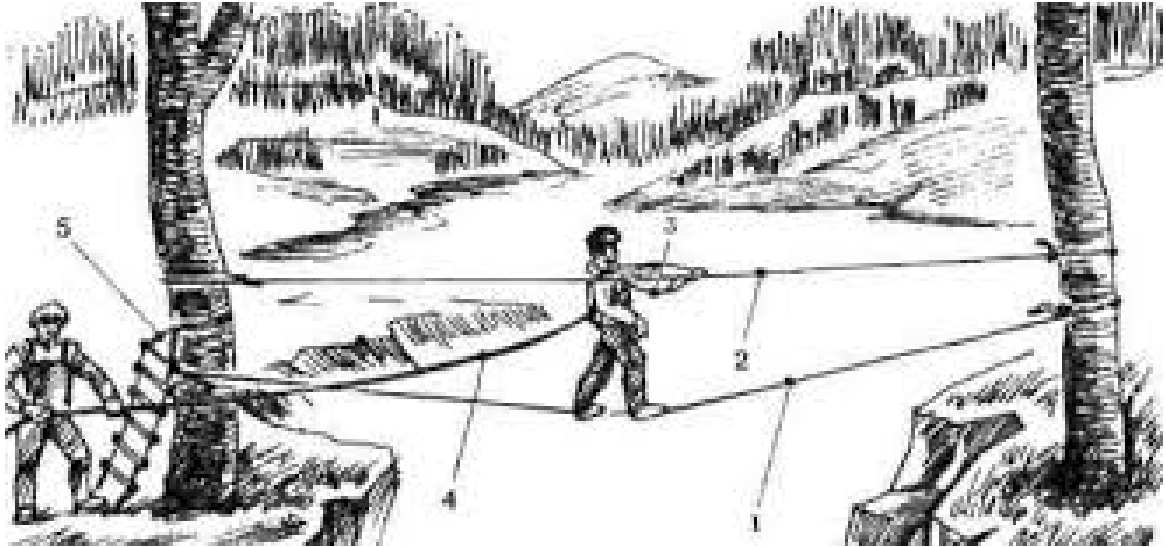
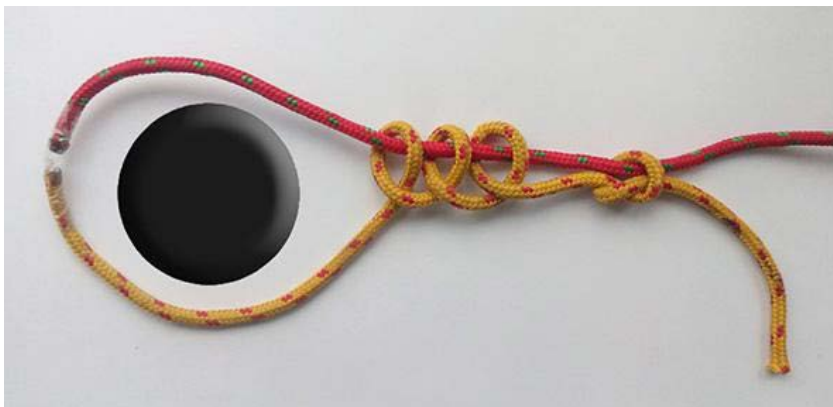


Рис. 38. Переправа по мотузці з перилами:

1 – основна мотузка, 2 — перила, 3 – петля із ковзаючим карабіном ("вус"),
4 – командна страховка, 5 – драбинка для підйому

Навісна переправа через річку (горизонтальна), так як і «паралельні мотузки», організується для великих груп. Перший переправляється на протилежний берег убрід (при потребі з жердиною) зі страховкою двома мотузками (рис. 35, ліворуч) і закріплює на дереві мотузку для переправи вузлом «удавка» або «штик» (рис. 39, <https://www.youtube.com/watch?v=9rj-pcJCRGg&list=PLwEzGhAVzccEMztxrajrpbBBQl2Rkq5K&index=11>).



**Рис. 39. Вузол
«штик»**

Група натягує мотузку для переправи за допомогою **поліспасти** (схема на рис. 40) або іншим способом.

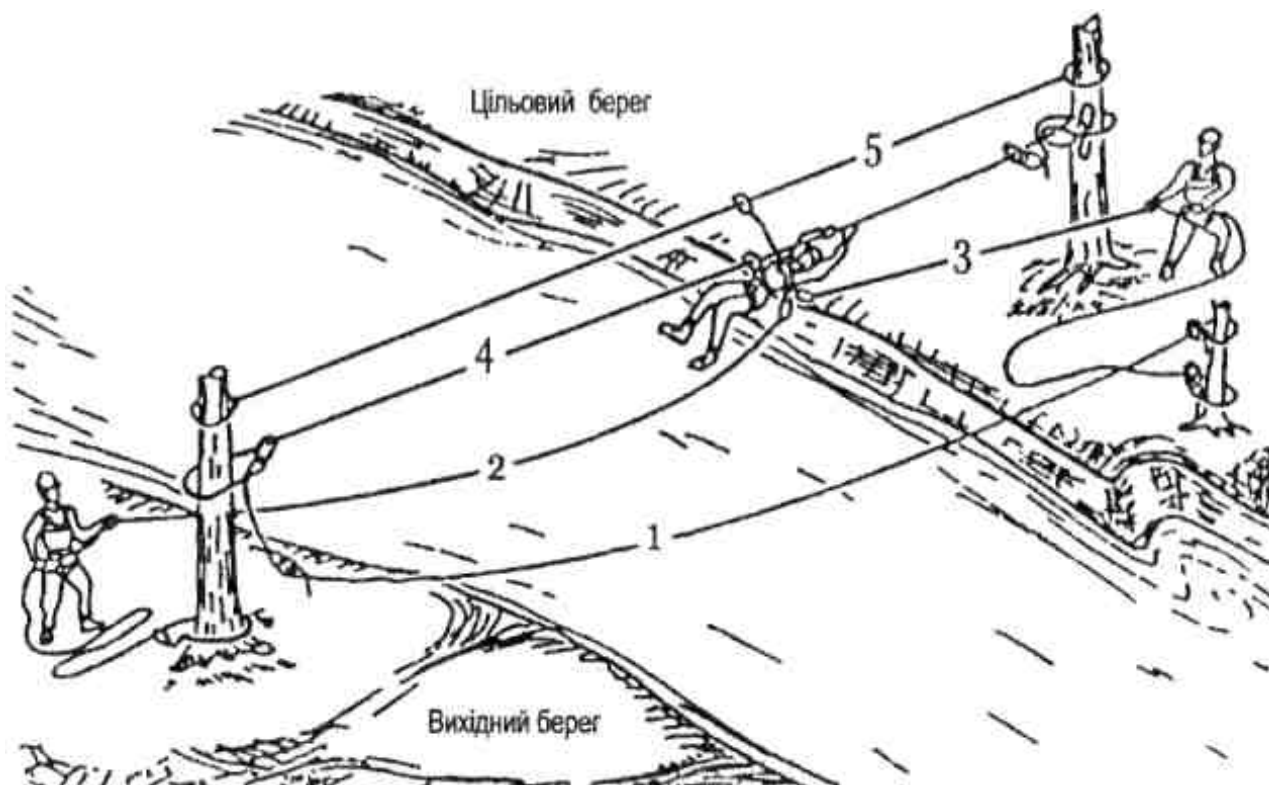


Рис. 41. Навісна переправа через річку

- 1 – допоміжна мотузка,
- 2 – супроводжуюча мотузка,
- 3 – транспортна мотузка,
- 4 – основна мотузка,
- 5 – судівська страховка

На **крутопохилій навісній переправі** (крутість понад 20 градусів), на відміну від горизонтальної, переправляються в рукавицях, ногами донизу, а страховка здійснюється зверху через гальмівний пристрій. Для останнього учасника обов'язкова супроводжуюча мотузка знизу. Вантаж транспортується по перилах з контролем зверху за допомогою супроводжуючої мотузки.

Навісна переправа через яр (скельна) має низку відмінностей від переправи через річку. Перший учасник переправляється на протилежний схил згідно з умовами змагань: вільне лазіння, спуск (підйом) по мотузці в яр тощо. Усе це здійснюється на командній страховці. На відміну від водних перешкод, страховка здійснюється однією мотузкою, яка пристібається до грудної обв'язки спереду. Той, хто страхує, обов'язково пропускає мотузку через закріплений карабін (або іншу надійну опору, наприклад, дерево), кут між кінцями мотузки повинен бути гострим. Наведення навісної переправи та переправа інших учасників здійснюється як і при переправі через річку.

Лабораторні завдання:

Завдання 1. Переправа вбрід зі страховкою.

Учасник переходить річку вбрід зі страховкою основною мотузкою, прив'язаною до його страхувальної системи (обв'язки) на спині вузлом булінь або прикріпленої карабіном (для цього на кінці мотузки зав'язується провідник «вісімка») (рис. 35, ліворуч). Страхувальна мотузка не закріплюється, тримається двома учасниками в рукавицях, видається без натягу, але і без провисання. Допоміжна мотузка кріпиться поруч зі страхувальною до обв'язки, відводиться вниз за течією. Її також тримають двоє. У разі зриву того, хто йде вбрід, основну мотузку потроху попускають (видають), а допоміжну мотузку швидко вибирають і підтягують учасника до берега.

Завдання 2. Переправа по колоді.

Рекомендується такий порядок дій:

- Перший учасник переходить річку по «уявній» колоді зі страховкою, прикріпленою до спини.
- Переправившись на протилежний (цільовий) берег, перший учасник закріплює основну мотузку на дереві «карабінною удавкою» на рівні грудей.
- На відправному березі група теж закріплює мотузку «карабінною удавкою» так, щоб вона була максимально натягнутою.
- **(!) Перила повинні знаходитися від колоди нижче за течією річки.**
- Всі учасники почергово, обов'язково по одному, переходять річку по колоді приставним кроком, пристрахувавшись до натягнутої мотузки (перил) «вусом» з карабіном («ковзним карабіном»).
- **(!) На перилах одночасно може знаходитися лише один учасник.**
- Також до того, хто переправляється, чіпляється супроводжуюча мотузка (основна або допоміжна), зазвичай, до карабіна «вуса».
- Останній учасник прикріплює до себе вільний кінець перильної мотузки і переправляє його на протилежний берег.
- Перильна мотузка відв'язується від дерева, всі вузли розв'язуються, і перила витягуються за вільний кінець, доставлений останнім учасником.

Завдання 3. Наведення і зняття навісної переправи

<https://www.youtube.com/watch?v=tuqMEFH8Omc> .

Рекомендується такий порядок дій:

- Перший учасник переходить річку вбрід (як у завданні 1) зі страховкою двома мотузками (основною і допоміжною), прикріпленими до його страхувальної системи (обв'язки) на спині. Основна мотузка відводиться майже перпендикулярно до берега, а допоміжна – майже паралельно берегу, вниз за течією. Кожну мотузку

тримають двоє учасників у страхувальних рукавицях. Кінці мотузок не зікріплюють.

- Переправившись, перший учасник закріплює мотузку для переправи на дереві вузлом «штик» (рис. 39).
- Група натягує мотузку для переправи за допомогою системи «поліспаст» (рис. 40).
- Кожен учасник переправляється зі страховкою (або супроводом) з обох берегів. Обидва кінці страхувальної (супровідної) мотузки закріплюються, наприклад, на деревах або на учасниках.
- На середині страхувальної мотузки зав'язується провідник, який чіпляється до грудного карабіна учасника, який готується переправлятися.
- До переправи учасник чіпляється іншим карабіном (або двома), прикріпленим до петлі на поясі страхувальної системи, так, щоб переправлятися головою вперед.
- Останній учасник «розкільцьовує» страхувальну мотузку та кріпить її до свого грудного карабіна, чіпляє до себе допоміжну мотузку та доставляє її на протилежний берег.
- Переправу знімають, тягнучи за допоміжну мотузку, попередньо розв'язавши вузол «штик».

Контрольні запитання:

1. Від чого залежить обрання способу переправи через водну перешкоду?
2. Як організовують страховку першого учасника, який переходить річку вбхід?
3. Яку перевагу має використання системи поліспаст для натягування мотузки для навісної переправи?
4. Чим відрізняється організація і проходження горизонтальної і крутопохилої навісної переправи?
5. У чому полягає відмінність організації навісної переправи через водну перешкоду (річку) і через сухий яр?
6. Яким чином забезпечується зняття переправ із протилежного берега?

Тема 6. Способи спуску зі страховкою

Матеріали та обладнання: мотузка основна (30 або 40 м) – 1-2 шт., мотузка допоміжна – 1 шт., страховальні системи, карабіни (10-12 шт.), рукавиці страховальні (2 пари), петлі для схоплюючого (прусики), гальмівні пристрої для спуску.

Спосіб спуску залежить, насамперед, від крутості схилу. За незначної крутості, спускаються **без використання мотузки** для організації страховки, забезпечуючи самотраховку привільно тримаючи трекінгову палку (альпеншток) або льодоруб.

Спуск схилом з використанням мотузки здійснюється з самотраховкою схоплюючим вузлом або з командною страховкою. При крутості схилу менше 60 градусів спускаються спортивним способом; якщо

крутість схилу більша – використовують гальмівний (спусковий) пристрій.

➤ **Спуск спортивним способом (спортивний спуск)** використовується на схилах середньої крутості. Для цього мотузка пропускається за спиною учасника, а кінці мотузки, за потреби сповільнити спуск, обводяться навколо рук (рис. 42). Самотраховка здійснюється за допомогою петлі прусика, якою на мотузці для спуску в'яжеться схоплюючий вузол.



Рис. 42 . Спуск спортивним способом

➤ **Спуск по вертикальній мотузці або перилах класичним дюльфером (без використання гальмівного пристрою).**

Дюльфером називається один з перших відносно безпечних способів спуску, запропонований і введений у практику на початку ХХ століття німецьким альпіністом Гансом Дюльфером (рис. 43).



Рис. 43. Положення мотузки при спуску класичним дюльфером

➤ **Спуск по вертикальній мотузці або перилах з використанням гальмівного пристрою** туристи також часто називають «дюльфером». Він здійснюється на крутих схилах, середня крутість яких не менше 60 градусів. Для забезпечення безпеки спуску використовується гальмівний (спусковий) пристрій певної форми («вісімка» або «рогатка») (рис. 44) або іншої.

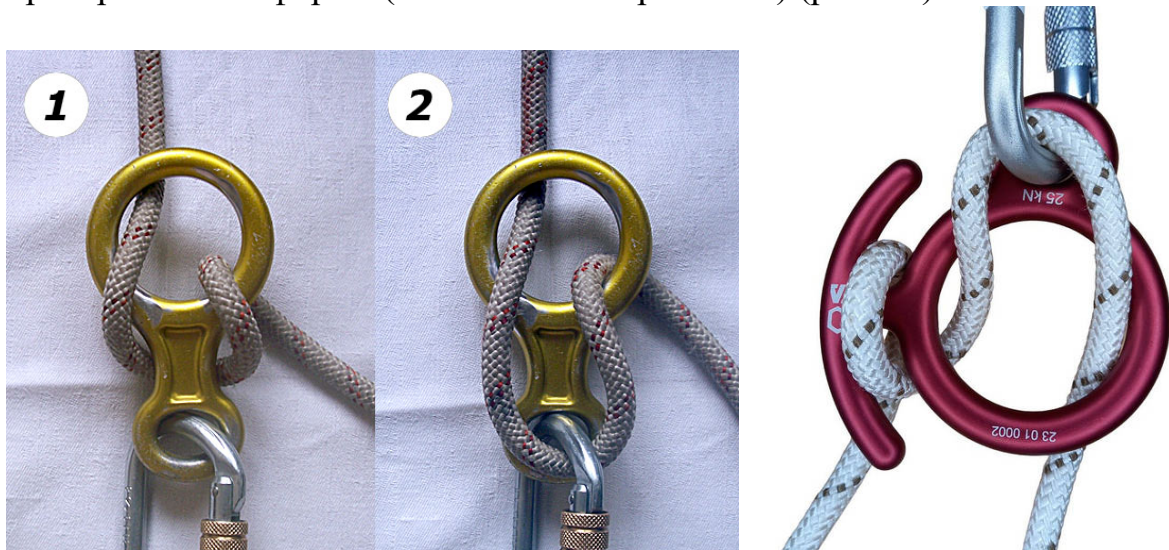


Рис. 44. Варіанти положення мотузки при використанні спускового пристрою «вісімка»

Цей пристрій дозволяє набагато збільшити силу тертя. Якщо мотузку накрутити на різки «вісімки» (рис. 44, праворуч), то сила тертя стане настільки великою, що той, хто спускається, зовсім зупиниться. Самостраховка здійснюється за допомогою петлі прусика і схоплюючого вузла, який в'яжеться на вертикальній мотузці. Командна страховка здійснюється основною мотузкою зверху через карабін або гальмівний пристрій. Мотузка, пропущена через карабін, повинна утворювати гострий кут. Кінці страхувальної мотузки мають бути закріплені: один на учаснику, що спускається, другий – на опорі. Можливе закріплення мотузки на грудному карабіні того, хто страхує, але в цьому випадку страхуючий повинен знаходитися на самостраховці.

Самостраховка або командна страховка обов'язково здійснюється у брезентових рукавицях.

Найбільш раціональний спосіб руху під час спуску – приставні кроки. Положення основної мотузки відносно учасника – довільне.

Організація спуску вимагає закріплення мотузки до надійної опори. Як правило, мотузку для спуску закріплюють за допомогою «карабінної удавки» (рис. 36), щоб можна було організувати її зняття знизу після спуску останнього учасника. На вільному кінці мотузки обов'язково в'яжуть довільний вузол, найчастіше провідник «вісімку», і скидають мотузку вниз так, щоб вона гарно розпустилася, не зачепилася за дерева, не утворила вузлів.

Для зняття спускової мотузки передостанній або останній учасник чіпляє до «карабінної удавки» допоміжну (транспортну) мотузку (рис. 45, ліворуч) і доставляє її другий кінець униз, стежачи, щоб мотузки не

переплуталися. Попередньо розв'язавши вузол «вісімку» на кінці спускової мотузки, тягнуть за допоміжну мотузку (рис. 45, праворуч), поки вся система не опиниться внизу.

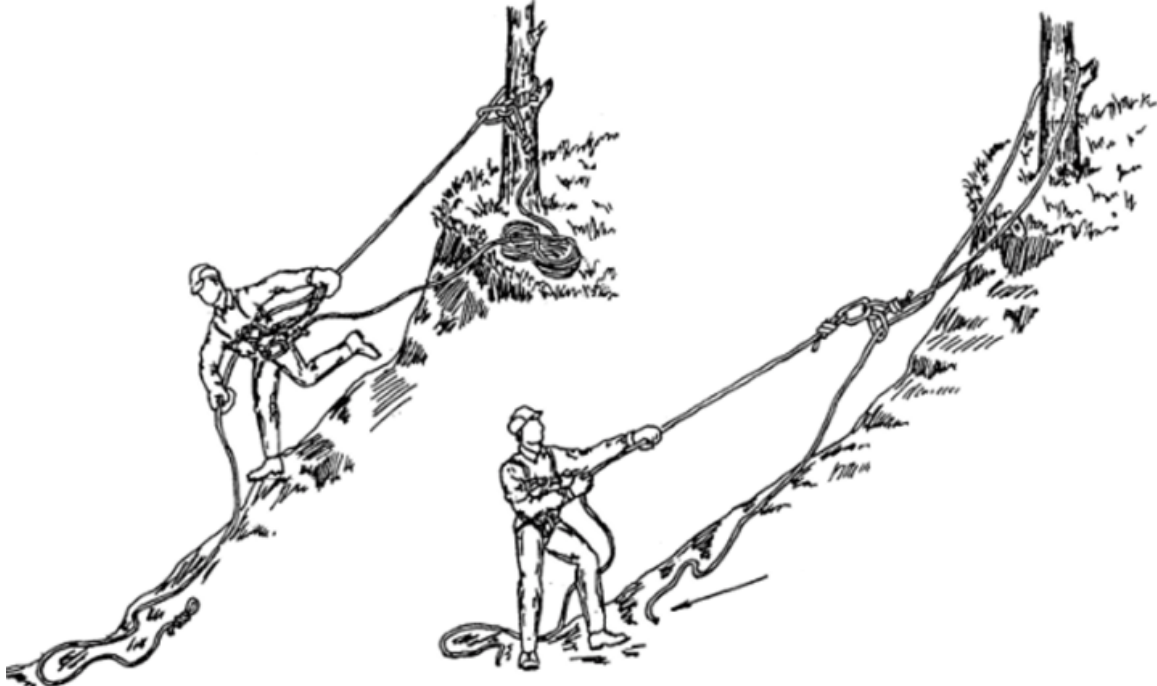


Рис. 45. Кріплення транспортної мотузки до «карабінної удавки» та зняття мотузки для спуску

Лабораторні завдання:

Завдання 1. Спуск із самостраховкою за допомогою альпенштока або льодоруба.

Альпеншток або льодоруб використовуються для самостраховки на сніжних та трав'янистих схилах. Для цього альпеншток або льодоруб тримають у положенні «на самостраховці» – обома руками, штичком до схилу. Сам льодоруб повинен бути прикріпленим до «вуса» системи учасника. На сніжному та сніжно-льодовому схилі слід рухатися в рукавицях.

Завдання 2. Спуск схилом спортивним способом.

Такий вид спуску застосовують на схилах середньої крутості. Порядок дій такий:

- Основну мотузку закріплюють на опорі наверху схилу, наприклад, прив'язують вузлом булінь або закріплюють «карабінною удавкою».
- Для самостраховки використовують петлю прусика, якою в'яжуть схоплюючий вузол і кріплять до грудного карабіна.
- Верхня рука тримається за мотузку над схоплюючим.
- (!) **Не можна тримати схоплюючий у долоні, а лише пересувати його рукою по мотузці. Петля «прусика» повинна злегка провисати.**
- Мотузку обводять навколо спини, тримаючи її обома руками в

страхувальних рукавицях.

- Нижня рука з мотузкою відводиться назад.

Завдання 3. Дюльфер (класичний і за допомогою гальмівного пристрою).

За наявності командної страховки роботу починають із закріплення мотузки командної страховки в окремий грудний карабін.

Класичний дюльфер (без використання спеціальних гальмівних пристроїв) здійснюється таким чином:

- Зав'язати прусиком схоплюючий на дюльферній (спусковій) мотузці і прикріпити прусик в окремий грудний карабін.
- Одягнути рукавиці.
- Обвести спускову мотузку навколо спини, а потім нижній кінець – навколо правої ноги.
- Лівою рукою тримати спускову мотузку зверху, а правою – знизу і почати спуск.

Дюльфер із використанням спеціальних пристроїв: «вісімок», «рогаток», шайб, «пелюсток» тощо (<https://www.youtube.com/watch?v=DY-ECfNXh2w>).

- Спусковий пристрій прикріпити карабіном до петлі на поясі системи.
- Зав'язати прусиком схоплюючий вузол на дюльферній мотузці і прикріпити прусик в окремий грудний карабін.
- Дюльферну мотузку пропустити у вигляді петлі у гальмівний пристрій «вісімку», а потім саму петлю вставити у карабін, на якому прикріплений пристрій (рис. 44, праворуч).
- Нижній кінець мотузки обкрутити навколо різків пристрою – закріпити її.
- Одягнути рукавиці.
- Розкрутити мотузку з різків і розпочати спуск.
- Спустившись донизу, виконують дії у зворотному порядку: спочатку виймають мотузку зі спускового пристрою, потім розв'язують схоплюючий. За наявності верхньої страховки, її від'єднують останньою.

Контрольні запитання:

1. Що означає «тримати льодоруб на самостраховці»?
2. Як залежить вибір способу спуску від крутості схилу?
3. Як кожен учасник забезпечує собі самостраховку?
4. На яких видах спуску потрібні рукавиці?
5. Починаючи спуск, що слід зробити спочатку – стати на самостраховку чи на спусковий пристрій?
6. Закінчивши спуск, що слід зробити спочатку – зняти самостраховку чи спусковий пристрій?

Тема 7. Підйом схилом і робота у зв'язках

Матеріали та обладнання: мотузка основна (30 або 40 м) – 1-2 шт., мотузка допоміжна – 1 шт., страховальні системи, карабіни (10-12 шт.), рукавиці страховальні (2 пари), петлі «прусіка», льодоруби – 2 шт., жумари – 2 шт.

Підйом складним або крутим схилом вимагає навішування першим учасником мотузки для підйому інших учасників. Завдання першого учасника – підніматися на командній страховці без падінь, на кожному пункті проміжної страховки навішувати карабін, пропускаючи через нього ту мотузку, якою його страхують. Для організації пунктів проміжної страховки використовують дерева, забивають скельні або льодові гаки. Піднявшись до верху схилу, перший учасник закріплює мотузку до опори «карабінною удавкою» або іншим вузлом (булінь, удавка тощо). Після закріплення мотузки другий учасник повинен зняти всі карабіни, що були закріплені першим на проміжних пунктах страховки, а інші члени команди піднімаються по розпрямленій мотузці, з самостраховкою схоплюючим вузлом (рис. 46).

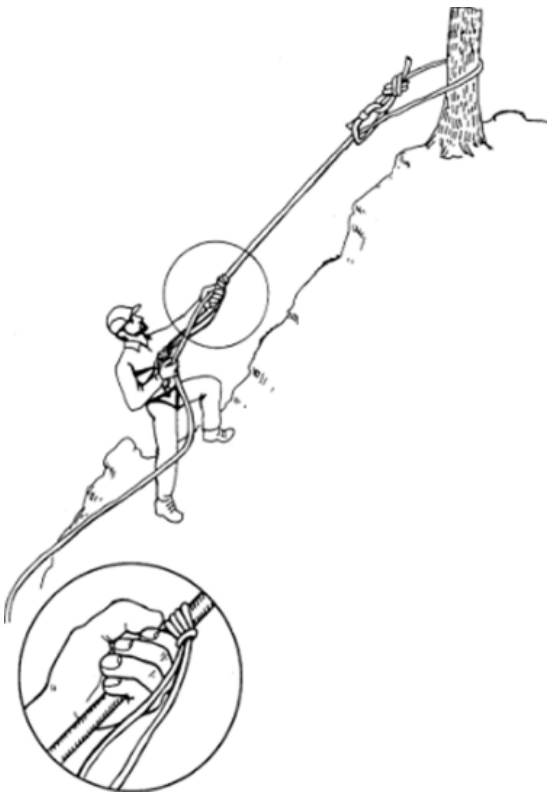


Рис. 46. Положення рук і схоплюючого вузла під час підйому схилом

Траверс схилу – це рух без набору і втрати висоти (горизонтально). Залежно від крутості схилу, траверс може здійснюватися на самостраховці або на командній страховці.

Якщо крутість схилу невелика (до 30 градусів), рухаються з льодорубом, який тримається у положенні «**на самостраховці**» – штичком до схилу (рис. 47). У разі необхідності на штичок льодоруба можна спиратися.

При більшій крутості схилу необхідно використовувати **командну страховку**. Командна страховка на траверсі здійснюється так само, як на підйомі, але після наведення перил не дозволяється знімати карабіни з проміжних пунктів страховки – їх знімає останній учасник, якого вибирають на командній страховці.



Рис. 47. Траверс схилу з льодорубом у положенні «на самостраховці» (ліворуч) та будова льодоруба: 1 – дзьоб; 2 – головка; 3 – лопатка; 4 – темляк; 5 – обмежувач ходу темляка; 6 – рукоятка (держак); 7 – штичок

Траверс схилу може включати в себе горизонтальні, похилі та вертикальні ділянки. На горизонтальних перилах усі учасники здійснюють самостраховку «вусом» з карабіном, на похилих і вертикальних ділянках – за допомогою схоплюючого вузла.

Зв'язка – це двоє або троє учасників групи, з'єднаних основною мотузкою. Для цього на кожному кінці мотузки зав'язується провідник «вісімка» і кріпиться до страхувальної системи грудним карабіном.

Робота у зв'язках полягає в організації *одночасної* (при одночасному русі усіх членів зв'язки) або *перемінної страховки* – спочатку другий учасник страхує першого, а потім перший – другого.

Лабораторні завдання:

Завдання 1. Траверс схилу у зв'язках з льодорубом. Зміна ведучого.

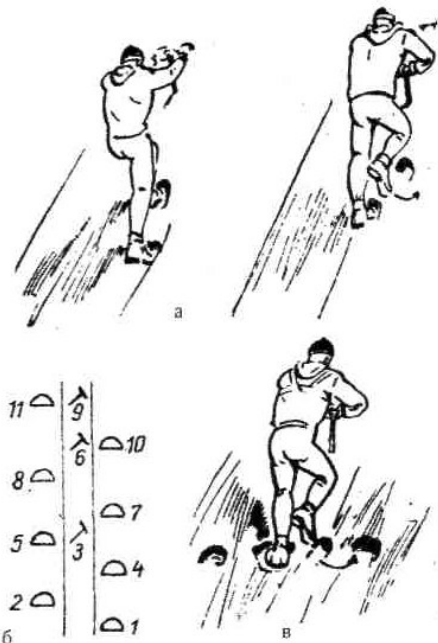
Для виконання завдання рекомендується така послідовність дій:

- Учасникам зв'язатися – на кінцях основної мотузки зав'язати по провіднику «вісімка» і закріпити вузли у грудний карабін кожного з учасників.
- Другий учасник вішає на петлю карабін, пропускає через нього мотузку від свого товариша так, щоб кут, який утворює мотузка, був гострим (менше 90 градусів) і страхує його, тримаючи мотузку двома руками в рукавицях.

- Перший учасник (ведучий) рухається схилом, тримаючи льодоруб у положенні «на самостраховці», тобто направляючи штичок до схилу.
- На всіх проміжних точках страховки перший учасник вішає на петлі карабіни і пропускає через них свою мотузку.
- Закінчивши рух, перший учасник стає на самостраховку й організовує страховку для другого учасника – попередньо вибравши зайву частину мотузки, пропускає її через карабін, витримуючи гострий кут.
- Після команди: «Страховка готова» другий учасник починає рух, а страхуючий (перший учасник) вибирає мотузку, весь час тримаючи її обома руками.
- При зміні ведучого один з учасників приймає іншого і одразу ж, не випускаючи з рук мотузку, випускає іншого вперед.

Завдання 2. Підйом крутим сніжним схилом способом «у три такти».

Рух «у три такти» з льодорубом використовується на крутих сніжних схилах. Для цього льодоруб тримають двома руками (за головку). Рух здійснюється на рахунок «раз, два, три» (рис. 48).



- «Раз» – льодоруб заганяється у сніг вище по схилу.
- «Два» – крок уверх схилом лівою ногою.
- «Три» – крок уверх схилом правою ногою (приставити праву ногу до лівої).

І так далі. Спускатися крутим сніжним схилом також можна «в три такти», але порядок дій буде зворотним: переставити нижче одну ногу, потім – іншу ногу, а потім – льодоруб.

Рис. 48. Рух «у три такти» з льодорубом

Завдання 3. Підйом на стременах.

З репшнурів завдовжки 4 м зв'язується 2 петлі (на зразок прусика). На кожній із петель зав'язується стремено (для лівої і правої ніг). Одягнуті на ноги стремена двома жумарами (вузлом Бахмана або схоплюючим) кріпляться до основної мотузки для підйому. Попередньо петлі слід пропустити під пояс страхувальної системи та обкрутити навколо кожної ноги. Завдяки цьому учасника не «відкидатиме» від мотузки для підйому. Суть способу полягає у почерговому навантаженні одного із стремени і одночасному піднятті якомога вище жумаром іншого, ненавантаженого, стремени. Підйом відбувається на командній страховці або з самостраховкою схоплюючим.

Завдання 4. Імітація руху закритим льодовиком у зв'язках.

Закритим є льодовик, тріщини якого засипані свіжим снігом. Такі тріщини погано простежуються і тому небезпека провалювання в них є дуже великою. Закритим льодовиком можна рухатися лише у зв'язках, щоб її члени могли страхувати один одного. Найчастіше всі учасники зв'язки страхують один одного в процесі руху (**одночасна страховка**). При цьому слід пам'ятати таке:

- Мотузка між учасниками повинна бути витягнутою на всю довжину.
- Кожен з учасників має тримати в руках 2-3 кільця мотузки.
- Льодоруб тримають перед собою обома руками (темляк на руці).
- У разі провалювання одного з учасників у тріщину, інший падає, заганяє льодоруб цьобом і штичком у сніг і навалюється на льодоруб усією масою тіла.

Контрольні запитання:

1. Як розуміють рух траверсом?
2. Що означає «зв'язатися»?
3. Які є вимоги до організації страховки при перемінному русі членів зв'язки?
4. У чому полягає страховка при одночасному русі членів зв'язки?
5. Коли використовують рух «у три такти» і в чому він полягає?
6. На якому схилі для підйому використовують стремена? Як цей спосіб працює?
7. Який льодовик більш небезпечний для туристів і чому?

Тема 8. Змагання зі спортивного туризму.

Смуга перешкод

Матеріали та обладнання: мотузка основна (30 або 40 м) – 2-3 шт., мотузка допоміжна – 1 шт., страхувальні системи, карабіни (20-25 шт.), рукавиці страхувальні, петлі для схоплюючого, гальмівні пристрої для спуску.

Змагання зі спортивного туризму мають на меті підвищення технічної та тактичної майстерності, забезпечення безпеки туристських спортивних походів, виявлення кращих команд і учасників, присвоєння спортивних розрядів і звань, а також сприяють популяризації туризму як активної форми відпочинку на природі.

Змагання зі спортивного туризму проводять у двох видах програми:

- Змагання спортивних туристських походів;
- Змагання з видів спортивного туризму.

Змагання з кожного з восьми видів спортивного туризму полягають у подоланні **дистанції – траси змагань від старту до фінішу**. Дистанції включають певний набір технічних етапів і спеціальних завдань (табл. 3).

Згідно **Правил проведення змагань зі спортивного туризму**, змагання з пішохідного туризму проводяться на таких дистанціях: «Смуга перешкод», «Крос-похід», «Рятувальні роботи», а також у вигляді спеціальних завдань. Можливий варіант, коли етапи з рятувальними роботами включаються до дистанції «Смуга перешкод» або «Крос-похід».

«Смуга перешкод» – коротка, динамічна дистанція, насичена технічними етапами, встановленими на природних та/або штучних перешкодах (схили різної крутості та характеру, річки, болота, яри, зарості, завали тощо). Виконання технічних прийомів вимагає від спортсменів чітких дій з дотриманням техніки безпеки подолання перешкод. Смуга перешкод може бути з лідируванням на всій дистанції, з лідируванням на окремих ділянках, без лідирування або кругова.

«Крос-похід» – довга дистанція, яка імітує похідні умови. Команда повинна пройти певний, позначений на карті (схемі) маршрут, насичений технічними етапами. При подоланні дистанції команда орієнтується за картою для визначення оптимального шляху, долає природні перешкоди, технічні етапи та виконує спеціальні завдання.

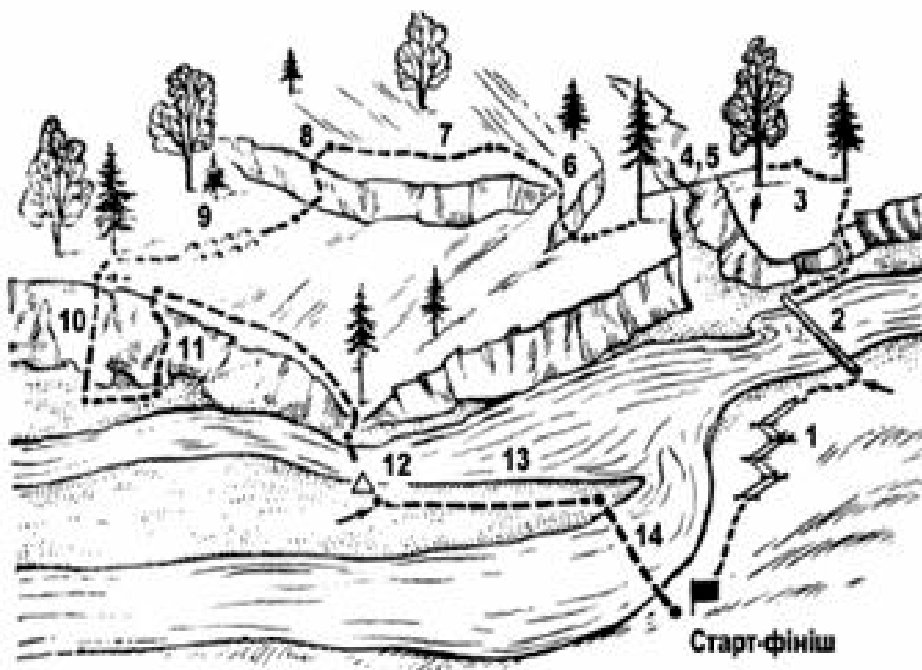
Вимоги до подолання усіх технічних етапів (табл. 3) базуються на виконанні командою (учасником) усіх вимог із забезпечення безпеки, які необхідні при проходженні аналогічних перешкод у спортивних туристських походах. Це вимагає від учасників чіткого виконання певних прийомів роботи з засобами страхування (мотузки основні й допоміжні, страхувальні системи, карабіни, жумари, гаки скельні та льодові, льодоруби тощо).

Всі перешкоди (етапи) умовно поділяються на «водні» (через воду) і гірські (скельні).

**Таблиця 3. Технічні етапи та спеціальні завдання змагань
з пішохідного туризму**

ТЕХНІЧНІ ЕТАПИ			
1	Навісна переправа через річку	11	Переправа через річку вбрід з використанням перил
2	Навісна переправа через яр (скельна)	12	Переправа через річку вбрід
3	Крутопохила переправа	13	Переправа по мотузці з перилами
4	Підйом по скельній ділянці або схилу	14	Переправа на плавзасобах
5	Траверс скельної ділянки або схилу	15	Транспортування «потерпілого»
6	Траверс схилу з льодорубом (альпенштоком)	16	Подолання канами, струмка, рову з використанням підвішеної мотузки (маятником)
7	Спуск по вертикальних перилах	17	Рух по жердинах
8	Спуск по схилу (у т. ч. спортивним способом)	18	Рух по купинах
9	Переправа через річку по колоді	19	Орієнтування
10	Переправа через яр по колоді		
СПЕЦІАЛЬНІ ЗАВДАННЯ			
20	В'язання вузлів	24	Встановлення намету
21	Надання долікарської допомоги	25	Розпалювання багаття
22	Залік з топографії та геодезії	26	Укладання рюкзака
23	Визначення відстані або висоти	27	Виготовлення спорядження

У залежності від підготовленості учасників і команд визначається складність і насиченість дистанцій – від найпростіших до таких, як представлено на рис. 49.



- 1 - рух по жердинах;
- 2 - переправа з укладанням колоди;
- 3 - в'язка ношей;
- 4,5 - транспортування потерпілого по навісній переправі;
- 6 - підйом по схилу;
- 7 - траверс схилу;
- 8 - спуск по схилу;
- 9 - купини;
- 10 - спуск по скелі;
- 11 - підйом по скелі;
- 12 - переправа вбрід;
- 13 - транспортування потерпілого;
- 14 - переправа вбрід

Рис. 49. Приклад схеми дистанції та її етапи

За складністю виділяють п'ять класів дистанцій. Клас дистанції, крім її протяжності та кількості технічних етапів, визначається ще й складністю природних перешкод (характером рельєфу та рослинністю, швидкістю течії, шириною та глибиною річки тощо) та обов'язковими технічними прийомами.

Параметри дистанцій різного класу наведені у табл. 4.

Таблиця 4. Параметри дистанцій змагань

Клас дистанції	Кількість технічних етапів (від - до)	Протяжність дистанції		Кількість етапів з самонаведенням не менше)	Кількість етапів з транспортуванням потерпілого (не менше)	Оцінка дистанції (балів)	
		Смуга перешкод (не більше), рятувальні роботи	Крос-похід (не менше)			Загальна сума балів (не менше)	Загальна сума балів за технічні етапи, (не менше)
V	6-12	2,0	8,0	5	4	100	80
IV	6-10	1,5	7,0	4	3	70	50
III	4-10	1,0	5,0	3	2	50	30
II	4-8	1,0	4,0	2	Не проводиться	35	25
I	2-6	0,5	3,0	0	Не проводиться	20	15

Змагання проводяться командні, особисті (індивідуальні) та особисто-командні.

Кількісний склад команди повинен бути достатнім для технічно грамотного безаварійного проходження етапу (дистанції). Склад команди може бути чоловічим, жіночим або змішаним, що обумовлюється Положенням про змагання.

В особистих змаганнях необхідна страховка забезпечується суддівською бригадою або асистентами (тренер, інший учасник).

Результат команди (учасника) на дистанціях "Смуга перешкод" та "Рятувальні роботи" визначається сумою часу, затраченого командою на проходження дистанції та штрафів. Кращі місця займають ті, що мають менший сумарний результат. При рівності результатів команд (учасників) вищі місця одержують ті, що мають менший штраф.

Лабораторні завдання:

Завдання 1. Рух перилами із самостраховкою.

Перила (поручні) – спосіб групової страховки – це основна мотузка, закріплена обома кінцями на опорах (деревах, льодових або скельних гаках) або в інший спосіб. Залежно від положення точок закріплення, перила бувають *горизонтальними, нахиленими й вертикальними*. На горизонтальних перилах самостраховка здійснюється за допомогою «вуса» з карабіном («ковзного карабіна»), а на нахилених та вертикальних – за допомогою схоплюючого вузла, зав'язаного прусиком.

При русі перилами слід пам'ятати:

- **(!) На одній ділянці перил може знаходитися лише один учасник.** Щоб стати на перила, треба дочекатися, поки їх звільнить попередній учасник і подасть команду: «Перила вільні». Виняток становлять **здвоєні суддівські перила**, на яких може знаходитися будь-яка кількість учасників.
- **(!) При переході з одних перил на інші треба спочатку стати на наступні перила, а потім зніматися з попередніх.** Наприклад, переходячи з одних горизонтальних перил на інші, слід вільним «вусом» з карабіном прикріпитися до наступних перил, а потім відчипити перший «вус» від пройдених перил.
- **(!) Довжина «вуса» з карабіном має бути не більше витягнутої руки.**
- За перила тримаються обома руками. На горизонтальних перилах «ковзний карабін» має знаходитися між руками.
- На вертикальних та нахилених перилах схоплюючий підпихують рукою, яка знаходиться зверху, не затискаючи вузол долонею. Петлю «прусика» тримають послабленою.
- На вертикальних і нахилених перилах обов'язкові рукавиці.

Завдання 2. Підйом зі схоплюючим вузлом.

Для підйому використовується основна мотузка, закріплена зверху. На нижньому кінці мотузки зав'язують вузол, найчастіше провідник «вісімку». Мотузку тримають обома руками (рис. 46). Самостраховка – за допомогою схоплюючого, як на вертикальних перилах (завдання 1).

Завдання 3. Відпрацювання індивідуальної та командної техніки проходження смуги перешкод.

Відпрацювання індивідуальної техніки полягає у багаторазовому проходженні смуги перешкод із виконанням вимог до самостраховки. Відпрацювання командної техніки полягає у набутті навичок взаємодії у роботі всіх членів групи, насамперед, щодо дотримання правил, сформульованих у завданні 1.

Основною метою в обох випадках є покращання швидкості руху та зведення до мінімуму помилок (штрафів). Наприкінці заняття проводяться

міні-змагання з дотриманням усіх вимог, визначених Правилами. Роль судді виконує викладач.

Контрольні запитання:

1. У чому полягає відмінність дистанцій «Смуга перешкод» і «Кросс-похід»?
2. Як здійснюється самостраховка на горизонтальних, нахилених і вертикальних перилах?
3. Якою має бути довжина «вуса» з карабіном на горизонтальних перилах?
4. Яких правил слід дотримуватися при командному проходженні «Смуги перешкод»?
5. Чому на кінці мотузки для підйому та спуску повинен бути зав'язаний вузол?
6. Чому схоплюючий вузол, який використовується для самостраховки, не можна затискати рукою?

Тема 9. Рятувальні роботи та способи транспортування потерпілого

Матеріали та обладнання: мотузка основна (30 м) – 1-2 шт., страхувальні системи, карабіни, репшиури завдовжки 3,5-4 м (2 шт.), зажими або жумари (2 шт.), рюкзак.

В умовах змагань на дистанції «Рятувальні роботи» відтворюються ситуації, характерні для реальних умов походу.

У походах, через особливості рельєфу, погодні умови та інтенсивну фізичну активність, існує низка **типових травм**, з якими можуть зіткнутися туристи:

- **Порізи та подряпини** при зіткненні з гострим камінням, кригою або при неправильному використанні туристського спорядження, такого як карабіни, мотузки та льодоруби.
- **Забої, вивихи та розтягнення** при неправильному пересуванні складним рельєфом, особливо на кам'янистих поверхнях і слизьких схилах.
- **Переломи** при падінні з висоти, невдалих стрибках.
- **Обмороження** внаслідок тривалого впливу низьких температур, вітру та високогірних умов.
- **Сонячні опіки та теплові удари**, викликані інтенсивним сонячним випромінюванням та фізичною активністю в умовах гірської місцевості.

Спосіб транспортування потерпілого залежить, насамперед, від отриманих травм і можливостей групи. Не невеликі відстані потерпілого можна перенести в сидячому положенні, на схрещених руках. В умовах походу транспортування потерпілого здійснюється із застосуванням підручних засобів: **рюкзака, палиць, лиж, мотузки** тощо. Основні способи транспортування зображено на рис. 50, 51 і 52.

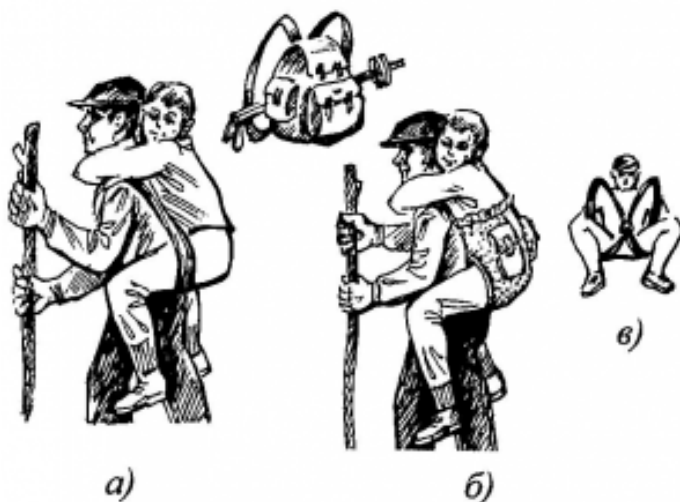


Рис. 50. Транспортування потерпілого:

а – на рюкзаку і палицях;

б – в рюкзаку;

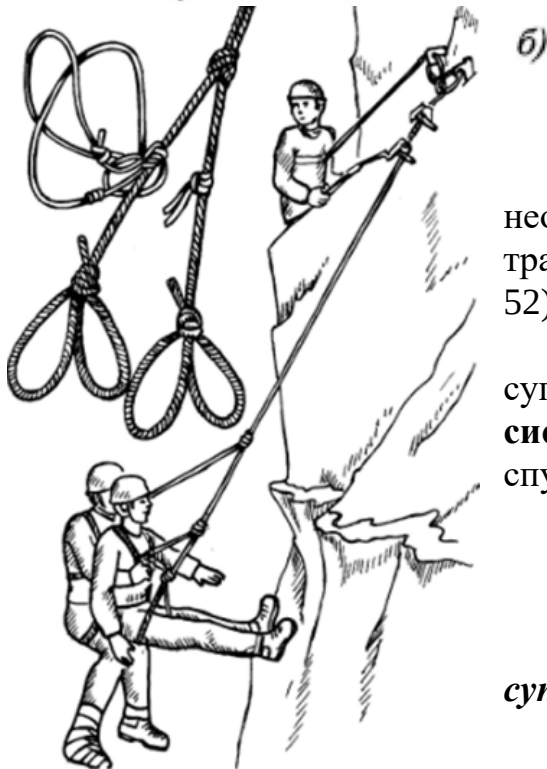
в – на мотузці



Рис. 51. Транспортування потерпілого удвох:

а – на жердинах чи лижах зі штурмовками;

б – на поперечних палицях



На складному рельєфі чи в разі іншої необхідності потерпілому та тому, хто його транспортує, організовують страхівку (рис. 52).

Для спуску потерпілого, самого або з супроводом, використовується **гальмівна система** (найчастіше – з використанням спускового пристрою).

Рис. 52. Транспортування потерпілого з супроводом

Щоб витягти потерпілого з льодовикової тріщини або для підйому на скельному рельєфі значної крутості, група повинна організувати **систему поліспасть**, схему якого наведено на рис. 40 та описано в темі 5 «Переправи».

Якщо травма виявилася дуже серйозною, доводиться робити **ноші** (рис. 53). Зазвичай носі виготовляються з двох повздовжніх жердин завдовжки до 3 м та трьох поперечних (на змаганнях жердини надаються суддівською колегією). Також використовуються штурмовки, полотно або мотузки. Крайні поперечини прив'язують до жердин зверху, а середню – знизу. Вузли для прив'язування повинні бути жорсткими і мати не менше трьох обертів для допоміжної мотузки і не менше двох обертів – для основної. Якщо ложе в'яжеться з мотузок, розмір комірок повинен бути 10-15 см, а кріплення мотузок до жердин за допомогою «стремена» або «напівсхоплюючого» вузла. Носі не повинні складатися. При легкій «травмі» потерпілий сам може лягти на носі, а при важкій – двоє учасників піднімають потерпілого, а третій підводить під нього носі.



Рис. 53. Виготовлення нош

Перед виходом на маршрут група повинна неодноразово відпрацювати свої дії у разі можливого нещасного випадку і травмування. Знання та навички проведення рятувальних робіт необхідні і для виступів на туристських змаганнях. Також у поході необхідна грамотно укомплектована аптечка (додаток 3), всі учасники повинні володіти прийомами надання першої долікарської допомоги.

Лабораторні завдання:

Завдання 1. Транспортування потерпілого на руках, на рюкзаку, в рюкзаку, на бухті мотузки, на ношах, залежно від складності травми.

Спосіб транспортування потерпілого залежить від складності отриманої травми та стану потерпілого.

- У разі нескладної травми ноги і невеликої відстані транспортування, можна перенести потерпілого на взятих «у ключ» руках двох учасників. При цьому потерпілий тримається руками за плечі транспортуючих.
- Можна перенести потерпілого у порожньому рюкзаку, прорізавши у ньому дірки для ніг транспортованого.
- Щоб перенести потерпілого на порожньому рюкзаку, його лямки ослаблюють, так щоб потерпілий зміг сидіти між рюкзаком і спиною транспортуючого, просунувши ноги в лямки.
- Для транспортування потерпілого на бухті мотузку бухтують кільцями, ділять їх на дві частини. В ці кільця просовують ноги

потерпілого, і одягають кільця мотузки на плечі транспортуючого. При цьому потерпілого пристраховують його «вусом» з карабіном до страхувальної системи транспортуючого.

- У разі складної травми або непритомності потерпілого, для його транспортування використовують ноші, виготовлені з підручних засобів (жердин та мотузки, зв'язаних лиж та щормовок абощо).

Завдання 2. Підйом потерпілого способами “нога-нога” і “груди-нога”.

Такі способи використовують для підйому притомного потерпілого з льодової тріщини або на крутому скельному рельєфі. Для підйому використовують дві основні мотузки, які кріпляться до обох ніг потерпілого (спосіб «нога-нога») або до його ноги і грудей («нога-груди»). Суть способу: потерпілий навантажує одну з мотузок, а члени групи в цей час вибирають ненавантажену мотузку і так далі.

Завдання 3. Перегляньте навчальне відео з виготовлення нош – за покликанням <https://www.youtube.com/watch?v=xsnB8-MXnwI>

Контрольні запитання:

1. Яким чином потерпілого пристраховують до того, хто його транспортує?
2. Які матеріали можна використати для виготовлення нош?
3. Яке спорядження необхідне для підйому одного учасника на стременах?
4. Наведіть приклади вибору способу транспортування потерпілого залежно від його травми.
5. Які дії або чинники в поході можуть призвести до травмування?
6. Скільки учасників було в команді, яка виготовляла ноші у відео в завданні 3?

Тема 10. Розроблення програми туристського заходу і його матеріально-технічного забезпечення

Туристські заходи – це організаційно-технічні діяльнісні заходи, пов'язані з реалізацією мети занять спортивним туризмом – **туристські подорожі (туристські прогулянки, оздоровчі екскурсії, туристсько-спортивні походи, туристсько-спортивні експедиції), туристські змагання і зльоти, туристські конкурси, вечори, виставки** тощо.

Організаційно-технічні моменти, пов'язані з проведенням туристських походів, загалом розглянуто в темах 1 і 2. Наступні теми, насамперед, тема 9, присвячені питанням підготовки та проведення змагань, на прикладі технічних етапів і спеціальних завдань зі спортивного туризму. Існує багато інших туристських заходів, менш складних технічно, проте цікавих і корисних для масового залучення до занять спортивним туризмом початківців.

Туристський зліт – масовий туристський захід, який має на меті обмін досвідом і підбивання підсумків туристсько-спортивної діяльності, до програми якого входять **спортивна програма** (змагання з одного або кількох видів спортивного туризму (зазвичай, за менш складною програмою, ніж власне змагання)) і **конкурсна програма** (туристські конкурси) (можете переглянути короткий репортаж зі зльоту https://www.youtube.com/watch?v=RJp_VW7YEH0).

Конкурсна програма зазвичай уключає конкурси з переліку:

- конкурс туристських вузлів;
- конкурс туристських газет на задану або вільну тему;
- конкурс художньої туристської самодіяльності;
- туристсько-красознавчу вікторину;
- конкурс «Встановлення намету»;
- конкурс «Надання першої долікарської допомоги» ;
- конкурс «Туристський табір»;
- конкурс кухарів (приготування їжі на багатті);
- конкурс фотографій або фотомонтажів з тем туристських подорожей і заходів;
- конкурс стінної газети туристської тематики;
- конкурс туристської емблеми, вимпела тощо.

Успішне проведення туристських зльотів як великих спортивних свят залежить від ретельно продуманого і своєчасно розробленого **плану основних заходів**. Такий план має включати:

- вибір місця зльоту і погодження з місцевими органами (виконком, санепідемстанція, лісництво, поліція);
- розроблення Положення про туристський зліт;
- підготовку необхідного устаткування, спорядження, інвентарю;
- облаштування дистанцій (трас) змагань;

- забезпечення медичним обслуговуванням, транспортними засобами, харчуванням;
- комплектування суддівської колегії, придбання призів і дипломів для нагородження переможців;
- організацію пропаганди зльоту (виготовлення афіші, програми, емблеми, лозунгів, залучення ЗМІ).

Лабораторні завдання:

Завдання 1. Підготовка та проведення туристської вікторини.

Передбачається робота в командах (малих групах). Питання вікторини формулюють команди одна для одної. Обов'язкова вимога – питання повинні базуватися на матеріалі, вивченому в даному курсі. Детальний регламент та підходи до визначення переможців оголошує викладач на початку заняття.

Завдання 2. Підготовка плану проведення і переліку обладнання для одного із туристських заходів (за вказівкою викладача): туристського зльоту, туристсько-краєзнавчої вікторини, естафети, туристської гуморини з конкурсами, туристського вечора, брейн-рингу на туристську тематику.

Передбачається робота в командах (малих групах). Програма туристського заходу має включати:

- Назву заходу.
- Мету заходу.
- Вимога до кількості учасників.
- Вимоги до віку учасників.
- Тривалість заходу.
- Місце проведення.
- План заходу (конкурси, естафети та їх зміст, питання до вікторини чи брейн-рингу тощо), за потреби – схеми.
- Підходи до визначення переможців.
- Нагородження і призи.

Основною вимогою є дотримання туристської тематики при розробці заходу, використання туристського спорядження.

Перелік обладнання та спорядження має включати **найменування** та **кількість** того чи іншого спорядження, призів тощо. Такий перелік можна оформити у вигляді таблиці з зазначеними вище стовпчиками.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2008. 304 с. https://tourlib.net/books_ukr/grabovsky31.htm .
 2. Колотуха О.В. Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація, практика (словник-довідник). Електронний ресурс. Режим доступу: <https://geohub.org.ua/node/444>.
 3. Остапчук В.В. Підготовка і проведення туристського походу: Навчальний посібник. Ніжин: Вид-во НДУ імені М. Гоголя, 2007. 89 с.
 4. Остапчук В. В. Основи туризму: Практикум . Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2011. 54 с.
 5. Остапчук В.В. Методика організації туристичної роботи: навчально-методичний посібник . Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2015 . 149 с.
 6. Остапчук В. В. Туристична практика: методичні рекомендації . Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 49 с.
 7. Павленко Є. Є., Ільницька Г. С., Павленко В. О. Оздоровчий туризм : навч. посібник для студентів денної форми навчання . Х. : НФаУ. 2021. 114 с.
 8. Практика зі спортивного туризму та орієнтування: матеріали для самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт / М.С. Бричук, З.Д. Смірнова, Д.В. Хуртик К. : НУФВСУ, 2023. 95 с.
 9. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю. Дрогобич: Коло, 2010. 344 с. https://tourlib.net/books_ukr/filipov10-7.htm
 10. Щур Ю. В., Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. К.: «Альтерпрес», 2003. 232 с.
- Інформаційні ресурси**
11. <https://patriotua.org> - офіційний сайт Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді
 12. <http://www.fstu.com.ua/> - сайт федерації спортивного туризму України
 13. <http://tourlib.net/> - сайт туристської літератури «Все про туризм. Туризм в Україні».
 14. www.cmkk.com.ua/ - сайт ЦМКК ФСТУ.

ДОДАТКИ

Додаток А

ВИМОГИ ЩОДО ДОСВІДУ ТА ВІКУ УЧАСНИКІВ, КЕРІВНИКІВ,
ЗАСТУПНИКІВ КЕРІВНИКІВ НЕКАТЕГОРІЙНИХ ПОХОДІВ,
ЕКСКУРСІЙ, А ТАКОЖ ЕКСПЕДИЦІЙ БЕЗ АКТИВНИХ СПОСОБІВ
ПЕРЕСУВАННЯ ТА КІЛЬКІСНОГО СКЛАДУ
ТУРИСТСЬКИХ ГРУП У НИХ

Вид заходу	Туристський досвід керівника (мінімальний)	Кількісний склад групи		Мінімальний вік	
		учасник	керівник, заступник, помічник (не менше)	учасник	керівник, заступник
Походи: 1-денний похід 2-3 –денний	участь у походах	6-30	1+1+*	7	18
	участь у 3-денному поході	6-15	1+1+*	8	18
Екскурсії	участь в екскурсії	10-40	1+**	7	18
Експедиції без активних способів пересування	керівництво експедиціями або участь у поході	6-40	1+1+*	7	18

Додаток Б
ОСНОВНІ ВИМОГИ ЩОДО ВІКУ ТА КІЛЬКІСНОГО СКЛАДУ
УЧАСНИКІВ ТА КЕРІВНИКІВ ТУРИСТСЬКИХ СПОРТИВНИХ
ПОХОДІВ

Ступінь складності (ст.с.), категорія складності (к.с.) походів	Вік керівників та учасників походів за видами туризму											Мінімальний та максимальний кількісний склад групи (без керівника та заступників керівника) походу)
	Керівники	Учасники (*)										
		пішохідний, пішохідн. у горах	лижний	гірський	водний		велосипедний	автомобільний	мотоциклетний	спелео		
					байдарки	надувні човни				горизонтальні печери	вертикальні печери	
1 ст.с.	18	10	10	-	11	10	14	-	-	12	-	6-25
2 ст.с.	18	11	11	-	12	11	14	-	-	12	-	6-20
3 ст.с.	18	12	12	13	13	12	14	-	-	12	-	6-20
I к.с.	19	13	14	14	14	13	14	18	16	13	14	6-15
II к.с.	20	14	15	15	15	14	15	19	17	14	15	6-12
III к.с.	21	15	16	16	16	15	16	20	18	15	16	6-12
IV к.с.	21	16	18	18	17	17	17	20	18	18	18	6-10
V к.с.	22	17	18	18	18	18	18	20	18	18	18	6-8
VI к.с.	22	18	18	18	18	18	-	-	-	-	-	6-8

* Допускаються інші вимоги щодо віку учасників, викладені у п.3.8 Правил

Додаток В

ОСНОВНІ НОРМАТИВИ СПОРТИВНИХ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ

Вид туризму та характеристика походів	Категорійні походи (категорія складності – к.с.)						Некатегорійні походи (ступінь складності – ст.с.)			
	I к.с.	II к.с.	III к.с.	IV к.с.	V к.с.	VI к.с.	1-3 денні	1 ст.с.	2 ст.с.	3 ст.с.
Тривалість походів у днях *	6	8	10	13	16	20	1-3	3-4	4-6	6-8
Протяжність походів у кілометрах (не менше – для ступеневих та категорійних походів):										
пішохідних	130	160	190	220	250	300	до 30	30	50	75
лижних	130	160	200	250	300	300	до 30	30	50	75
гірських **	100	120	140	150	160	160	до 25	25	50	60
водних (на гребних судах та плотах)	150	175	200	225	250	250	до 25	25	40	60
велосипедних	250	400	600	750 -	900 -	-	до 50	50	80	120
	-300	-500	-700	800	1000					
на мотоциклах	1000	1500	2000	2500	3000	-	-	-	-	-
на автомобілях	1500	2000	2500	3000	3500	-	-	-	-	-
спелеопоходів (кількість печер)	5	4-5	1-2	1-2	1	-	до 3	3-4	2-3	1

* Додаткові умови викладені в п.1.8. Правил

** Для ступеневих походів – пішохідні в горах.

Додаток Г
ОСОБИСТЕ СПОРЯДЖЕННЯ

Найменування	Кількість – штук (пар) в подорожах:			
	піших	гірських	водних	лижних
1	2	3	4	5
Рюкзак	1	1	1	1
Спальний мішок	1	1	1	1
Килимок теплоізоляційний	1	1	1	1
Взуття основне	1	1	1	1
Взуття запасне: кеди, кросівки	1	1	1	1
Костюм штормовий	1	1	1	1
Костюм тренувальний	1	1	1	1
Куртка тепла (пухова, “гортекс”)	1*	1	-	1
Плащ-накидка	1	1	1	-
Светр (вовняний, “полар”)	1	2	1	2
Брюки	1	1	1	1
Шорти	1	1	1	-
Рейтузи (вовняні, “полар”)	-	1	-	1
Ковбойка	1	1	1	-
Нижня білизна	2	2	2	2
Шкарпетки: вовняні, “полар” бавовняні	2 2-3	2-3 2-3	2 2-3	3-4 2-3
Головні убори: теплий легкий	1 1	1 1	1 1	2 -
Рукавиці: брзентові теплі (вовняні, “полар”)	1* -	1 1*	1* -	1 1
Носовички	2	2	2	2
Туалетні приналежності	компл.	компл.	компл.	компл.
Кружка, миска, ложка, ніж	компл.	компл.	компл.	компл.
Торбинки (для посуду, білизни тощо)	3-4	3-4	3-4	3-4
Компас	1	1	1	1
Годинник	1	1	1	1
Окуляри захисні у футлярі	1*	1	1	1
Блокнот, олівець	компл.	компл.	компл.	компл.
Документи в пластиковому пакеті	1	1	1	1

Продовження додатку Г				
1	2	3	4	5
Індивідуальний медичний пакет	1	1	1	1
Маска захисна	-	1*	-	1
Сірники у водозахисній упаковці	1	1	1	1
Льодоруб	-	1	-	-
Кішки	-	1*	-	1*
Страховальна система	1*	1	-	1*
Репшнур	1	1-2	-	1
Карабін альпіністський	1*	2-3	-	1*
Лижі туристські з кріпленням	-	-	-	1
Палиці лижні	-	1*	-	1
Рятувальні жилети	-	-	1	-
Шнур лавинний	-	1*	-	1*
Бахіли	-	1*	-	1
Накомарник	1*	-	1*	
Трубка для пиття	-	1	-	-
Устілки запасні	1	1	1	1

Додаток Д
ГРУПОВЕ СПОРЯДЖЕННЯ
(з розрахунку на 6-8 осіб)

Найменування	Кількість – штук (пар) в подорожах:			
	піших	гірських	водних	лижних
1	2	3	4	5
Намет з тентом	2	2	2	-
Намет утеплений	-	-	-	1
Комплект із двох казанків (кастрюль) 6-8 л у чохлі	1	1	1	1
Сокира в чохлі	1-2	1	2-3*	1-2
Пилка дворучна в чохлі	1*	-	1*	1*
Металеві рогачі, тросик, гачки для підвіски каструль тощо	компл.	компл.	компл.	компл.
Рукавиці (для багаття)	1	-	1	1
Ополоник	1	1	1	1
Фляга	2-3	3-4	2-3	2-3
Термос	-	-	1-2*	3-4
Церата обідня	1	-	1	-
Губка для миття посуду	1	1	1	1
Торбинки для продуктів	компл.	компл.	компл.	компл.
Мило господарське	1	1	1	1
Сірники у водозахисній упаковці	3	3	3	3
Карти, кроки, описи маршруту (комплект)	2	2	2	2
Ліхтарик з батарейками	3	3	3	3
Запасні батарейки (комплект)	3	3	3	3
Окуляри захисні запасні	-	2	-	2
Медична аптечка	компл.	компл.	компл.	компл.
Ремонтний набір	компл.	компл.	компл.	компл.
Рибальські знаряддя (компл.)	1	-	2-3	-
Фото- та відеокамери і приналежності до них в комплекті	1-2	1-2	1-2	1-2
Бінокль з далекоміром (підзорна труба)	-	1	1*	1*
Човен, байдарка, катамаран, пліт	-	-	2-4	-
Мотузка основна (30–60 м)	1*	1-3*	1*	1-2*
Мотузка допоміжна (30–60 м)	1	1	1	1
Карабін альпіністський	2-3	6-8	2-3	2-3
Гаки скельні	-	6-8*	-	-
Льодобури	-	3-4	-	2-3*

Продовження додатку Д				
1	2	3	4	5
Пальник (газовий)	2*	2	2*	2*
Пічка похідна з чохлом	-	-	-	1*
Балони з газом	3-4*	4-6	3-4*	3-4*
Лопата лавинна (лист дюралю)	-	1-2	-	2-4
Лопатка саперна	1	-	1	-
Лижна запасна	-	-	-	1-2
Кріплення лижні запасні	-	-	-	2-3
Лижні мазі, парафін	-	-	-	компл.
Корок для розтирання мазі	-	-	-	2
Спринцівка велика	-	-	2-4	-

Додаток Е
ПРОДУКТИ ТА ЇХ КАЛОРІЙНІСТЬ

Назва продукту	Кількість поживних речовин (в г у 100 г продукту)			К-сть ккал (у 100 г прод.)
	білки	жири	вуглеводи	
Хліб житній	4,7	0,7	39,2	187
Житні сухарі	7,7	1,3	64,1	306
Пшеничні сухарі	10,5	1,2	68,5	335
Печиво	12,1	14,4	58,1	422
Молоко згущене з цукром	7,1	8,6	54,9	334
Вершки згущені з цукром	8,1	18,5	46,6	396
Молоко сухе	27,1	24,5	25,8	480
Цукор	0	0	98,9	406
Мед	0,3	-	77,2	318
Шоколад	5,1	34,1	51,3	549
Халва	14,0	29,4	43,4	509
Родзинки	2,5	-	61,0	260
Яблука сушені	2,3	-	60,9	259
Горіхи волоські	11,7	49,7	11,7	558
Варення	0,3	-	71,6	295
Гречана крупа	8,6	2,3	62,4	312
Манна крупа	9,5	0,7	70,4	334
Вівсяна крупа	8,9	5,9	59,8	336
Ячна та перлова крупа	6,3	1,2	66,2	310
Пшоно	8,2	2,2	63,8	316
Рис	6,4	0,9	72,0	330
Макаронні вироби	9,6	0,8	71,2	330
Горох	15,2	2,1	49,3	286
Яловичина тушкована	25,0	12,8	0,5	223
Свинина тушкована	13,4	27,8	0,4	315
Паштет печінковий	15,6	25,2	1,2	303
Ковбаса напівкопчена	14,5	31,1	-	349
Ковбаса копчена	18,9	36,4	-	420
Шпроти в олії	22,1	30,4	4,0	345
Сазан в томаті	11,5	8,3	4,2	141
Сало шпиг	1,8	78,6	-	739
Масло вершкове	0,5	79,3	0,8	742
Масло топлене	-	94,1	-	875
Олія	-	94,8	-	882
Сир	19,2	27,0	3,4	348
Яєчний порошок	49,9	34,2	-	523

Додаток Ж
НОРМИ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ КАШ НА ВОГНИЩІ

Каші	Кількість кружок води на кружку крупи	Тривалість приготування, хвилини
Геркулес	3	10-20
Гречана	5-10	60
Манна	5-10	5-10
Вівсяна	6-10	60
Перлова	4-6	90-120
Пшенична	5-6	60-90
Пшоняна	4-7	40-60
Рисова	5-8	60
Квасоля, боби, горох	3-4	120-180
Ячнева	3	30

Додаток 3

МЕДИЧНА АПТЕЧКА

Назва засобу	Кількість в шт. чи маса в г
Бинти стерильні (широкі та середні)	8-10
Бинти еластичні	1-2
Вата медична	200 г
Лейкопластир бактерицидний	10
Термометр медичний	1
Ножиці	1
Розчин йоду	10 г
Перманганат калію	10 г
Розчин діамантового зеленого	10 г
Розчин перекису водню	20 г
Борна кислота	10 г
Спирт медичний	200 г
Сода питна в таблетках	20 г
Стрептоцид білий в порошку	20 г
Нашатирний спирт	10 г
Мазь синтоміцинова (тетрациклінова тощо) в тюбику	1
Клей БФ в тюбику	1
Дитячий крем в тюбику	1
Грипколд, флюколд в таблетках тощо	20
Анальгін (пенталгін) в таблетках	20
Амідопірин в таблетках	10
Бесалол в таблетках	20
Аспірин в таблетках	10
Фенолфталеїн в таблетках	10
Кофеїн в таблетках	10
Кордіамін (розчин)	20 г
Валідол в таблетках	10
Сульфадіметоксин в таблетках	20
Тетрациклін (еритроміцин, вітациклін тощо) в таблетках	20
Ентеросептол (фталазол) в таблетках	20
Розчин альбуциду	10
Одноразові шприци та засоби для ін'єкцій*	в асортименті

*За наявності в групі професійного медпрацівника

Навчальне видання

В. В. Остапчук

ПРАКТИКУМ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Навчально-методичний посібник

Технічний редактор – І. П. Борис
Комп'ютерна верстка – В. М. Косяк

Підписано до друку 25.03.2025 р.	Формат 60х80х16	Папір офсетний
Гарнітура Times New Roman	Обл.-вид. арк. 2,54	Ел. вид.
Замовлення № 158	Ум. друк. арк. 4,18	



Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя
м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3А
(04631) 7-19-72
E-mail: vidavn_ndu@ukr.net
www.ndu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №2137 від 29.03.05 р.