

Блистів Т.В.
Горбацьо І.І.
Нужний О.В.

ТЕОРІЯ
і
ПРАКТИКА

*туристичних
походів*

Праця присвячена
стоп'ятдесятиліттю
від дня народження
Івана Франка,
видатного сина українського
народу, безмежний талант
якого надихає сучасників
на втілення задумів генія.

Т.В. Блисгів, І.І. Горбацьо, О.В. Нужний

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ

Навчальний посібник

Львів

“Українські технології”

ББК 75.812.2Я7

УДК 796.5(075)

Б 69 Блистів Т.В., Горбацьо І.І., Нужний О.В. Теорія і практика туристичних походів: Навч. посіб. – Л.: НВФ “Українські технології”, 2006. – 132 с.

ISBN 966-345-090-8

У посібнику висвітлено низку важливої і першочергової інформації, якою повинен бездоганно володіти керівник туристської групи, що проводить мандрівку в гірській місцевості.

Наводиться характеристика стадій розвитку туризму, поділу Карпат за географічними, геологічними та топографічними ознаками, технології знакування туристичних шляхів. Висвітлюються питання організації та методики проведення туристських походів. Також містяться практичні рекомендації досвідчених фахівців, практиків туристичної індустрії.

Для студентів вищих закладів освіти туристичного та фізкультурного профілю, а також для підготовки інструкторів спортивного туризму, гірських провідників та екскурсодів.

Рецензенти:

Р.І. ГАРБИЧ – заступник голови Дрогобицької райдержадміністрації; доцент кафедри педагогічних технологій Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка;

О.М. ЖДАНОВА. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури Львівського державного інституту фізичної культури;

А.О. КУХТІЙ – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри туризму Львівського державного інституту фізичної культури

Консультанти:

О.О. ВОЛОШИНСЬКИЙ – голова товариства “Зелений хрест”;

Г.М. ЗАДОРОВСЬКА – екскурсод та гід-перекладач; головний викладач курсу екскурсодів при ДП “Туристично-інформаційний центр” Львівської асоціації розвитку туризму;

А.В. МАЦЕЛЮХ – виконавчий директор Львівської асоціації розвитку туризму. Керівник проекту

*Затверджено вченою радою Львівського державного інституту
фізичної культури протокол № 7 від 13 квітня 2006 року*

Видання здійснено Львівською Асоціацією Розвитку Туризму у рамках реалізації проекту під назвою “Підтримка мікро та малого підприємництва шляхом розвитку туризму у Дрогобицькому районі Львівської області”.



Підтримка проекту К 05-0049 була здійснена Фондом Євразія за рахунок коштів, наданих Координатором проектів ОБСЄ в Україні та Агентством США з Міжнародного Розвитку (USAID). Точка зору, відображена у цьому документі, може не збігатися з точкою зору Фонду, Координатора проектів ОБСЄ в Україні або Агентства США з Міжнародного Розвитку (USAID).

© Блистів Т.В., Горбацьо І.І., Нужний О.В., 2006

© НВФ “Українські технології”, 2006

РОЗДІЛ I

1. ІСТОРИЧНИЙ ЕКСКУРС

1.1. Витоки туризму

Вважається, що краєзнавчий рух на Галичині зародився на початку XIX ст. завдяки діяльності "Руської Трійці". Це ще не був туризм у сучасному розумінні цього слова, але діючі гуртки здійснили декілька подорожей краєм і залишили про це досить цікаві спогади. Напевно, ближчим до туризму був у першій половині XIX ст. о. Гавришкевич, котрий пропагував подорожі у гори як спосіб активного відпочинку. Посадити туризм і краєзнавство зумів Іван Франко у своїх "Вандрівках з руською молоддю". Пізнання краси Карпат було важливим пунктом діяльності багатьох українських організацій, починаючи від наукових (як Товариство ім. Т. Шевченка), через молодіжні ("Пласт") і до найбільш масових (як, наприклад, Товариство "Просвіта"). Тематика Карпат часто була висвітлена в пресі (на чолі з найбільшою газетою "Діло"). На жаль, і про це свідчать публікації, в міжвоєнний період українцям не вдалося створити організацію, яка би комплексно займалася справами туризму і краєзнавства.

Історично склалося, що до формування підвалин туризму на теренах Галичини долучились поляки. Створене у 1874 р. Татранське товариство через два роки утворило філію у Станіславові, потім у Коломиї, дещо пізніше – у Львові. Коломийська філія розвинула активну діяльність, і невдовзі під полониною Гаджина з'явилося перше галицьке туристичне схронисько (у сучасному розумінні – турбаза). Найактивнішим діячем коломийської філії був професор цісарсько-королівської гімназії Вайгель (до речі, одним із його учнів був Василь Стефаник). У часі своєї поодинокі виправи в гори, у 1884 році, він визнакував табличками перший туристський шлях з Львч через Красний Луг до Говерли. Це був перший маркований маршрут у всіх галицьких Карпатах, і одночасно він був першим туристичним шляхом в історії і польського, і українського туризму: професор Вайгель ставив таблички з інформацією саме на цих двох мовах. Він же став автором першого путівника Східними Карпатами. Найбільш відомим діячем Коломийського товариства був Генрик Гонсьоровський. Він, передусім, є автором двотомного путівника Східними Карпатами, в якому ретельно, на підставі власних подорожей, описав і краєзнавчі особливості, і туристичні стежки. Незважаючи на те, що минуло 100 років, цей путівник можна досі використовувати. Нещодавно його було перевидано, і він добре продається на львівському ринку.

Туристично-краєзнавча діяльність Польського товариства туристичного –

(ПТТ) стала причиною небувалого зацікавлення Гуцульщиною в усій імперії. Сталось це після організації Товариством, спільно з українськими діячами Народного Дому (Йосафатом Кобринським), великої етнографічної виставки Гуцульщини і Покуття у 1880 році. Виставку уласкавив своїм візитом сам цісар, а більшість експонатів закупив для свого музею граф В. Дідушицький. Відтоді Гуцульщина потрапила під особистий патронат імператора Франца Йосифа.

Львівські Бескиди не мали таких опікунів, часами діяльність львівської філії ПТТ була така марна, що незабаром її було розпущено. Поновлено її діяльність аж після Першої світової війни. Але і тоді львівські діячі не надто цікавились горами. Внаслідок такої пасивності Львова справою розвитку туризму зайнявся Дрогобицький відділ ПТТ, утворений у 1930 р. Фактично він почав працювати з нуля, але за короткий час досяг значних результатів: у сколівсько-гурчанських горах до 1939 року було вимарковано потужну мережу стежок, збудовано багато схрониськ, схронів і незагосподарованих хат, а також видано два путівники. Прокладення через Карпати трьох залізничних ліній, які сполучали Галіцію з Віднем, зробили гори доступнішими. Дирекція залізниці впровадила систему пільг і знижок для туристів, що сприяло більшому напливу людей у гори. Фірми “Годуля” та “Гредель і Шмідт”, які займались вирубом та перероблюванням лісу і мали сітку вузькоколіюок, запустили туристичні поїзди. Найбільш популярним був переїзд від Турки до Сколе мальовничими долинами Опору і Стрия.

Варто перерахувати збудовані дрогобиччанами туристичні об’єкти: 8 схрониськ – в Залокті, під Чорною горою в долині Майданського потоку, в Тисовці, на Тростяні, в Бориславі, під Цюховим ділом, в Скольому і Верхньому Синьовидному, 3 схрони – під г. Парашкою, на Зелеміні та г. Магурі.

Станом на 1939 рік ПТТ мало у власності:

об’єкти	всього	у Східних Карпатах
знаковані маршрути, км	2291	1909
схрониська	54	23
схрони	78	47
незагосподаровані хати	10	-

Зі смутком лишається констатувати факт, що увесь цей доробок знищила війна і подальша політика щодо Карпатських територій радянської влади.

1.2. Український туризм

Українське краєзнавчо-туристичне товариство “Плай”

Товариство розпочало діяльність 1924 року. У статуті було записано такі програмні завдання:

- підтримка краєзнавства, пропагування і організація туризму;
- збирання і опрацювання біографічних, етнографічних, антропологічних і археологічних матеріалів;
- організація з'їздів і конференцій;
- охорона і консервація природничих та історичних пам'яток;
- будова схрониськ і знакування шляхів;
- видавництво наукових праць і путівників, ведення документації походів і екскурсій.

Варто зауважити, що досі на Україні не з'явилась жодна туристична організація, яка б мала таку ж широку сферу діяльності.

Початково "Плай" зосереджував свою діяльність на території Львова. Пізніше з'явилися філії в Перемишлі, Самборі, Стрию і Тернополі. Презесами Товариства були Д. Коренець і К. Паньківський (перед II світовою війною). Небагато вдалося зробити, але були подорожі і лекції, табори відпочинку, великі фотографічні виставки; в Горганах на полонині Плиске було збудоване схронисько – першу справді українську турбазу; видавався перший український краєзнавчо-туристичний щомісячник "Наша Батьківщина". Як перший український путівник горами була видана у 1934 році книжечка Е. Пеленського "Долина Опору і Стрия. Туристичний провідник". Крім того, виходило багато книжок на краєзнавчу тематику авторства І. Крип'якевича, В. Кубійовича, С. Щурата та інших.

"Плай" був офіційно зареєстрованою організацією з виразно українською патріотичною орієнтацією. Щодо польської влади Товариство було цілком лояльним, намагаючись бути завжди в правовому полі і не виходити за межі статуту. Натомість, з польськими турорганізаціями стосунки не складалися попри доброзичливість з їх боку.

Карпатський Лещатарський Клуб

Не варто думати, що його члени тільки возились на лижах. Презес організації А. Палій у промові висловив мету діяльності Клубу: "Лещатарський спорт – це не тільки забава, але потреба народу, якщо він хоче бути сильним і здоровим. А буде, коли всі спорти, особливо лещатарство, прийде в село і захопить мільони молодих". Перед війною Товариство згромаджувало близько 600 членів, діяло в кількох місцевостях, мало власне схронисько в Славському. Керували ним, серед інших – А. Палій і В. Паньків.

1.3. Туризм радянських часів

Тогочасний стан туризму, що розвивався в країні стихійно, вимагав створення єдиної масової туристичної організації. Такою громадською організацією у 1929 році стало Товариство пролетарського туризму (ТПТ). Організаційна структура функціонувала на територіях, основу складала ни-

зові туристичні осередки на підприємствах, в установах та навчальних закладах, які сплачували членські внески. Туристські кадри готувалися на короткочасних курсах підготовки інструкторів та керівників туристських заходів, на заочних курсах туристського активу тощо. Згодом, у 1930 р., товариство перейменовано на добровільне Товариство пролетарського туризму та екскурсій (ТПТЕ).

З 1936 р. туризм переданий у підпорядкування Всесоюзної центральної ради професійних спілок, завданням якої стало управління місцевими і далекими екскурсіями та масовим туризмом, передаючи йому маршрути союзного й місцевого значення з усіма туристсько-екскурсійними базами, майном і забудовами.

Ці заходи сприяли масовому виникненню туристських секцій на підприємствах, в установах та навчальних закладах. Починають виникати перші туристські клуби.

Розпочато розробку розрядних нормативів і вимог з туризму та класифікації за ступенем складності піших, лижних, гірських та велосипедних маршрутів та включення їх у спортивну класифікацію, що надалі стало могутнім поштовхом для розвитку туризму.

З 1959 р. Всесоюзна й Республіканські федерації туризму керували самодіяльним туризмом, забезпечуючи створення секцій та підготовку туристських кадрів, розрядників, майстрів.

Надалі найвищим органом, що займається розвитком туризму в СРСР, стала Центральна рада з туризму та екскурсій, яка працює під керівництвом ВЦРПС. Вона керує діяльністю підпорядкованих рад з туризму та екскурсій, планує розвиток усіх видів туризму й екскурсій, розробляє та затверджує правила й інструкції щодо організації подорожей, навчальні плани, програми та методичні посібники, здійснює пропаганду туризму, організовує поїздки радянських туристів за кордон.

Рада займається координацією туристських клубів, баз, кемпінгів, готелів, бюро подорожей та екскурсій, організовує туристсько-екскурсійні маршрути, здійснює експлуатацію туристських баз, розподіляє путівки на всесоюзні та місцеві туристські маршрути й забезпечує їхню реалізацію, видає довідники, путівники, виготовляє пам'ятні значки, сувеніри тощо. Вона проводить туристські зleti й змагання; організовує і контролює підготовку туристських кадрів та громадського туристського активу, створює на громадських засадах секції з видів туризму й комісії за ділянками роботи (агітації та пропаганди, атестаційні, маршрутно-кваліфікаційні, контрольно-рятувальні служби тощо).

При будинках піонерів працюють дитячі екскурсійно-туристські станції, клуби та гуртки юних туристів-краєзнавців, у загальноосвітніх школах створюються подібні гуртки.

За радянських часів було створено потужну організацію – Всесоюзну федерацію спортивного туризму, що мала обласні і міські філії. В політиці СРСР туризм сприймався як спорт, а турист мусив бути здоровим “захисником Батьківщини”. Однак з часом виявилось, що туризм навіть із члена партії робить майже дисидента. Тому туристичні походи ще більше підлягали організації. А контроль над цією непевною масою туристів ліг на плечі контрольно-рятувальної служби.

Українські Карпати опинилися на стратегічному шляху комуністичної доктрини, і гори наповнились полігонами, радарми і ракетними базами. Подорожі Карпатами не заохочувались, а подекуди були просто заборонені.

В УРСР видавалися схеми окремих маршрутів і невеличкі довідники. Але схеми були спрощеними і спотвореними, а в путівниках висвітлювалось дуже мало інформації. Краєзнавство обмежилось експедиціями “Місцями партизанської слави”, усе інше було буржуазним націоналізмом (в тому числі й пісні В. Івасюка). З тієї ж причини львів’яни багато років боролись за те, щоб влада дозволила дати назву “Карпати” міському турклубу.

Найпопулярнішою формою організації туризму стали масові сходження. Тисячі людей приїжджали до турбаз, щоб зранку здобути Пікуй або Говерлу і того ж дня повернутись додому. Такий туризм називався оздоровленням робочого класу і був на 100% заорганізованим і підконтрольним. Турбази розташовувались у селах і містах, а збудовані до війни – розкидані по лісах і полонинах – були знищені у боротьбі з УПА. Саме тому зникли з ужитку слова “схрон” і “схронисько” – вони асоціювалися з вільною боротьбою, бандерівцями. Практично єдиними потужними об’єктами передвоєнного туризму залишилися бази Драгобрат і Заросляк, хоча остання і перебудована на центр олімпійської підготовки спортсменів, недоступний для туристів. Цікаво, що внаслідок такої політики до Тростяна і сьогодні дуже незручно діставатись тому, що усі бази і готелі знаходяться в центрі селища. Це досить типово для наших гір. Хоча певні зміни почали відбуватися: прикладом може служити “Буковель”, “Красія”, г. Драгобрат.

Однак Радянський Союз, попри страшні вирубки лісу, все ж таки залишив гори в первісному стані і теперішні туристи мають можливість ходити, як ходили наші праотці – без маркованих шляхів, без турбаз, без добрих карт.

2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ В УКРАЇНІ

У межах вітчизняної туристичної галузі чітко визначився окремий вид діяльності – спортивно-оздоровчий туризм. Цей унікальний сегмент туризму виник на самодіяльних засадах з ініціативи туристів-аматорів. Він поєднує спорт і відпочинок, виховує патріотизм і національну самосвідомість.

Спортивно-оздоровчий туризм має не лише велике соціальне значення, а й економічну ефективність. Фахівці стверджують, що людина, яка активно займається спортивно-оздоровчим туризмом, щороку заощаджує для державного бюджету величезні кошти (виплата з фонду соціального страхування на лікування, непрацездатність, оздоровлення тощо).

Ось чому рекреація (відновлення), підтримання належного рівня здоров'я повинні бути предметом особливої турботи держави аби людина в умовах ринкової економіки могла повноцінно користуватися туристичними послугами з метою оздоровлення.

Спортивний туризм є складовою частиною активного туризму, має спортивні нормативи, закріплені в Єдиній спортивній класифікації України (ЄСКУ), які змінюються кожні чотири роки (за олімпійським циклом).

Слід зазначити різноманіття видів активного туризму, до якого належить спортивний туризм. Всі види туризму розрізняються за цільовою функцією, мотивами і результатами занять. В окремих публікаціях спортивний туризм трактують як циклічний вид спорту, припускаючи схожість із спортивною ходьбою і веслуванням, що є не зовсім правильно, оскільки не враховується різноманіття видів туризму, природних перешкод у спортивних туристських походах і змаганнях з туристського багатоборства.

Спортивно-оздоровчий туризм достатньо ефективно реалізовує не тільки освітні, оздоровчі та виховні завдання фізичної культури. Він ефективно використовується як засіб фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного, патріотичного виховання підростаючого покоління, як засіб пізнання навколишнього середовища і людини в природних умовах. Порівняно простими і доступними є форми організації туризму: походи, подорожі, екскурсії, прогулянки, туристські злети і змагання, а також красзнавча і природоохоронна діяльність.

Туризм як потужне суспільне явище, що заохочує подорожувати рідним краєм, його унікальними територіями, важкодоступними, але мальовничими куточками, стає органічною потребою активних людей.

Спортивно-оздоровчий туризм слід розглядати як стратегічний рушій розвитку держави, який сприяє гармонійному розвитку людини, мораль-

ному і фізичному вдосконаленню, виховує національну свідомість і патріотизм молодого покоління. Спортивний туризм, на відміну від самодіяльного, ґрунтується на чіткій нормативній базі та регламентує організацію і проведення туристських походів, змагань, систему підготовки кадрів тощо.

Види спортивного туризму, який використовує, передусім, фізичну силу людини, поділяються за способом або середовищем пересування на пішохідний, велосипедний, водний, вітрильний, лижний, гірський і спелеотуризм.

Розвитком спортивного туризму в Україні опікуються державні органи і громадські організації. Наприкінці 2000 року була створена Федерація спортивного туризму України (ФСТУ). Основна мета діяльності – всесторонньо сприяти розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні, підвищенню ролі фізичної культури і спорту для гармонійного розвитку особи, зміцнення здоров'я населення, формування здорового способу життя.

2.1. Характеристика і особливості видів спортивно-оздоровчого туризму

Класифікація туристських спортивних походів полягає в розподілі їх за видами туризму і категоріями складності. Класифікації підлягають і маршрути походів, які здійснюються за видами туризму, вказаними у розрядних вимогах Єдиної спортивної класифікації.

У розрядних вимогах встановлено, що спортивні походи проводяться за такими видами туризму: піший, лижний, гірський, водний, велосипедний, автотуризм, спелеотуризм і вітрильний туризм. За протяжністю, тривалістю і технічною складністю вони поділяються на походи I, II, III, IV, V, VI категорій складності (к.с.).

Вважається, що пішохідний туризм є базовим видом, оскільки будь-який спортсмен свій шлях у туризмі починає, як правило, з пішохідного, без цих основних умінь і навичок не обійтися надалі.

Категорія складності пішохідного маршруту визначається не тільки сукупністю локальних (переправи, перевали, вершини, траверси, каньйони) і протяжних (ліси, болота, марі, осипи, моренні піски, сніжні і льодові ділянки) перешкод, але залежить також від автономності і новизни маршруту, визначеної відстані і тривалості.

Та все ж основним способом визначення категорії складності пішохідного маршруту залишається метод порівняння його з попередньо класифікованим маршрутом з еталонного Переліку.

У Переліку класифікованих туристських маршрутів подані, в основному, маршрути спортивного напрямку, які пройдені, як правило, декількома турист-

ськими групами. В складанні Переліку пішохідних маршрутів беруть участь пішохідні і маршрутно-кваліфікаційні комісії (МКК) обласних федерацій туризму, які завчасно перевіряють усю маршрутну документацію і видають довідки про проведення похід.

Необхідно зазначити, що у спортивному туризмі складність маршрутів і відповідно майстерність туристів зростає поступово: від походів вихідного дня до дводенних (ступеневих) некатегорійних походів, а пізніше – і до спортивних походів I-VI категорії складності. Для учнівської молоді до проходження категорійних походів передбачаються подорожі I-III ступенів складності. Таке поступове зростання туристського досвіду сприяє підвищенню безпеки мандрівок.

На сьогодні туристичний простір звузився до кордонів України, ресурси різко зменшилися. Максимально можливі на теренах України такі спортивні походи: гірського туризму – некатегорійні, пішохідного туризму – 3 к.с., лижного – 2 к.с., водного – 4 к.с., велотуризму – 4 к.с., автмототуризму – 2 к.с. Тим часом нормативи звання “Майстер спорту України” зі спортивного туризму базуються на проведенні походів 5 к.с., маршрути яких відсутні в Україні.

Географія самодіяльного туризму звузилася до регіонального рівня. Переважно це походи вихідного дня до невіддалених об’єктів природи: лісів, рік, гірських масивів Карпат і Криму. Помітним є значне зростання комерційного туризму, що активно використовує туристичні ресурси України для відпочинку, а також туристичні центри Чехії, Словаччини, Польщі і Румунії. Соціальною базою українського активного туризму сьогодні є студентська молодь, школярі, ветерани туристського руху. Спортивний туризм різко зменшив обсяги, в основному нечисленні “елітні” групи проводять спортивні походи до Росії. Спостерігаються окремі групи, що проходять маршрути в туристичних регіонах Словаччини, Чехії, Румунії, Польщі. Простежується значний приріст різного рангу змагань техніки спортивного туризму, що певною мірою витіснило туристські походи.

Із розширенням кордонів ЄС Карпатський регіон, зокрема його українська частина, стає більш цікавим для європейців. Тут також чітко простежується дія ряду факторів, що впливають на формування нової філософії відпочинку. Сюди належать економічні (зростання доходів населення), соціально-психологічні чинники (прискорений темп життя і пов’язане з цим зростання соціальної напруги), а також транспорт, готельний і ресторанний сервіс, зв’язок та інші чинники, які формують туристичну інфраструктуру.

У розв’язанні питань розвитку спортивно-оздоровчого туризму важливим є формування у населення стійкого зацікавлення спортивно-оздоровчим туризмом, становлення якісно нового рівня підготовки фахівців, рівня наукових досліджень, розробка теоретичних і методичних основ розвитку та вдосконалення системи підвищення кваліфікації і перепідготовки кадрів.

Незважаючи на великі потенційні можливості і важливість розвитку активних видів туризму для всебічного розвитку громадян України, а також незважаючи на те, що рівень їх розвитку впливає і на загальний розвиток вітчизняної туристичної галузі як високорентабельної галузі економіки, спортивний туризм в Україні розвинутий на недостатньому рівні. Труднощі, з якими зіткнувся спортивно-оздоровчий туризм, зумовлені такими чинниками:

- економічні проблеми розвитку суспільства, з майже повною відсутністю кадрового забезпечення в галузі спортивного туризму (на відміну від комерційного);
- недосконалість сучасної нормативно-правової, методичної та інформаційної бази, яка би враховувала реалії розвитку спортивного оздоровчого туризму;
- внутрішні організаційні проблемами спортивно-туристського руху, що накопичилися за останні роки.

Отже, спортивно-оздоровчий туризм в Україні виник на самодіяльних заходах туристів-аматорів і поєднує спорт, відпочинок і розваги, сприяє національно-патріотичному вихованню молоді, позитивно впливає на фізичний стан людини, її підготовку до професійної діяльності.

2.2. Нормативно-правова база туристичної діяльності

Однією з важливих умов повноцінного розвитку будь-якої сфери діяльності є досконала нормативно-правова база, її гармонізація з міжнародними стандартами. Наводимо характеристику базових правових документів, які регламентують розвиток сфери туризму.

У статті 24 *Загальної декларація прав людини*, прийнятої Генеральною Асамблеєю ООН у 1948 році, записано: "...кожна людина має право на відпочинок і вільний час, включаючи розумне обмеження робочого часу і оплачувані відпустки кожного року".

Хартія туризму прийнята у 1985 році на VI сесії Генеральної асамблеї Всесвітньої туристської організації (ВТО). В цьому документі проголошено право кожної людини на відпочинок та дозвілля, що передбачає вільне, без обмежень, пересування, окрім забороненого законом. Таке право визнається у всьому світі. Також наводяться права та обов'язки туриста.

Основою законодавчої бази розвитку туризму в Україні є Закон "*Про туризм*" (1995 рік, з доповненнями 2004 року).

Окрім цього закону існують й інші закони та нормативні акти, які складають законодавчу базу розвитку туризму. Ось деякі із них:

"*Конституція України*" (1996);

"*Національна програма розвитку туризму до 2010 року*";

“Основи законодавства України про охорону здоров’я” (1992);
Закон *“Про фізичну культуру і спорт”* (1993);
Закон *“Про охорону навколишнього середовища”* (1991);
Закон *“Про природно-заповідний фонд України”* (1992).

2.3. Класифікація туристичних організацій

Всесвітня туристична організація при ООН. Найавторитетніша неурядова організація, створена 2.01.1975 року, налічує понад 105 держав-учасниць, а також більше ніж 150 членів, котрі приєдналися (мережі готелів, ресторанів, авіакомпанії, міжнародні організації та ін.).

Статут ВТО прийнято 27.09.75 р., – цей день став Всесвітнім днем туризму.

Система управління туризмом в Україні включає державні виконавчі, законодавчі органи та громадські організації.

Комітет Верховної Ради з питань молоді, спорту і туризму. Завдання комітету – підготовка проектів законів, висновків до профільних законопроектів, контроль за виконавчими органами.

Міністерство культури та туризму – центральний орган державної виконавчої влади. Визначає державну політику в галузі туризму, збирає статистичну інформацію, впроваджує маркетинг на внутрішньому та міжнародному ринках туризму.

Міністерство України у справах сім’ї, молоді та спорту – центральний орган виконавчої влади. Розробляє спільно з Національною федерацією спортивного туризму концепцію розвитку спортивного туризму, цільових комплексних програм. Спільно організують та проводять Всеукраїнські змагання за Єдиним календарним планом спортивних змагань України з видів спортивного туризму, де виконуються розрядні нормативи та присвоюється звання “Майстер спорту України” згідно з ЄСКУ.

Міністерство надзвичайних ситуацій, до складу якого входить Головне управління пошуку та порятунку туристів та як окремий підрозділ гірський пошуково-рятувальний загін, відповідає за пошук та порятунок туристів на території України.

Туризм розвивається у двох напрямках: задовольняє цікавість туристів і сприяє розвитку регіонів і навіть країн. Нарешті в нашій державі відбувається, хоча і дуже повільно, усвідомлення того, що туризм – це індустрія ХХІ століття, здатна давати країні значний прибуток. Експерти і організатори туризму з країн Європи та Америки сприяють входженню України у міжнародні туристичні проекти.

У 1993 році представники місцевих та регіональних органів влади прикордонних регіонів Угорщини, Польщі, Словаччини та України підписали

угоду, на підставі якої був утворений *Карпатський Єврорегіон (КЄ)*. Уряди цих держав підтримали ідею створення Єврорегіону. З 1997 року до організації увійшла Румунія. Мета КЄ – поліпшення транскордонної співпраці, організація дій, спрямованих на підтримку економічної, наукової, екологічної, культурної та освітньої співпраці. Одним із головних пунктів діяльності КЄ є розвиток туристичної галузі в прикордонних регіонах. Зі сторони України до КЄ увійшли Закарпатська, Івано-Франківська, Львівська та Чернівецька області.

Серед реально виконаних робіт організації є опрацювання Міжнародного трансєвропейського туристського шляху Е8, випуск путівників, створення комісії зі знакування туристських шляхів. Маршрут Е8 починається в Нідерландах, через Німеччину, Австрію, Словаччину і Польщу доходить до Українських Карпат, а далі через Румунію і Болгарію прямує до Босфору на території Туреччини.

Наступний крок розвитку туристичного потенціалу нашого краю відбувся у 2001 році, коли обласними державними адміністраціями Закарпатської, Івано-Франківської, Львівської та Чернівецької областей за підтримки програми ТАСІS була створена *Рада з туризму Карпатського регіону*. У 2003 році Тернопільська облдержадміністрація стала асоційованим членом Ради. Це значно посилило туристичні можливості Карпатського регіону, одночасно поліпшуючи стан туристичної галузі у Тернопільській області.

Мета діяльності Ради – підтримка розвитку та маркетинг туристичної галузі регіону. Основні напрями роботи організації: координація зусиль областей з розвитку туристичної галузі, координація співпраці туристичних підприємств із міжнародними, урядовими, недержавними організаціями. Рада регулярно виставляє туристичні пропозиції краю на міжнародні виставки.

Однією з необхідних умов повноцінної діяльності туристичної галузі на Прикарпатті є створення єдиної мережі інформаційних центрів, починаючи від столиць областей, потім – райцентрів і нижче. Сьогодні вже успішно діють кілька туристично-інформаційних центрів Львівської асоціації розвитку туризму (зокрема у м. Львові, на митному переході Краківець-Корчова (Україна-Польща) та у Львівському аеропорту), а також регіональний туристично-інформаційний центр Ради туризму Карпатського регіону у м. Івано-Франківську і туристично-інформаційний центр у м. Жовкві Львівської області.

У 2003 році представники урядів Словаччини, Сербії та Чорногорії, Польщі, Румунії, Угорщини, Чехії та України підписали *Карпатську конвенцію про захист довкілля та збалансований розвиток Карпат*.

Отже, на урядовому і міжнародному рівні робляться впевнені кроки для розвитку туризму в Карпатах і Прикарпатті. Щоправда, відсутні чіткі механізми реалізації перспективних планів.

2.4. Класифікація видів туризму

У світі нараховується більше 300 видів і підвидів туризму, які постійно доповнюються новими різновидами, що здатні задовольнити різноманітні бажання і потреби туристів. Висвітливо найбільш розповсюджені.

Туризм, залежно від складових послуг, місця їхнього надання і груп населення, що обслуговуються, поділяється на комерційний і некомерційний. Комерційний у свою чергу поділяється на внутрішній і міжнародний.

Внутрішній туризм – туристична діяльність у межах країни.

Міжнародний туризм – туристична діяльність на території іншої країни.

Такі туристи належать до категорії іноземних туристів.

Міжнародний туризм поділяється на в'їзний та виїзний.

Діяльність і надання туристичних послуг туристам на території іншої країни – виїзний туризм, а діяльність і надання туристичних послуг на території країни іноземним туристам – в'їзний туризм.

Спортивний туризм – це один із видів спорту, включений у ЄСКУ. Існують нормативи для виконання розрядів залежно від класу дистанції та рангу змагань. Проводяться змагання із туристичного багатоборства (техніка спортивного туризму) та туристські спортивні походи за категоріями складності.

Екологічний туризм – це такий вид туризму, який передбачає подорожування в екологічно чистих районах, при цьому обслуговування туристів не порушує екологічної рівноваги місцевості. Цей вид об'єднує людей, які мандрують із науково-пізнавальною метою. Туристів цікавить спостереження і охорона навколишнього середовища. Особливо цікавими є природні території, що охороняються. Ці території визначені законом України “Про природно-заповідний фонд України”, вони містять елементи чи об'єкти культурно-історичного значення і мають цінність для культури держави. На таких територіях господарська і рекреаційна діяльність людини строго регламентована або зовсім заборонена.

Відвідування таких місць передбачає програма екотурів, яка включає й екологічну освіту туристів.

За даними Всесвітньої туристичної організації на екологічний туризм, у цілому, припадає від 7 до 10% річного доходу всієї індустрії туризму. У 1996 році зазначена сума орієнтовно складала 30 млрд доларів США. Фаворитами екотуризму є Австралія, Німеччина, Канада, США, Норвегія, Австрія. В Україні екологічний туризм розвивається нерівномірно та стихійно.

Реальні ресурси екотуризму обмежені та потребують об'єктивної оцінки. Така оцінка повинна базуватися на аналізі фонових екологічного стану територій і акваторій, які приваблюють для організації екотурів й одночасно мають достатню екологічну стійкість, відповідну якість питної води, продуктів харчування.

Рекреаційний туризм. Основу туризму складає поняття рекреація, з латинської – відновлення, з французької – розвага і відпочинок.

У цілому, фізична рекреація – це процес використання фізичних вправ, ігор, природних сил, довкілля з метою відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини, отримання насолоди від фізичних вправ.

Отже, *рекреаційний туризм* – це вид активного туризму, спрямований на раціональне використання вільного часу і регламентований відповідними руховими режимами з метою пізнання довкілля, оздоровлення, відновлення сил, задля розваги і задоволення.

Осіб, котрі задовольняють свої рекреаційні потреби, називають “рекреантами”. Вони формують попит, користуються туристично-оздоровчими послугами у спеціальних закладах або самостійно.

Сільський туризм (агротуризм) – це тимчасовий виїзд людини з місця постійного проживання у сільську місцевість з метою відпочинку та оздоровлення.

Характерною ознакою агротуризму є забезпечення неорганізованим відпочивальникам вигідних умов проживання за помірну плату з невисоким рівнем сервісу і незначною кількістю послуг. Агротуризм сприяє збільшенню життєвості сільського населення, що дозволяє окрім ведення особистого підсобного господарства, отримувати додаткові прибутки від винайму помешкання, харчування відпочивальників, надання різного роду послуг.

Культурний або пізнавальний туризм – це туризм, який орієнтований на пізнання (вивчення) культури, традицій іншого народу.

Об’єктами пізнавального туризму є пам’ятки археології, ландшафтної архітектури, історичні місця, сільські поселення, музеї, театри, виставкові зали, об’єкти етнографії, народні промисли, ремесла, технічні комплекси, споруди.

Такий вид туризму є засобом налагодження культурних зв’язків і міжнародного співробітництва.

Лікувальний туризм – це тимчасовий виїзд людини з місця постійного проживання на курортні території України або інших країн. Його мета – комплексне використання природних лікувальних чинників та рухової діяльності для лікування та профілактики захворювань. До основних понять лікувального туризму належать: курорти, бальнеотерапія, грязелікування, кліматолікування, лікувально-туристичні режими.

Релігійний або паломницький туризм – це найбільш стародавній вид, який виник з релігійною метою: це відвідування Святої землі, Ватикану, монастирів та інших святинь, духовне вдосконалення, отримання благодаті, зцілення духовне і фізичне, спокута для відпущення гріхів.

Паломницький туризм допомагає позбутись хвороби, уникнути нещастя. Для цього інколи спеціально ускладнювали шлях паломникам.

Ностальгичний туризм. Іншими словами може бути етнічний або ритуальний. Це відвідування місць історичної батьківщини, зустрічі з родичами.

Пригодницький або екстремальний туризм – це проведення різноманітних небезпечних туристських походів.

Бізнес-туризм або економічний туризм – поїздки з професійним і комерційним інтересом: відвідування бірж, виставок, ярмарок і т. д.

Політичний туризм поділяється на дипломатичний туризм (участь у конгресах), а також туризм, пов'язаний із політичними подіями та заходами.

2.5. Види активного туризму

Піший. Карпати – один із головних районів проведення пішохідних туристичних спортивних походів. Різноманітність природних перешкод дає можливість оволодіти майже усім арсеналом прийомів техніки пішохідного туризму та орієнтування на місцевості, повноцінно проводити навчальні заходи. Тут можна прокласти маршрути походів від найпростіших до III категорії складності.

Пішохідні походи в Карпатах можна проводити з травня по жовтень. Однак треба пам'ятати, що у травні на високогір'ї ще багато снігу, а в жовтні значно знижується температура повітря, особливо у нічний час.

Це найдоступніший вид туризму, оскільки не вимагає фахових знань і специфічного спорядження. Кожен може взяти наплічник і вирушити у мандрівку. Піші походи можна проводити у будь-якому районі – від околиць міста до гірських масивів. Але чим складніший обраний маршрут, тим більші вимоги до знань, досвіду і спорядження. Тому у складні райони не варто вирушати без досвідченого провідника, до того ж набагато більшої уваги вимагає добір спорядження. Найпопулярнішими масивами Українських Карпат є Чорногора, Свидовець і Горгани. Вони бувають дуже небезпечними, особливо для недосвідчених туристів, через часткову або й повну відсутність туристичної інфраструктури: знакових шляхів, турбаз, бівачних галявин тощо. Однак для спортивних туристів саме ці труднощі є вирішальними при виборі маршруту.

Найбільш цікаві маршрути у Карпатах пролягають гірськими хребтами Чорногори, Горган та Свидовця (III категорії складності.)

У цьому посібнику розглядаються окремі карпатські регіони з огляду на їх туристичну привабливість, даються рекомендації щодо спорядження, особлива увага приділяється техніці безпеки в горах.

Велотуризм. Цей вид туризму вимагає спеціалізованого спорядження: велосипедів, наплічників. З огляду на клас велосипеда велотуристи вибирають рівень складності маршруту. Якщо раніше мандрували автомобільними або польовими дорогами, то сучасні гірські “ровери”, виконані з новітніх надміцних матеріалів, не потребують рівної поверхні під колесом. Це дозволяє велотуристам мандрувати суцільним бездоріжжям, гірськими дорогами і стежками.

У Карпатах найзручнішими для велопогулянок і мандрівок є Гуцульські

Бескиди і гори Чернівецької області. Хребти там згладжені й існує густа мережа зручних шляхів. Старі австрійські дороги роблять доступними для велоподорожей також масиви Чорногори і Свидовця, тут можна здійснювати багатоденні переїзди між Раховом, Усть-Чорною і Ясиною, а також між найкочинніми селами.

Однак сучасні європейські стандарти вимагають упорядкування велошляхів: вони повинні бути відповідно ознакованими, а якщо маршрут збігається з автодорогою або пішим знакованим маршрутом, повинна існувати паралельна велодоріжка. З практики відомо, що наразі існують два знаковані веломаршрути: Трускавець – Східниця – Сколе – Рожанка – Сеничів – Болахів – Моршин та Татарин – гора Хом'як, які попри все не мають відокремлених велодоріжок.

Водний туризм. Україна має густу річкову систему та значну кількість річок, придатних для проведення водних туристських походів як на розбірних, так і на надувних човнах різних класів. Усього річок із довжиною понад 100 км в Україні 123, а великих річок (довжина понад 500 км) – 14.

Усі річки України належить до одного кліматичного типу – переважно снігового живлення з весняною повінню. Однак через різноманітність ландшафтів річки різних регіонів України дуже відрізняються між собою нахилом русла, характером течії, наявністю та складністю перешкод, сезонним режимом тощо, що дозволяє поділити їх за туристсько-спортивною складністю на три групи – річки низовин (Дніпро, Прип'ять, Десна, Стир), річки височин (Тетерів, Уж, Дністер), річки Карпатського регіону.

Гірські річки Карпат мають високу потужність потоку, стрімку течію, що досягає 10-15 км/год, могутні пороги та затяжні шевери. Нахил русла у верхів'ях до 10 м/км (Прут, Білий Черемош). Живляться переважно атмосферними опадями з весняною повінню під час танення снігу та дощовими паводками. Тривалі або рясні дощі можуть викликати паводок будь-якої пори року. Рівень води впродовж сезону сплаву значно змінюється, це залежить від кількості снігу в горах, дощів та температури повітря. Найкращий час для проходження річок Карпат з кінця квітня до першої декади травня, під час повені, коли танення снігів найбільш інтенсивне. Це стосується, передусім, р. Прут та малих приток, які взагалі придатні для проходження лише протягом кількох днів весни. Разом з тим Черемошем та Тисою сплав можливий упродовж усього теплого періоду року з квітня по жовтень.

Річки Карпат можна долати на каяках, байдарках, катамаранах. Залежно від сезону та виду суден маршрути на річках Карпат класифікуються до IV категорії складності з елементами V к.с. З огляду на характер перешкод їхня категорійність видається дещо заниженою, але це питання потребує подальшого вивчення та обґрунтування. Річки Карпат можуть бути прекрасним полігоном для міжсезонної підготовки до походів найвищих категорій складності.

3. ГІРСЬКІ МАСИВИ СВІТУ ТА УКРАЇНИ

Розповідь про гори треба розпочати згори. Найвищою вершиною світу є гора Еверест (8848 м над рівнем моря). Знаходиться вона в Гімалаях, на кордоні між Непалом і Тибетом. Її тибетська назва Джомолунгма означає “Богиня – мати снігів”. Європейці вперше побачили її у 1849 р. У 1953 році відбулось перше успішне сходження на вершину світу, яке здійснили новозеландець Едмунд Гілларі і шерпа Норгей.

Азія. Саме в Азії розкинувся найвищий гірський масив світу – Гімалаї. Друга після Евересту вершина світу гора Чогорі більше відома як К-2 (8611 м). Всього у світі є 13 восьмитисячників, і усі вони є в Гімалаях (Еверест, Чогорі, Канченджанга, Лхоцзе, Макалу, Чо Ойю, Дхаулагірі, Манаслу, Нангапарбат, Аннапурна, Броуд-Пік, Шиша Пангма і Гашербрум). Серед семитисячників найбільш знаменитими, завдяки назвам, є піки Комунізму (7495 м, Памір), Побєди (7439 м, Тянь-Шань) і Леніна (7134 м, Заалайський хребет). Рекордсменом Азії за популярністю є японський вулкан Фудзіяма (3776 м). Взагалі ж, якщо подивитись на фізичну мапу континенту, стане очевидним, що Азія – це величезне підняття суші і тут є безліч гірських масивів. Тому цікавих відсилаємо до “Атласу світу”, і розглянемо материк – *Африку*, де найвищою вершиною є вулкан Кіліманджаро (5895 м). Після нього стоять у списку г. Кенія (5199 м) і г. Рувензорі (5109 м). Уся ця трійця знаходиться в гірських масивах, які оточують знамените озеро Вікторія. Інші гірські масиви Африки нижчі від 5 тисяч метрів.

Північна Америка. Найбільшим за площею гірським масивом континенту є Скелясті гори, але рекордсменом Америки є г. Мак-Кінлі (6193 м), що височить над Аляскінським хребтом. До північноамериканської трійці належать вершини гір Св. Іллі: гора Logan (6050 м) і гора Св. Іллі (5488 м). Жоден інший хребет континенту не сягає висоти 5 тисяч метрів, якщо не рахувати мексиканські вулкани в горах Сьєрра-Мадре: Орісабо (5700 м) і Попокатепетль (5452 м).

Південна Америка. Найвищі гірські масиви утворюють потужну стіну вздовж західного узбережжя континенту і мають спільну назву Кордильєри. Разом з вулканами тут є щонайменше 12 шеститисячників. А найвищою вершиною Південної Америки є гора Аконкагуа (6960 м).

Австралія і Океанія. На о. Нова Гвінея височіє єдиний п'ятитисячник регіону – г. Джая (5029 м). Гаваї і Нова Зеландія мають трьохтисячники, натомість Австралія може похвалитися тільки г. Костюшко (2230 м) в Австралійських Альпах.

Європа. Географи різних країн досі сперечаються, чи належить до Європи Кавказ. Якщо так, то наш континент має два п'ятитисячники: Ель-

брус (5642 м) і Казбек (5033 м). Якщо ж ні, то нам лишаться Альпи з найвищою горою Монблан (4807 м). За ним у списку стоять вершини, теж альпійські, з жіночими назвами: Монте-Роза (4634 м) і Юнгфрау (4634 м). Дещо поступаються Альпам за висотою іспанські гори Сьєрра-Невада з г. Муласен (3478 м) і Піренеї з піком Ането (3404 м). Цілком поважне місце посідає сицилійський вулкан Етна (3340 м). Нижчими навіть від нього є такі гірські масиви: в Болгарії – Ріла, в Італії – Апеніни і священна гора Європи – Олімп (2911 м) в Балканах. І, нарешті, у списку найвищих гір Європи доходимо до Карпат.

Домінантами усіх Карпат є вершини Герлаховскі Штит або просто Герлах (2655 м) в Словаччині і Молдовяну (2543 м) в Румунії.

Також до найвищих гір Європи зараховують Скандинавські гори з вершиною Гальхоніґрен (2469 м).

3.1. Географія Карпат

Карпати після Альп є найбільшою гірською системою Середньої Європи. Починаючись на північному заході поблизу Братислави і закінчуючись на південному сході біля Залізних Воріт, величезною дугою довжиною близько 1500 км Карпати з трьох боків оточують Середньо-Дунайську низовину. Ширина цієї дуги коливається від 240 км у північно-західній частині до 340 км у південно-східній частині, лише на Україні вона звужується до 120 км.

Назва “Карпати” вперше вживається у творі олександрійського географа Птолемея у II ст. н.е. Однак ще довго існували різні назви, наприклад, в “Слові о полку Ігоревім” автор називав їх “Гори Угорскія”. В Польщі назва “Карпати” прийнялась щойно на початку XIX ст.

Після того, як у IX ст. угорці перейшли Карпати і зайняли Панонську долину, Карпати стали надовго натуральним кордоном між Угорщиною і Галичиною (спочатку руським, а від XIV ст. польським). У XVI ст., коли угорців перемогли Габсбурги, головний карпатський хребет став кордоном між Австрійською імперією і Річчю Посполитою. Після 1772 р. Галичина увійшла до складу Австрії, а Карпати стали адміністративним кордоном між провінціями імперії. У кінці XIX ст. австрійці збудували через Карпати залізниці, котрі в’єднали відрізану горами провінцію зі столицею імперії. Це спричинило господарчий розвиток гірських долин, через які пробігала колія. Радикальні зміни відбулись після I світової війни, про яку нагадують численні окопи і бункери. Головний карпатський хребет став державним кордоном між Польщею і Чехословаччиною (відтоді вододіл усякий пронумерованими стовпчиками, які в наш час полегшують туристам орієнтування на місцевості). Після II світової війни чехословацьке Закарпаття увійшло до складу України, і

головним вододілом пролягла адміністративна міжобласна межа. Сьогодні в Карпатах Україна межує з Польщею, Словаччиною, Угорщиною, Румунією.

3.2. Українські Карпати

Загалом Карпати поділяються на 6 частин: Західні, Східні і Південні (цим обмежується українська географія), а також Трансильванське Узгір'я, Західнорумунські гори (Апусені) і Панонський Басейн.

Географічно наші гори є частиною Східних Карпат, що тягнуться від польських Бсшад до румунського масиву Бучедж і перевалу Предял.

На території України Карпати тягнуться 240-кілометровим пасмом 100-120 км завширшки. Це 21,5 тис. кв. км, що складає третину від 69 тис. кв. км Східних Карпат (64% припадає на територію Румунії, 5% – в Польщі і Словаччині).

3.3. Географічний поділ

Географічна термінологія і поділ гір на регіони розвивались у різних державах різними шляхами, деколи це було умотивовано політичними міркуваннями, а деколи – мовними розбіжностями. Радянський Союз мав бути від океану до океану, але капіталістична Європа не піддалась, тоді було штучно створено Північний Льодовитий океан, якого нема на “буржуазних” атласах світу. Досі поділ Карпат на регіони різниться у нас, поляків, румунів...

Потреба уніфікації для бібліографії та документації, а також розвиток комп'ютеризації призвели до появи в Європі десяткової системи фізико-географічного поділу світу. Її презентація відбулась на географічному конгресі у Лондоні 1964 року. Змодифікована 1970 року ця система була подана польським професором Єжи Кондрацьким у 1971 р. на конференції в Будапешті. В Україні вона ще майже невідома внаслідок нашої відрізаності від світу в радянські часи.

Але часи змінюються: у 1993 р. була створена організація Карпатський Єврорегіон, до якої увійшли Угорщина, Польща, Словаччина і Україна (у 1997 р. приєдналась Румунія). Мета КЄ – економічна, екологічна, наукова, туристична і культурно-освітня співпраця, а також попередження природних катастроф.

Увесь Карпатський мегарегіон у міжнародній регіоналізації Європи позначено цифрою 5.

Окремі провінції означено числами від 51 до 56, в тому числі Східні Карпати – числом 52.

Підпровінції Східних Карпат нумеруються числами від 522 до 526:

522 – Зовнішні Східні Карпати;

523 – Внутрішні Східні Карпати;

524 – Карпати Молдавські;

525 – Карпати Мунтенські;

526 – Субкарпати Східні.

Підпирівинції діляться на макрорегіони, які поділяються на мікрорегіони.

Розглянемо гірські регіони на території України.

Західні Східні Карпати поділяються на:

Львівські Карпати

Верхньо-Дністровські Бескиди

(польська назва Sanocko-Turczanskiе) Магура Ломнянська (1024)

Сколівські Бескиди

(польська назва Bieszczady Wsch.) Пікуй (1405)

Берегові Бескиди Цюхів Діл (942)

Горгані Сивуля (1836)

Покутсько-Буковинські Біла Кобила (1479),

Ротило (1485)

Полонинські Карпати

Полонина Рівна Руна (1482)

Полонина Боржава Стій (1679)

Полонина Красна Гропа (1658)

Сидловець Близниця (1883)

Чорногора Говерла (2061)

Полонини Гринявські Михайлова (1610)

Внутрішні Східні Карпати

Мірмароські Карпати Чивчин (1769)

Піп Іван Мармароський (1940)

Вигорлат – Гутинський ланцюг

Вигорлат (більша частина – в Словаччині) (1074)

Маковиця Синяк (1007)

Бужора Бужора (1088)

Тупий (угорська назва – Nagi Solos) (879)

Розглянемо характерні ознаки кожного регіону.

Верхньо-Дністровські Бескиди тягнуться між долинами Сяну і Дністра і, по жаль, їх ділить державний кордон. Незначні висоти притягують відпочивальників і знеохочують піших туристів.

Берегові Бескиди є орографічним продовженням Верхньо-Дністровських Бескидів і тягнуться від Дністра біля Старого Самбора до Пруту біля Делятина. Як Цюхів Діл, так і інші їх хребти відділено від Бескидів і Горганів обниженнями (наприклад по лінії Підгородці – Труханів). Місцями виступають мільйоничі скельні масиви (Бусовисько, Урич, Бубнище, Розгірче).

Сколівські Бескиди розташовані між Ужоцьким перевалом і басейном

Сяну з одної боку, та Вишківським перевалом і долиною річки Мізунка з другого.

Ці невисокі гори (1405,1365) є гарним полігоном для навчальних походів від найпростіших (наприклад до Скель Довбуша) до складніших (в околиці Старої Шебели). Регіон сприятливий для проведення спортивних походів I категорії складності. Найпопулярніші серед туристів терени гір – Пікуй, Парашка, Високий Верх і Магура. Особливе місце займає смт. Славське – зимова столиця Львівської області.

Берегові Карпати. Це низькогірне пасмо, що тягнеться від Дністра до Пруту вздовж зовнішнього боку Карпатського масиву. Це заселені і освоєні території, вкриті густою мережею доріг. Непопулярні серед туристів з огляду на низькі висоти, але дуже перспективні для розвитку зеленого туризму.

Горгани. Горганський масив є найбільшою за площею територією Зовнішніх Карпат. Він простягається між долинами Мізуньки і Пруту на 75 км за ширишки 40-50 км. перевал Вишківський і долини рік Мізунька і Ріка відділяють Горгани від Сколівських Бескидів, долина Пруту – від Гуцульських Бескидів, перевал Яблуницький поєднує їх з Чорногорою, перевал Окопе – зі Свидовцем, а перевал Прислоп – з Полониною Красною. Багато вершин перевищують 1500 м, входячи в рослинний пояс косодеревини. Більшість вершин та їх схили вкриті горганом – каменистими розсипами, що робить цей масив унікальним в Європі.

Туристично ці гори дуже складні. Крім непрохідної косодеревини (місцева назва “жереп”) і власне горгану, складність створюють величезні відстані і стрімкі схили, брак стежок, хаотичні вируби тощо. З півночі Горганські вершини круті та урвисті внаслідок їх тектонічної будови. Південні ж схили переважно пологі, тому найзручніші стежки для виходу на хребти прокладені саме з півдня. В минулому усіма Горганами було прокладено стежки (місцева назва “райштоки”), які подекуди потребують відновлювальних робіт (очищення, маркування). Автодороги в Горганах з’явилися за радянських часів, іноді вони прокладені просто долиною річки і переважно до зрубів, де і закінчуються.

Горгани – найбільш дикі гори не тільки в Лісистих Карпатах, але і в усій Європі. Достатньо сказати, що в такому великому гірському масиві освоєна людьми тільки долина Бистриці Надвірнянської. У селі Осмолода наразі вже прорізано і частково визначено давні райштоки, а на полонині Плище навіть збудовано двоповерховий будинок-схрон для туристів (до речі, саме тут у 1934 р. було збудовано схронисько Українського туристичного товариства “Плай”).

Неабиякою атракцією Горганів є водоспади (Яремчанський, Манявський та інші). Туристів і паломників приваблюють Манявський Скит або “Кедровий палац” у Підлютому. Масштабний туристично-рекреаційний розвиток

долини р. Прут і особливо зимового осередку Буковель поліпшили стан доріг принаймні на околиці Горганів, роблячи більш доступними Хом'як, Синяк і Явірник. До того ж Карпатський національний природний парк визначував стежки на ці вершини.

Горгани мають особливий клімат. Весна і літо – максимально вологі, інколи дощі і тумани затягують гори на декілька тижнів. Річки мають паводковий характер, що значно ускладнює мандрівки. Найкращим періодом для мандрівок є осінь, коли приходить гарна суха погода. Взимку багато снігу, що супроводжується частим сходженням лавин.

Складність Горган робить їх сприятливими для спортивних туристичних походів.

Покутсько-Буковинські гори, котрі інакше називають Гуцульськими Бескидами, розташовані між долинами річок Прут і Сучава. Річка Черемош ділить їх на дві частини, об'єднані в одній назві. Ця частина Карпат густо заселена, відповідно гори вкриті мережею доріг і стежок.

Полонини Рівна, Боржава і Красна характеризуються пологими хребтами, понад верхньою межею лісу вкритими альпійськими луками, які на Україні називають полонинами (hale, planiny). Тут практично відсутній пояс смерекових лісів – бучина одразу змінюється полонинами. На жаль, усі головні вершини катастрофічно знищено внаслідок їх колишнього використання у військових і господарських цілях (на полонині Рівній – руїни ракетної бази, на Боржавському Стої – фундаменти радарів, Красна – розорана під газопровід). Туристів притягують водоспади – Шипіт, Войводин, Лумшорські, від яких зручні стежки ведуть на полонини.

Свидовець обмежують ріка Тиса та її притоки: Чорна Тиса і Тересва. В доісторичний період цей масивний хребет був покритий льодовиком. Нагадують про це післяльодовикові цирки з озерцями (описані вже в 1905 р. львівським професором Е. Ромером). Практично всі хребти Полонинських Карпат мають довгі бічні гребені, що творять своєрідні кряжі. Найхарактерніший серед них Свидовець: на південь тягнуться набагато довші, а подекуди й вищі від головного хребта гребені. Туристично Свидовець не є складним, єдина вада – брак знакованих шляхів, що є небезпечним у туманну і дощову погоду. Поблизу Близниці знаходиться Драгобрат – ціле містечко різних осередків, торгівельних, головним чином, на зимовий відпочинок, а тому влітку не діючих.

Чорногора є найвищим масивом цілих Зовнішніх Східних Карпат. З усіх боків її натуральну межу утворюють річки Біла і Чорна Тиса, Прут і Чорний Черемош. Головний кряж увінчаний шістьма двохтисячниками з кульмінаційною Говерлою (2061). На північно-східному схилі Чорногори знаходяться польодовикові цирки і скельні масиви (Козли, Шпиці та ін.). Серед усіх регіонів Полонинських Карпат тільки тут виступає жерен. Ту-

ристично Чорногора є найбільш популярним тереном, незважаючи на її значне охоплення природоохоронною зоною. Разом з тим, як і Свидовець, Чорногірський масив щороку “збирає жнива”, забираючи життя нерозважливих туристів. Головною небезпекою є грубе снігове вкриття і, як наслідок, схід лавин у зимово-весняний сезон. У 2005 р. із закарпатського боку визначено шлях “Богдан–Говерла–Петрос–Кваси” і зроблено різні місця для відпочинку туристів (лавки, альтанки, туалети тощо). Поволі розвивається агротуризм у селах Бистрець і Дземброня, але бракує шосейних доріг.

Гриняви чітко обмежені Білим і Чорним Черемошем, це ланцюг полонин, які досі використовують під пасовища. Туристичний рух майже відсутній через слабкі транспортні комунікації, а також прикордонні обмеження. Прикордонники неохоче дивляться на приїжджих, вимагають різні документи, що знеохоче туристів до мандрівок цими околицями.

3.4. Геологічний поділ

Українські Карпати – це молоді середньовисотні гори, що утворились під час альпійської складчастості. На думку вчених, у палеозої – близько 400 млн років тому – Волинь, Поділля і Карпати займали моря. В цю еру відбувалось формування родовищ нафти і солі. У теплом мезозої – 137 млн років тому – в Криму і Карпатах, які все ще були на дні морів, накопичились потужні відклади крейди (крейдовий період). У кайнозої – 65-70 млн років тому – фізико-географічні умови змінилися. Інтенсивні тектонічні рухи привели до утворення гірських споруд на території Криму і Карпат. Кайнозойська ера поділяється на такі періоди: палеоген, неоген і антропоген. Тому Карпатські гори складаються переважно з крейдових, палеогенових та неогенових відкладів, тобто глинястих сланців, алевритів, вапняків, пісковиків. В антропогені відбувалось материкове зледеніння (290 тисяч років тому). Після відступу останнього льодовика (12 тисяч років тому) на території усієї України сформувалася сучасна система річкових долин, у Карпатах залишилися післяльодовикові долини з озерцями. Сланці легко піддаються руйнації, тому гірські хребти переважно мають пологі, лагідні схили.

Кожна фізико-географічна область Карпат має геологічні відмінності, але, головним чином, геологи розрізняють три основні регіони:

Складчасті Карпати – складчасті флішові утворення, що осіли на дні праокеану під час палеогену і крейдового періодів. Найпоширеніша порода – ямненський пісковик.

Мармароський кристалічний масив – найстарша частина Карпат, що складається з найдавніших у наших горах гірських порід: палеозойських вап-

ників і сланців, тріасових конгломератів, вапняків і доломітів, юрських вапняків, крейдових сланців і пісковиків. На Піп Івані кидаються у вічі розсипи різнокольорових мармурів.

Висорлат-Гутинський хребет – це ланцюг наймолодших у Карпатах гір вулканічного походження. Крім звичайних андезиту, базальту і туфових порід тут виступає неймовірна різноманітність корисних копалин – від піску до ртуті і золота.

Словничок:

Алеврити – осадові гірські породи, проміжні між піском і глиною.

Доломіти – осадові гірські породи, що складаються з карбонату кальцію і магнею.

Мармур – кристалічна гірська порода, що утворилася в результаті метаморфізму вапняків і доломітів.

Фліш – це почергове залягання пісковиків із глинистими сланцями.

Конгломерат – зцементована гірська порода, що складається з різної гальки. Утворюється після розмивання і перевідкладання більш давніх порід.

3.5. Клімат Карпат

Українські Карпати розташовані на території Закарпатської, Львівської, Івано-Франківської та Чернівецької областей і займають площу понад 21 тис. км². Довжина від верхів'їв Сяну до витоків Сучави становить 280 км, ширина – понад 100 км.

Кліматичні умови Українських Карпат надзвичайно різноманітні. Основним чинником диференціації є різка зміна абсолютних висот – від 150 м до 2061 м. Разом із висотою змінюються термічний режим і режим зволоження.

Клімат помірно континентальний, теплий, з циклонічними та антициклонічними вторгненнями атлантичного повітря. Середня температура найтеплішого місяця (липня) у передгір'ях від +18 до +20°C, у високогірному ярусі від +8 до +10°C, найхолоднішого місяця (січня) від -3 до -9°C.

Кількість опадів – від 500-800 мм у передгір'ях і до 1600-2000 мм на найвищих хребтах. Варто знати, що до 80% загальної кількості опадів припадає на літній період, значна частина – зливи з сильними грозами, але, як правило, дощі мрячать тривалий час. На полонинах улітку з кожних трьох днів – два дощові.

Загалом для Карпатських гір характерні нестійка весна, нежарке літо, теплий осінь і м'яка зима. Виразно окреслюється низка висотних кліматичних зон (за М.С. Андріановим з доповненнями):

I. *Закарпатська зона* дуже теплого, помірно вологого клімату.

II. *Прикарпатська зона* теплого, помірно вологого клімату.

III. *Передгірна зона* помірного, вологого клімату.

IV. Низькогірна зона помірного, досить вологого клімату.

V. Середньогірна зона прохолодного, вологого клімату.

VI. Середньогірна зона помірно холодного, надмірно вологого клімату.

VII. Високогірна зона холодного, надмірно вологого клімату.

Клімат усередині зон також не однорідний. З північного заходу на південний схід зростає його континентальність.

У Закарпатті на загальному кліматичному тлі досить різко виділяється південно-західний район. Річна кількість опадів тут менше 600 мм. Літо іноді буває спекотним. Трапляються посухи.

Ще більше на диференціацію клімату впливає рельєф. Кожна улоговина, річкова долина, схили різних експозицій мають свій особливий місцевий мікроклімат.

3.6. Рослинний світ Карпат

На формування рослинного покриву гір значно впливають висота над рівнем моря, експозиція і стрімкість схилу.

Рослинний покрив у горах підлягає вертикальному диференціюванню на висотні пояси. Якщо на нижчих гірських пасмах зростає багато рівнинних видів, то на вищих пасмах зустрічаються незвичні рослини, які характерні для альпійських висот та арктичних широт.

Слід виділяти 5 поясів рослинності Українських Карпат:

- *передгірський пояс* (до 500 м н.р.м.) – дубові, букові і ялицеві ліси;
- *низькогірський пояс* (у межах 500-1200 (до 1450) м н.р.м.) – гірські букові, ялицеві і літогенні смерекові ліси;
- *середньогірський пояс* (1200-1550 м) – смерекові ліси; він включає підпояси: а) мішані буково-смереково-ялицеві ліси; б) монодомінантні і кедрові смеречники;
- *субальпійський пояс* (від 1550 до 1800 м н.р.м.) – сформований чагарниковою рослинністю: сосною муго, вільхою зеленою, ялівцем сибірським, рододендронам Кочі і високотрав'ям (осока і ситник);
- *альпійський пояс* лук і пустищ (на висотах понад 1800-1850 м н.р.м.) – чагарники і напівчагарники, низькотравні, осоково-ситникові, мохові і мохово-лишайникові пустища.

Його нижня частина вкрита заростями рододендрону Кочі, іноді значні площі покриті кам'янистими розсипами.

Слід зауважити, що на південних, тепліших, схилах рослинні пояси протягаються на кілька сотень метрів вище, ніж на більш зволжених і холодніших північних схилах. Відповідно інакше проходить вегетація рослин, їх цвітіння і дозрівання. В глибоких і холодних долинах Чорногори, де снігові плями долежуються аж до серпня, влітку можна побачити крокуси або сніговий

тиршич. Тому висоти поясів рослинності можуть відрізнятися від поданих на 100-200 метрів у різних гірських масивах. Наприклад, в Чорногорі немає першого гірського поясу, а в Сколівських Бескидах відсутні альпійський і субальпійський пояси.

Характерною рисою рослинного покриву Українських Карпат, на відміну від Західних і Південних, є відсутність субнівального поясу, тобто відсутність верхньої межі поширення рослинності. Схили наших Карпат вкриті рослинністю до самих вершин. Субнівальні ж пустища в Карпатах трапляються лише в Татрах та на території Румунії в Східних і Південних Карпатах.

3.7. Заповідні екосистеми

Карпати – це потужна гірська система Середньої Європи, її екологічний вплив відчувається далеко за її межами. Як головний вододіл між балтійською і чорноморською кліматичними областями гори виступають своєрідним географічно-кліматичним бар'єром всередині Європи. Тут беруть початок притоки таких водних артерій, як Вісла, Тиса, Дністер і Дунай, що мають велике міжнародне значення. На відміну від інших гірських систем Європи саме Карпати, як найбільш заліснені, можуть претендувати на ім'я легенів нашого материка. Але ці легені хворі. Не загоїлися ще рани, нанесені повеннями 1997-98 рр., головна причина яких – нещадні вируби лісів. Не меншу тривогу викликає стан фауни, особливо в Україні. В Польщі сарни бродять навіть біля міст, а лебеді, гуси і качки почуваються так безпечно, що не відлітають на південь. Як часто можна зустріти звірину в Україні?..

Боротьба проти природи триває набагато довше, ніж боротьба за природу, але певні кроки робляться.

У 1853 р. було втілено в життя цісарський патент “Устави про ліс”, за яким заборонялося зменшувати площу лісів. Це найстаріший з усіх природоохоронних документів Австрії. Однак документ спрацював не надто добре: протягом XIX ст. площа лісів Галичини скоротилась на 200 тис. га (ще гіршою ситуація була в СРСР і зовсім фатальною стала в наш час, особливо на Закарпатті). Стараннями Львівського товариства природників у 1921 р. було створено резервати на Чорногорі та у Княждворі. У 1934 р. на Яйку Ілемським було створено кедровий резерват. Це був перший справді український резерват, оскільки створив його митрополит Шептицький у лісах Галицької митрополії. Подальша історія цих та інших заповідників була складна, а часом трагічна (на Чорногорі заповідник відродився аж у 1968 р.), тому просто перерахуємо основні природоохоронні зони:

- *Карпатський національний природний парк*, який складається з двох заповідників: Говерляньського та Високогірного (50,3 га);
- *Карпатський біосферний заповідник*, який складається з 7 окремих ма-

сивів: Чорногірського, Свидовецького, Мармароського, урочища “Кузій”, Угольського, Широколужанського і “Долини нарцисів”;

- *Ужанський національний парк*, який є складовою польсько-словацько-українського біосферного резервату “Східні Карпати”;
- *природний заповідник “Горгани”*;
- *національні парки*: Карпатський, Синевирський, “Сколівські Бескиди”, Вижницький і вже згаданий Ужанський;
- *регіональні ландшафтні парки*: Надсянський і Поляницький;
- ціла низка менших об’єктів.

Території парків розділяються на:

- заповідні зони (заборонено будь-яке втручання, за винятком санітарного вирубування лісу);
- зони регульованої рекреації (дозволена туристично-оздоровча діяльність);
- зони стаціонарної рекреації (розміщення готелів, кемпінгів тощо);
- господарська зона (населені пункти, сільськогосподарські об’єкти і т.д.).

3.8. Етнографічний поділ

Треба зауважити, що поняття етнічної приналежності не завжди сприймається людьми, а деколи вважається навіть образливим. Тому до цього треба ставитись обережно. Етнографічний поділ Карпат, а особливо території мешкання окремих груп, є швидше поняттям науковим. Серед горян українців вирізняються три головні етнічні групи – гуцули, бойки і лемки.

Гуцульщина – це територія гір і підгір’я від Чорної Тиси на Закарпатті і Бистриці Солотвинської в Галичині аж до кордону з Румунією. При цьому галицькі гуцули називають буковинців “румунами”, а закарпатські – охочіше назвуться русинами. Однак їх безумовно об’єднують однакові традиції і обряди, гуцульські строї, типи будівництва хат і церков.

Гуцули – найбільш вивчена і найбільш загадкова етнічна група. Їх вивченням займались о. Софрон Вітвицький і Вінцент Поль, Головацький і Вагілевич, Гонсьоровський і В.Шухевич... Вони залишили багатотомні праці, але так і не розвіяли ореол таємниці навколо генези, культури, традицій гуцулів. Епос “На високій полонині”, написаний Станіславом Вінчензом, тільки загострив інтерес і поглибив таємницю.

Гуцульська церква значно відрізняється від бойківської. Збудована в плані грецького хреста, вона складається з п’яти квадратних зрубів. Центральний зруб найчастіше переходить у восьмикутний стіжковий верх (барабан). Над чотирма іншими зрубами звичайні двосхилі дахи з фронтонами, подекуди увінчані ліхтарями з маківками. Як і бойківську, гуцульську церкву опоясує

ованоний дах, званий “суботою”. Назва походить від того, що мешканці далеких сіл приходили на храмове свято ще в суботу і ночували під цим дахом. Хоча, насамперед, цей дах зроблено для захисту стін церкви від замокання. Поредній церква лишається тридільною, зорієнтованою. Перший зруб – бабинця, центральний – нава, відкриті всередину два бічні зруби створюють широкий трансент, і останній зруб виконує функцію вівтарної частини. Дзвіниці на Гуцульщині також будувались окремо.

Житло гуцулів. Найбільш оригінальним гуцульським житлом були гражди – замкнені двори, в яких житлові і господарчі об’єкти розташовано по периметру і поодиано високим огороженням із головною брамою. Вікна і двері гражди виходили тільки на подвір’я. Таке житло більше нагадувало фортецю. Та й будувались гражди з метою оборони від розбійників і диких звірів.

Генер гражд майже немає, хоч господарства гуцулів, як і віки тому, далеко розкидані по схилах і хребтах, зовсім не утворюючи села в низинному розумінні цього слова.

Сучасне гуцульське господарство складається з тризрубної хати і декількох розташованих довільно господарчих будівель, огорожених воринем (абсолютно ноу-хау гуцулів). Житлова будівля складається з двох світлиць, які розділені хоромами (сінями). Ззаду під видовженим дахом – “притули” для овців і реманенту. Навіть сучасні, мансардного типу хати будуються за тим же традиційним планом.

Народна творчість. Гуцули завжди відрізнялись неймовірним умінням прикрашати різьбунками навіть цілком побутові речі: коси, сокири, сідла. Святкові ображення виказували ще й надзвичайну фантазію горян. На Гуцульщині досі збереглося звичай вбирати свої традиційні строї на храмові свята, весілля та інші урочистості, чого не зустрінемо в інших регіонах Карпат.

Окреме місце в народній творчості гуцулів займає кераміка, різьба по дереву і повиняні вироби.

Бойківщина займає територію між Гуцульщиною і сучасним державним кордоном з галицького боку та гірські райони Закарпаття. Однак на Закарпатті ті, кого зараховують до бойків, називають себе верховинцями або русинами. Внаслідок швидшого наступу цивілізації не побачимо на Бойківщині регіональних строїв, вкрай рідко можна побачити традиційне житлове будівництво. Однак залишилось незмінним будівництво церков.

Бойківська церква в плані складається з трьох прямокутних зрубів, поставлених на осі схід-захід. Центральний зруб найбільший і найвищий. Така конструкція відповідала літургійним потребам: у бабинці стояли вішки, в наві відбувалось богослужіння, а вівтарна частина відділялась від нави іконостасом. Над навою розташовувались хори, які ззовні продовжувались у формі галерейки. На Бойківщині збереглося дуже багато церков, на перший погляд подібних, але насправді різних завдяки ускладне-

ним перекриттям, галереям, дашкам. Найбільш оригінальною і характерною для бойківської церкви є вертикальна композиція храмової споруди. Ступінчасто-пірамідальні дахи є конструктивним рішенням зменшення з висотою верхів церкви. На головний прямокутний пірамідальний зруб ставився зруб менший у плані, і так три-чотири рази. Найвищий і найменший зруб перекривався дашком, увінчаним банею і хрестом. Більш складні за конструкцією церкви мають інше вирішення: на основний прямокутний зруб ставились щораз менші восьмибічні зруби, останній з яких покривався цибулястою банею. Переходи між зрубами ззовні прикривалися невеликим дашком. Крім цього, уся церква опоясувалася великим окаповим дахом, що стояв на рисях, випущені верхні колоди зрубу. Завдяки багатьом галоманам дахів ці храми називали “бойківськими пагодами”. Дзвіниці на Бойківщині завжди будувалися окремо. Найкращим зразком бойківської сакральної архітектури вважається церква з с. Кривки, яка знаходиться у Львівському музеї народної архітектури і побуту.

Житлове будівництво. Справжнім музеєм просто неба є село Либохора, де досі можна побачити багато типових бойківських хат. Вони відрізняються стрімким і дуже високим чотирихилим дахом, критим соломною. Бойківські хати збудовані з трьох зрубів в одну лінію: житлове приміщення розташоване між коморою і сіними. Фасад утворює відкрита галерея під навислим дахом опертим на те що стоїть на рисях. У львівському скансені можна також побачити описані Іваном Франком “довгі хижі”, в яких під одним дахом низкою розташовано усі господарчі споруди: сіни, хату, комору, стайню і стодолу. Такий тип будівництва є дуже архаїчним: археологи знаходили подібні будівлі на рівні II тисячоліття до н.е.

Лемківщина залишилась окремим фрагментом у Велико-Березнянському і Перечинському районах. Більша частина території, населеної лемками, була в Польщі. Внаслідок акції “Вісла” 1946 р. лемків було переселено на понімецькі землі або вглиб УРСР.

Лемківська церква – тризрубна, тридільна і зорієнтована – відрізняється від інших типів високою дзвіницею, яка ховає в собі бабінець. Нагорі дзвіницю вінчає ізбиця і баняста “лемківська” баня. Конструктивно розрізняють “польський” (оскільки більшість церков знаходиться на терені Польщі) і “закарпатський” типи лемківських храмів. Різниця полягає, головним чином, в конструкції дзвіниці: в “польському” типі дзвіниці збудовані на стовпах, які вкопані у землю і не зв’язані з основною будівлею церкви; в “закарпатському” типі дзвіницю збудовано на зрубі. Останній тип наглядно демонструє церква з с. Шелестово в Ужгородському музеї народної архітектури і побуту. У Львівському музеї просто неба відтворено копію лемківської церкви з с. Котань (Польща). Якщо і трапляється, що дзвіницю збудовано окремо, то обов’язково доставлено із заходу по головній осі церкви.

Зруби цих церков можуть бути як однакові, так і різні за висотою, відповідно нава і бабинець можуть мати одну або дві калениці при двосхилому даху. Зустрічається також бойківське вирішення покриття з багатьма заломами, що свідчить про близькі контакти бойків і лемків. Вплив латинської архітектури спричинив появу дерев'яних лемківських церков, які ззовні нагадують польські костели. Однак всередині такі церкви традиційно поділяють на бабинець, наву і пресвітерію, відділений іконостасом.

Інші культурні і побутові відмінності лемківського етносу культивуються в їхніх товариствах, які, на жаль, розсіяні по Польщі і Україні поза територію гір.

Буковина трохи штучно була втягнута в поняття Покутсько-Буковинських гір. Гуцули, споконвіку розділені повноводним Черемошем, знаходяться під впливом різних культур – Польщі і Молдавії, а пізніше – Румунії, набули певних відмінностей у культурі і побуті. Варто звернути увагу на абсолютно ішній, буковинський тип церкви, званий “хатнім”.

Буковинська церква. Цей тип інакше називають хатнім, тому що силует церкви нагадує звичайну хату і тільки конхове (півкругле) закінчення вівтарної частини і хрест над дахом видають її сакральні функції. Деякі дослідники пов'язують це з часами турецького панування на Буковині, коли православні християни змушені були в такий спосіб ховати церкву від мусульманського ока. Дуже гарний зразок буковинської церкви експонується у львівському етнологічному музеї під двосхилим дахом криється тридільна святиня, кожен зруб якої має по різному вирішене покриття: бабинець – чотиригранне, нава – восьмигранне, а вівтар – сферичне.

Закарпатська Русь – дуже різноманітний за етнічними і релігійними ознаками край. Вже йшлося про те, що частину закарпатців етнографи відносять до бойків, а частину – до лемків. Це стосується мешканців регіону, які живуть ближче до головного карпатського хребта, тобто на суміжній території. Однак велику частину горян Закарпаття не віднесеш до цих груп. Самі себе вони називають русинами, не відкидаючи власної українськості (наприклад у Восводино русини і українці – різні народи). Крім них, на Закарпатті компактно проживають румуни, угорці, німці і словаки. Багато є також циган. Тому тут можна зустріти велике розмаїття культур і релігій. Серед українців багато православних і греко-католиків. Головна катедр останніх – в Ужгороді (однак, не підлягає владі кардинала Гузара). Угорці переважно визнають католицизм, тому часто можна помітити храми без хрестів. Сильні позиції має тут римо-католицизм (головна катедр – в м. Мукачево).

3.8.1. Сакральна дерев'яна архітектура

Українська дерев'яна церква відзначається простотою своєї конструкції. Основним її елементом є найпростіший зруб, так звана кліть. З нього розвинулись різноманітні варіанти храмів. Три зруби, збудовані по осі схід-захід,

утворюють типову тризрубну церкву. Коли перекриття є тільки над середнім зрубом, церкву називають одноверхою. Триверхою називають церкву, в якій перекриття збудоване над всіма трьома зрубами. Внаслідок збагачення форм храмів до середнього зрубу було додано по одному зрубу – так з'явилися п'ятизрубні церкви. Залежно від перекриття вони бувають одноверхі або п'ятиверхі. Коли ж у таких церквах кути, які западають, заповнені зрубами з верхами, їх називають дев'ятиверхими (досі збереглась тільки одна дев'ятиверха церква на Дніпропетровщині). Найпоширеніший в Україні триверхий храм.

На території Українських Карпат розрізняють чотири типи дерев'яних храмів, умовно названих бойківською, гуцульською, лемківською і буковинською церквами, про які було вже згадано.

3.8.2. Іконостас

Характерними елементами для інтер'єру православних церков візантійського обряду є тридільність (бабинець, нава і вівтарна частина), хори та іконостас.

Іконостас (з грецького *eikon* – образ і *stasis* – розміщення) є найцікавішою складовою церкви для туристів інших обрядів, оскільки в їхніх святинях він відсутній. Тому варто звернути на нього особливу увагу.

Іконостас в церкві відіграє значну літургійну роль, його завдання – унаочнити границю між світами: земним у наві і божественним у вівтарній частині. Розміщені на ньому ікони відкривають сакральний простір для віруючих. Філософ і священник Флоренцький писав, що іконостас – це милиці для нас, калік, окуляри для нас, незрячих, допомога для нас, нездатних побачити невидимий Божий світ.

Формування іконостасу до сучасного вигляду тривало століттями і остаточно затвердилось у XVI столітті. До того часу іконостас пройшов довгу дорогу від примітивно намальованих на стінах ікон до пластичного багатства форм конструкційних елементів із високохудожнім виконанням ікон. Змінювалась не тільки висота іконостасу через додавання нових рядів, не тільки впроваджувалась симетрія (поява других дияконських воріт), зміни піддавалась навіть ідеологія: попри значний опір клеру в іконостасі появилися різьблені елементи. Опір цей був пов'язаний зі старозаповітною засадою “не сотвори собі тільця”, – поняття “ідола-тільця” розповсюджувалось також на різьбярські декорації.

Сучасний іконостас складається з царських і дияконських воріт і рядів, заповнених іконами. Ряди символізують ієрархію світу. Кожна ікона має канонічно усталене місце. Перший ряд *намістних ікон* складається з ікон різних святих, культ яких є головним для даної церкви, та ікон, обов'язкових для усіх святинь. Зліва уміщено образ найбільш популярного в цій місцевості святого (на Галичині це св. Миколай), справа – храмова ікона, тобто

образ патрона церкви. Центральне місце намісного ряду займають Царські ворота, назва яких свідчить, що вони провадять до Царства Божого. Через них до вірних виносять Євангеліє, а оскільки Євангеліє – Слово Боже – об'явилося через Благую Вість, то на Царських воротах зображено сцену Благовіщення і чотирьох євангелістів. По обидва боки від воріт розміщено ікони Христа-Вседержителя і Одигітрії, далі – по боках – дияконські ворота, на яких зазвичай зображено архангелів. Над Царськими воротами знаходиться Спас Нерукотворний, якого пізніше, після підписання унії, майже всюди змінила сцена Останньої Вечері.

Другий ряд – *ряд празників* – складається з образів дванадцяти головних свят. Вони можуть бути виконані так, що під час відповідних свят їх виймають з іконостасу і кладуть на столик перед іконостасом. Ряд празників може мати різну кількість ікон.

Третій ряд – *ряд апостолів* – показує головну тему іконостасу – Деєзіс (з грецького – благання). Центральне місце посідає Ісус Христос, котрий засідає на троні як суддя і цар царів. По його праву руку бачимо Марію – першу постать Нового Заповіту, по ліву – Івана Хрестителя – останнього пророка Старого Заповіту. Так символізовані Заповіти знаходять єдність і втілення в Ісусі. Матір Божа і Іван Хреститель вступаються перед Христом за весь людський рід. За ними, ніби наближаючись до трону, йдуть постаті апостолів, саме тому цей ряд називають рядом апостолів. Понад апостолами міститься останній ряд – *ряд пророків*, які теж прибули на Страшний суд, щоб просити у Христа вибачення для світу.

Увійняє іконостас *ікона Розп'яття*, тому що через нього виконається історія Спасіння, розказана за посередництвом усіх нижче розташованих ікон.

3.9. Карпати в літературі

Прийнято вважати, що першою науковою працею про Східні Карпати є чотиритомна робота професора львівського університету, француза Бальтазара Гаккета, видана у Нюрнберзі в 1790-1796 рр. (скорочено її назву можна було би подати як “Reisen die Sarmatischen Karpathen”). Гаккет вивчав і збирав мінерали, однак, у своїй роботі подав багато інформації про побут, обряди і антропологію горян.

Початок ХІХ ст. ознаменувався потужною працею польського поета, географа і мандрівника Вінцента Поля. Саме завдяки його публікаціям “Словник і географічний Польського Королівства”, виданий у Варшаві у 1880 р., мав так багато детальної інформації про Східні Карпати. Вінцем польських наукових досліджень стала 70-томна праця Оскара Кольберга, в якій у восьми томах автор описує фольклор східнобескидських земель.

Паралельно з'являлись українські наукові дослідження. Перші описи життя горян залишили І.Вагилевич і Я.Головацький. До класичних творів належить доробок священика з Жаб'є Софрона Вітвицького "Історичний нарис про гуцулів" (1863). До речі, всі свої статті Вітвицький писав польською мовою, перший український переклад зроблено аж у 1993 р. З Оскаром Кольбергом порівнювали українського фольклориста Володимира Гнатюка за шеститомне дослідження "Етнографічні матеріали з Угорської Русі", видане у Львові у 1897-1911 рр. В той самий час етнографією Бойківщини займався Іван Франко. Однак найціннішою українською публікацією досі є чотиритомна робота Володимира Шухевича "Гуцульщина" – скарбниця відомостей про матеріальну і духовну культуру гуцулів. Поряд із Шухевичем треба поставити В. Кубійовича, а також батька української географії Степана Рудницького, котрий у 1901-1914 рр. проводив дослідження на Закарпатті. На жаль, монографія Рудницького про Чорногору була конфіскована польською поліцією у 1919 р. і не вийшла друком.

Можна ще назвати багато науковців українських і польських, словацьких і чеських, австрійських і німецьких, а також згадати про величезний довосний спадок львівського і чернівецького університетів, Наукового товариства ім. Шевченка і "Просвіти".

У наш час Карпатами займаються географічний факультет ЛНУ ім. І. Франка, Інститут екології Карпат і Інститут краєзнавства (УАН у Львові). Серед загальнодоступних наукових видань останніх років найбільш солідною є книга "Чорногора" Ю.Нестерука.

Разом з науковими працями друкувались путівники для туристів. Головною їх рисою була конкретна інформація для організації походу в гори.

Першим справжнім путівником Східними Карпатами, а конкретно Чорногорою, була невеличка книжечка, написана професором Л. Вайгелем у 1885 р. Першим же українським путівником була видана у 1934 р. книжечка Е. Пеленського "Долиною Опора і Стрия". М. Орлович, легенда польського туризму і краєзнавства, видав у Львові у 1914 р. книгу "Східні Карпати". Але досі найкращим і найповнішим путівником є двотомне видання 1932 року Г. Гонсьоровського по Бещадах, Горганах і Чорногорі. Після другої світової війни практично нічого не видавали (не беручи до уваги книжки "Подорожі по Львівщині"). В останні роки Радянського Союзу було видано книжечку Ю. Сітницького "Мандрівки по Українських Карпатах", а у кінці 90-х у Польщі вийшли дві чудово виконані книжки: "Повороти в Чорногору" Л. Римаровича і монографія Я. Гудовського "Українські Бескиди Східні". Ці два останні видання – перші після Другої світової війни польські путівники територію Українських Карпат – заслуговують на увагу і пошану.

Нарешті на Україні виходить перший за роки незалежності туристич-

ний путівник “Дорогами і стежками Карпат”. В Ужгороді в минулому році вийшов сучасний путівник по Закарпаттю. У ньому ви знайдете описи реально пройдених стежок, при цьому додаються інформації, взяті з GPSa: топоприв’язування, висоти і перепади висот, кілометраж та інше.

Після наукових і туристичних видань згадаймо про художню літературу. Найбільш званою ще зі школи була повість І. Франка “Захар Беркут”, події якої відбуваються на Тухольщині. В гуцульській тематиці вибір авторів завжди був більший:

- 1876 р. І. Франко “Петрії й Довбушуки”;
- 1887 р. Ю. Целевич “Про Олексу Довбуша” в “Pamiętniku TT”;
- 1893 р. І. Франко “Украдене щастя”;
- 1907 р. І. Франко “Гуцульський король”;
- 1912р. М. Коцюбинський “Тіні забутих предків”.

Варто згадати новели і оповідання М. Черемшини, п’єси і прозу Г. Хоткевича, особливо “Кам’яну душу”, а також повість Антона Крушельницького “Губають ліс” – про карпатських лісорубів.

Поляки, з XIX ст. зачаровані Гуцульщиною, теж залишили багату літературу спадщину. Ще у 1843 р. Ю. Коженювський написав п’єсу “Карпатські гурани”, з якої досі кожен поляк знає пісню “Червоний пас...”. У 1930-х рр. найпопулярніший письменник II Речі Посполитої А.Ф. Оссендовський написав книгу “Гуцульщина. Горгани і Черногора”. Тоді ж вийшла перша частина неперекладеної праці Станіслава Вінценза “На високій полонині”, яку називають гуцульською Калевалою. Після війни в Польщі тема Східних Карпат стала забороненою, крім того Вінценз, письменник з Криворівні, був змушений меншкати у Швейцарії. З цього приводу повне видання усіх трьох томів його епічного твору відбулось у наших сусідів щойно у 1980-х рр., а ми дочекались видання одного тому в українському перекладі.

4. ТУРИСТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ КРАЮ

4.1. Огляд районів туризму

Особливості географічного розташування та рельєфу України, сприятливий клімат, історико-культурний та туристично-рекреаційний потенціал країни створюють значні можливості для різнобічного задоволення потреб вітчизняних та іноземних туристів.

Туристично-рекреаційний потенціал західного регіону є значним на тлі усієї України, хоча його розвиток є практично в зародковому стані. Тут потрібні значні інвестиції для поліпшення хоча б інформаційної бази туристичних маршрутів. Усім відомо, що давно діє маршрут замками Львівщини “Золота Підкова”, але доїхати до деяких із цих замків непросто через брак інформаційних таблиць при основних автострадах (приклад – Підгорецький замок, Свірж).

Помітно розвивається у Карпатах інфраструктура гірськолижного туризму. Збільшується кількість садиб сільського зеленого туризму, поліпшується санаторно-курортна база, будуються готелі, покращується стан доріг.

Де ж можна найкраще відпочити вітчизняним і закордонним туристам на Прикарпатті і в Карпатах?

Тернопільщина пропонує маршрути замками області. За кількістю замків і палаців Поділля безумовно є найбагатшою на Україні територією. Попри значні знищення і руйнівний вплив часу ці пам’ятки буремного минулого досі вражають туристів своїм виглядом і міцністю фортифікацій. Зростає зацікавлення подільськими печерами, серед яких найбільш знана і доступна – Кришталева, а Оптимістична займає друге місце у світі за довжиною.

Дністер, друга річка України, теж має великий туристичний потенціал: подорожі на каяках і катамаранах перестали бути видом виключно спортивного туризму. Додатковою атракцією віднедавна стала екскурсія пароплавом по дністровських меандрах.

Для розвитку зеленого туризму на Тернопільщині неабияке значення має той факт, що область завжди була слабо розвинена в промисловому плані, тому тут дуже чисте повітря, річки і озера.

Закарпаття також запрошує туристів до замків і палаців. Хоча, безумовно, головним багатством краю є його гірська частина. Тут і гірськолижний туризм, і піший мають значні можливості розвитку. Чисте повітря і велика кількість мінеральних джерел приваблюють інвесторів для поліпшення санаторно-курортної бази області. Насамперед, це стосується Свалявського і Хустського районів.

Івано-Франківська область має тільки два замки – Галицький і Пнівський. Тому головні зусилля розвитку туристично-рекреаційної діяльності скеровано на карпатську частину області.

Львівська область, крім вже згаданої “Золотої Підкови”, може похвалитись прикарпатською курортною територією (Трускавець, Східниця, Моршин, Шкло, Великий Любінь тощо), горбогірними пасмами (Розточчя, Гологора і Вороняки). Поволі поліпшується стан гірськолижних курортів (Славське, Тисовець, Турка). Зелений туризм розвивається, головним чином, у гірських районах і на Розточчі.

Буковина. Окрім столиці області, міста Чернівців, край є привабливим з точки зору етнографії. Тут компактно проживають українці і росіяни, румуни і молдавани, поляки і німці, та інші національні меншини. Гори невисокі, абсолютні висоти 700-1300 метрів. Схили стрімкі, але гребені хребтів округлі і плоскі.

Чорногора. Серед усіх туристичних районів Українських Карпат Чорногора є справжнім об’єктом паломництва. Тут сконцентровано шість двохтисячників України. З них найпопулярнішою є Говерла (2061 м), яка знаходиться на межі Івано-Франківської та Закарпатської областей. Поверхню має у формі конуса. Вкрита альпійськими луками, чагарниковими пустищами, подекуди – кам’янистими осипищами. Біля підніжжя – один із витоків Прута, волоцюнд.

Бребенескул, 2032 м. Знаходиться на межі Івано-Франківської та Закарпатської областей. Поверхню має банясту. Гора вкрита альпійською і субальпійською рослинністю, має характерні кам’яні розсипища та осипища.

Піп Іван, 2022 м. Знаходиться на південно-східному кінці хребта на межі Івано-Франківської та Закарпатської областей. Гора має пірамідальну форму, у привершинній частині – кам’яні розсипища. Вкрита переважно субальпійською рослинністю. Поширені чагарники і ялинові ліси. Свою назву гора дістала від скелі на вершині, яка нагадує попа в рясі. На вершині – руїни польської обсерваторії початку ХХ століття.

Петрос, 2020 м. Знаходиться на північно-західному кінці хребта між г. Шешул і г. Говерла у Закарпатській області. Західний і південно-західний схили круті, з численними кам’яними розсипами, північний та північно-східний – урвисті, зі скельними виступами. Гора вкрита переважно субальпійською рослинністю. Поширені чагарники і ялинові ліси.

Гутин-Томнатик, 2016 м. Знаходиться у південних відрогах головного хребта Чорногори, у межах Закарпатської області. Біля північно-східного підніжжя вершини у давньольодовиковому карі знаходиться озеро Бребенескул. Гора вкрита субальпійською та альпійською рослинністю з великою кіль-

кістю рідкісних і реліктових видів. Є унікальним полонинно-давньольодовиковим природним комплексом.

Ребра, 2001 м. Знаходиться у центральній частині хребта Черногора, на межі Івано-Франківської та Закарпатської областей. Південні схили – пологі ділянки та крутосхили, вкриті криволіссям. Північні схили спадають стрімкими скелястими урвищами.

Карти. Досі найкращою картою району є репринт польського довоєнного видання (WIG – Військовий Інститут географічний), аркуш “Жаб’є” в масштабі 1:100 000, де можна знайти навіть джерела. Українська “кілометрівка” є набагато гіршою щодо подробиць. Однак нещодавно цей район дочекався видання карти в масштабі 1:50 000. На карті відображено рельєф, хоча стежки показані деколи з помилками, а подекуди і взагалі відсутні. Крім того, карта заповнена віртуально маркованими маршрутами без вказівок, які з них є в дійсності, а які – тільки в планах. Насправді станом на 2005 рік Черногора має тільки два маркованих маршрути:

- Ворохта – Заросляк – Говерла – Піп Іван;
- Богдан – Говерла – Петрос – Кваси.

Проблема району полягає в тому, що з Івано-Франківської сторони масив повністю охоплений Карпатським національним природничим парком (КНПП), керівництво якого не сприяє поширенню туристичного руху і не дозволяє маркувати інші маршрути, крім зазначеного. Але дійшовши до Піп Івана, жоден турист не в змозі повернутись на Заросляк тим самим шляхом, та ще й через Говерлу, без ночівлі. Натомість нічліг на терені КНПП категорично заборонений. Очевидно, що наслідком цих заборон є їх абсолютне ігнорування з боку туристів. Охорона парку обмежується лише таблицями із заборонами, а зустріти охоронця на території практично неможливо. Відповідно рух по Черногорі став нерегульований і хаотичний: нові стежки по заповідних луках, засмічені бівачні місця, знищена косодеревина.

Зовсім інакше до туристів ставляться на Закарпатті. Від Петроса до гори Бребенескул Черногора охоплена охороною Біосферного заповідника. Його керівництво дозволяє проходження і бівачування туристів практично всюди, але за оплату. Матеріальне зацікавлення йде на користь природі: охоронці заповідника, крім збирання оплат, слідкують за поведінкою туристів. На вимаркованому у 2005 році маршруті Богдан – Говерла – Петрос – Кваси встановлено альтанки і будинки відпочинку, туалети і смітники.

Найзручніші доїзди до Черногори:

- залізнична колія зі Львова, Івано-Франківська або Коломиї до Рахова через Ворохту;
- регулярні мікроавтобуси на трасі Івано-Франківськ – Верховина, але доїзд до Заросляка і сіл у долині Черемошу ускладнюється слабкою автобусною комунікацією.

Турбази:

- старі турбази у Ворохті, Верховині, Ясині і Рахові (умови в них лишились на рівні радянського стандарту);
- нові готелі, пансіонати і агротуристичні осередки розвиваються, передусім, у долині Пруту (в Татарові, Яблуниці, але не в Ворохті!) і Черемошу (в Дземброні, Бистреці, Верховині). Із закарпатського боку – від Ясині до Рахова, а також в Богдані і Лугах.

Як бачимо, знайти нічліг можна тільки в селищах. Довоєнна мережа схронів і схронів у високогір'ї абсолютно відсутня, єдиний виняток – “Зарослов” під Говерлою, але це столична спортивна база, в якій залагодити нічліг майже неможливо. Це значно ускладнює можливість організації одноденних виходів на чорногірські вершини.

Ізбачення безпеки. Пості рятувальних служб знаходяться у Ворохті, Верховині, Рахові, Ясинях і Лазещині (телефони в Додатку 2). Можливості рятувальників дуже обмежені, тому не варто нехтувати інформуванням цих служб про маршрут походу.

Найбільші небезпеки чекають туристів у зимово-весняний період. Вони пов'язані зі сходом лавин, переохолодженням організму, а також втратою орієнтації через густі тумани, так зване “молоко”. Саме ці три небезпеки є головною і найчастішою причиною загибелі туристів. В усі інші періоди складність мандрування Чорногорою полягає в частих раптових змінах погоди, що можуть принести з собою грозу (ураження струмом), туман (втрата орієнтації), сильне охолодження (пригнічення розумових функцій).

Пам'ятки історії і архітектури:

- добре збережені гуцульські церкви в Ясині (Струківська з XVII ст.), Ворохті (XVII ст.);
- циггарі з Першої світової війни в Татарові і Лазещині;
- залізничні віадукти у Ворохті;
- руїни астрономічної обсерваторії на горі Піп Іван.

Пам'ятки природи:

- подоспад на річці Прут під Говерлою;
- скельні останці в Гаджині, так звані Шпиці;
- гляціальні озера Несамовите, Бребенескул і Маришейка;
- високогірська рослинність та інше.

Горгани

Це другий за популярністю, однак, значно складніший район. Особливість Горганів у масштабах Європи полягає в каменистих розсипах, що вкривають його вершини. Упродовж останніх кількох років відбулися значні зміни в туристичній інфраструктурі: посилено відновлюються в координаті і маркуються старі довоєнні стежки, з'являються готелі і агро-

туристичні оселі. Але й надалі це найменш заселений район у Східних Карпатах, найбільш дикий і неходжений. Брак під'їзних доріг, значна віддаленість сіл, а також відокремленість деяких масивів роблять ці гори атракційними і привабливими для професійних туристів.

Висоти окремих вершин сягають 1600-1800 м н.р.м. Королевою Горганів є гора Сивуля (1836 м).

Карти. Знову ж довоєнні польські карти, особливо аркуші “Рафаїлова” і “Попада”, але вони не сягають частини закарпатських Горганів, наприклад, Стримби і Негровця. Нещодавно вийшла польська спроба адаптації австрійської карти до сучасного стану околиць Усть-Чорної і Колочави, але наразі цей аркуш складно знайти в польських книгарнях.

Пропозиція наших картографів, теж не охоплює усього масиву, це карта масштабу 1:50 000. Видана одночасно з “Чорногорою”, вона має ті самі вади: вказано замало стежок і забагато віртуально маркованих маршрутів. Хоча силами Товариства “Карпатські стежки” ця віртуальність все більше стає реальністю.

Марковані маршрути. Комплексної інформації не існує, але можна приблизно перерахувати основні марковані маршрути Горганів:

- Татарів – Хом’як – Підліснів з відгалуженням на Синяк;
- Підліснів – Явірник – Яремче;
- Осмолода – Паренки – Попада;
- Осмолода – Сивуля;
- Осмолода – Ігровець;
- перевал Вишівський – головний вододільний хребет – Попада з відгалуженням до Синевирського озера і с. Лопушна.

Найзручніші доїзди:

- з Івано-Франківська поїздом до Татарова або автобусом до будь-якого пункту в долині р. Прут від Дори аж до “Буковелі”;
- з Івано-Франківська мікроавтобусом до сіл Бистриця, Гута або Осмолода;
- з Долини автобусом до Вишківського перевалу;
- від Міжгір’я автобусом до Синевирського озера або до Колочави.

Турбази. В долині Пруту аж до Буковелі можна знайти готелі, пансіонати і агрооселі на різні смаки і гаманці. В центрі Бистриці побудований новий готель. В Осмолоді завжди можна знайти цілком задовільний нічліг, якщо звернутись до рятівника Ігора Лукляна.

Із закарпатського боку залишились радянські турбази: “Ялинка” в Усть-Чорній, “Теребля” в с. Синевир, “Карпати” в Міжгір’ї (таку ж базу біля озера Синевир значно оновлено, і вона стала занадто дорогою), але усі ці бази влітку зайняті дитячими таборами.

Єдиною базою в горах є притулок “Горгани” під полониною Довга.

Крім цього, подекуди в горах можна знайти мисливські будинки (для 3-4 чоловік), а у 2005 р. на полонині Плиске розпочалось будівництво притулку для туристів у вигляді двоповерхового незагосподарованого будинку.

Забезпечення безпеки. Пости рятувальних служб є в Яремче, Осмолоді, Міжгір'ї і Усть-Чорній (телефони в Додатку 2). Нестійкий зв'язок і віддаленість поселень змушує керівника і групу покладатись тільки на власні сили, особливо у разі отримання травми учасником.

Особливістю Горган – кам'янисті румовища – під час дощу і снігу стають слизькими, що значно ускладнює пересування групи і зменшує темп.

Ще однією особливістю Горганів є негода. Дуже часті затяжні дощі з туманами змушують групи сходити в долини, тому що долини потоків і річок стають непрохідними через свій паводковий характер.

У зимово-весняний період через значний сніговий покрив регіон стає практично недоступним. Схід лавин найчастіше спостерігався на Сивулі, Гроноці. Однак навіть під простеньким Хом'яком схід снігової дошки забрав життя чотирьох школярів.

Пам'ятки історії та архітектури:

- дерев'яні гуцульські церкви в Дорі, Ямній, Татарові;
- дерев'яні церкви закарпатського типу в Негровці та Колочаві;
- Манявський скит (XVII ст.);
- митрополичий палац в Підлютому;
- музей славу лісу на річці Озерянка;
- рештки бункерів так званої оборонної лінії Арпада, збудованої під час Другої світової війни;
- цвинтарі з Першої світової війни на перевалі Вишковському, під перевалом Легіонів і в Татарові.

Пам'ятки природи:

- водоспади: Манявський, Бухтовець, Перебій та інші;
- скеля Білий Камінь над Дорою;
- Синевирське озеро – найбільша природна водойма в Українських Карпатах;
- Трофецький став і озерце на схилах Пішконі;
- кедрові заповідники на Яйку Ілемському і в Садках під Довбушанкою.

Сколівські Бескиди

Найменш популярний серед “серйозних” туристів район, однак, дуже зручний як терен навчально-тренувальних походів для початківців: невисокі гори, зручні доїзди, відносно густа заселеність і при цьому досить складні умови для орієнтації. Найчастіше туристи ходять на Пікуйський хребет, Високий Верх і Чорну Ріпу, а також Парашку. Їх популярність пов'язана в тому, що це найдовші в Сколівських Бескидах незаліснені хребти. Найвищі вершини Бескидів – Магура (1365 м) і Пікуй (1405 м).

Карти. Вибір невеликий: польська довоєнна і сучасна українська кілометрівки, а також традиційна двокілометровка “Українські Карпати”.

Марковані маршрути. Наразі промарковано тільки велосипедний маршрут “Східниця – Урич – В.Синьовидне-...”

Доїзди. Мікроавтобуси зі Львова, Стрия і Самбора заїжджають практично в усі закутки регіону. Залізничні сполучення Львів – Сянки і особливо Львів – Бескид дають можливість доїзду в зручні для початку маршруту місця і, на відміну від “маршруток”, гарантованого виїзду додому.

Турбази. Сколівські Бескиди малорозвинені в плані туризму, тому знайти нічліг для значної групи складно (окрім місцевостей, налаштованих на зимовий відпочинок і літні табори). Останнім часом з’являються нові готелі при трасі Львів – Ужгород і при шосе до Славсько, але зазвичай вони невеликі і дорогі.

Забезпечення безпеки. Весь обсяг робіт виконує Львівський гірський пошуково-рятувальний загін (ЛГПРЗ). В горах його пост знаходиться у Славському.

Влітку Сколівські Бескиди практично безпечні гори. Вини заліснені, і тому дуже легко помилитися хребтом, але це відіб’ється тільки втратою часу – кожна долина потоку без особливих клопотів доведе блукачів до якоїсь оселі. Однак взимку і ранньою весною гори бувають вкриті глибоким мокрим снігом, і тоді блукання може закінчитись трагічно.

Лавинна небезпека не є характерна для Сколівських Бескидів, однак, Пікуй, Високий Верх і навіть Тростяні загрожують життю туристів зсувом так званих снігових дошок.

Пам’ятки історії і архітектури. Мало не кожна місцевість може похвалитися старовинною дерев’яною церквою у бойківському стилі. В Ясениці збереглась унікальна в Українських Карпатах дзвіниця. Найцікавішим об’єктом безумовно є скелі в Уричі, пов’язані з замком Тустань. Скелі в Розгірче, Бусовиську і Писана Криниця мають свої легенди. Урицькі і ямельницькі скелі завжди були тренувальним полігоном для альпіністів. Село Тухля пов’язане з Іваном Франком і його твором “Захар Беркут”.

Свідцтвом боїв Першої світової війни служать пантеони пам’яті Січових Стрільців на горах Ключ і Маківка. Гора Лопата над Сколе стала символом визвольних змагань під час II світової війни.

Пам’ятки природи. Комплекс “Тустань” охоплено охороною нещодавно створеного заповідника “Сколівські Бескиди”.

Водоспадів тільки два, та й ті невеликі: Кам’янка і Гуркало, але заслуговує на увагу водоспад поблизу села Гірське Довге. В долині Кам’янки знаходиться унікальне Журавлине озеро.

Полонинський хребет

Огляд хребтів: Полонина Рівна, Боржава, Красна, Свидовець. Висота

вершин від Острої Гори (1408м) зростає в сторону Близниці (1883м) з кульмінацією на двохтисячниках Чорногори, які ми вже розглядали.

Характер цих гір майже однаковий: стрімкі схили, вкриті бучиною, і відкриті трав'янисті хребти. Стежки переважно ведуть хребтами. Чорничники приваблюють збирачів ягід, через це від серпня стежки стають дуже виразними.

Найбільшою популярністю серед туристів можуть похвалитись Свидовець і Боржава. Це пов'язано і зі зручним доїздом, і з величиною цих масивів.

Карти. Оскільки до війни Закарпаття було в складі Чехословаччини; польських карт цих районів немає. Можна роздобути австрійські карти XIX ст., але на них не зображувались стежки, а рельєф відображався не горизонтально, а штрихами. Угорщина нещодавно видала карту Свидовця в масштабі 1:50 000, але для нас вона практично недоступна. Тому для користування застосовуються сучасні українські кілометровка і двокілометровка. Туристичний путівник "Закарпаття" 2003 року чомусь пропонує орографічні карти.

Марковані маршрути. Наразі з'явився у 2005 році один-єдиний маркований маршрут: Ясиня – Драгобрат.

Найзручніші доїзди. До Полонини Рівної можна доїхати тільки автобусами зі Свидовця або Ужгорода. Найзручніші виходи на Боржаву з Воловця (пол. Львів – Мукачево) і Міжгір'я (автобусне сполучення з Долини). Полонина Красна – найбільш досяжна з Колочави (автобусом з Міжгір'я). Усть – Чорна відносно розташована між Красною і Свидовцем, але доїзд до неї занадто незручний. Свидовець має зручні виходи з Ясиня і Квасів, до яких дістатись можна поїздами зі Львова і Коломиї.

Турбази. Найближче до Полонини Рівної розташована турбаза в Лумшорі, між Пікуйським хребтом і Острою горою є турбаза "Форель". Боржава пропонує великий вибір турбаз і готелів у Воловці (від радянського зразка турбази "Ілай" до "Гранд-готеля"), Подобовці і Міжгір'ї. Під Полониною Красною є єдина турбаза в Усть-Чорній "Ялинка". Свидовець пропонує туристам пішіти в Ясинях (турбаза "Едельвейс") і на Драгобраті, де на високій гір'ї, на висоті 1350 м розташувались турбази і готелі, зорієнтовані на лижників, і тому пусті поза сезоном.

Ізбеження безпеки. Пості рятувальних служб розташовані у Воловці, Міжгір'ї, Усть-Чорній і Ясині, але вони дуже погано працюють. До того ж від початку пол. Рівної до Ясині – 180 км, тобто на один пост рятувальної служби припадає 40 км гір (і це тільки в довжину!). Отже, як і в Горганах – розраховувати треба тільки на власні сили. На Боржаві і Свидовці є можливість користування мобільним телефоном.

Усі розглянуті масиви мають відкриті хребти, на яких дуже легко втратити орієнтацію під час дощів і туманів. Якщо заблукали, не складно зійти з хребта до найближчих сіл навіть найпростець через ліс, головне – триматись гра-

ней і не сходити одразу в долини потоків. Найбільша небезпека загрожуватиме туристам у зимово-весняний період, коли на хребтах нависають великі снігові карнизи і сходять лавини, особливо на Свидовці.

Пам'ятки історії і архітектури:

- дуже цінні церкви закарпатського типу в Гукливому, Пилипці, Негровці і Колочаві (XVII-XVIII ст.), а також добре збережена гуцульська церква в Ясині (Струківська з XVII ст.);
- пам'ятник "Центр Європи" в с. Ділове (Требушани);
- німецька забудова містечка Усть-Чорна (Konigsfeld) – спадок тірольських колоністів.

Пам'ятки природи:

- водоспади під полониною Рівною: Войводин, Соловей і Партизан;
- водоспад Шипот під Боржавою;
- найвищий водоспад Закарпаття – Трофанець під Близницею;
- гляціальні озера Свидовця (Апшинець, Герешаска та інші);
- в Угольсько-Лужанському заповіднику охороняються буюві праліси, тиси та інші ендемічні і реліктові рослини, а також карстові печери і вапнякові скелі;
- мінеральні джерела розташовані під Боржавою майже в кожному селі від Подобовця до Вучково.

Гуцульські Бескиди

Цей регіон знаходиться ніби в тіні своєї знаменитої сусідки Чорногори, тому мало хто з туристів повертає на Покуття. До того ж гори тут невисокі (найвища – г. Біла Кобила, 1479 м), хребти дуже довгі й однакові, а долини густозаселені. Однак є певні місця, де туристи бувають дуже часто – це Писаний Камінь, Маковиця і Сокільський хребет.

Карти. Як і раніше, найкращі – репринти польських довосних карт. Щороку польські картографи їх актуалізують, додаючи сучасні українські назви, нові дороги тощо. Складають іспит, як на цей район, також українські кілометрівка і двокілометрівка.

Марковані маршрути. Наскільки відомо, промарковано єдину стежку на Скелі Довбуша в Яремче.

Найзручніші доїзди. Залежно від маршруту можна стартувати з сіл в долині Пруту (від Коломиї до Ворохти) або зі сторони Черемошу (від Кривопілля до Косова). Відповідно доїхати можна або поїздом Львів – Рахів, або вглиб регіону рейсовими автобусами з Коломиї, Косова чи Кутів.

Забезпечення безпеки. Рятувальні загопи охоплюють регіон із трьох сторін: від Ворохти, Верховини і Косова, але часто не мають тут жодних клопотів. Гуцульські Бескиди досить безпечні гори, тому небезпека чекає тільки нерозважливих і недосвідчених туристів. Майже весь регіон покриває мобільний зв'язок, а відносно густа мережа доріг дозволяє рятувальникам доїхати

на більшість хребтів. Одне треба добре пам'ятати: щоб рятувальники були повні, що виклик в Гуцульські Besкиди не жарт, варто зареєструватись в їх службу, йдучи навіть у такий безпечний район.

Пам'ятки історії і архітектури:

- велика кількість гуцульських церков;
- пам'ятки Коломиї, Косова і Кутів;
- Криворівня – українське Закопане (музей-гражда і музей Івана Франка);
- Слобода Рунгурська – місце народження С. Вінченза;
- хата О. Довбуша в с. Космач;
- два працюючі валила в с. Річка, Косівського району (валило – гідротехнічна конструкція для полоскання ліжників) та інше.

Пам'ятки природи:

- скелі Сокільського хребта, Скелі Довбуша і Писаний Камінь;
- водоспади Капливець і Косівський Гук;
- озеро Гроловиця в Мікуличині;
- госновий заказник “Бредулець”;
- тишовий заповідник “Княж двір”.

5. ЗНАКУВАННЯ ТУРИСТИЧНИХ ШЛЯХІВ

У наш час активні форми туризму, зокрема гірський, користуються найбільшою популярністю серед туристів. В Українських Карпатах присутні унікальні природні умови для розвитку саме активних форм туризму, які одночасно є основним засобом і формою пізнання навколишнього світу.

З метою подальшого розвитку туризму в регіоні та забезпечення безпеки, інформативності і сервісу туристів, особливо в гірських районах, було розроблено методику класифікації і спосіб знакування туристичних шляхів.

5.1. Визначення

Насамперед треба засвоїти термінологію, яка використовується при знакуванні шляхів:

- *активні форми туризму* – це пішохідний, велосипедний, лижний, кінний та водний (на маломірних плавзасобах);
- *туристичний шлях* – це дороги, стежки, водойми, призначені для туристичних походів і відповідним чином позначені туристичними знаками;
- *туристична траса* – затверджений суб'єктом туристичної діяльності і належним чином оснащений маршрут туристичного походу;
- *туристичний маршрут* – попередньо намічений суб'єктом туристичної діяльності шлях або комбінація шляхів туристичної подорожі;
- *туристичні знаки* – уніфіковані кольорові знаки, призначені для орієнтації та правильного вибору напрямку руху туристів на шляху.

Знакуванням туристичних шляхів займається відповідна комісія при місцевих органах виконавчої державної влади в галузі туризму. Під час прокладання туристичних шляхів враховуються такі вимоги:

- туристичні шляхи проходять територіями, що містять привабливі туристичні об'єкти які мають природні, історичні, культурні, етнографічні та архітектурні цінності;
- туристичні шляхи не можуть проходити потенційно небезпечними територіями де можливі зсуви, обвали, лавини, болота, річкові пороги, тощо;
- початкові, проміжні та кінцеві пункти туристичних шляхів повинні бути максимально наближені до зупинок громадських видів транспорту;
- знаки не повинні заступатись іншими природними чи штучними об'єктами;
- знакування шляху проводять тільки кваліфіковані фахівці.

5.2. Класифікація та опис туристичних знаків

Туристичні знаки поділяються на:

- підтверджувальні – підтверджують даний шлях; їх розміщують на прямих відрізках шляху або за перехрестям різних шляхів;
- інформаційно-вказівні – вказують напрямок руху та надають додаткову інформацію; їх розміщують перед перехрестями чи розгалуженнями шляхів, на початку та в кінці туристичного шляху;
- попереджувальні – сигналізують про можливу небезпеку на даному туристичному шляху, тому їх встановлюють перед початком небезпечної ділянки.

Колір горизонтального маркера на знаках відповідає способам пересування туристів: жовтий колір – пішохідному, зелений – велосипедному, червоний – лижовому, синій – водному, чорний – кінному.

Реєстр туристичних шляхів, який створено з метою їх обліку і паспортизації, враховує поділ шляхів на категорії та їх відповідну нумерацію.

Шляхи поділяють на такі категорії:

- міжнародні шляхи; вони позначаються літерно-числовим кодом, наприклад: E8 (транс'європейські пішохідні шляхи), R4 (велосипедні шляхи "EuroVelo");
- шляхи національного значення; вони позначаються числом від 1 до 9;
- шляхи регіонального значення; позначаються числом від 10 до 99;
- шляхи місцевого значення; позначаються числом від 100 до 999.

Підтверджувальний знак – це білий прямокутник розміром 150x200 мм з горизонтальним маркером кольору, що відповідає способу пересування цим шляхом. На маркері білим кольором нанесено номер шляху.

Підтверджувальні знаки вздовж автодоріг мають розмір 200x200 мм і містять по периметру облямівку, у верхній частині – стилізоване зображення пішохода, велосипеда або вершника, у нижній – номер шляху. Усі елементи знака виконують у кольорі, що відповідає способу пересування шляхом (як виняток, для пішого способу пересування використано чорний колір)

Інформаційно-вказівні знаки поділяють на вказівні, інформаційні, знаки початку шляху, знаки додаткової інформації та інформаційні схеми.

Вказівні знаки – це прямокутники зі скошеними краями у формі стрілки, що вказує напрямок руху. Маркер – відповідного кольору із закінченням у вигляді стрілки і номером шляху.

Вказівні знаки, встановлені вздовж автодоріг, аналогічні підтверджувальним, але додатково мають кольорову стрілку відповідно до напрямку руху і способу пересування (знову ж, як виняток, чорний колір – для пішого способу пересування).

Інформаційні знаки мають вигляд прямокутника білого кольору розміром

150x350 мм зі скошеними краями у формі стрілки, що вказує напрямок руху. У прямокутній частині знака нанесено назви географічних пунктів, що зустрічаються на цьому шляху, українською та англійською мовами та відстань до них у кілометрах. У трикутній частині знаку – маркер відповідного кольору з номером шляху на ньому.

Інформаційні знаки вздовж автодоріг встановлюються у вигляді табличок 200x350 мм і містять у верхній частині стилізоване зображення пішоходів, велосипеда або вершника, а також стрілку напрямку руху, у нижній – номер шляху (усі елементи нанесені відповідним кольором, як виняток, для пішохідних туристів – чорний колір). Додатково чорним кольором у нижній частині знака наноситься інформація про географічні об'єкти на шляху з відстанню до них у кілометрах.

Знаки початку шляху майже аналогічні інформаційним, але замість географічної інформації мають кільце відповідного кольору (виняток – чорний колір для пішохідних туристів).

Знаки додаткової інформації – прямокутник жовтого кольору 150x350 мм, на якому позначено символ оглядового об'єкта та медичні осередки червоним кольором. Усю іншу інформацію (символи і назви інших об'єктів, відстань і стрілку напрямку руху до них) нанесено чорним кольором.

Інформаційні схеми показують ваше власне місцезнаходження і перебіг шляху або мережі шляхів (з дотриманням відповідних кольорів). На схемах також позначено населені пункти та важливі туристичні об'єкти.

Стара правдива історія: одного разу туристи, що довго блукали лісом, на одній із просік, високо на схилі, побачили інформаційну таблицю. Подолавши схил в надії хоч якось з'ясувати своє місцезнаходження, невдахи прочитали на таблиці: “Вперед, товариші, – до комунізму!”

Попереджувальні знаки поділяються на знаки, які попереджають:

- про небезпечну ділянку шляху – жовтий прямокутник 200x350 мм з червоною облямівкою, на якому розміщено червоний знак оклику та назву небезпеки (чорним кольором) українською та англійською мовами, наприклад “ЛАВИНИ”, “НЕБЕЗПЕЧНИЙ СПУСК”, “КАМЕНЕПАДИ” і т.п.;
- про початок спільного відрізка шляху для різних способів пересування, наприклад пішохідного з велосипедним або пішохідного з кінним – жовтий прямокутник 200x350 мм із червоними облямівкою і знаком оклику, а також символом велосипеда або вершника (чорним кольором);
- про перешкоди на шляху, що мають постійний або регулярний характер (наприклад про можливість появи тварин – жовтий знак розміром 200x200 мм з символом тварини), а також про інші перешкоди, назви яких нанесено чорним кольором двома мовами: “БОЛОТО”, “БУРЕЛОМ”, “ЗСУВ”. З країв знака – червона облямівка.

5.3. Правила встановлення знаків

Туристичні знаки встановлюють у вигляді табличок зі стояком або наносять на природний чи штучний об'єкт приблизно на висоті очей туриста. Знаки повинні інформувати про правильний перебіг шляху, тому повинні знаходитися в полі зору туриста. На відкритій місцевості допускається встановлення знака на об'єктах, віддалених від шляху не більше як на 30 м. На тонких деревах допускається закілювання знака навколо стовбура. Знаки не можуть заступатися іншими об'єктами і повинні бути помітними для туристів, які рухаються в обох напрямках, навіть за складних погодних умов. Наносити знаки можна тільки на підготовлену поверхню: очищену від бруду, старої кори, моху, іржі тощо, та в разі потреби – заґрунтовану.

На спільних відрізках декількох шляхів туристичні знаки об'єднують в один блок, розділяючи різні кольори маркерів білими смугами. Якщо це шляхи з одним способом пересування, встановлюється один знак, на якому на додатковому полі під маркером наносять усі номери шляхів відповідним кольором (для пішоходів – чорним).

РОЗДІЛ II

1. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ПІШОХІДНИХ ТУРИСТИЧНИХ ПОДОРОЖЕЙ

Комплектування туристичної групи. Основа комплектування туристичної групи для участі у поході (подорожі) – зустрічі з колишніми туристами, яскраве оголошення про майбутню подорож та інші засоби наочності, що викликають зацікавлення.

При організації походу визначається мета, формується група дещо чисельніша, оскільки у підготовчому періоді частина туристів із різних причин відсівається.

Важливо заздалегідь встановити оптимальний склад учасників походу. Найкраще, коли чисельність групи коливається в межах 10-15 чоловік (не більше 20 для одноденних подорожей). Це забезпечує маневреність, дотримання графіка руху, швидке подолання штучних перешкод.

Комплектування групи закінчується організаційними зборами, де розподіляють з урахуванням бажання та здібностей кожного обов'язки, проводяться інструктаж з техніки безпеки та складається список учасників за формою: прізвище, ім'я, рік народження, домашня адреса, туристська підготовленість (досвід: перелічуються подорожі, виконані з даного виду туризму), обов'язки в групі, стан здоров'я. Список підписує керівник подорожі та затверджує один з організаторів походу.

Помічник керівника – найбільш досвідчений, вольовий, авторитетний учасник походу, який готує разом із керівником всю подорож та контролює основні моменти мандрівки.

Відповідальний за розробку маршруту разом із керівником добирає карто-схеми маршруту, допомагає йому в підготовці документів, необхідних для затвердження маршруту.

Відповідальний за харчування повинен уміти готувати їжу, скласти меню, робити розрахунок необхідних для походу продуктів, своєчасно закуповувати продукти, слідкувати за їх збереженням, вести облік витрат, розподіляти харчі серед туристів, знати, у кого які продукти знаходяться.

Відповідальний за групове спорядження разом із керівником складає список необхідного спорядження, одержує його на свою відповідальність, керує своєчасним ремонтом, організовує виготовлення відсутнього. Також складає список усього необхідного спорядження, розподіляє його серед учасників.

Скарбник веде облік та витрати усіх коштів, що надійшли.

Ремонтний майстер разом із керівником закуповує та зберігає ремонтний інструмент, матеріали, запасні частини та деталі. В поході слідкує за станом спорядження, взуття, керує всіма ремонтними роботами.

Фотограф проводить фотографування основних моментів та розповсюджує серед туристів світлини.

Розробка маршруту. Важливе місце в забезпеченні успіху подорожі займають ретельна розробка маршруту та оволодіння туристськими навичками.

Розробити маршрут – значить вивчити район подорожі, визначити екскурсійні об'єкти, намітити шлях руху групи, скласти його план-графік, розробити кошторис фінансового забезпечення подорожі, скласти список групового, особистого та спеціального спорядження.

При підготовці категорійної подорожі керівник повинен користуватись даними сталого маршруту, розробленого для походу кожної категорії складності.

Кошторис на фінансове забезпечення подорожі або походу складається після розробки маршруту та складання плану-графіка.

У податковій частині передбачається:

- вартість проїзду від початку походу до району подорожі та назад;
- внутрішні транспортні витрати (проїзд у міському транспорті, автобусні переїзди на маршруті);
- культурно-господарські витрати, придбання медикаментів до похідної аптечки, купівля відсутнього групового спорядження;
- витрати на харчування.

Перед одно-, дводенними походами слід провести мінімальний контроль готовності групи до походу.

Переїзд до вихідного пункту маршруту. Кожен туристичний похід починається з переїзду на транспорті до вихідного пункту маршруту.

Керівник походу вчасно призначає відповідальних осіб, які з'ясовують розклад приміських поїздів (автобусів) та час проїзду до вихідного пункту маршруту, розраховує час, який буде потрібен групі, щоб дістатись до вокзалу (автостанції, пристані), та визначає час збору групи на вихід.

Керівник повинен заздалегідь продумати всі дрібниці, пов'язані з цим етапом походу, та знайти оптимальні рішення: найбільш короткий, з найменшою кількістю ризикованих переходів та пересадок маршрут переїзду до вихідного пункту походу; найбільш сприятливий час виходу – раніше або пізніше часу "тик" на транспорті та на вулицях міста. Всі члени групи повинні добре засвоїти маршрут проходження до вихідного пункту походу.

Туристський ланцюжок. На маршруті група, як правило, повинна рухатись ланцюжком (в одну колону по одному). Звичайно, на людних вулицях міста, на великих дорогах можна і треба йти парами, щоб група не дуже розтягувалась.

У ланцюжку є практичний сенс:

по-перше, на складних ділянках – стежках та бездоріжжі, а тим більше на болотах та бродах – рухатись юрбою і незручно, і небезпечно;

по-друге, визначити в той чи інший момент, чи всі на місці, набагато складніше в натовпі, ніж у ладі;

по-третьє, кожному учаснику легше помітити та проаналізувати недоліки в русі того, що йде попереду, якщо він постійно іде за одним і тим же туристом; так складається ланцюжок взаємного контролю та допомоги.

Керівникові ніколи не слід йти першому і вести групу. Це повинні робити по черзі всі туристи з досвідом. На складних ділянках керівник знаходиться на початку колони (іде другим або третім, щоб втілювати рішення провідників), а на спокійних ділянках – в середині або навіть у кінці її, звідки краще спостерігати за туристами, їх станом та поведінкою на марші.

Під час руху дорогами та стежками рівною відкритою місцевістю у ланцюжку інтервал між учасниками повинен бути не менше 1,5-2 м.

Керівник повинен вміти дивитись якомога далі вперед, щоб побачити попереду вітроломи та заздалегідь забезпечити обхід завалу з найбільш вигідного боку.

Туристський бівак. Бівак повинен забезпечити повноцінний відпочинок туристів після важкого денного переходу та повну їх безпеку.

Першою вимогою є безпека біваку, а це значить, що не слід вибирати місце поряд із населеними пунктами, великими дорогами, а також занадто близько до потоку (загроза раптової повені).

Друга важлива умова – вода. Вона повинна бути проточною, придатною для використання в їжу. Тому вибирати місце бажано біля джерел або малих потоків, а не біля самої річки. Іноді проблема чистої води буває дуже складною, доводиться нести з собою воду за 2-3 км або ходити до криниці. Але не в кожній криниці вода придатна для пиття.

Третя умова – місце повинно бути безпечним на випадок негоди: поблизу наметів не повинно бути сухостійних дерев або дерев, що нахилилися, які можуть впасти при сильному вітрі. Грунт повинен бути сухим, а на випадок дощу вода не повинна стікати під намети.

Не можна розбивати бівак біля поодиноких дерев, на хребті, на вершині пагорба, щоб уникнути під час грози небезпеки удару блискавки. У випадках, коли все-таки довелось розбити бівак на відкритому високому місці і до району табору наблизилась гроза, всі великі металеві предмети треба віднести вбік від наметів не менше ніж на 50м.

Треба слідкувати, щоб на місці біваку не було мурашників, мишачих нір, заростей колючих кущів. Найкраще місце – підвищена південна галявина хвойного лісу, яка добре прогрівається сонцем.

Важливу роль відіграє паливо. Якщо ви знайдете місце на галявині хвойного лісу з великою кількістю сухою та трісок, то отримаєте навіть у негоду дуже велику перевагу у часі на приготування їжі та сушіння речей. Тут ви легко і швидко розведете багаття.

Техніка встановлення намету. Спочатку треба розстелити дно, розрівняти його та, розтягуючи по діагоналях, пришпилити кілками до землі. При цьому

важливо зберігати прямокутність дна, не перекосити його. Натягувати відтяжки треба рівномірно, щоб уникнути складок та зморшок. Всі шпильки та віжки потрібно встромляти в землю не вертикально, а з невеликим нахилом у протилежний від відтяжки бік.

Практичні поради до встановлення намету:

1. Вибирають суху, рівну ділянку, захищену від вітру, поряд із джерелом питної води. У місцях, де є комарі, намет розкладають на навітряних ділянках рельєфу. У вітряну погоду намет слід ставити з розрахунком, щоби вітер дув у задню стінку.
2. Намети розкладають вище від населених пунктів, водопоїв і бродів. У заповідниках і заказниках – у спеціально відведених місцях.
3. Забороняється розкладати намет на затоплених річкою м'яких місцях, в руслах пересохлих потоків, біля підніжжя високих скель, під карнизами, на конусах виносу, під гнилими деревами, у гущавині хвойного лісу чи в сухому чагарнику.
4. Встановлювати намет починають не пізніше як за 2 години до темряви.
5. Намет розміщують так, щоб голова була вище ніг. Вхід у намет повинен бути зорієнтований на відкрите місце і до вогнища, відстань до якого 6-10 метрів.
6. Під дно намету настеляють шар трави, листя, хвої або моху.
7. Розтяжки намету надійно закріплюють не допускають перекосів і провисання стінок.
8. Для стікання води під час дощу намет обкопують невеликою канавкою.
9. При відсутності тенту під час дощу не торкаються стелі намету.

Ранок. Відхід від біваку. Ввечері важливо встановити та оголосити час прокидання, сніданку та виходу на маршрут.

Поки чергові готують сніданок, всі інші повинні не тільки зібрати свої речовинки, зняти палатки, але і допомогти черговим зібрати все їх майно.

Сушити взуття та одяг треба звечора, вранці ж процес сушіння довести до кінця. Не можна сушити одяг та взуття близько від багаття.

Для миття посуду у госпмішку повинні бути губки (жорсткі дротяні та м'які пероносові), господарське мило, суха гірчиця. Краще мити посуд гарячою водою, а не холодною річковою.

До відходу з біваку треба зібрати всі залишки та відходи у мішок і забрати з собою!

У прогорілому, ретельно залитому водою багатті не повинно залишатись великих голівешок. Якщо для розведення багаття вирубували дерен, його треба знову покласти на місце, поливши зверху водою. Треба залишити після себе вигляд недоторканої галявини.

Харчування в поході. Для одноденного походу можна приготувати вдома такі страви: відварені яйця, холодне відварене м'ясо, бутерброди, домашнє пе-

чиво та пиріжки, фрукти та кондитерські вироби, зварена в мундирі картопля, сир. Всі ці напівфабрикати можна заздалегідь розфасувати, розділивши за кількістю учасників, та упакувати в харчову фольгу, папір, поліетиленові мішечки.

У багатоденних походах акцент зроблений на концентрати, консерви, крупи, які можуть зберігатись тривалий час. Виграш у вазі у 3-4 рази порівняно з вагою таких самих сирих продуктів (м'ясо, риба, сир, ягоди) дають сублімати – харчі, висушені у замороженому стані у вакуумі. Якщо район походу малонаселений та немає повної гарантії, що можна буде купити хліб в дорозі, треба заздалегідь насушити чорних та білих сухарів. З ковбасних виробів у тривалий похід можна брати тільки копчену та напівкопчену ковбасу.

Добовий раціон рекомендується розподілити таким чином: сніданок та вечеря – приблизно 30% добового раціону, обід – 40%. У сухому вигляді добова норма на одного туриста не повинна перевищувати 1,7 кг, причому бажано, щоб туди входили високоякісні і в той же час легко засвоювані продукти, які можна використовувати як додаткове харчування: шоколад, цукерки, цукор, молоко, какао, вітамінні препарати тощо.

Харчування у подорожі можна урізноманітнювати різними дарами природи, які містять багато корисних речовин.

Продукти для дво-, триденного походу треба правильно пакувати, щоб зберегти від зіпсуття та втрат. В основному для цього використовується водонепроникна упаковка. Продукти, які бояться вологи (цукор, сіль, сухе молоко, печиво, манка, сублімати), повинні бути запаковані в подвійну тару – матерчатий мішечок та поліетиленовий пакет.

На мішечках повинні бути зазначені назви та вага продуктів. Топлене масло слід залити у флягу зі щільною кришкою, і покласти в щільний поліетиленовий пакет. Сало, грудинку, сир, ковбасу копчену упаковувати в поліетилен не можна, їм потрібен доступ кисню. Їх треба завертати в тканину (марлю), змочену в густому водяному розчині повареної солі, а потім висушену. Ковбасу рекомендується змазати жиром, щоб вона не пліснявіла та менше сохла.

Питний режим під час походу. Як і режим харчування, питний режим у туристичному поході повинен бути суворим та раціональним. Треба пам'ятати, що зайве споживання рідини перевантажує організм, утруднює роботу серця, легень, стравоходу.

Інколи відчуття спраги є удаваним та не є ознакою зневоднювання організму. Для кращого засвоєння та утримання організмом рідини, водно-сольового балансу, рекомендується випити води приблизно за годину-півтори до виходу на маршрут. Вживати рідину під час походу та на малих привалах не рекомендується, а на великому привалі випити її не більше 1-1,5 склянок. На коротких привалах, у спеку, дозволяється прополіскувати рот і горло водою. Для тамування спраги використовується чорний чай.

Необхідно пам'ятати, що для приготування їжі можна споживати тільки

переварену воду. А при використанні води з рік і талого снігу слід додавати гідрорфосфат (табл. 1). Обов'язково кип'ятити перед вживанням свіже: овечє, вівчє та коров'яче молоко.

Таблиця 1

Засоби знезараження води

Назва препарату	Пропорція	Час обробки	Примітки
Хімічні засоби знезараження води			
Йод	2-3 краплі на літр	5-10 хв	
Марганцівка (перманганат калію)	легке забарвлення	5-10 хв	
Етироперт, одинтонд	те ж	те ж	для прозорої води
Перекис водню (3%)	3-10 крапель/літр	те ж	крайній випадок
Народні засоби знезараження води			
Гілка черемхи, овочини верби, шібули, часник	від забрудненості	на піч	процідити
Володзький мох	2-3 жмені/відро	кип'ятити 15-20 хв	те ж
Володи кедрові, ялицеві, соснові, ялицеві, ялинові, суші гілки	100-200 г/ відро	кип'ятити 30-40 хв, на 10-15 хв додати тріски вільхи, кору дуба, верби, сосни	після охолодження злити так, щоб не потрапив в їжу осад
Береста, кора верби, буку	100-150 г/ відро	кип'ятити 30-40 хв Після охолодження відцідити	
Кора або молоді пашонки тиса	50-60 г/відро	кип'ятити 20-30 хв	обкласти зубним порошком, крейдою, вапном (1-2 ч. л. на відро). Фільтрувати або настоювати 6-8 годин
Ліщиавник у горах	2-3 жмені/відро	кип'ятити 30-40 хв	
Кора ліщини або волоського горіха	30-50 г/відро	кип'ятити 15-20 хв	
Травя чабрецю (материнка)	100-150 г/відро	кип'ятити 30-40 хв	
Травя арніки або пашетули	150-200 г/відро	кип'ятити 15-20 хв	

2. СПОРЯДЖЕННЯ

2.1. Індивідуальне спорядження

Кожен, хто хоча б один раз збирався в багатоденний туристичний похід зіштовхнувся з дилемою: треба взяти з собою усе необхідне, намагаючись водночас не переобтяжити наплічник. Але перш ніж задуматись над тим, що з собою забрати, треба уважно поставитись до вибору наплічника.

Рюкзак або наплічник – це перший і найважливіший пункт у списку спорядження. Від його величини й анатомічності буде значно залежати ваша власна “вантажопідйомність” і самопочуття.

Відійшли у минуле “колобки” – речові мішки з лямками, але досі зустрічаються так звані “Абалаковські” та “Яровські” наплічники та каркасні “Єрмаки”. Сучасний турист повинен ходити з анатомічним наплічником. Його переваги, зручність, зменшення ваги завдяки системі лямок доведені і теоретично, і практично.

Сучасні магазини пропонують великий вибір наплічників. Не варто звертати увагу на ціну і колір, спочатку треба вибирати за об’ємом. Якщо планується довготривалий похід, чоловікам найкраще брати 100-літровий, для жінок оптимальним буде 60-літровий наплічник.

Укладання наплічника. Треба так укласти речі, щоб їх легко було в будь-який момент знайти, але водночас, щоб він не тягнув назад, а впритул притискався до спини; дно повинно опиратись на куприк.

Перед укладанням порожній наплічник кладуть спинкою на підлогу або землю входом до себе і спочатку по всій його довжині укладають білизну, можливо, спальник, інші м’які речі, розправляючи складки. Потім, ближче до дна, розміщують більш важкі речі. По боках наплічника ставлять колонкою, одну на одну, консервні банки. Щоб дріб’язок не бовтався в наплічнику, між речами кладуть м’які предмети, що залишилися (шкарпетки, хустинки). Хліб загортають у папір та кладуть зверху, щоб не ламався та не кришився.

У наплічниках на спинці є кишені, широкі та вузькі. В найбільшій розміщують книги, блокноти, миску, рушник, в бокових вузьких – мильницю, зубну щітку, ложку, ніж, горнятко (якщо воно не влізає, його прив’язують до ремінця кишені). Спальник можна також звернути скаткою та разом з плащем або курткою зафіксувати клапаном наплічника, приторочити ремінцями кишень, до лямок приторочують і казанки, і намети.

У невеликі походи без ночівлі можна брати спортивні сумки з лямками.

Анатомічний наплічник повинен складатись із певних частин: корпусу, силових лямок із поясином ременем і грудною стяжкою та системи підвіски.

Система підвіски – це проміжна ланка, яка з'єднує корпус з силовими лявами і відповідає за зручність процесу транспортування. Підвіска повинна мати певну кількість стяжок (на пряжках або липучках), котрі дозволяють регулювати положення наплічника на спині: днище завантаженого наплічника не повинно спиратись на сидниці. Каркасом підвіски повинні служити дюралеві пластини. Краї пластин повинні бути фабрично згладжені: злегка обшліфовані напильником пластини з часом перерізають систему підвіски.

Верхній клапан краще мати такий, щоб можна було цілком відчепити його від корпусу. В ньому повинно бути 2-3 кишені. Під клапаном повинен бути тубус, який служить для збільшення корисного об'єму рюкзака. Для цього ж служать і бокові стяжки, крім того, з їх допомогою можна кріпити зовні до наплічника габаритні речі (намети, килимки, спальні мішки).

Лямки не повинні бути ні надто м'якими, ні надто жорсткими. Перші під навантаженням перетискають плечі, другі – швидко натирають.

Пояс може узяти на себе до 40% ваги рюкзака, тому варто уважно придиватись до його конфігурації під час примірювання.

Поверхня підвіски, лямок і пояса повинна бути виконана з цупкого сіткового матеріалу, головна функція якого вентиляційна.

Форма пряжок, кількість кишень, нижній отвір – всі ці дрібнички не відіграють значної ролі, але здатні значно полегшити життя туриста.

Ціна якісного наплічника може значно коливатись. Вибираючи між вітчизняними та імпортованими виробами, можна придбати наплічник за 50-100 USD. При цьому головним критерієм є правило: не варто економити на здоров'ї.

Спальний мішок. Спальник можна дібрати для різних температур, із різною наповнювачем (натуральний або штучний пух, синтепон тощо) і відповідно до власних уподобань (типу ковдри або кокона). Сучасні спальники, як і намети, значно легші своїх попередників, а в складеному вигляді займають дуже мало місця.

Каримат або килимок теж є одним із найважливіших елементів похідного спорядження. Нові технології дозволили створити килимки, що абсолютно ізолюють тіло від землі. Додатково з цього ж матеріалу варто зробити собі (в продажі їх не буває) так звану "сідачку", яку бували туристи називали "геморойкою". У цій дотепній назві полягала основна функція цього пристосування – під час сидіння захиститися від холоду.

Дощова накидка. Найкращий вибір – накидка з поліетиленової плівки, вона ніколи не промокне. Але, на жаль, поліетилен не витримує випробування лисовими хашами і кущами, особливо косодервиною. До того ж під фабричну накидку не вміщується наплічник. В "секонд-хендах" можна купити накидки на тканинній основі, але купуючи, треба перевірити їх водою. Найкращі накидки роблять наші сусіди: польська фірма "Alpinus" виробляє туристичні накидки з міцного і непромокального матеріалу. Купуючи її в Польщі,

ви ще й отримаєте річну гарантію. Ціна цілком виправдана: якщо не виникнуть проблеми протягом гарантійного терміну, така накидка прослужить вам усе життя, навіть за умови інтенсивної експлуатації.

Вбрання. Одяг туриста повинен бути легким та зручним, відповідати погодним умовам та порі року. Кількість залежить від тривалості подорожі. Теплий светр або пухова куртка не зашкодять навіть влітку, тому, що серпневі ночі в Карпатах бувають із приморозками. Легка куртка з капюшоном, сорочка з довгими рукавами, дві-три футболки, запасна білизна і побільше шарпеток. Довгих, цупких штанів для куців і легких шортів для полонин в умовах літнього походу цілком достатньо. Для захисту від сонця потрібно кепі з дашком і окуляри з UV-фільтром. Особливу увагу треба звернути на взуття. Найкращими є черевички з підошвою типу "Vibram" і з тканини системи "Goretex", але ще до походу кожні черевички треба розходити. Для відпочинку і бродів через потоки варто мати легкі сандалії. Захистити ноги від мокрої трави допоможуть бахіли. Не займають багато місця та знадобляться на високогір'ї шапка і рукавиці з тканини типу "Polar".

Аптечка. Індивідуальний пакет повинен мати стерильний і еластичний бинт, вату, перекис водню, анальгін, а також особисті ліки (власні захворювання). Сюди ж додати препарат від комах типу "OFF!".

Інше. В поході потрібно мати компас і топографічні карти, ніж, ліхтарик, сірники, з обов'язковим запасом у герметичній упаковці. Занесіть до списку необхідних речей документи, гроші, годинник і фотоапарат.

Для багатоденних походів треба взяти тарілку, горнятко і ложку, а також газову кухоньку і казанок. Не можна забути і повсякденні речі: мило, зубну пасту і щітку, та інші засоби гігієни.

Якщо наплічник вийшов дуже важким, перед від'їздом треба ретельно передивитись його вміст та не брати предмети, без яких можна обійтись.

2.2. Групове спорядження

До групового спорядження належать намети, казанки і кухонні речі (губка, засіб до миття посуду, черпак тощо), приладдя до вогнища, сокири, пили, компас, топографічні карти, ремонтний набір, аптечка.

Намети. Відійшли у минуле важкі і громіздкі брезентові "палатки". Сучасні намети важать 3-4 кг і компактно складаються. Їх важливими елементами (і перевагами над брезентовими попередниками) є непромокальне дно і тент, бавовняна антиконденсатна "спальня", протимоскітна сітка, додаткове місце для наплічника і альпенштоки. Кошують такі намети від 350 до 700 гривень (70-150 \$ USD).

Казанки і приладдя до вогнища. Вирушаючи в похід та подорож, група обов'язково заздалегідь готує пристосування для багаття. Воно повинно швидко встановлюватись, бути легким та зручним для транспортування.

Для пристосування для багаття можна використовувати металеву лину довжиною не менше ніж метр, яка натягується між деревами. Для розтягування до лани лани прикріплюють мотузки, на лину підвішують гачки для казанків.

Раніше для багатоденних походів брали алюмінієві казанки або навіть мідяні відра, їх об'єм і кількість залежала від величини групи, що вкрай споживало мандрівку. Походи у безлісі гірські масиви передбачали наявність бензинового примусу. Це створювало дискомфорт, оскільки бензин, який важко ваги, створював певний дискомфорт – чисте гірське повітря насичувалося бензиновими випарами.

Важливі вимоги до розкладання вогнища і дотримання техніки пожежної безпеки:

- без потреби не розпалювати вогнище;
- майданчик для вогнища розміром 1:1 м розкладають біля води, на вито-паних ділянках або на місці старих вогнищ, якщо їх нема, необхідно вибити дерен, викласти його довкола травою вниз валком і обкопати вогнище канавкою;
- не розкидати вогнище ближче ніж 4-6 м від дерев, пеньків, коріння, за вітряної погоди віддаль збільшується до 6-8 м від намету;
- не залишати його без нагляду, особливо коли дме вітер;
- над вогнищем не повинні нависати гілки дерев;
- не розкидати вогнище у хвойних молодняках на ділянках із сухим коми-шем, мохом і травою, на вирубах і торф'яниках, кам'янистих розсипах;
- не кидаєти у вогонь осикові і ялицеві дрова, які стріляють іскрами, а також гілки зі свіжим сухим листям, яке відлітає на десятки метрів від вогнища;
- при збиранні дров не чіпати завислі і нахилені дерева;
- ситильне вогнище, коли добре розгориться, закидають сирим мохом або сві-жою травою для утворення густого білого диму;
- чергові біля вогнища повинні бути одягнені в довгі штани, закриті взут-тя і мати рукавиці;
- забороняється сушити одяг і взуття на собі біля вогнища;
- не передавати миски та посуд з гарячою їжею з рук у руки;
- не допускати ігор і розваг із вогнем.
- влучи, гасити вогонь, прослідкувати, щоб нічого не тліло;
- у разі виникнення пожежі, вогонь збивають верхнім одягом, рушником, кидають землею, піском, дерном, заливають водою.

У наш час туристи переконались, що найкращим вирішенням проблеми є газові пальники (горілка і змінні балони). Враховуючи сучасне порційне фа-сування супів і каш, які достатньо залити окропом, поняття “казанки-відра” і припадає до вогню поступово відходить у минуле, а газова кухонька і казанок переходить у розряд індивідуального спорядження.

Перелічимо переваги:

- не треба без потреби розпалювати вогнище; в усій Європі заборонено розпалювати вогнища навіть на власних подвір'ях, – невдовзі це прийде і до нас;
- можна ночувати на полонинах, оскільки нема потреби в дровах до вогнища;
- економія на вазі: не треба брати великі казанки або відра, приладдя до вогнища, сокири і пили, черпак тощо;
- приготувати собі суп або напій можна за 15 хвилин на малому привалі;
- екологічний аспект: не нищать ліси і косодеревина, виключається загроза лісової пожежі.

Ремонтний набір залежить від виду походу. Ремнабір пішохідного туриста складається з інструментів та матеріалів для ремонту взуття, одягу, наметів (комплект голок, синтетичні нитки, шматки тканини і шкіри, англійські булавки, гудзики, шнурки і дроти, клеї БФ і “SUPERGlue”, шило, ножиці, мініатюрні плоскогубці, віск). Усе це бажано скласти у скриньку і тримати у зовнішній кишені наплічника.

У групі достатньо мати дві-три сокири, особливо зручні мисливські з металевою ручкою, яка обтягнута резиною.

Ліхтарики повинні бути в кожному наметі, фотоапаратів – мінімум два, компасів – не менше двох.

Також потрібно пам'ятати, що:

- у поході встановлюється персональна відповідальність за кожен предмет спорядження. Передаючи річ тимчасово іншому, необхідно вимагати її повернення;
- необхідно застосовувати яскраве забарвлення для предметів, що легко загублюються, або прив'язувати їх;
- компас, блокнот, олівець слід носити на шнурках, прив'язаних до кишені поясу;
- карту чи схему маршруту слід наклеїти на тонкий картон, розрізати на невеликі прямокутники і наклеїти на тканину з інтервалами 2-3 мм. Поверхню слід покрити безколірним лаком для захисту від дощу;
- до окулярів слід прив'язувати гумку, щоб при падінні вони не зіскочили і не розбилися;
- сокири, ножі та інші гострі речі слід носити тільки в чохлах, на привалах складати в безпечному місці, на нічліг – ховати під намет. Працювати сокирою слід у рукавицях, забороняється встромляти її в дерева. Головна вимога до сокири: добре, надійно розклинене насадження сокири на топорищі (довжиною 50-60см). Сокиру з дерев'яною ручкою перед використанням потрібно замочити у воді.

3. ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ В ПОХОДАХ

Добір продуктів харчування. Харчування забезпечує найважливішу функцію організму людини, забезпечує енергією процеси життєдіяльності. Поворотні клітин і тканин також відбувається завдяки надходженню в організм з їжею “пластичних речовин” – білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних солей. Їжа є також джерелом утворення ферментів, гормонів та інших регуляторів обміну речовин в організмі.

Правильно організоване харчування є одним з основних чинників, що визначають здоров'я людини, опірність організму несприятливим впливам навколишнього середовища. Варто знати, які добирати продукти, як їх спарувати, зберігати і транспортувати, як приготувати їжу в поході.

Слід пам'ятати, що:

- продукти повинні бути добре запаковані;
- консервні банки відкривати тільки спеціальними ножами;
- продукти з погнутих та іржавих металевих банок у їжу не використовувати;
- не залишати продукти на інший раз у відкритій консервній банці;
- посуд для приготування їжі повинен бути з харчового алюмінію або з нержавіючої сталі.

Основним джерелом енергії є вуглеводи, які дають 70-75% необхідної енергії. Білки і жири використовуються, головним чином, для пластичних процесів, завдяки яким відбувається формування нових клітин, утворення травних соків й інших речовин, необхідних для повноцінного обміну. Участь білків і жирів в енергетичному балансі організму складає 10-30%.

Найважливішим принципом збалансування харчування є визначення правильного і обґрунтованого співвідношення основних харчових і біологічно активних речовин. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів за вагою за характерними рекомендаціями – 1: 1,2: 4,6, тобто на 1 г білка повинно припадати 1,2 г жирів і 4,6 г вуглеводів. Але збалансованість їх в учасному раціоні повинна встановлюватися ще і у взаємозв'язку з показниками енергетичної цінності. Тому за цим показником приймається співвідношення білків, жирів і вуглеводів 1: 2,7: 4,6, тобто на кожен білкову калорію повинно припадати 2,7 жирової і 4,6 вуглеводної калорії.

Інша частина енергії витрачається на підтримку роботи серця, легень, ендокринної системи, постійної температури тіла, органів, що забезпечують життєдіяльність організму, тобто на основний обмін (величина постійна і складає 1 ккал за 1 г на 1 кг маси тіла).

Інтенсивність обміну речовин і енергії відбувається не тільки при

виконанні фізичної роботи, але і під впливом емоцій і метеорологічних чинників: температури і вологості повітря, сили вітру, атмосферного тиску т.п. Численні дослідження показують, що витрати енергії людини, що знаходиться в стані спокою на великих висотах, аналогічні витратам людини, що достатньо інтенсивно працює в умовах долини.

Енергетичні витрати залежать також і від підготовленості організму до виконання цієї роботи, від його тренуваності. При виконанні однакової роботи витрата енергії у тренуваного туриста буде нижчою, оскільки хімічні процеси в м'язах у нього протікають більш економічно, що забезпечує по мірнішу діяльність органів дихання і кровообігу.

Проте головне полягає в тому, що 2000 ккал із певним ступенем достовірності можна вважати постійною величиною, основою, до якої потім додаються головні витрати, пов'язані безпосередньо з рухом на маршруті. А ці витрати вже залежать і від виду туризму, і від категорії складності походу.

Що ж до залежності енерговитрат від категорії складності походів, то вважається, що кожна подальша категорія складності супроводжується збільшенням витрат (від базового – виду туризму) на 500 ккал. З урахуванням вказаних вище коефіцієнтів можна розрахувати величини витрат енергії для походів різної категорії складності.

У похідних умовах режим харчування визначається конкретними особливостями маршруту, залежить від температури повітря, наявності палива і укриття від негоди, від тривалості світлового дня і т.п.

У нескладній подорожі розпорядок дня звичайно передбачає триразове гаряче харчування. В цьому випадку на обід відводиться 40% денного раціону, на сніданок – 35%, на вечерю – 25%. При дворазовому гарячому харчуванні на сніданок рекомендується планувати 40% добової норми калорій, на вечерю – до 35%, інші 25% відводяться на харчування на великому і малих привалах.

У будь-якому випадку не можна допускати тривалі перерви між вживанням їжі. Для цього на 2-му або 3-му малому відпочинку, після виходу з нащелігу або обіднього привалу корисно з'їсти бутерброд, два шматки цукру і запити їх водою. При появі втоми або голоду можна на ходу з'їсти кислу цукерку, глюкозу, чорнослив, курагу.

Добовий раціон у нескладному поході може бути рекомендований у середніх кількостях продуктів на людину (табл. 2, 3). Набір продуктів для цих походів, а також походів підвищеної складності (багатоденні) має калорійність від 3100 до 4100 ккал. Так, при проходженні кількденного походу рекомендовано добовий раціон забезпечувати з розрахунку 3200-3400 ккал.

Хоча для проходження найскладніших походів VI категорії складності

Таблиця 2

Рекомендований денний раціон харчування для учасників
масових туристичних походів

Продукти	Кількість, г		Енергетична цінність, ккал
	У натуральному вигляді	У сухому вигляді (або в перерахунку на сухе)	
Хлібобулочні вироби	300	150	660
Печиво (сухарі білі або ін.)	50	50	200
Крупи і макаронні вироби	120	120	400
Картопля	200	50	180
Сухі консерванти	60	60	180
Цукор або продукти, які містять цукор	120	120	380
М'ясопродукти	150	100	350
Молоко (згущене або сухе)	70	50	120
Жири (включно: масло вершкове, топлене, рослинне, жири топлені, сало)	160	120	800
Інші продукти (овочі, сіль, спеції, чай, кисіль, сухофрукти, кава, какао, риба і рибні)	440	300	330
Всього	1670	1100	3700

повітряник значно зростає: у пішохідному – до 5000 ккал, лижному – 6000 ккал, гірському туризмі – до 6500 ккал.

При варіанті необхідно знати правильне співвідношення води і крупи, а також необхідну кількість круп і макаронних виробів у сухому вигляді для отримання потрібної кількості їжі після їх розварювання.

У водному поході, якщо в маршрут не включені довгі піші походи, вага продуктів може бути великою. Це дозволяє додати до раціону харчування муку, рослинне масло, рибні і овочеві консерви, картопляну муку, дріжджі, томатний та інші соуси, різні приправи.

У гірському і пішому походах вага наплічника відіграє вирішальну роль, тому набір продуктів суворо лімітується. В цьому випадку м'ясо рекомендується брати в сублімованому (обезводненому) вигляді, скорочувати кількість сухарів, масла і круп, а недостатню калорійність раціону заповнювати додатковими порціями сухих вершків. З інших продуктів у цих походах добре себе зарекомендували чорнослив, курага, родзинки, глюкоза, сало, мед з горіхами.

Рекомендований перелік продуктів харчування у туристських походах

Продукти	Калорійність 100 г	Норма на людину в день, г	Хімічний склад 100 г			% засвоє- ваності
			білки	жири	вуглеводи	
1	2	3	4	5	6	7
Сухарі чорні	326	30-60	11,2	1,7	69	82
Сухарі білі	340	40-70	10	1	69	80
Печиво	410	40-70	12	10	60	82
Бублики	272	40-70	8,6	0,5	56,8	66
Вафлі	430	40-80	15	8,2	70	93
Цукор	505	80-120	-	-	99	99
Карамель	330*	20-50	0,5	10	80	90
Льодяники	376	20-50	-	-	92	92
Мед	318*	10-30	0,4	-	77	77
Халва	510*	30-60	15	30	43	88
Горіхи в шоколаді	540	20-40	4,8	32,2	54,3	91
Шоколад: звичайний	510	30-70	4	29	50	83
молочний	568	30-70	5,8	37	47	90
Какао	373	10-30	24	17,5	28	69
Варення, джем	290	10-50	0,3	-	68	68
Курага	275	40-70	3,2	-	69	72
Чорнослив	269	40-70	3,4	-	62	65
Родзинки	260*	20-40	2,5	-	61	63
Сухофрукти	235*	50-70	2	1	65	68
Горіхи волоські	621	20-30	13,6	56	11,7	81
Крупа: гречана,	330	60-100	13	2	68	83
пшою,	334	60-80	12	3	69,3	84
манна,	320	40-70	11	0,7	73	85
вівсяна,	345	40-70	12	6	65	83
рис	330	60-100	6,7	0,9	72	79
Горох	310	60-80	20	2	51	73
Пластівці картопляні	315	50-80	6,1	-	72,3	78
Супи сухі	320*	40-60	12	10	44	66
Тушковане м'ясо, яловичина	220*	50-100	16	15	1	32
Тушковане м'ясо, свинина	349*	50-100	15	32,2	-	47
Паштет печінковий	335	50-80	11	31	3	45
М'ясо сублимоване	565	20-40	60	36	-	96
Ковбаса сирокочена	431*	40-70	20	37	-	
Корейка, грудинка сирокочені	535	30-70	10	54	-	64
Сало	770	30-50	1,8	80	-	82

1	2	3	4	5	6	7
Сирець	871	-	-	93,7	-	93
Масло топлене	875	20-70	0,4	94	-	94
Масло вершкове	734	20-70	0,4	78,5	0,5	79
Молоко сухе	350	15-40	38	1	50	89
Молоко згущене з цукром	335	50-80	7	9	55	71
Гриби консервована в маслі	220*	30-80	19,5	15,8	0,4	48
Гриби консервована в томаті	160*	50-80	15	8	7	30
Шароти	364	30-80	17,4	32,4	0,4	50
Печенка тріски	601	30-60	4	62	5	71
Гриби сушені	234*	20-30	0,2	2,6	30	33
Гриби свіжі	20*		2,7	0,7	1,3	4
Цибуля	45	-	2	-	9	11
Вартопля свіжа	96	100-400	2	-	21	23
Соус томатний	80*	20-40	4,3	-	15	20
Соус кухонна	-	10	-	-	-	-
Хліб чорний	206*	100-200	5,7	1,3	43,3	50
Хліб білий	236*	70-150	8	1	52	61

* Значення можуть змінюватися залежно від сорту і якості продукту. Денні норми на людину в даній таблиці для орієнтації.

Для вітамінізації їжі додатково в раціон вводять – часник, цибулю, для підвищення на ходу – глюкозу з вітамінами, чорнослив, родзинки, сухофрукти. При розрахунку раціону харчування слід виходити з того, що найважливіше вагове співвідношення білків, жирів і вуглеводів в їжі – це 1:1:4.

4. ТОПОГРАФІЯ І ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ

Топографія. Геодезія – це наука, що вивчає форму і розміри Землі, методи визначення знаходження на земній поверхні точок, необхідних для обґрунтування топографічних зйомок – комплексу робіт для виготовлення топографічної карти. Топографічна карта – це великомасштабна карта, яка передає з великою точністю і подробицями основні природні і соціально-економічні об'єкти (рельєф, води, рослинність, населені пункти, мережу доріг тощо).

Крім топографічних карт, під час походів часто використовують інші картографічні матеріали, наприклад “хребтівки” або орографічні карти. На перших зображено тільки хребти, на других – тільки водна мережа рік і потоків. Деякі туристи вважають ці види карт найзручнішими, тому можна зустріти нові путівники з пропозиціями маршрутів власне за такими картами.

Масштаб. На топографічних картах місцевість відображається в масштабі, тобто у відношенні довжини лінії на карті до її довжини насправді. Масштаб обов'язково вказується на карті. Можна зустріти два види запису масштабів:

- числовий – подається у вигляді відношення 1 см на карті до певної кількості сантиметрів на місцевості, наприклад 1:100 000 (в 1 сантиметрі – сто тисяч сантиметрів або 1 кілометр);
- лінійний – подається як шкала, на якій над сантиметровими поділками написано відстані на місцевості.

Відповідно відстані на карті вимірюються або в сантиметрах із наступним множенням на знаменник масштабу, або відразу в кілометрах. Однак лінійкою можна вимірювати тільки відстані по прямій. Для визначення кілометражу запланованого маршруту, враховуючи звивини стежок і доріг, служить кривомір або курвіметр (від лат. *kurvus* – кривий). Шкалу приладу зроблено у вигляді лінійного масштабу з підписаним числовим еквівалентом.

Для відображення природних і соціально-економічних об'єктів на карті застосовуються умовні знаки. Вони виводяться на окреме поле карти і можуть бути масштабні (наприклад міська і сільська забудова), позамасштабні (наприклад електромережі) і пояснювальні (адміністративні назви і межі, відмітки висот, вантажність мостів, нумерація доріг тощо). Крім того, на топографічних картах для зображення місцевих предметів за їх основними видами застосовуються різні кольори умовних знаків: зелений – для рослинності, синій – для водних об'єктів, ко-

ричний – для рельєфу, чорний – для соціально-економічних об'єктів і населення. Деколи зустрічається заміна чорного кольору коричневим, але це не впливає на читання карти.

Для відображення на площині нерівностей земної поверхні застосовується рельєф. Типові форми рельєфу – це гори, хребти, улоговини, природкові долини тощо. На сучасних картах рельєф зображається за допомогою горизонталей – умовних ліній, якими з'єднано усі точки з однаковою висотою над рівнем моря. Горизонталі можуть бути основні (відповідають сотням метрів), основні (відповідають десяткам метрів) і допоміжні (при дуже незначних нахилах земної поверхні). Відстань між горизонталями називається висотою перерізу. На картах масштабу 1:100000 вона виноситься 20 м, на двокілометровках – 40 м. Щоб позначити напрямок схилу застосовуються бергштрихи. Без них було б неможливо відрізнити яму від горба. При зображенні гір це не дуже потрібно річ, оскільки і так зрозуміло, де хребет, а де долина з потоком. Однак при спортивному орієнтуванні, де масштаб карти 1:15 000, а кожен горбок і ямка можуть приховувати контрольний пункт, бергштрихи є вирішальним для спортсмена. Є форми рельєфу, які не зображаються на карті горизонталями. Це можуть бути скелі або окремі великі камені, для них є певні умовні знаки, а також кургани, горби, рівчаки і ями. Для зображення останніх застосовуються бергштрихи і лінії, що відповідають цим формам.

Крім висот основних горизонталей, на картах зображуються абсолютні висоти, тобто висоти точки над рівнем моря. Ними позначають вершини, перевали, уріз води. Відносні висоти на картах можуть вказувати глибину водойми, стовпа, скелі тощо.

Орієнтування на місцевості – це визначення свого місцезнаходження відносно сторін горизонту та потрібного напрямку руху, вміння витримувати цей напрямок на маршруті за допомогою різноманітних пристроїв та спеціальних приладів, а якщо їх нема, то за допомогою різноманітних природних орієнтирів та предметів.

Насамперед треба зорієнтувати карту. Це можна зробити за допомогою небесних світил і явищ природи (мох на деревах, нахил мурашників і т.д.). Однак при цьому може виникнути значна похибка, особливо в горах, де більш освітлений схил може мати усі ознаки південного, а насправді бути східним або західним. Точніше зорієнтувати карту можна за видимими високими об'єктами за умови, що вони зображені на вашій карті, а також за небесними світилами при безхмарному небі. Найточніше і незалежно від примх природи зорієнтувати карту допомагає туристичний компас – прилад, що складається з корпусу, заповненого спиртом і за рахунок сповільнення обертання стрілки, лімба і намагніченої стрілки, яка

вказує напрямок магнітного меридіану. В умовах турпоходу різниця між магнітним меридіаном і справжнім (котрий нанесено на карту) надто незначна, щоб брати це до уваги.

Крім визначення сторін світу, компас допомагає з'ясувати власне місцезнаходження. Для цього треба вирахувати *азимут* – кут між напрямком магнітного меридіану і напрямком на певний об'єкт або місця, які зазначені на карті і виразно помітні на місцевості. Кут вимірюється за годинниковою стрілкою в градусах – від 0 до 360°. Щоб виміряти азимут, треба направити корпус компаса на об'єкт, а потім повернути лімбу так, щоб нульовий відлік (північний напрямок) збігся з північним кінцем магнітної стрілки.

Азимут допомагає також дотримуватись обраного напрямку руху, що деколи буває дуже складно зробити на незнайомій місцевості, особливо в умовах поганої видимості (густий ліс, туман тощо).

5. ТЕХНІКА ПЕРЕСУВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

Головною перешкодою в туристичних походах є відстань. Можна уникнути або не зустріти інших перешкод, а відстань треба подолати завжди. Однак можна полегшити цей процес, зменшивши вагу наплічника, а також вибравши логічніший і простіший маршрут.

Техніка пересування. Під словом “техніка” розуміють сукупність правил, прийомів і способів, які дозволяють найпростіше і найбезпечніше долати перешкоди маршруту. Техніка – це і режим руху, і фізичні якості учасників (витривалість, спритність, сила, почуття рівноваги), і уміння та навички в подоланні перешкод із використанням методів страхування, і навіть дисципліна та турботливість групи.

Турист-пішохід повинен мати достатню фізичну підготовленість та загальну витривалість, щоб проходити з наплічником тривалі переходи. Початківцям рекомендовано розпочинати з кількадечних нескладних походів. Поступово формується навик легкої, неспішної, але швидкої ходи, тіло при звичається до ваги наплічника, покращиться відчуття рівноваги.

Треба уникати тривалих переходів по твердій поверхні: кам'яних, бетонних та асфальтових дорогах, тому що це неймовірно втомлює стопу туриста.

Режим руху – це сукупність правил і норм, спрямованих на проходження групово-випланованого маршруту без зайвого напруження, із задоволенням і максимальною користю для здоров'я.

Тривалість переходів залежить від багатьох чинників: віку та тренованості учасників, ваги наплічників, складності природних перешкод, стану групи та природних умов. Досвід показує, що надмірна інтенсивність та одиоманітність руху – головні чинники, які пригнічують туристів. Є загальне правило руху за маршрутом: перша зупинка робиться після 10-15 хвилин ходу. За цей час стають зрозумілими усі недоліки у вбранні, взутті, укладанні наплічника тощо. Усі наступні переходи і привали бажано вкладати в одну годину: 40 або 50 хв переходу і відповідно 20 або 10 хв відпочинку.

Швидкість руху залежить як від суб'єктивних причин (самопочуття, втрата орієнтації), так і об'єктивних (характер рельєфу, складність природних перешкод). У гірських умовах турист у середньому рухається зі швидкістю 2,5-3 км/год, тобто при плануванні денного переходу варто розраховувати на швидкість 20 хв на кілометр.

Крім відстані, поняття емпіричного, під час подорожі туристи бувають змушені долати цілком реальні перешкоди.

Річки і потоки. Досить часто можна зустріти людей, для яких перехід навівь через невеликий потік є великою проблемою. Отже, декілька порад:

- традиційна: не знаючи броду, не лізь у воду. Справді, стоячи перед потоком, варто оцінити можливості переходу і вибрати раціональний спосіб. Можливо, поряд знайдеться перекинуте через потік дерево або зручні вадуни. Часто перед самою рікою помітні стежини, які ведуть до таких місць. Також треба оцінити стан води (характер дна і берегів, температуру, глибину, каламутність і швидкість течії);
- вибирайте місце для переправи там, де русло розширюється: глибина і швидкість течії в них найменша;
- переходьте ріку не впоперек, а навскіс, дещо проти течії – так легше протистояти швидкості потоку;
- в кожному потоці є слизьке каміння, тому для переправи варто озброїтись міцною палицею;
- не треба боятись намочити взуття – це краще, ніж скалічити ногу. Холодна гірська вода знеболює ноги, і поранення помічаються аж на другому березі, деколи це дуже серйозні uszkodження. Найкраще для водних переправ мати в наплічнику легкі сандалі;
- перехід через річки краще робити зі страховкою. Найпростішою страховкою є плече товариша, коли для переправи достатньо піти парами, пліч-опліч. Потужні потоки треба переходити групою (способами “стінки” або “бочки”). Потреби подолання річки за допомогою навісної переправи в Карпатах майже не буває, хоча над Черемошем можна зустріти стаціонарні навісні переправи, якими користуються місцеві мешканці. Для безпеки і певності провіднику бажано мати хоча б 20 метрів мотузки діаметром 0,6-0,8 см, яка знадобиться у випадку повені для організації перил.

Ліс і куці теж можуть стати складною перешкодою. Карпатські *буреломи* деколи знижують темп руху до 0,5 км/год. Найчастіше це локальні завали, і їх можна обійти. Значно складнішим є *молодняк*, який поглинає старі стежки, наче туман, зменшуючи видимість і значно знижуючи темп. Обійти їх вдається не завжди, часто треба орієнтуватися з допомогою компаса. Але найбільш складно боротися з косодервиною. Взагалі треба уникати проходів через косодервину, але слід запам'ятати:

- рухаючись серед гірської сосни вниз, треба йти по ній, притискаючи гілки до землі;
- піднімаючись схилом, гілки косодервини треба розхилати в сторони;
- траверс у заростях гірської сосни неможливий.

Зазвичай, рухаючись лісом, туристи відхиляють гілки тілом або руками. Особливо уразливий той, хто йде позаду, тому потрібно завжди пам'ятати про них і попереджувати або відхиляти гілки тільки уверх. Натомість, усім слід дотримуватись інтервалу 2-3 метри.

Горгани створюють серйозні випробування для недосвідчених туристів. Рух кам'янистою місцевістю, розсипами завжди потребує обережності і уваги, а від початківців вимагає надмірних зусиль. Насправді ж з Горганами можна звикнути. Хоча і треба оцінювати кожен крок, з часом виробляється навик, і ноги самі вибирають нерухоме каміння. Справді небезпечними Горгани стають під час дощу або снігу. В такій ситуації треба уповільнити рух і ставити ноги тільки в такі місця, звідки їм немає куди зіслизнути (ямки, щілини, загострені краї тощо).

Той, хто бував на Чорногорі в дощову погоду, міг переконатись, що звичайні *трав'янисті схили* робляться небезпечно слизькими. Якщо потрібно спуститися стрімким схилом полонини, треба вибирати кам'янисті місця, горбочки, жолобки – усе те, що дозволить впевнено поставити ногу. Мокра трава на стрімкому схилі так само небезпечна, як сніг.

Пасма снігу, що подекуди навесні і влітку перегороджують траверсну стежку, варто обійти. І вже в жодному випадку не спокушатися з'їхати донизу, бо можна не зуміти зупинитись і тоді виникає небезпека травмування на каміннях нижче пасма снігу. Траверсуючи засніжений схил, найкраще мати альпеншток або лижну палицю. Встромлені в сніг вище стежки, вони є третьою точкою опори, що значно полегшує пересування.

Глибокий сніг вимагає зміни ведучого – це дозволяє зекономити сили кожного учасника, а відтак, групи в цілому. Крім того, під собою сніг крис небезпеки, непомітні зверху: ями, потоки, щілини між камінням. В Горганах, не маючи лиж або снігоступів, варто відмовитись від виходу на кам'янисті розщелини. Перебування в глибокому й мокрому снігу може призвести до раптового переохолодження, зважаючи на знесилення та загальне виснаження організму.

Погодні умови теж можуть стати складною перешкодою:

- не можна здійснювати вихід на полонини під час урагану або грози, тому що це загроза життю учасників групи;
- зливи в Карпатах миттєво викликають підвищення рівня води у річках, подекуди можливі зриви стрімких схилів, що супроводжується сходженням кам'янисто-болотних лавин. За таких обставин треба коригувати нітку маршруту, уникаючи проходів під скелями і урвищами.

Повені. Останніми роками повені стають дедалі частішим явищем у Карпатах. Головною причиною цього є безжалісне вирубування лісів, які затримували сніги і воду. Основними ознаками наближення повені є тривалі ясні дні, різке підвищення температури повітря і танення снігів, швидке підвищення рівня води в потоках та її помутніння.

За таких ознак необхідно відмовитись від руху долинами і вибрати стежки на підвищенні. Особливо уважно треба ставитись до вибору місця біваку, не розганювати намети в місцях, які може підтопити повінь.

6. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ПОДороЖЕЙ. СТРАХУВАННЯ ТА САМОСТРАХУВАННЯ

6.1. Інструктаж учасників групи перед виходом на маршрут

Безпосередньо перед виходом на маршрут керівник групи і провідник повинні провести інструктаж із правил поведінки. Необхідність такого інструктажу викликана безпекою руху, а дотримання групою оголошених правил дозволяє швидше і легше, а отже, успішніше пройти запланований маршрут.

Правила поведінки:

- найголовніше! – кожен учасник повинен слухатись провідника і виконувати його вказівки (керівник повинен з певним гумором бути демократичним диктатором, натомість в аварійній ситуації – бути абсолютним диктатором);
- керівник йде першим, ніхто його не переганяє навіть на прямих ділянках;
- одразу за керівником (повинен слідкувати за фізичним станом групи і кожного учасника окремо) йдуть фізично слабші або повільніші учасники груп;
- керівник встановлює із кінцевим умовні сигнали, які повинна розуміти і знати уся група, насамперед, це сигнали: усе гаразд, зупинка, потрібна допомога (кінцевий повинен по можливості якнайчастіше бачити провідника, щоб сповістити його про потреби учасників або травму кого-небудь із них, бажано, щоб кінцевий мав свисток);
- оголошується режим руху (час переходів і привалів, можливість технічних зупинок), з'ясовується стан учасників походу;
- привертається увага учасників походу на можливі або їй відомі небезпеки; вимагається повідомляти керівнику про раптові небезпеки (зсув ґрунту, поява звіра тощо);
- вимагається від учасників сповіщати керівника про фізичні потреби, фізичний стан, отримані травми;
- усталюються особливі правила поведінки залежно від часу проведення походу і ділянки маршруту (наприклад в травні і червні – у період гніздування птахів – необхідно дотримуватись тиші, а в заповідниках і природних парках тиха поведінка є обов'язковою).

6.2. Правила техніки безпеки при пересуванні туристів

1. Перед початком походу слід визначити порядок руху, призначити кінцевого і напрямного, який буде визначати темп руху. Напрямним зазвичай стають слабшого учасника мандрівки. Місце керівника під час руху повинне забезпечувати йому зручність управління групою.
2. На маршруті слід рухатись компактно, не допускати розриву групи.
3. У випадку відставання, нездужання або травм негайно сповістити керівника.
4. Кожна інформація від керівника або від напрямного до кінцевого і навпаки повинна швидко передаватись ланцюжком.
5. Відлучатися з колони або з біваку слід тільки з відома керівника.
6. Треба уникати пересування в спекотні години. В разі потреби слід мати на собі одяг з довгими рукавами і закритою шия, а також головний убір світлого кольору з козирком.
7. При подоланні перешкод чітко виконувати правила страхування і самострахування.
8. Перед використанням опори випробувати її міцність та стійкість.
9. На складних і небезпечних ділянках керівник сам перевіряє їх прохідність і страхує кожного учасника походу.
10. Під час руху у лісі:
 - слід одягти довгі штани і верхній одяг з довгими рукавами, щоб захиститись від подряпин;
 - на рюкзаку та одязі не повинно бути предметів, що чіпляються за гілки дерев;
 - слід притримувати гілки, щоб не вдарити того, хто йде позаду;
 - дерева, що впали і перегородили стежку, можуть бути слизькими, тому долати вітроломи треба обережно, не наступаючи на стовбури;
11. Перебуваючи у районах, де водяться змії, необхідно мати щільні штани, високі черевики і вовняні шкарпетки. Не можна рухати старих пеньків, кониць сіна, каміння тощо.
12. Під час та після опадів треба уникати руху крутими схилами, тому що мокра трава і каміння стають небезпечно слизькими.
13. Під час грози необхідно:
 - припинити рух;
 - не ховатись під поодинокими і високими деревами;
 - уникати високих місць, скельних виступів і т.п.;
 - відкласти металеві предмети далі як на 25 метрів;
 - вимкнути GPS і мобільні телефони.
14. При втраті орієнтації треба йти вздовж потоку вниз за течією до найближчої дороги.

15. Залишаючи привал або бівак, треба прибрати місце зупинки і загасити вогонь.
16. Не рекомендується під час мандрівки палити і вживати алкогольні напої.

6.3. Правила безпеки при подоланні водних перешкод:

- переправляйтесь слід після попередньої розвідки на більш широкій і мілкій ділянці річки;
- переходити потоки треба у взутті, бажано мати жердину, на яку слід спиратися вище за течією;
- перетинати річку треба під кутом, проти течії;
- при переході річки по колоді, завалу або сніговому мосту необхідно перевірити їх надійність;
- для проходу по слизьких або тонких колодах потрібно організувати страхування;
- залежно від стану води можна переправляйтесь парами, для цього слід повернутися обличчям один до одного і покласти витягнуті руки на плечі напарника, або групами з 3-4 осіб, стаючи стіною, щоб слабші туристи були посередині;
- при переправі з наведеними перилами треба рухатись поряд з ними, нижче за течією; при цьому слід організувати подвійне страхування: один страхувальник повинен міцно тримати шнурок, який прикріплено до того, хто переправляється, другий – організовує пост перехоплення нижче за течією.

6.4. Основні причини, що збільшують небезпеку при проведенні туристичних подорожей

1. Природно-кліматичні чинники:
 - лавини всіх типів;
 - обвали каміння;
 - течії гірських річок, пороги;
 - низька температура повітря;
 - сонячна радіація;
 - гроза, вітер;
 - темрява, туман, відсутність видимості;
 - болота, трясовина;
 - отруйні рослини, гриби, комахи, плазуни;
 - загазованість та затопленість підземних порожнин.
2. Невдало укомплектований склад групи як за віком, фізичними даними і тренуваністю, так і за морально-вольовими якостями. Недостатня узгодженість групи.

1. Писький авторитет і досвід керівника групи.
2. Недисциплінованість учасників групи, нехтування основними правилами руху, неуважне ставлення до товаришів та недбале користування спорядженням.
3. Неправильний темп руху або поганий розрахунок часу і кількості продуктів харчування. Втома.
4. Недостатнє ознайомлення з маршрутом, недооцінка труднощів і небезпек, недбалість у доборі спорядження.
5. Переоцінка власних сил, нехтування або неуважне виконання технічних прийомів руху і страхування або недостатнє володіння прийомами і методами страхування.
6. Послаблення уваги на спусках і легких місцях.
7. Недостатньо розвинуте почуття відповідальності.
10. Слабка тренованість туристів, важкий маршрут, напружений графік походу.
11. Невміння учасників групи користуватись туристським спорядженням.
12. Добір продуктів харчування проведено без урахування якості, терміну зберігання та необхідної кількості.
13. Недотримання учасниками санітарно-гігієнічних вимог, порушення технології приготування їжі та правил її зберігання.
16. Порушення техніки безпеки при роботі біля вогнища, при облаштуванні шпалігу та роботі з туристичним спорядженням.
17. Порушення правил організації купання.

6.5. Правила техніки безпеки і поведінки при організації купання

1. Керівник групи зобов'язаний особисто перевірити глибину і безпеку місця, вибраного для купання, спуск, піщане чи болотяне дно, вказати площу купання.
2. Кожне купання проводиться з дозволу керівника групи і тільки в його присутності. Для спостереження і своєчасного надання допомоги керівник повинен знаходитись на березі.
3. Не рекомендується, особливо в гірських річках, вмиватися одному.
4. Категорично забороняється:
 - купання з човна, в холодних гірських озерах і річках, після вживання їжі, після переходу до 45-50 хв; у сутінках і вночі;
 - пірнання у воду з містків, човнів, урвистих берегів, у невідомих місцях;
 - купання у водоймі поблизу гідравлічних споруд, гребель, шлюзів і дамб.

6.6. Забезпечення безпеки походів

Проблема забезпечення безпеки походів – одна з найважливіших і найскладніших проблем туризму. В поході завжди присутній елемент випадковості, і усунути його ми не можемо, як не можемо взагалі усунути випадковість з нашого життя. Проте, якщо марно ставити собі завдання усунути випадковість, то прагнути звести її до мінімуму цілком можливо.

Заходи профілактики травматизму і захворювань в активному туризмі є ключовими в роботі аварійно-рятувальних служб Міністерства з надзвичайних ситуацій і маршрутно-кваліфікаційних комісій, комісій з видів туризму, клубів туристів, туристських секцій, що організують походи.

Рятувальникам, туристському активу слід проводити більше запобіжних заходів, щоб скоротити до мінімуму травми, викоренити з практики випадковості, що призводять до нещасних випадків у туризмі. Вирішення проблеми залежить від знання і грамотного виконання основних правил техніки безпеки всіма туристами. Вони складаються з детального вивчення району походу, розробки маршруту, добору необхідного якісного спорядження і продуктів харчування, уміння долати складні ділянки маршруту і натягування надійного страхування, поліпшення фізичної і технічної підготовки.

Багато в чому безаварійне проведення походу залежить від керівника. Неприпустимо, щоб керівниками туристичних груп були туристи, що не мають достатнього досвіду керівництва. Навіть досвідчені туристи не завжди можуть бути керівниками унаслідок слабких організаторських здібностей. Авторитет керівника є основою успішного управління групою. Він складається з бездоганного знання маршруту, правильного використання технічних навиків і прийомів, уміння правильно оцінювати складну ситуацію, ухвалювати необхідне рішення, проводити заходи із забезпечення безпеки під час походу, відчуття відповідальності не тільки за свої дії, але і за дії і вчинки учасників групи. Керівнику необхідно бути зібраним, принциповим, врівноваженим, чесним і доброзичливим. Він повинен володіти відчуттям власної гідності, мати власну думку, особистим прикладом виховувати у туристів високу свідомість, відповідальність і вимогливість до себе і своїх товаришів. Зобов'язаний враховувати думку кожного учасника. Проте, ухвалюючи колективне рішення, керівник повинен пам'ятати, що відповідальність за всі неправильні дії і, передусім, за безпеку учасників повністю покладена на нього, тому він не повинен зважати на думку окремих лідерів і перш ніж ухвалити остаточне рішення, повинен переконатися в його правильності.

Важливо пам'ятати, що будь-яка ініціатива керівника повинна враховувати кінцевий результат. А кінцевий результат – це правильно організований і безаварійно проведений похід.

Можливі помилки керівника на маршруті:

- розділення групи;
- включення в початкову частину маршруту складних ділянок, зміна маршруту (ускладнення) за рахунок проходження окремих складних ділянок шляху (перевалів, вершин, хребтів, каньйонів, порогів, водних перешкод і т.п.);
- відсутність чіткого керівництва діями туристів і вимогливості при проходженні складних ділянок шляху;
- неправильний розрахунок сил при проходженні складних ділянок шляху, відсутність наглядового і рятувального постів перехоплення (при подоланні водних перешкод);
- відсутність попередньої розвідки складної ділянки;
- відсутність контролю при застосуванні страхування і самострахування;
- неправильний вибір місця привалу, ночівлі;
- відсутність дисципліни в групі, конфлікт із групою;
- недостатній відпочинок учасників, ослаблення контролю за станом і самопочуттям учасників;
- недоліки в керівництві, пов'язані з грубістю, несправедливістю, неумілістю, нечесністю і черствістю.

Туристичний маршрут – поняття дуже громіздке. В нього входить, географічна характеристика району і, насамперед, оцінка його орогідрографії по перетятості рельєфу, схилам і потужності водних потоків, наявності боліт, пісків, скель, льоду і ін. Кожен із цих природних елементів знаходиться в певній стадії розвитку і становить для людини небезпеку обвалу, лавини, зносу швидкою течією; ускладнює шлях важким сходженням, важкою переправою, великим порогом, важким завалом.

Маршрут передбачає оцінку погодно-кліматичних умов. На одній і тій же ділянці в різний час може бути спекотно або холодно, сухо або волого, ясно або темно.

Маршрут диктує особливості організації похідного життя, види бівачних робіт, режим ходового дня, співвідношення нескладних і небезпечних ділянок шляху.

Отже, при проходженні маршруту можуть виникнути аварійні ситуації, і маршрут може стати причиною нещасного випадку, незалежно від району подорожі, сезону, дня тижня, часу доби, погоди, виду пересування, форми організації подорожі, наявності небезпечних ділянок і категорій складності походу.

7. ВУЗЛИ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ

Зав'язування вузлів на мотузці для її практичного застосування у різних професійних цілях та у побуті відносять до найдавніших винаходів людства. Вузли для зв'язування, вузли, які затягуються, які швидко розв'язуються, не затягуються, які стопорять, і багато інших вузлів, які придумало людство століття тому, і зараз служать нам. Можна припускати, що первісна людина придумала десяток інших вузлів раніше, ніж навчилася здобувати вогонь. Очевидно, вона почала застосовувати вузли задовго до того, як винайшла плуг, колесо, голку.

Побут та існування первісної людини неможливо уявити без мотузки, зробленої з лян, волокон рослин, із смужок шкіри або сухожиль убитих тварин. Нею людина користувалася на полюванні, рибальстві, зв'язувала жердини і колоди свого житла, прикріплювала кам'яний молоток і сокиру до дерев'яного держака, прив'язувала до дерева домашніх тварин, робила вуздечку для коня, в'язала колоди плотів, зв'язувала полонених, оснащувала свої примітивні парусні човни. Важко перерахувати всі випадки використання мотузки нашими далекими пращурами.

Уміння в'язати на мотузці вузли в старовину вважали мистецтвом, яке було родовим надбанням, ревниво охоронялося від чужаків і передавалося від батька до сина. Вузол для людини, чиє життя серед численних небезпек природи було боротьбою за існування, був надійним засобом як у битві, на полюванні, риболовлі, так і біля домівки.

При первіснообщинному і рабовласницькому устрої, як і за більш пізніх часів, з вузлами в житті людей було пов'язано немало прикмет, легенд і марновіств. Використання шаманами, знахарями і жерцями вузлів на мотузці носило культовий, релігійний характер. Зав'язуванням певних вузлів на тязиві лука первісна людина "виганяла" зі свого житла злих духів, зціляла хвороби тощо. В магічну властивість вузлів свято вірили стародавні греки і римляни. Багато праць греко-римських класиків, що дійшли до нас, повідомляють про магічну силу вузлів. Пригадаємо Гомера: Еол дарує Одиссею шкіряний мішок з вітрами, і цей мішок зав'язаний чарівним вузлом. Пліній Старший у своїй "Природній історії" серйозно і детально описує цілющі властивості геркулесового вузла, яким римські медики зав'язували бинти на ранах.

У прадавні часи мореплавці країн Північної Європи свято вірили в магічну силу трьох вузлів, зав'язаних на снастях корабля. Розв'язуючи ці вузли послідовно, вони, таким чином, викликали на морі вітер.

Сьогодні ми застосовуємо вузли, не замислюючись навіть про те, що їх вік обчислюється не століттями, а тисячоліттями. Нам і на думку не спадає, що

такі вузли, як прями́й, бесідо́чний або булінь, з успіхом слугували жителям Давнього Єгипту ще п'ять тисячоліть тому.

Винахідниками надійних і хитромудрих вузлів виявилися моряки. Адже саме їм, а не постійним мешканцям суші, доводилося мати справу з вузлами набагато частіше. Парусний корабель, що з'явився більше п'яти тисячоліть тому, був немислимий без мотузок, якими кріпилися щогли, підтримувалися реї і штрила.

Багато морських вузлів отримали свою назву від частин, на яких вони застосовувалися, наприклад брамшкотовий, фаловий, або за назвою предметів, до яких вони прив'язувалися, – топовий, бочковий тощо. Деякі морські вузли містять у своїй назві національну ознаку, наприклад: іспанський (бесідо́чний), французький (топовий), фламандська петля, турецький вузол, тощо. Проте вузли, щоносять назви країн, у морській справі небагато, адже всі морські вузли можна вважати винаходом інтернаціональним і вельми давнім. Навіть найкрасивіший з усіх вузлів, так званий “король вузлів” – бесідо́чний вузол, відомий ще 5000 років тому у Давньому Єгипті, був придуманий фінікійцями.

7.1. Характеристика вузлів, застосування в практиці

Навички роботи з мотузкою необхідні всім туристам. Зробити переправу через річку, прикріпити спорядження для спуску або сходження по скелі, навіть просто встановити намет або прив'язати вантаж – все це вимагає знань різноманітних вузлів. Деякі вузли відомі з дитинства (простий, штик, прями́й), з іншими туристи знайомляться в перших походах (булінь, вісімка). Збільшення досвіду та підвищення культури роботи з мотузкою, тобто постійне розширення “арсеналу” вузлів, вміння їх правильно і грамотно застосовувати в різноманітних ситуаціях, освоєння нових вузлів – процес довготривалий, який потребує постійних зусиль до досягнення повного автоматизму.

Головними особливостями будь-якого вузла є його функціональність. Універсальним у цьому випадку може зіграти негативну роль. Всі вузли поділяються на робочі, які застосовуються для навішування переправ, страхування (яким довіряєш життя), та допоміжні, які при всіх властивих їм позитивних рисах позбавлені головного – стовідсоткової надійності. Набір робочих вузлів невеликий, і розширювати його можна з надзвичайною обережністю.

До інших властивостей вузлів відносять: швидкість зав'язування, легкість розв'язування, здатність затягуватися, схильність до саморозв'язування при постійних і змінних навантаженнях, величина послаблення міцності мотузки в місці вузла. Правильне застосування вузлів гарантує безпечне проходження дистанцій, походів.

Проходження командою будь-якої дистанції туристських змагань потребує від учасників знань та умінь зав'язування і застосування основних вузлів.

7.2. Список основних вузлів

Всі вузли поділяються на групи за своїм практичним застосуванням.

Вузли для зв'язування мотузок однакової товщини. Основний із них зустрічна вісімка. Досить надійний, саме тому не потребує страхувальних вузлів, просто зав'язується і легко розв'язується. Також надійний і подвійний ткацький (грейпвайн), і зустрічний, але розв'язувати їх після затягування під навантаженням важко. Прямий, ткацький вузли можуть використовуватися тільки як допоміжні, тому вони обов'язково потребують в'язання страхувальних вузлів з обох боків.

Вузли для зв'язування мотузок різної товщини. Для зв'язування мотузок різної товщини або закріплення мотузки на петлях більшого діаметру, ніж мотузка, застосовується академічний і брамшкотовий.

Вузли для закріплення мотузки на опорі. Важливий і такий, що широко застосовується, вузол булинь, який є необхідним для закріплення мотузки на природних опорах (дереві, камінні, виступах скель). Переваги вузла – надійність, швидкість зав'язування, легкість розв'язування, але він обов'язково потребує страхувального вузла. Один із простих, але дуже зручних і важливих вузлів, які використовуються для кріплення мотузки на опорах округлої форми, – удавка. Також цей вузол можливо використовувати для підняття вантажів, контрольний вузол в'яжеться на кінці мотузки. Швидко зав'язується і надійно тримається на будь-якій опорі (нога або ступня при піднятті по мотузці, карабін, дерево) – просте стремено.

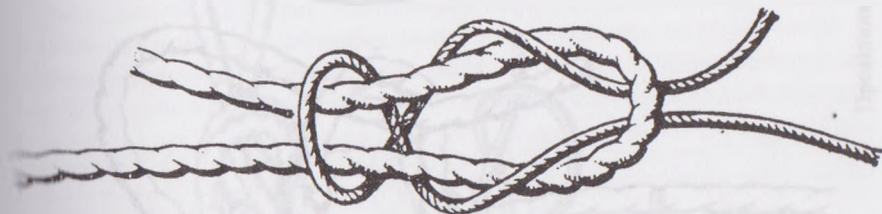
Вузли для організації петлі на кінці мотузки. Петлі на кінці мотузки зручні для кріплення за допомогою карабіна. Широковідомий – вузол провідник, але застосовувати його для цих цілей не рекомендується через значне ослаблення мотузки у місці вузла і великі зусилля для його розв'язання. Кращий з точки зору надійності і до того ж такий, що не потребує обов'язкового страхувального вузла, провідник “вісімка”.

Вузол для організації подвійної петлі. Подвійні петлі для навішування одночасно за дві незалежні опори допускають підгонку вузла і регулювання розмірів петель до досягнення рівномірного навантаження на обидві опори. Зручнішим для цих цілей є подвійний провідник (заячі вуха).

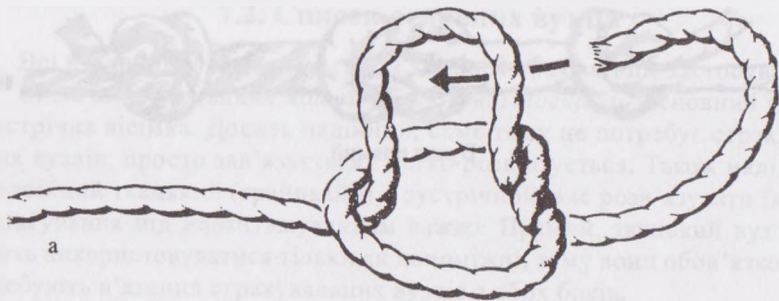
Вузли для організації петлі на середині мотузки. Петлі на середині мотузки потрібні як проміжні точки опори на переправах на командній чи супроводжувальній мотузці. Найбільш доцільно використовувати – австрійський (серединний) провідник. За його допомогою легко можна перев'язати перебіту чи перетерту ділянку мотузки. Він досить надійний і допускає докладання навантаження в усі боки.



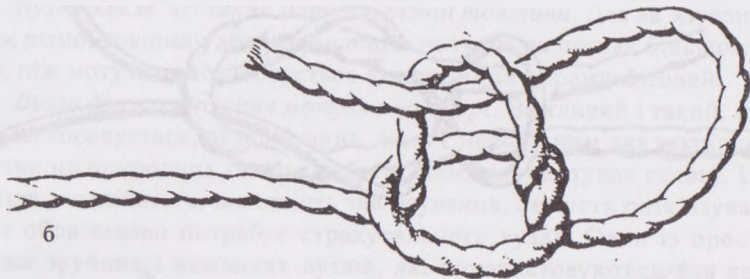
Вузол прями́й



Академічний, брамштоковий вузол



а



б

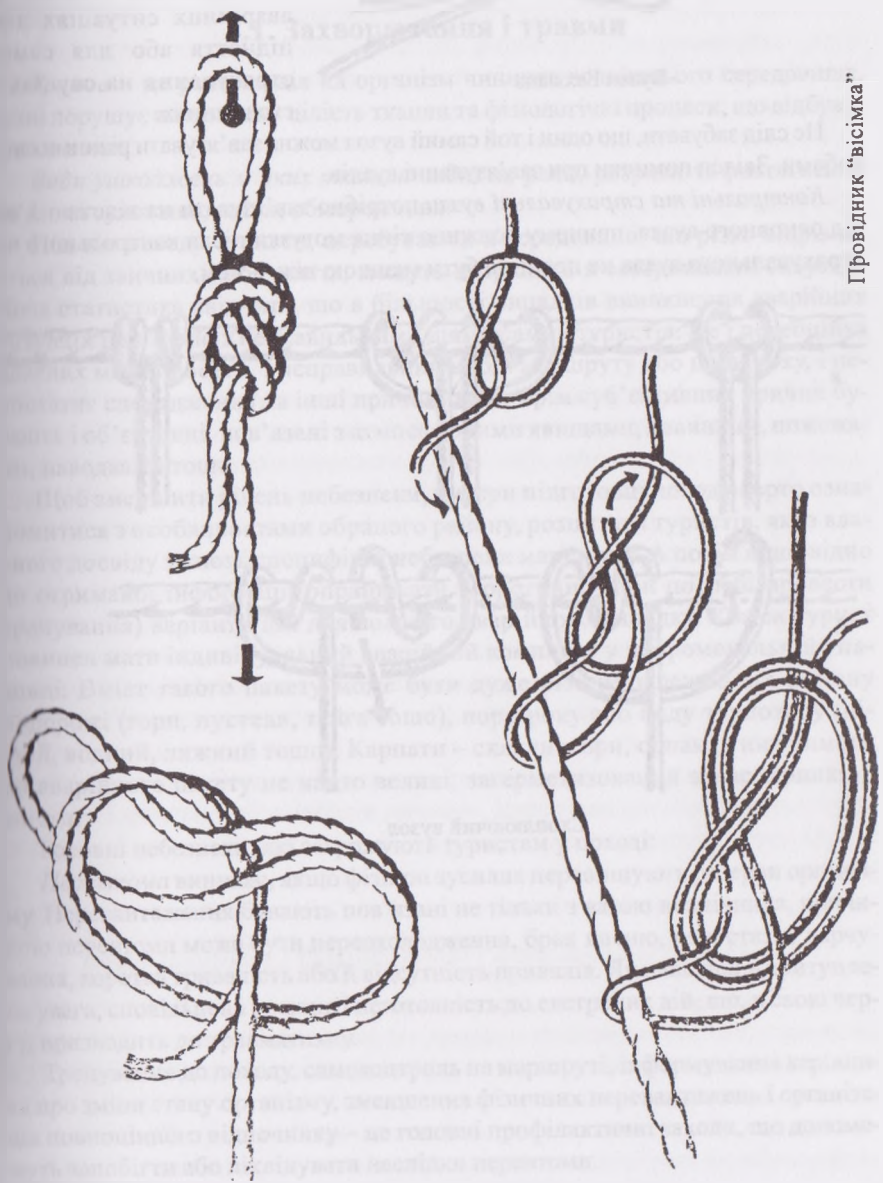


в



г

Булінь



Провідник "вісімка"

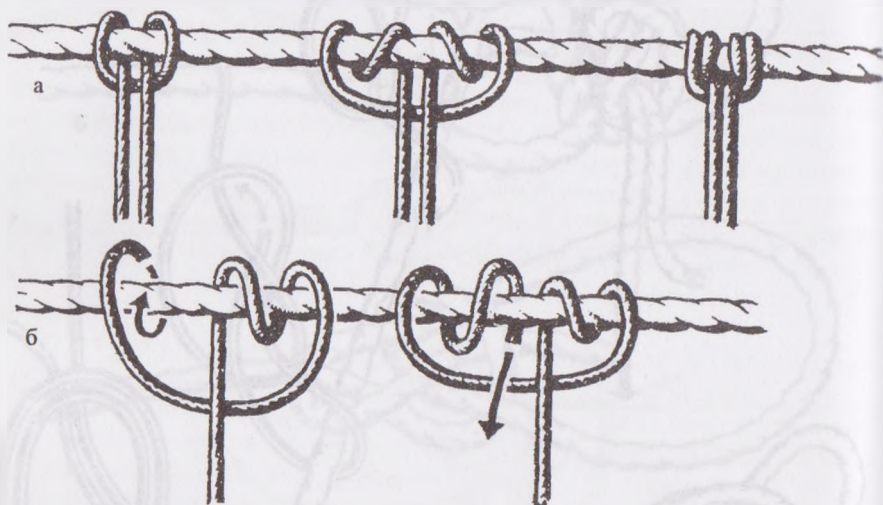


Вузол Бахмана

Схоплювальні вузли.
Вузол Бахмана, схоплювальний (прусік), використовуються тільки в аварійних ситуаціях для підняття або для самострахування на спусках і сходженнях.

Не слід забувати, що один і той самий вузол можна зав'язувати різними способами. Звідси помилки при зав'язуванні вузлів.

Контрольні та страхувальні вузли потрібно зав'язувати на відстані 5 см від основного вузла, причому довжина кінця мотузки після контрольного чи страхувального вузла не повинна бути меншою ніж 4-5 см.



Схоплюючий вузол

8. МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА

8.1. Захворювання і травми

Травма – це раптова дія на організм чинника зовнішнього середовища, який порушує анатомічну цілість тканин та фізіологічні процеси, що відбуваються в них.

Види ушкоджень м'яких тканин: забиття, рани, розриви та розтягнення м'язок і сухожиль, опіки, обмороження.

Під час походу туристи, перебуваючи в середовищі, що різко відрізняється від звичних умов життя, можуть потрапити в екстремальні ситуації. Хоча статистика свідчить, що в більшості випадків виникнення аварійних ситуацій пов'язано з неправильними діями самих туристів. Це і переоцінка власних можливостей, і неправильний вибір маршруту або пори року, і недостатнє спорядження та інші причини. Але крім суб'єктивних причин бувають і об'єктивні, пов'язані з атмосферними явищами, лавинами, пожежами, паводками тощо.

Щоб зменшити рівень небезпеки, ще при підготовці походу варто ознайомитися з особливостями обраного району, розпитати туристів, які з власного досвіду знають специфічні небезпеки маршруту. А потім відповідно до отриманої інформації опрацювати теоретично (при потребі провести тренування) варіанти дій для кожного аварійного випадку. Кожен турист повинен мати індивідуальний аварійний комплект у непромокальній упаковці. Вміст такого пакету може бути дуже різним залежно від регіону подорожі (гори, пустеля, тайга тощо), пори року або виду турпоходу (піший, водний, лижний тощо). Карпати – складні гори, однак, у них вимоги до аварійного пакету не надто великі: загерметизований запас сірників і свічка.

Головні небезпеки, які загрожують туристам у поході:

Перевтома виникає, якщо фізичні зусилля перевищують резерви організму. Перевантаження бувають пов'язані не тільки з вагою наплічника, причиною перевтоми може бути переохолодження, брак кисню, недостатнє харчування, коротка тривалість або й відсутність привалів. Як наслідок – притуплена увага, сповільнена реакція і неготовність до екстрених дій, що, в свою чергу, призводить до травматизму.

Тренування до походу, самоконтроль на маршруті, інформування керівника про зміни стану організму, зменшення фізичних перевантажень і організація повноцінного відпочинку – це головні профілактичні заходи, що допоможуть запобігти або ліквідувати наслідки перевтоми.

Гірська хвороба пов'язана з нестачею кисню в повітрі і виникає на значних висотах – вище 2000 м. Але відомі випадки прояву хвороби в Карпатах на висотах 1600–2000 м. Брак кисню викликає задишку навіть при незначних фізичних навантаженнях, помітно знижується працездатність, видовжується відновлювальний період після втоми. Перші ознаки хвороби: апатія, стомленість, сонливість, запаморочення. Потім починаються розлади травлення, нудота, гарячка. При подальшому знаходженні на висоті кисневе голодування призводить до психічних розладів.

При ознаках гірської хвороби треба розвантажити хворого, знизити темп руху або зробити довгу зупинку. Найчастіше цього буває достатньо, щоб запобігти розвитку хвороби.

Снігова сліпота з'являється внаслідок опіку слизової оболонки і сітківки ока сонячним світлом, відбитим від снігу, льоду або водної поверхні. Причому в горах це може статись і в туманну або навіть хмарну погоду. Ознаками хвороби є сльозоточивість, почервоніння очей, у важких випадках можлива втрата зору.

Щоб запобігти хворобі, треба користуватись захисними окулярами з UV-фільтром. При її ознаках потрібна темна пов'язка на очі і холодні компреси.

Тепловий і сонячний удар. Виникають внаслідок перегріву організму, причиною чого може бути спека, значна вологість повітря, непромокальне прорезинене вбрання, фізичні перевантаження, брак питної води. Сонячний удар – це різновид теплового, а його причиною є довге перебування з непокритою головою під прямими сонячними променями. Типові ознаки удару: головний біль, шум у вухах, запаморочення, слабкість, нудота, погіршення самопочуття, посилене виділення поту, серцебиття і задишка. При підвищенні температури до 40–41° С зростає збудження, пульс збільшується до 140–160 ударів на хвилину. Можливі судоми, галюцинації. Якщо при тепловому ударі не вжити заходів, потерпілий може померти.

Надаючи першу медичну допомогу, хворого необхідно винести із зони перегрівання, зняти одяг, що стискає, вкласти, підійняти йому голову. Потім покласти холод на голову й ділянку серця, напоїти потерпілого прохолодною водою.

8.2. Переохолодження (замерзання) і обмороження

У випадку загального охолодження потерпілому терміново забезпечують джерело тепла (тепла кімната, вогнище, по можливості – ванна з температурою води не вище звичайної температури тіла). Рекомендовано теплий чай, в жодному випадку алкоголь!

Наслідки обмороження ліквідувати складніше. Насамперед треба посилити кровообіг на змерзлій ділянці тіла: зробити махи руками-ногами, нахили

перед, і знову ж теплий солодкий чай. У жодному разі не можна розтирати уражені ділянки, тому що можна пошкодити шкіру. Справжню глибину і площу ушкодження можна визначити тільки після припинення дії холоду, іноді через кілька днів (на ділянці обмороження розвивається набряк, почервоніння чи некроз – омертвіння тканин).

Залежно від глибини ураження тканин розрізняють 4 ступеня обмороження.

Для обмороження *I ступеня* характерне збліднення шкіри в ділянці ураження. Після зігрівання шкіра стає набряклою і синювато-фіолетовою, з'являється колючий біль.

При обмороженні *II ступеня* утворюються пухирі з прозорою, жовтувато-го кольору рідиною.

Обмороження *III ступеня* супроводжується утворенням пухирів з кров'янистим вмістом.

При обмороженні *IV ступеня* настає змертвіння всіх шарів м'яких тканин, а іноді – й кістки.

Перша медична допомога при обмороженні. Потерпілого зігрівають (оптимально – ванна з теплою водою). Якщо ще не наступили зміни в тканинах, то обморожені ділянки протирають спиртом, одеколоном і розтирають до почервоніння шкіри. Ушкоджені ділянки протирають спиртом і накладають на них стерильну пов'язку.

При появі пухирів та некрозі тканин ці місця покривають пантенолом і стерильно бандажують, але все одно потерпілому потрібна термінова медична допомога.

Лавинна небезпека. Найбільш небезпечними масивами Карпат є Чорногорі, Свидовець, Боржава і Горгани. Зазвичай лавини сходять з більш крутих північно-східних схилів. Головний період їх сходження припадає на лютий-березень, хоча все залежить від кількості снігу.

Для безпеки походу треба уникати крутих схилів, характерних для лавин жолобів, а також нав'яних вітром карнизів. На вкритих снігом Свидовці і Чорногорі не видно стежок, орієнтуватись доводиться за північним красм хребта. Але власне на ньому бувають готові зірватись 5-6 метрові снігові нависи. Тому у випадку дуже густих туманів, коли видимість обмежується до 2-3 метрів треба відмовитись від маршруту.

При сході лавини треба запам'ятати місця зникнення засипаних учасників та негайно приступити до їх пошуку і відкопування. Знайденим роблять штучне дихання і закритий масаж серця, зігрівають теплими речами і гарячими напоями. Якщо когось знайти не вдалось, потрібно негайно сповістити рятувальний загін: відомі випадки знаходження живих людей під лавиною навіть через кілька діб.

Утоплення. Утоплення поділяють на два види: синій тип (вода заповнює

легені) і блідий тип (вода не заповнює легені). В умовах відносно мілких карпатських рік частіше трапляється другий тип. Він відбувається при зіткненні з холодною водою і подразненні горлянки, що викликає зупинку дихання і серця. Часто це буває пов'язано з травмою голови в момент падіння у воду. Щоб уникнути такої ситуації, треба просто бути обережним при переправі. Перша допомога полягає в штучному диханні, а при зупинці серця – у його закритому масажі. При цьому заборонено повертати голову потерпілого, оскільки можуть бути пошкоджені шийні хребці.

Отруєння. Може бути пов'язане:

1. Із вживанням в їжу отруйних грибів. Перше правило – не їсти незнайомі гриби, друге правило – навіть знайомі гриби треба спочатку відварити, злити відвар, а потім знову проварити або засмажити.
2. З дією рослинної отрути. Можна отруїтись:

- запахом квітів;
- від дотику (характерні опіки від борщовика Сосновського та інше);
- вживаючи рослини в їжу (в тому числі водоростями разом з водою зі стоячої водойми – кип'ятіння не зменшує токсичності “квітучої” води).

Туристам варто знати і розпізнавати в природі отруйні рослини. Але головне – не їсти незнайомі ягоди, не жувати листя і стебла невідомих рослин. В умовах Карпат цих заходів достатньо, щоб запобігти отруєнню. Особливої уваги вимагає отруєння дотиком – це пов'язано з агресивною експансією борщовика, котрий займає долини потоків, луки, низини. Контакт з рослиною викликає подразнення і запалення шкіри, що нагадує термічний опік II ступеня. При першій допомозі треба прийняти 1 таблетку димедролу, промити уражену ділянку шкіри великою кількістю води з милом, обробити 2-процентним розчином перманганату калія і нанести пантенол.

3. Із вживанням ковбаси, консерви та інших м'ясопродуктів із паличками ботулізму. Ознаки: загальна слабкість, головний біль, нудота, спрага, двоїння в очах, погіршення ковтання, параліч м'язів кінцівок і шиї. Необхідно промити шлунок, дати активоване вугілля і проносний засіб, бажано також зробити клізму і терміново евакуювати хворого до лікарні.

Укуси тварин. Звірина в Українських Карпатах полохлива, тому, побачивши хижака, треба дати йому можливість піти геть. Головна небезпека загрожує з боку вівчарських собак. Бажано не наближатись до отар і кошар, а якщо ви вже опинились на їх шляху, то завмерти і кликати пастухів. Так само треба зробити, якщо кошару, отару або стадо неможливо обійти. Собаки бувають дуже грізні, але завжди слухаються своїх господарів. У випадку укусу треба накладити тугу пов'язку і негайно евакуювати потерпілого до лікаря.

Ще одна загроза – це змії. В Карпатах немає таких небезпечних змій, як

кобра або гюрза, а укуси гадюки дуже рідко призводять до смертельних випадків, однак, деколи викликають важкі ускладнення. Зустріти гадюк можна всюди: в лісі, на луках, на каміннях і біля потоків тощо. Вони активні вдень, але ввечері можуть приповзти до вогнища, приваблені теплом.

Треба повільно рухатись у густому травостої і чорничниках, щоб дати змії відповзти в сторону; уникати сонячних галявин серед вологої місцевості для біваку – в таких місцях змії люблять вигріватись. Не варто турбувати помічну гадюку, треба пам'ятати, що ці тварини кусають тільки для самозахисту. Усього не перерахуєш, але найголовніше те, що безпека туриста залежить тільки від його обережності і постійної уваги, це повинно бути нормою поведінки.

При укусі треба насамперед відсмоктати отруту. Потім знерухомити кінцівку, щоб зменшити кровообіг, і дати вилити потерпілому багато рідини. Не можна в цей час вживати алкоголь і каву. Сиворотка застосовується тільки у випадках укусу кобри, гюрзи і ефі. В інших випадках отруєння потерпілий потребує лікарської допомоги, але сиворотка необов'язкова.

Укуси комах. На щастя, в Карпатах немає скорпіонів, сколопендр, каракуртів та інших екзотичних і небезпечних комах. Кліщі в нашій зоні не переносять енцефаліту, щоправда витягання кліща краще довірити лікареві. Бджоли і оси – річ знайома усім з дитинства. Серйозна небезпека загрожує тільки алергікам. Комарів можна проігнорувати. Але, на жаль, поширюється територія активності так званої мушки. Укус цієї дрібної комашки викликає свербіння, почервоніння, невеликий набряк і довготривале “сльозіння” місця ураження. Укус в губу або віко спричиняє більший набряк. Спостерігались випадки сонливості, підвищення температури, втрати апетиту.

Найкраще при першій появі мушок і комарів побризкати репелентом типу “OFFI”, оскільки атака комах може щонайменше радикально зіпсувати настрій. Але кожен укус вимагає уваги, особливо, якщо спостерігається алергічна реакція. Потерпілому треба прийняти антиалергени (димедрол, кетотифен та інші) і пити дуже багато води або чаю. На місце укусу бджоли, оси або шершня треба прикласти грудку цукру, яка витягне частину отрути. Потім потрібно застосувати місцеве охолодження стерильними компресами.

Опіки виникають внаслідок дії:

1. *Високих температур.* В походах можна опектись від вогнища або окропом. При запалюванні вбрання треба накрити палаючу ділянку тканиною, засипати снігом або занурити у воду. Опечене рідиною місце одразу занурюють у воду: це понижусь підшкірну температуру і зменшусь ступінь прогрівання підшкірних тканин, знижуючи, таким чином, розвиток більш глибокого опіку. Потім треба застосувати пантенол і стерильну пов'язку. Холод на ділянці пов'язки зменшить відчуття болю.

2. *Хімічних речовин* (в походах практично не трапляються).
3. *Отруйних рослин* (див. пункт Отруєння).
4. *Сонячних променів*. Розріджене гірське повітря слабше поглинає сонячні промені, тому їх дія у горах значно сильніша. До того ж сніг чудово відбиває ультрафіолетове проміння, що призводить до опіків непривичасних до сонця місць: ніздрі, губи, низ підборіддя. Для безпеки варто користуватися кремами з UV-фільтрами, а також вдягати туристичні маски.

Хоча опіки уражають шкіру, вони впливають на увесь організм, тому не варто ними легковажити: в уражених місцях утворюються токсини, котрі розносяться з кров'ю по усьому тілу. Як правило рани від опіків гнояться через попадання в них мікроорганізмів.

Перша допомога при опіках. При наданні першої допомоги треба загасити палаючий одяг, для чого на потерпілого накладають пальто чи ковдру. Обнажену частину тіла звільняють від одягу, обрізуючи його навколо рани, і залишають прилиплий у місці опіку. Не можна розкривати пухирі, торкатися опікової поверхні руками, змазувати її маззю та іншими речовинами. При великих опіках кінцівок роблять їхню іммобілізацію. При опіках, що займають велику поверхню тіла, постраждалого найкраще загорнути в чисте простирадло і терміново транспортувати в медичну установу.

При опіках очей перша допомога полягає в накладанні на них стерильної пов'язки і створенні для постраждалого стану спокою.

Надаючи першу медичну допомогу ураженим напалмом й іншими запалювальними речовинами (спочатку необхідно припинити горіння), потрібно на уражені місця накласти змочену у воді пов'язку або палаючі ділянки тіла занурити у воду. Спроба збити полум'я сприяє розмазуванню вогнесуміші по тілу і більш інтенсивному її горінню.

Ураження блискавкою. Несподіваність грози і непередбачуваність блискавок робить цей вид небезпеки найбільш страшним. Стихія не зважає на тренуваність, спорядження чи вік, вона безжалісно байдужа. Але спостереження і статистика свідчать, що дотримання деяких правил можуть зменшити ризик ураження блискавкою.

У лісі під час грози не варто ховатись під високими деревами. Особливо небезпечні поодинокі дуб, тополя, ялина, сосна. В березу та клен блискавка влучає дуже рідко.

На відкритому місці краще присісти у суху яму чи канаву, намагаючись зменшити контакт із землею. При цьому ступні ніг повинні бути разом, спина зігнута, руками обхопити коліна.

Треба уникати гребенів, скельних виступів та інших підвищених точок рельєфу.

На заболочених місцях та біля водоносних шарів знаходиться небезпечні-

ше, ніж на кам'янистому чи піщаному ґрунті. Мокрий одяг теж сприяє ураженню. Тому перед грозою найкраще розкласти намет, перевдягнутися в сухе одягання, лягти і не підводитись до кінця бурі. Металеві предмети (сокири, ножі, годинники та інше) краще віднести якнайдалі від намету.

Вибираючи місце під бівак, треба уникати голих хребтів, поодиноких дерев, заболочених місць. Варто оглянути також оточення, чи немає навколо обраного місця обгорілих дерев і кущів. В Карпатах бувають “улюблені” блискавками місця. Місцеві люди називають ці місця “погарами” і ставлять на них хрести, щоб відлякати нечисту силу.

Від удару блискавки може зупинитися серце і дихання, людина може знепритомніти. У такому випадку тільки невідкладна реанімація може врятувати потерпілого. Треба негайно робити штучне дихання і закритий масаж серця аж до відновлення нормальних функцій організму.

8.3. Кровотеча

Види кровотеч, способи тимчасової зупинки кровотечі, правила накладання кровоостинного джгута

Кровотеча – витікання крові з ушкоджених кровоносних судин.

Класифікація кровотеч:

1. За видом ушкодженої судини:

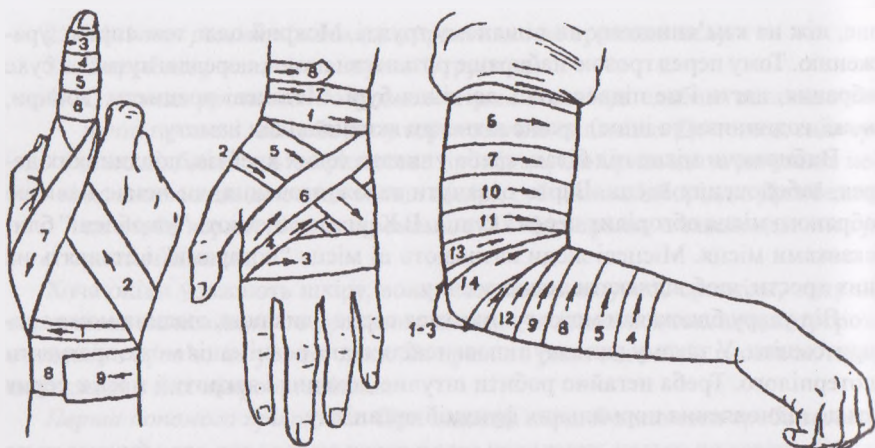
- артеріальна – червоний колір крові; кров витікає пульсуючим струменем;
- венозна – темний колір крові; кров витікає безупинно;
- капілярна – кровоточить уся поверхня рани;
- паренхіматозна – виникає при ушкодженні внутрішніх органів.

2. Залежно від напрямку витікання крові:

- зовнішня;
- внутрішня.

Ознаки внутрішньої кровотечі:

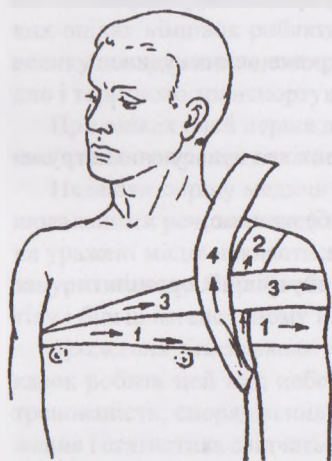
- утворення синця на місці травми;
- м'які тканини над місцем травми болісні, набряклі, тверді на дотик (наприклад “твердий живіт” при внутрішній кровотечі в черевну порожнину);
- частий слабкий пульс;
- часте дихання;
- бліда прохолодна на дотик шкіра;
- нудота, блювання;
- спрага;
- кровотеча з природних отворів організму (рот, ніс, пряма кишка, кров у сечі та ін.).



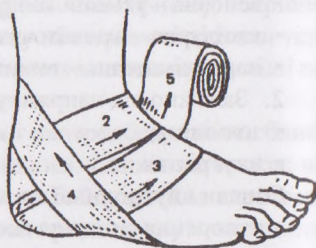
Пов'язка на руку:

а – спіральна на палець; б – хрестоподібна на кисть;

в – спіральна на ліктьовий суглоб



Пов'язка на плечовий суглоб



Пов'язка на ділянку п'яти



Восьмиподібна пов'язка на гомілковостопний суглоб

При рівномірному просочуванні кров'ю тканини утворюється синець. Якщо кров розсовує тканини з утворенням порожнини, наповненою кров'ю, утворюється гематома. Втрата 1-2 літрів крові може призвести до смерті. При ушкодженні судин легень або грудної стінки та кровотечі у плевральну порожнину розвивається гемоторакс. При незначній крововтраті (до 300 мл) симптоми можуть бути невиразні. При масивній внутрішньоплевральній кровотечі хворий скаржиться на загальну слабкість, задишку, біль і відчуття тяжкості в грудній клітці з боку ураження. Спостерігається блідість шкіри, пришвидшений слабкий пульс, знижений артеріальний тиск, часте поверхневе дихання.

Зупинка артеріальної кровотечі. Щоб зупинити артеріальну кровотечу, спочатку притискають пальцем ушкоджену артерію вище місця поранення, де вона проходить поблизу кістки.

Виконуючи пальцеве притискання судини, треба швидко накласти джгут чи закручення і стерильну пов'язку. Джгут накладають на стегно, голілку, плече і передпліччя вище місця кровотечі, ближче до рани на одяг чи м'яку підкладку з бинта, щоб не прищемити шкіру.

При артеріальній кровотечі джгут накладають, щоб зупинити кровотечу. При надто сильному стисканні тканин травмуються нервові стовбури кінцівок. Якщо джгут накладений недостатньо туго, артеріальна кровотеча посилюється, тому що стискаються тільки вени, по яких відтікає кров з кінцівки. Правильність накладання джгута перевіряється відсутністю пульсу на периферичній судині. Час накладання джгута із зазначенням дати, години і хвилини вказують у записці, що підкладають під хід джгута так, щоб її було добре видно. Джгут на кінцівці варто тримати не більше 1,5-2 годин, щоб уникнути її змертвіння нижче місця накладання джгута. У тих випадках, коли з моменту його накладання пройшло 2 години, треба виконати пальцеве притиснення артерії; повільно, контролюючи пульс, послабити джгут на 5-10 хвилин і потім знову накласти його трохи вище попереднього місця. Таке тимчасове зняття джгута повторюють щогодини, доки потерпілому не буде надана хірургічна допомога (при цьому щораз роблять відмітку в записці).

Для зупинки кровотечі за допомогою закручення використовують мотузку, скручену хустку, смужки тканини. Імпровізованим джгутом може служити ремінь, що складають у вигляді подвійної петлі, надягають на кінцівку і затягують.

Зупинка кровотечі проводиться так:

- при зовнішній венозній і капілярній кровотечі накладають стерильну пов'язку, що стискає рану, закривають її стерильними серветками чи бинтом у 3-4 шари, зверху кладуть вату і туго закріплюють бинтом, потім надають ушкодженій частині тіла підняте положення відносно тулуба.

- при внутрішніх кровотечах на передбачувану ділянку кровотечі кладуть холод, потерпілого негайно доставляють у лікувальну установу.

Рани та їх ускладнення. Класифікація ран. Інфіковані рани. Поняття про асептику і антисептику

Раною називається ушкодження, що характеризується порушенням цілості шкірних покривів, слизових оболонок, а іноді й глибоких тканин (супроводжується болем, кровотечею і зянням).

Класифікація ран за видами:

1. Різані і колоті рани мають рівні краї, сильно кровоточать. Колоті проникні рани з незначним запаленням і ушкодженням шкіри чи слизової оболонки можуть бути досить глибокими і становити велику небезпеку через можливість ушкодження внутрішніх органів і занесення в них інфекції.
2. Рубані рани мають забиті місця і роздроблення м'яких тканин.
3. Забиті, рвані і роздроблені рани характеризуються складною формою, нерівними краями, у них створюються сприятливі умови для розвитку інфекції.
4. Укушені рани небезпечні інфікуванням слиною.

Ознаки інфікування рани:

- ділянка навколо рани припухає, червоніє і стає теплішою на дотик;
- пульсуючий біль в області рани;
- підвищення температури і погіршення стану хворого.

Перша медична допомога і профілактика інфікування при пораненнях
При незначних пораненнях:

- промити рану розчином антисептика або чистою водою з милом (не використовуйте спирт);
- накласти на рану стерильну пов'язку.

При великих ранах, а також колотих (невеликий отвір рани, але можуть бути глибокі ушкодження) чи вогнепальних ранах не слід самостійно промивати рану. Накладіть тільки стерильну пов'язку і зверніться за допомогою до лікаря.

При ранах розміром більше 1-2 см, коли краї рани не сходяться разом, слід якнайшвидше звернутися до хірурга для вирішення питання про накладання швів на рану. Шви прискорюють процес загоєння, зменшують імовірність розвитку інфекції, запобігають утворенню грубих рубців.

У випадку ушкодження, що супроводжується ампутацією частини тіла, відірвану частину слід направити до лікарні разом із потерпілим. При цьому її загортають у стерильну марлю (або чисту тканину), кладуть у поліетиленовий пакет і тримають пакунок у холодному місці (поліетиленовий пакет з ампутованою частиною поміщають у другий пакет, наповнений льодом).

Якщо у рані виявиться сторонній предмет, не слід витягати його з рани. Предмет фіксують у рані, і накладають стерильну пов'язку навколо нього.

Пов'язки. Засоби іммобілізації

Види пов'язок, правила їх накладання. Пов'язка – це перев'язний матеріал, яким закривають рану. Процес накладання пов'язки на рану називається перев'язкою.

При перев'язці бинт слід тримати в правій руці, а лівою утримувати пов'язку і розпрямляти ходи бинта. Бинт розгортають, не відриваючи від пов'язки, ліва-направо, наступним ходом (туром) перекриваючи попередній наполовину. Пов'язка накладається не дуже туго (крім тих випадків, коли потрібно стиснути), щоб не порушити кровообіг, і не дуже слабо, щоб вона не спаладала з рани. Перш ніж накласти первинну пов'язку, потрібно оголити рану, не забруднюючи її і не заподіюючи болю потерпілому. Верхній одяг, залежно від характеру рани, погодних і місцевих умов, знімають чи розрізають. Спочатку знімають одяг зі здорового, потім з ураженого боку. У холодний період, щоб уникнути охолодження, а також в екстрених випадках, коли надається перша медична допомога потерпілому у важкому стані, одяг розрізають у ділянці рани. Не можна відривати від рани прилиплий одяг, його потрібно обережно обстригти ножицями, потім накласти пов'язку. Надягають одяг у зворотному порядку: спочатку на уражений, а потім на здоровий бік.

Як перев'язний матеріал застосовується марля, вата, лігнін, косинка. Перев'язний матеріал повинен бути гігроскопічним, добре всмоктувати з рани кров і гній, швидко після прання висихати, легко стерилізуватися.

Хрестоподібну пов'язку при ушкодженні долоні чи тильної поверхні кисті накладають починаючи з фіксувального ходу на зап'ясті, а далі по тилу кисті на долоню, потім, не обгортаючи великий палець, знову на тильну поверхню кисті; потім знову через долоню по тилу кисті косо на зап'ясток; далі ходи бинта повторюють; пов'язку закріплюють на зап'ястку.

На плечі і передпліччя накладають спіральні пов'язки бинтуючи знизу щору, періодично перегинаючи бинт.

Пов'язки на ліктьовий суглоб, накладають, починаючи 2-3-ма ходами бинта, через ліктьову ямку і далі спіральними ходами бинта, перемінно накладаючи їх на передпліччя та плечі з перехрещуванням у ліктьовій ямці.

Пов'язку на плечовий суглоб накладають, починаючи від здорового боку з пахвової западини по грудях і зовнішній поверхні ушкодженого плеча позаду через пахвову западину на плече; по спині через здорову пахвову западину на груди і, повторюючи ходи бинта, доки не закриють весь суглоб, закріплюють кінець на грудях шпилькою.

На рану в ділянці промежини накладається Т-подібна бинтова чи пов'язка за допомогою косинки. Т-подібна пов'язка накладається навколо талії за допомогою пояса, що роблять з кінця бинта. До пояса прикріплюються всі ходи

бинта, що проходять через промежину. Можна накладати пов'язку з використанням косинки, всі три кінці якої зв'язуються в одному вузлі і міцно фіксують пов'язку.

На нижню частину живота і промежини також накладається колосоподібна пов'язка.

Пов'язку на ділянку п'яти накладають першим ходом бинта через її частину, яка найбільше виступає, далі наступний хід, вище і нижче першого ходу бинта, а для фіксації роблять косі і восьмиподібні ходи бинта. На гомілковостопний суглоб накладають восьмиподібну пов'язку. Перший фіксувальний хід бинта роблять вище щиколотки; далі вниз на підощву і навколо стопи; потім бинт ведуть по тильній поверхні стопи вище щиколотки і повертаються на стону; знову через тильну поверхню стопи; ходи повторюють і закріплюють кінець бинта круговими ходами вище щиколотки. На гомілку і стегно накладають спіральні пов'язки так само, як на передпліччя і плечі. Пов'язку на колінний суглоб накладають, починаючи з кругового ходу через надколінну чашечку, а потім ходи бинта позмінно йдуть нижче і вище, перехрещуючись у підколінній ямці.

8.4. Медичні вимоги до туристів, самоконтроль і медичне забезпечення походу

Особи, що перенесли протягом попереднього місяця грип, важку ангіну, скарлатину та інші інфекційні захворювання, не повинні брати участь у складних походах.

Психічні захворювання, у тому числі епілепсія, є протипоказом навіть для нескладних одноденних походів.

Керівник повинен знати, що в похід не варто вирушати людям з такими хворобами: вади серця, гіпертонія, захворювання легенів, хронічний гастрит, виразка шлунку, холецистит у стадії загострення, запалення нирок, кон'юнктивіт, інфекційні захворювання шкіри, а також захворювання і травми опорно-рухового апарату, отримані незадовго до походу.

Перша допомога повинна надаватися зразу ж на місці, ще до появи медичного працівника або до транспортування потерпілого до лікувальної установи. Її мета – усунути біль, запобігти подальшому розвитку захворювання або пошкодження, своєчасно евакуювати потерпілого до лікарні.

При проведенні походів у важкодоступних, віддалених від житла місцях, за поганих метеорологічних умов потерпілому доведеться розраховувати тільки на допомогу товаришів і сили організму. У ряді випадків правильно надана на місці допомога потерпілому може зберегти йому життя, запобігти розвитку в організмі необоротних змін або ускладнень. Тому керівник туристської групи повинен уміти надати першу медичну допомогу собі і своїм

Склад медичної аптечки у туристичному поході

Медикаменти	Кількість	Застосування
Перев'язний матеріал		
Бинти стерильні	5 шт.	Для перев'язок при пораненнях, тиснутих пов'язок при кровотечах, вивихах, саднах.
Бинти нестерильні: середні (7 см)	5 шт.	
широкі (14 см)	5 шт.	
Індивідуальні пакети	2-3 шт.	
Вага медична	200 г	
Еластичний бинт	2 шт.	
Бинт гумовий 6x450 мм	2 шт.	
Лейкопластир	3 шт.	
Джгут матерчатий	1 шт.	
Косинка трикутна	1 шт.	
Пластир бактерицидний	5 шт.	
Англійська шпилька	5 шт.	
Ножиці	1 шт.	
Знезаражувальні засоби		
Настоянка йоду 3-5% (в ампулах)	50 мл	Для обробки країв ран, полоскання ротової порожнини при ангіні (3-4 краплі на 100 мл теплої води)
Розчин діамантової зелені	30мл	Для обробки країв ран
Марганцевокислий калій в порошку (перманганат калія)	Південь	Блідо-рожевий розчин для полоскання слизової рота і промивання шлунка, рожевий – для промивання гнійних ран, темно-вишневий – для обробки країв ран, садна
Пантоцид в табл.	20 табл.	Для обеззараження води. 1 табл. розводять в 0,5-0,75 л води і витримують 15 хв
Пантенол	3 шт.	В аерозольній упаковці. Володіє протизапальною, кровоспинною, антимікробною дією
Інгаліпт	2 шт.	Аерозоль, володіє антисептичною і протизапальною дією. Застосовується при ангіні, запаленні слизової оболонки рота

Серцево-судинні засоби		
Валідол	20 табл.	Робить заспокійливий вплив на центральну нервову систему. Володіє судинорозширювальною дією. Застосовується при болях у серці (стенокардії), неврозах, істеріях, як протиблоковні засоби при морській і повітряній хворобах. 1 табл. – під язик
Нітрогліцерин	20 табл.	Застосовується при сильних болях у серці, які не проходять після прийняття валідолу. 1 табл. – під язик
Валокордин, корвалол або кардіамин	20мл	Застосовується при болях в серці, тахікардії (прискореному серцебитті), підвищеній дратівливості, безсонні, неврозах. 20 крапель у невеликій кількості води
Кофеїн	20 табл.	Активізує дихальний і судинноруховий центри, посилює роботу серцевого м'яза. Застосовується при шоку, слабкості серцевої діяльності, при отруєннях, при спазмах судин головного мозку. 1 табл. за один раз
Засоби при шлунково-кишкових захворюваннях		
Фталазол	40 табл.	Надає антибактеріальну дію при дизентерії, ентероколіті (проносах), харчових отруєннях. По 2 табл. 3 рази на день після їжі
Лівоміцетин	20 табл.	При дизентерії, харчових отруєннях, черевному тифі, туляремії. По 1 табл. 3-6 разів на день після їжі
Бесалол	20 табл.	При захворюваннях шлунково-кишкового тракту, що супроводжуються болями, спазмами. По 1 табл. 2 рази на день
Пурген	20 табл.	При закрепках по 1 табл. 2-3 рази на день
Сульфат натрію	100 г	Застосовувати як сольове проносне при отруєннях. 30 г за один раз (розвести в 0,5 склянки теплої води)
Вугілля активоване (карболен)	20 табл.	При проносі, метеоризмі, харчових отруєннях. По 1-2 табл.

Продовження табл. 4

Протизапальні засоби		
Сульфадіметоксин	40 табл.	При ангіні, простудних захворюваннях, запаленні легенів, дизентерії. Приймати перші доби 3 табл. за один раз до їжі, подальші - по 1 табл. 3 рази на день до їжі
Еритроміцин	50 табл.	При запаленні легенів, бронхіті, ангіні, карбункулах, холециститі, раневій інфекції та інших запальних захворюваннях. По 1 табл. 4 рази на день під час їжі
Знеболювальні і жарознижувальні засоби		
Аспірин (ацетилсаліцилова кислота)	30 табл.	Болезаспокійливий, протизапальний, жарознижувальний, протиревматичний засіб. По 1 табл. 3 рази на день після їжі
Анальгін	30 табл.	При головному болю, невралгії, артритях (болях в суглобах), міозиті, радикуліті. По 1 табл. 2-3 рази на день
Димедрол	20 табл.	При алергії, високій температурі (більш 38,5°) разом з аспірином, анальгіном. По 1 табл. 2 рази на день після їжі
Но-шпа	20 табл.	При нападах жовчокам'яної хвороби. По 1-2 табл. 2-3 рази на день
Зубні краплі	2фл.	Змочену зубними краплями ватку прикласти до хворого зуба
Інші засоби		
Нашатирний спирт	10мл	При вдиханні робить збудливий вплив на дихальний центр. Застосовують для збудження дихання при втраті свідомості, непритомності, шоці і т.п. Підносять до носа шматочок вати (марлі), змочений нашатирним спиртом

товаришам. Навчання способів само- і взаємодопомоги повинне входити у всі програми підготовки керівників туристичних груп. Навчання проводять лікарі, що мають досвід туристських походів, учасники рятувальних робіт, співробітники контрольно-рятувальної служби. Елементи надання першої медичної допомоги включаються в програму проведення різних змагань з видів туристської техніки.

У всіх випадках навчання повинне бути наочним, супроводжуватися конкретними прикладами. Мета – навчити учасників походу практично надавати першу допомогу. Необхідно, щоб всі керівники туристичних груп навчилися правильно зупиняти кровотечу, накладати пов'язки, проводити штучне дихання і масаж серця, транспортувати потерпілого.

Обов'язки керівника щодо забезпечення медичних норм. У туристичних групах за медичне забезпечення відповідає керівник, який може не мати медичної освіти. Він повинен вміти, добирати і укомплектовувати похідну аптечку, уміти застосувати наявні засоби, знати симптоми найпоширеніших захворювань і травм, а також способи надання першої допомоги і лікування, постійно контролювати стан здоров'я учасників, якість їжі, води і дотримання правил гігієни.

До захворювань і травм, основи діагностики і лікування яких у міру можливості повинен знати керівник, належать: простудні захворювання (гостре респіраторне захворювання, грип, ангіна, запалення легенів), шлунково-кишкові захворювання (дизентерія, черевний тиф, “гострий живіт”, харчові отруєння), укуси отруйних змій і комах, гірська хвороба, снігова сліпота, тепловий і сонячний удари, відмороження, загальне замерзання, задуха при попаданні у воду і лавину, внутрішня кровотеча, ураження блискавкою, струс головного мозку, гнійничкові захворювання шкіри, опіки, удари, розтягування і розриви зв'язок, вивихи і переломи кісток, поранення, ураження електричним струмом.

Без медичної освіти важко в короткий термін отримати знання симптомів перерахованих захворювань і травм та навчитися надавати допомогу, тому починати підготовку і навчання необхідно за 5-6 місяців до походу.

9. КЕРІВНИК ПОХОДУ. РОБОТА З ТУРИСТАМИ

Керівник групи (гід) – це особа, яка є представником суб'єкта туристичної діяльності і виступає від його імені в межах укладеної з ним угоди, супроводжує туристів, володіє фаховою інформацією про країну (місцевість) перебування, надає екскурсійно-інформаційні, організаційні послуги та кваліфіковану допомогу учасникам туру. Гід-індивідуал виконує свої функції лише на підставі ліцензії.

Завдання гіда (керівника групи):

- управління групою і забезпечення реалізації всіх послуг, зазначених у програмі перебування туристів;
- всебічна опіка членами групи і надання інформації про правила поведінки та безпеки;
- надання інформації про країну, дану місцевість, пам'ятки та культурну спадщину;
- виконання ролі Animатора; збагачення програми різними “родзинками”, які програмою не передбачені і не входять у вартість путівки, але зроблять подорож цікавішою.

Перед тим, як гід погодиться працювати з групою, він повинен одержати від фірми наступну інформацію:

- термін перебування групи на маршруті;
- характер поїздки;
- однорідність групи;
- обсяг обов'язків;
- можливі труднощі;
- очікувана винагорода.

Якщо маршрут передбачає тривалу подорож, обов'язково володіти інформацією про розміщення, харчування в готелях і ресторанах. Керівник завчасно дізнається адреси та номери телефонів установ, представників туристичних фірм і менеджерів, які займатимуться обслуговуванням групи в містах згідно з маршруту.

При комплектації групи іноземними туристами, гід має оперувати інформацією: номери телефонів та адреса посольств і консульств країн, звідки прибуває група. Не доцільно сподіватись на отримання цієї інформації у членів групи.

9.1. Приготування до роботи з групою

Стислий термін від прибуття до виходу на маршрут треба використати максимально ефективно.

1. Ознайомитися з митними правилами України. Навіть якщо ви не зустрічаєте групу на митному переході і не проводжаєте її на кордон, гід повинен добре орієнтуватися у митних правилах. Завжди виникають запитання у туристів, яку кількість алкоголю дозволено перевозити через кордон, дозволена кількість цигарок; можливість вивозу предметів мистецтва, антикваріату, ліків тощо. Від поінформованості керівника групи про митні правила залежить успішність переходу через кордон туристичної групи.
2. Обов'язково є попереднє ознайомитися з картами місцевостей та планом міст у яких пролягає маршрут.
3. Гід повинен уважно переглянути програму перебування групи. Менеджер, склавши програму, необов'язково має подібний досвід. Ретельна особиста перевірка програми врятує від прикрих несподіванок, для прикладу: вихідний день у музеї; рок концерт у приміщенні опери, замість балету і т.д. Пам'ятайте приказку "Собі дорожче..."
4. Керівник має добре підготувати красномовний матеріал згідно руху групи за маршрутом. Можливі два випадки або самостійна підготовка за путівниками в бібліотеці або мовчанка під час проведення екскурсії загалом. Постає закономірне запитання доцільності перебування у якості керівника.
5. Співпраця з іноземними туристами, накладає ще й мовний бар'єр. Вільне володіння іноземною мовою незавжди рятує, знаходяться терміни, які треба вивчити та повторити. Перебувавши у природному середовищі подбайте завчасно про термінологічні відповідники та іноземне тлумачення назв рослин, тварин та ін.

Володіння вичерпною інформацією про загальнодержавні та регіональні новини, дозволить на рівних спілкуватись з членами групи. Варта слідкувати за політичними та культурними подіями в країнах, мовою яких Ви володієте, адже група може мати сумнів про Ваш інтелектуальний та фаховий рівень.

9.2. Гід та туристична група

Для якісної співпраці з групою, слід психологічно оцінити групу. Учасників групи умовно можна поділити на: невідготовлених туристів, підготовлених туристів та псевдо туристів.

Підготовлені туристи – це пошановувачі історії, мистецтва, культури. Вони можуть стати грізними екзаменаторами для гіда, будь-що їм не розповіш. Краще визнати, що Ви якоїсь теми не знаєте, ніж розповідати дурниці. Таких туристів фаховий гід використовує для підвищення власної кваліфікації.

Туристи невідготовлені – люди, яким байдуже, куди їхати, що оглядати. Це люди, які не будуть купувати путівників і вивчати їх перед поїздкою. Вони “щось чули” про це чи інше місце і не більше цього. Таким можна “відкривати Америку” на кожному кроці, але буде великою помилкою вважати їх нерозумними людьми.

І нарешті псевдо туристи, які найчастіше завдають клопотів керівникам групи та й самим туристам. Це випадкові люди в групі. Вони недисципліновані та непунктуальні, постійно незадоволені рівнем послуг, завжди розчаровані, мають багато претензій до гіда та помічника керівника групи. Часто такі туристи мають схильність до надуживання алкоголем.

9.3. Управління туристичною групою

Робота з групою створює певного типу залежність між учасниками та гідом (керівником туристичної групи).

Цей процес можна розглядати у двох площинах:

- взаємовідносини між гідом та туристами;
- джерело задоволення, яке черпає гід від виконання своїх функцій.

Зупинимось спочатку на першій площині. Форми взаємовідносин між гідом і групою можна розглядати як систему сподівань групи від гіда.

Чого сподівається група від вас?

Високої професійної кваліфікації, а саме:

1. Достатнього рівня освіти та інтелекту в широкому розумінні. Навіть десятирічна дитина може завчити напам'ять екскурсію по місцевості, але чи буде цікаво спілкуватися з гідом, який має інтелект на рівні шостого класу?

2. Знання теми. Якщо ви сподіваєтеся, що покладете зошит з екскурсією собі на коліна, а ніхто в автобусі цього не помітить, то це не так.

3. Знання мови. Якщо гід блискуче знає тему, але при цьому робить у кожному слові помилки і має погану вимову, група може не зрозуміти такої розповіді.

4. Організаторські здібності. Особливо важко гиду-початківцю, який не наважується сказати туристам, де стати, попросити хвилину уваги, часом зробити якесь критичне зауваження. Пам'ятайте, чим впевненіше ви будете керувати групою, тим безпечніше будуть почувати себе туристи. Гід (керівник) разом із старшим групи (помічником керівника) має тримати дисципліну серед туристів. Часом треба застосувати авторитарний стиль, але це тільки тоді, коли є загроза безпеці, чи життю туристів. Завжди треба пам'ятати, що урешті-решт за групу відповідає гід (керівник – себто ви). Тут важливо не скотитися до менторського і диктаторського тону! Намагайтеся робити все інтелігентно.

Часом треба обмежитися жартівливим зауваженням: “Давайте домови-

мося, що запізнюватися можна, але тоді той, хто запізнився, ставить коробку шампанського для всієї групи.”

5. Вміння швидко реагувати. Цю рису виробляє багаторічна практика. Туристові вкрали паспорт, хтось впав і зламав ногу, вийшов з ладу автобус і т.д. Тисяча неприємностей може трапитися в роботі з групою, і якщо ви розгубитесь і не будете знати, що робити, група відразу забуде, як 5 хв тому ви чудово розповідали про стиль “ампір”, чи про відмінність лемківської сакральної архітектури.

Ідеальним є вміти передбачити неприємності, які можуть трапитися і попередити туристів про це. Але жодні курси не можуть навчити цьому, лише досвід.

6. Гнучкість поведінки та психологічна компетентність (тобто вміння оцінити потреби групи). Політика “Я так сказав, і так буде!” може спричинити відкритий конфлікт у групі. Наприклад, ви оголосили, що вільний час буде за 3 години. Але група цілу ніч стояла в черзі на кордоні, всі змучені і слухають вас 2-3 особи, змініть своє рішення і відпустіть людей швидше, це буде тільки на користь.

Скоротіть час розповіді і не удавайтеся в подробиці історії будинку, якщо перед вами група невідготтовлена, і єдине, що вони хочуть, – це купити халву і цукерки “Корівка”.

7. Вміння нав’язувати контакти з людьми. Якщо вам легше працювати з комп’ютером, бо він ніколи не зробить вам критичного зауваження, а людей ви боїтеся, то ви даремно читали все попереднє, і гідом вам ніколи не бути. Гід-керівник має бути добрим психологом і дуже швидко знаходити контакти з членами групи, особливо коли подорож триває кілька днів. Добрий гід-психолог може так з’їднитися з групою, що при прощанні з ним туристи будуть плакати і ще багато років присилати листівки на всі свята.

Намагання нав’язати дружні стосунки з членами групи не повинні призвести до панібратства. Гід повинен вміти тримати дистанцію і бути авторитетом групи.

Запам’ятайте! Спілкуючись з туристами не можна надавати переваги окремим туристам. Це може викликати ревність!

Завжди легше працювати з невеликою групою, тоді можна швидше знайти спільну мову з людьми.

9.4. Робота з групою – джерело задоволення для гіда

Робота гіда психологічно дуже важка, як і будь-яка інша, пов’язана з людьми. Пам’ятаєте про комп’ютер? Але жодна інша професія не дасть вам такого швидкого і наочного результату, як ця. Лише один день праці, і ви можете оцінити свої можливості. Якщо група в кінці екскурсії вам аплодує, дарує квіти, робить комп’ю-

менти, значить, що ви відбулися як гід. Гроші дуже важливі для кожного професіонала, але не кожна людина може отримати таке емоційне задоволення від своєї діяльності. Цінують це!

9.5. Гід як актор

Не всі вважають, що можуть бути акторами і грати на сцені, бо це передбачає вроджений талант, але більшість людей дотримується думки, що гідом може бути будь-хто, хто добре знає місто. І результатом такого ставлення є нездари, які снують містом та нудним голосом з байдужим поглядом розповідають факти з історії та архітектури.

І мало хто розуміє, що гідом треба народитися, що треба мати такі самі здібності і талант, які мають актори, співаки та художники.

А знаєте, як це можна перевірити? Якщо туристи плачуть і сміються тоді, коли ви цього хочете, тоді ви – гід-актор і роль зіграли чудово!

Туристи можуть потрапити під вплив харизматичного гіда-актора, який показує на чорне, а говорить про біле настільки впевнено, що переконали їх. На жаль, таких гідів небагато.

Ще трохи про ті людські якості та риси, які повинні бути вам притаманні, якщо ви вибрали професію гіда:

1. Настрій. Хороший гід, попри можливі негаразди з родиною, повинен мати не тільки гарний настрій, а й передати його групі.
2. Гід має бути ввічливим, турботливим, терплячим та поступливим, просто любити людей і пробачати їм недоліки.
3. Культура та пунктуальність. Гід не може вимагати від групи пунктуальності, якщо сам спізнюється бодай на 5 хвилин.
4. Мова – це надзвичайно важливий фактор проведення екскурсії. Вона повинна, передусім, бути правильною, без суржику та слів-паразитів, багатою емоційно та лексично (вживайте синоніми!) Гід повинен говорити голосно, виразно і не надто швидко. Якщо ви говорите тихо, вас просто не почує велика група, особливо під час пішоїдної екскурсії, коли дзвенять трамваї та сигналять автомобілі!
5. Гід має охоче відповідати на всі питання туристів. Не завжди вони розумні, наберіться терпіння, не робіть великих очей і не коментуйте: “Як, ви цього не знаєте?” або “Я вже про це кілька разів говорив!” Питання часом бувають просто комічними. Так, один іноземний турист запитав гіда: “Чому на іконах Мадонну завжди малюють з хлопчиком і ніколи з дівчинкою?” Але і тоді треба набратися сил і не розсміятися. Не смійтесь і не коментуйте елементарні, на ваш погляд запитання.

Не бійтеся визнати, що ви чогось не знаєте. Людина не може все знати.

Краще сказати: “Я цього не знаю, постараюся знайти відповідь і сказати вам завтра”, ніж говорити дурниці.

Інша справа, якщо на кожне друге запитання ви не маєте відповіді. Тоді треба замислитися, чи достатній у вас рівень знань.

Основні помилки гіда:

1. Непунктуальність.

2. Нетактовність. Непристойні анекдоти, бажання постійно говорити про “брудні родзинки”. Поважайте своїх туристів і себе! Не будьте вуличними пліткарями!

3. Недбалий зовнішній вигляд. Охайність і чистота одягу має бути передусім! Гідам-чоловікам не варто проводити екскурсію в костюмі, щоб не відрізнятись від загального вигляду групи. Не вартує також вбирати у спеку білу сорочку, тому що, після обіду вона буде несвіжою. Жінкам та дівчатам треба продумати довжину спідниці та глибину декольте. Туристи повинні бути враженими тим, про що ви говорите, а не частинами вашого тіла. Макіяж має бути делікатним і неяскавим. Обов'язково подбайте про зручне взуття.

4. Зарозумілість, неприступність та самовпевненість. Гід не повинен хизуватися своїми знаннями, навіть якщо перед ним група з невисоким рівнем інтелекту.

Часто гіді намагаються показати перед групою, вищий рівень знань, ніж є насправді. В цій ситуації гід більше концентрується на своїй персоні, ніж на якості екскурсії. Пам'ятайте, люди завжди помітять ваш розум та рівень знань, не треба їм про це нагадувати кожні 15 хвилин.

5. Брак емоційної захопленості. Сухе, неемоційне переказування історії – це не екскурсія. Туристам дешевше обійдеться прослухати магнітофонний запис.

6. Надто швидка і невиразна мова.

7. Занудність. Про це варто сказати окремо. Великою мірою це недолік вашого характеру. Якщо ви людина нудна, то і гід ви такий. Можна поспівчувати туристам, яким трапляється такий гід. Надмір інформації викликає лише втому. Не акцентуйте постійно увагу на дрібних та незначних деталях. Не вважайте, що повинні розказати туристам все, що знаєте самі. Вмійте виділяти головне і цікаве.

8. Нераціональний темп екскурсії – розповсюджена помилка багатьох гідів. Гід веде групу, його темп пересування завжди швидший, ніж тих, хто йде останніми. Зупиніться і зачекайте, особливо коли перейшли дорогу, а частина групи не встигла на зелене світло. Обов'язково обертайтеся і перевіряйте, що з групою діється!

На зупинках дочекайтеся, коли дійдуть останні. Бабця, яка не може встигнути за вами, теж платила гроші! Дайте можливість туристам сфотографувати об'єкти.

9. Слабкі знання іноземної мови. Працюйте над своєю мовою, збільшуйте запас слів. Без мови екскурсія – не екскурсія!

9.6. Що треба пам'ятати гідів під час міської екскурсії

Безпека! Група повинна триматися разом. Гід повинен переводити через вулицю тільки на пішохідному переході або на світлофорі. Якщо переходу немає, гід піднімає руку, щоб транспорт зупинився. Якщо в групі є керівник, він повинен йти останнім, дбаючи, щоб ніхто не загубився. Якщо такого керівника немає, гідів треба бути ще більш уважним. Робіть зупинки на великих переходах, чекаючи на останніх.

Намагайтеся не користуватися міським транспортом у години “пік”. Гід повинен ще до поїздки голосно оголосити номер трамвая чи автобуса та попередити, на якій зупинці група виходить. На передостанній зупинці ще раз оголосити про вихід. Якщо група завелика для одного автобуса, треба поділити групу на 2 або 3 частини, назначаючи старшого.

Перед початком подорожі (екскурсії) гід повинен повідомити час і місце закінчення туру.

Найкраще закінчувати екскурсію там, де група вийшла з автобуса.

Ще раз нагадати групі, як можна доїхати до готелю або ресторану на випадок, якщо хтось загубиться.

Під час міської автобусної екскурсії гід уточнює маршрут із водієм, пояснюючи, де зробити зупинку, де група буде виходити. Пам'ятайте, ви не можете змушувати водія порушувати правила вуличного руху! З іншого боку, це ви визначаєте маршрут, а не водій їздить там, де йому зручно.

Вибирайте зручні для зупинки місця. Тротуар не може бути надто вузьким у тому місці, де ви зупинились і розповідаєте. В цьому випадку групу будуть постійно штовхати перехожі.

Гід завжди розповідає про об'єкт, стоячи лицем до групи! При цьому пам'ятайте про “право” і “ліво” (там, де для вас “ліво”, для групи буде “право”).

Туристи – тяж люди! Якщо екскурсія триває більшу частину дня, робіть перерву на каву, кожні декілька годин зупиняйтеся біля туалетів, порекомендуйте, де можна купити сувеніри та листівки.

9.7. Заміські автобусні екскурсії

Гід займає місце біля мікрофону, бажано не сідати на відкидному сидінні. Гід визначає трасу, всі вказівки дає водієві завчасу, щоб він встиг “перестроюватися” на потрібну полосу.

На початку замиської екскурсії гід повідомляє групу про її загальну величину (км та час), а також час та місце першої зупинки.

Під час руху пам'ятайте про зв'язок розповіді з реальністю за вікном. Не розповідайте про об'єкт, який вже минули інакше ви страшенно заплутаете групу. Якщо інформації про той чи інший об'єкт багато, починайте розповідь задалегідь: "За кілька хвилин зліва ви побачите... і т.д."

Якщо в автобусі відсутній мікрофон (на жаль, і таке трапляється), розповідайте тільки на зупинках, при цьому двигун має бути вимкненим, інакше ви ризикуєте раз і назавжди зірвати горло.

Бережіть голос! Це ваш хліб!

Розповідаючи про місцевість, намагайтеся починати з панорами, основної загальної інформації, а потім подайте деталі.

Зупинки визначає гід-керівник разом з помічником керівника групи, але не рідше, ніж через 2 – 2,5 години.

Забороніть групі переходити шосе! Це дуже небезпечно! Визначте час зупинки і вимагайте пунктуальності.

Перед тим, як зупинитися, уважно огляньте місцевість, не зупиняйтеся в болотяній місцевості, на високих відкосах дороги, в густих чагарниках.

Після кожної зупинки рахуйте туристів! Ніколи не від'їжджайте без перевірки кількості туристів, хіба що хочете привезти половину!

9.8. Туризм для неповносправних

У нашій уяві активний туризм асоціюється, як правило, зі здоровими людьми, а не з прикутими до інвалідного візка. Однак часи змінюються і люди з особливими потребами починають вимагати від суспільства відкритості, вільного доступу до всіх загальних ресурсів: відпочинкових зон, туристичних маршрутів, цікавих об'єктів природи, парків, пляжів тощо. Вони все частіше самі організують пізнавальні поїздки, екскурсії, табори, змагання.

На жаль, виявляється, що Україна абсолютно не готова до експансії людей з особливими потребами, тому, що наші рекреаційні зони не пристосовані до їх побажань і вимог, бракує фахівців, методик, досвіду. А отже, порушується конституційне право певної частини суспільства на повноцінне гідне життя, відпочинок.

Історія активного відпочинку і туризму як масового явища для неповносправних осіб розпочинається з 60-х рр., коли прийшло загальне усвідомлення прав людини. З цього часу звертається увага на інвалідів, як на повноправних членів суспільства. Процес трансформації йшов двома паралельними шляхами: зміна людської свідомості привела до розвитку сфери супроводу і опіки неповносправних, адаптування навколишнього середовища до їх потреб викликало розвиток інфраструктури та технічних засобів, які б допомагали не-

повносправній особі максимально обслуговувати себе без сторонньої допомоги. Були напрацьовані стандарти до будівель загального користування, доріг, паркувальних майданчиків, національних парків, зон відпочинку.

Шлях до досягнення подібного рівня доступу неповносправних осіб до відпочинку тривав у розвинутих країнах 30-40 років. Досягти їх рівня протягом кількох років неможливо, але треба стати на цей шлях і не “винаходити велосипед”, а йти за напрацьованим досвідом.

За світовою статистикою в кожному суспільстві є 8-12% неповносправних осіб. З огляду на ці дані, можна стверджувати, що в Україні налічується близько 5 млн неповносправних. Додаймо до них в’їзних туристів з інших країн, які вже приїжджають на екскурсії до наших міст. Невдовзі ми опинимось перед цією кілько мільйонною армією споживачів, які будуть шукати можливостей задоволення своїх потреб. Отож підготовка технічної інфраструктури та працівників туристичних фірм, турбаз, готелів, ресторанів, особливо гідів-екскурсоводів, є дуже актуальною і терміною. Правова база на рівні президента і міністерств вже стала на цей шлях. Справа за нами.

Провідники і екскурсоводи як люди, що професійно зобов’язані до спілкування з різними категоріями людей, повинні бути готові також до обслуговування неповносправних осіб. Тому подамо декілька корисних порад, які допоможуть і вам у праці з неповносправними, і їм для повноцінного відпочинку:

Звертайте головну увагу на можливості! Треба виявити можливості кожного індивіда і зосередитись на них.

Не недооцінюйте можливостей та інтересів людини! Часто неповносправні особи не відкрили свого потенціалу власне через брак сподівань. Звичайно, треба уважно слідкувати за сприйняттям інформації, яку ви подаєте під час екскурсії або походу.

Зберігайте повагу! Спілкуйтесь з учасниками як з рівними собі, незважаючи на їх вади, з гідністю та повагою, не розмовляйте з людьми зверхньо. Неповносправні особи дуже тонко відчують особливе ставлення до себе і сприймають його як жалість, а це для них дуже болісно.

Обережно пропонуйте допомогу! Якщо ви вважаєте, що людині потрібна допомога, запропонуйте її, але зачекайте, доки вашу пропозицію приймуть. Можливо, людина хоче виконати завдання самостійно, тоді ваша допомога буде сприйматися як підкреслення неповносправності учасника. Не робіть передчасних висновків, що людина в інвалідному візку завжди потребує, щоб її підвхали, але якщо їй справді потрібна ваша підтримка – забезпечте її.

Виявляйте терпіння! Не намагайтесь занадто опікуватись. Деякі люди можуть рухатись надто повільно для вас, але хочуть самостійно виконати справу, інші можуть мати проблеми з мовою, тоді треба перепитати, щоб звикнути до манери висловлювання.

Поважайте особливості людини! Милиці, протези, інвалідні візки є необхідним пристосуванням для таких людей, а подекуди неповносправні сприймають такі пристосування як частинку себе, продовження свого тіла. Втрата цих речей робить людину беззахисною, тому не забирайте їх, доки людина сама не попросить.

Зменшіть вплив бар'єрів! Мінімізуйте природні перешкоди, які можуть обмежити рух: тверда поверхня є кращою для маневрування візком, ніж трава чи пісок. Продумайте наперед план прогулянки, враховуючи тип поверхні.

Забезпечте похвалу! Зробіть позитивний відгук про успішне досягнення, намагайтесь підтримувати і підбадьорювати в складних ситуаціях. Не хваліть дарма і не намагайтесь підкупити неповносправних за їхню увагу і участь.

Співпрацюйте з експертами! Батьки, опікуни, учителі і друзі неповносправних можуть бути чудовим джерелом інформації про особливості стану людини з особливими потребами та її можливості.

Встановіть чіткі норми поведінки! Будьте виваженими і стійкими, якщо потрібна дисципліна. Ставтеся однаково до всіх учасників групи.

Подбайте про безпеку! На початку діяльності розпитайте батьків, опікунів, учителів або друзів неповносправних про специфічні правила безпеки при роботі з ними (наприклад людина з розумовою відсталістю може не усвідомлювати, які ситуації для неї є небезпечними, а люди з синдромом Дауна можуть легко ушкодити спинний мозок).

9.9. Вимоги до гідів та супровідників незрячих

Головна вимога – дотримання безпеки свого підопічного протягом усього маршруту.

Відрекомендуйтеся! Повідомте незрячого про свою присутність і відхід.

Не намагайтесь вести за руку! У разі потреби незрячий візьме вас під лікоть. Для цього ви повинні запитати: “Чи не бажаєте взяти мене під руку?”. Треба вибрати відповідний темп, не забуваючи попереджувати про бордюри, сходи, вузькі проходи і т.п. Те саме стосується перешкод зверху (гілки дерев тощо). Щоб допомогти незрячій особі сісти, треба просто покласти її руку на спинку стільця.

При супроводі треба *чітко і ясно подавати інформацію*. Не можна показувати напрям рукою, а тільки словесно, враховуючи становище людини. Описуючи об'єкт або те, що відбувається навколо, вживайте різнобарвну, описову мову, щоб зробити опис для незрячого якомога яскравішим. Мінімізуйте сторонній шум, тому що він надзвичайно перешкоджає людям, які покладаються на слухове сприйняття довкілля.

У музеї сліпим дозволено (є спеціальна ухвала) під контролем доглядача обережно торкати експонати, які не під склом.

9.10. Вимоги до гідів та супровідників неповносправних на візках

У процесі діяльності з неповносправними провідник або екскурсовод можуть зіштовхнутися з низкою проблем, які будуть пов'язані з поняттям "усунення перешкод". Тому на початку діяльності з неповносправними з'ясуйте, чи замовлений транспорт пристосований для перевезення таких специфічних туристів та їх пристосувань (інвалідних візків, милиць тощо). Також треба з'ясувати усі моменти, передбачені програмою прогулянки (екскурсії, походу), щоб не виявилось, що обід замовлено в підвальному ресторані без ліфта чи пандуса, або заплановано екскурсію до необлаштованої печери, а вся група на інвалідних візках і таке інше.

Треба освоїтися з візком. Якщо виникає потреба допомогти інваліду на візку, не треба цього боятись, тому що хвилювання передається неповносправному. Навпаки, треба попросити в нього допомоги в управлінні візком, адже він напевно знає це краще за вас.

Гід або супровідник повинен розуміти, що особа на візку – така ж людина, як усі. Відповідно ставлення, подання інформації і т.п. не повинно відрізнятись від манери поводження з іншими людьми.

Ці рекомендації полегшать гідам, провідникам, екскурсоводам співпрацю з неповносправними особами, а людям з особливими потребами дадуть можливість долучитись до повноцінного гідного життя.

10. ПОХОДИ ВИХІДНОГО ДНЯ. ЕКСКУРСІЇ

Походи вихідного дня (ПВД) – найбільш масова і загальнодоступна форма туризму. Їх можна проводити в горах, на рівнині, в лісах і полях, навіть у міських парках. Відповідно ці походи можуть бути дуже легкими і достатньо складними, вимагаючи доброї фізичної підготовки. Спрощені походи мають на меті відпочинок і пізнавальні цілі, тому не передбачають великих фізичних навантажень. Складні походи поділяються на тренувальні і змагальні, тобто передбачають спортивні досягнення.

Зрозуміло, що відповідно до мети ПВД різняться підходи до вибору району походу і добору його учасників. Якщо в легкий похід може йти кожна людина, навіть неповносправна, то район мандрівки і маршрут вибирається залежно від фізичних можливостей учасників. І навпаки, спортивні походи вимагають добору учасників залежно від маршруту.

Для походів вихідного дня можна вибирати дуже різноманітні території: околиці міст, ліси і поля, узгір'я і гори. В наш час активне міжміське сполучення полегшує добирання до районів області. У львівських Карпатах найзручніше організувати ПВД вздовж долини річки Опір. Насамперед, це пов'язано з гарною залізничною комунікацією цього району з великими містами (Львів, Стрий, Дрогобич), а також тим, що Опір починаючись на межі областей, пронизує наскрізь усі Сколівські Бескиди. Це дає великі можливості вибору маршрутів.

Першим гірським селом, придатним до початку мандрівки є Верхнє Синьовидне. Дещо глибше в горах лежить смт. Сколе. Звідси набагато зручніше виходити на Парашку і Ключ. Є також маршрути на гори Зелемінського хребта або легкий похід до водоспаду і озера в долині ріки Кам'янка.

Так можна розглянути кожне село долини Опору і знайти зручні виходи різної складності на найближчі вершини або цікаві місця. Кожен турист повинен знати туристичні можливості свого регіону, орієнтуватись щодо найзручніших місць старту, складностей і перешкод на різних маршрутах, вміти їх передбачити і врахувати при організації і проведенні походу.

На початку ПВД, ще до виїзду, необхідно привітатись і відрекомендуватись, відтак, з'ясувати кількість або присутність всіх учасників групи, а потім перевірити спорядження (особливо дощові накидки і взуття). При цьому треба оголосити місце висадки з транспортного засобу, мету поїздки, тривалість пішої частини подорожі. Довести до відома учасників порядок руху і дисциплінарні вимоги, назвати об'єкти на маршруті

(місце старту і фінішу, потрібну вершину або цікаве місце), попередити про очікувані перешкоди, перепади висот і запросити на маршрут. Протягом маршруту треба робити зупинки для відпочинкових і технічних привалів, під час яких подавати краєзнавчу інформацію про довкілля. На вершині треба описати панораму, навіть якщо споглядати перешкоджає ліс або туман. Якщо ж метою було певне особливе місце, можна розповісти про нього щось цікаве. Опис панорами і краєзнавча інформація повинні бути подані доступно, а їх обсяг і детальність – залежно від рівня знань і зацікавленості учасників походу.

Під час маршруту треба уважно слідкувати за усією групою і самопочуттям кожного учасника, відповідно до цього регулювати темп і кількість зупинок. Остаточна перевірка кількості учасників повинна відбутись на місці посадки до транспортного засобу і після приїзду до місця проживання.

Екскурсія – це поїздка або прогулянка з загальноосвітньою, науковою, спортивною або розважальною метою. Отже, при проведенні екскурсії, насамперед, вибираються цікаві об'єкти і розробляється маршрут. З'ясовується розклад роботи запланованих об'єктів і вартість їх послуг. Після вирішення транспортних питань варто скласти кошторис. Керівник групи повинен бути готовим до висвітлення інформації про прилеглу територію та сам об'єкт, навіть якщо безпосередню екскурсію буде проводити місцевий фахівець. Бажано знати зручні місця для зупинок на узбіччі і біля відвідуваного об'єкту, про що завчасно проінформувати групу.

11. ТУРИСТИЧНІ ЗЛЕТИ, КОНКУРСИ

Туристський зліт – одна з наймасовіших форм туризму, що одночасно є стимулом до пізнання основ подорожей, вдосконалення туристських навичок. Проведення злетів – це також ефективний засіб пропаганди здорового способу життя, формування інтересу до рухової активності.

Підготовка злету розпочинається в туристських клубах, туристських секціях навчальних закладів, на підприємствах.

Для проведення злетів створюються організаційні комітети, до яких входять організатори, судді, працівники медичної служби тощо.

Важлива роль належить коменданту або відповідальному за проведення злету, який свосчасно готує місце проведення та необхідне обладнання.

Головний суддя змагань керує роботою суддівської колегії та відповідає за успішне й організоване проведення злету.

Конкурсне журі визначає умови конкурсів та їх переможців.

Основним документом є положення про зліт, яке затверджується керівництвом організації, що проводить зліт. В положенні зазначають мету, завдання злету, час та місце проведення, учасників, порядок їх підготовки та вимоги до них, фінансування, вказується план роботи злету, система визначення переможців.

Вибір місця проведення злету має велике значення. Бажано, щоб воно було поблизу водоймища, на галявині, в лісі, зручне для під'їзду транспорту, для облаштування дистанцій змагань та наметного містечка.

У програмі злету слід передбачити проведення конкурсів на кращу художню туристську самодіяльність, пісню, приготування їжі та інші цікаві конкурси на туристську тематику.

У конкурсах на кращий бівак та організацію побуту враховуються такі показники:

- а) облаштування та експлуатація біваку: чистота та порядок на території, в наметах та наплічниках; правильність встановлення наметів, зберігання взуття та одягу; новачі та зручності в обладнанні біваку, організації чергування;
- б) розкладання вогнища для приготування їжі, утримання в чистоті посуду, якість приготування їжі, правильність зберігання продуктів;
- в) виконання розпорядку дня, організованість та дисципліна в групі, акуратність одягу;
- г) прибирання місць стоянок після закінчення злету.

Оцінка змагання проводиться звичайно за п'ятибальною шкалою. Оцінки виставляються щоденно. Переможець визначається за найбільшою сумою балів за всі дні перебування у таборі.

Слід також передбачити проведення спортивних змагань з волейболу, плавання, легкої атлетики та інших видів спорту.

Фізкультурні конкурси та атракціони: перетягування каната, різні естафети, метання, лазіння, стрибки на місці тощо.

В організації культурно-масових заходів значне місце належить цікавій і змістовній програмі проведення вечора біля загального вогнища: виступу художньої самодіяльності на туристську тематику, розповідям досвідчених туристів, вибору цікавих маршрутів, порадам до підготовки наступної подорожі тощо.

З метою протипожежної безпеки біля вогнища треба мати певний запас води й піску.

Неодмінною умовою в організації таборування має бути підбиття підсумків і урочисте нагородження переможців.

Місце злету повинно залишитися в первинному вигляді.

Успіх таких заходів залежить від ретельно продуманого та своєчасно розробленого плану.

Перерахуємо типові пункти:

- вибір місця заходу погоджується з місцевими органами (виконком, санепідемстанція, лісництво);
- підготовка необхідного устаткування, спорядження, інвентарю;
- облаштування трас змагань;
- забезпечення медичним обслуговуванням, транспортними засобами, харчуванням;
- комплектування суддівської колегії, придбання призів та дипломів для нагородження переможців;
- організація реклами: оголошення, програми, емблеми.

Додаток 1

Витяг з правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (від 20.05.99р.)

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

Дія цих Правил поширюється на учнівські та студентські туристські групи незалежно від місця проведення подорожі, для яких навчальний заклад або інша організація освіти виступає як організація, що проводить подорож. Учасники та організатори туристських подорожей керуються Законом України "Про туризм", іншими законодавчими та підзаконними актами України, а також цими Правилами.

До туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю належать спортивні туристські походи, експедиції, екскурсії (далі – туристські подорожі), що проводяться за задалегідь розробленими маршрутами у конкретні терміни.

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

Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості походи поділяються на категорійні – з I до VI категорії складності та некатегорійні. До некатегорійних походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість, меншу від установленої для маршрутів I категорії складності, – 1-3-денні походи та походи 1, 2, 3 ступеня складності.

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

Для проведення категорійних, дальніх ступеневих походів, а також місце-

вих ступеневих походів тривалістю більше 4 днів туристські групи повинні обов'язково отримати позитивний висновок щодо можливості здійснення подорожі від туристської маршрутно-кваліфікаційної комісії (далі – МКК), що має відповідні повноваження.

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

Туристські групи учнівської та студентської молоді, що використовують для руху автомобільні дороги та вулиці, судноплавні водні шляхи, території заповідників, заказників, національних парків, прикордонну зону тощо, зобов'язані діяти у відповідності до вимог, що визначають порядок користування цими шляхами та пересування на зазначених територіях.

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

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

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

Ознайомити керівника та заступника (заступників, помічників) керівника туристської групи (подорожі) з їх обов'язками згідно з "Правилами", провести з ними інструктаж з питань охорони праці та техніки безпеки під час подорожі з оформленням у журналі відповідної форми.

Після отримання позитивного висновку туристської МКК про можливість проведення групою туристської подорожі видати керівнику підписані і завірені печаткою:

наказ про проведення туристської подорожі, посвідчення про відрядження керівника та його заступника (заступників), а також завірити печаткою закладу туристські маршрутні документи групи (маршрутний листок – для некатегорійних походів, маршрутну книжку – для категорійних походів).

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

Вимоги щодо формування туристських груп.

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

Керівник, заступник (заступники) керівника туристської групи (подорожі) учнівської і студентської молоді призначаються організацією, що проводить подорож. У походах заступник керівника має бути віком старший, ніж 18 років.

Керівник і заступник (заступники) керівника повинні мати туристський досвід, навички надання першої долікарської допомоги.

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

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

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

До участі в походах до II категорії складності включно, крім основного складу групи, допускаються діти, молодші визначеного цими Правилами віку (але не більше 20% від загальної чисельності туристської групи), які беруть участь у поході зі своїми батьками, особами, які їх замінюють, або іншими особами, що несуть за них повну юридичну відповідальність. Туристський досвід їм зараховується лише з певного віку.

У походах III-V категорій складності одну третину членів групи можуть становити туристи з досвідом участі в походах на дві категорії складності нижче, у походах I та II категорій складності – з досвідом участі в походах 2

та 3 ступеня складності відповідно. При цьому дві третини учасників повинні мати відповідні туристський досвід та вік.

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

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

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

Обов'язки керівника та заступника (заступників) керівника туристської групи (подорожі) учнівської та студентської молоді:

При підготовці та проведенні будь-яких туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю керівник та заступник (заступники) керівника зобов'язані:

- забезпечити добір учасників подорожі відповідного віку та туристського досвіду;
- ознайомити учасників подорожі з Правилами проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України;
- отримати необхідну документацію та дозволи на проведення туристської подорожі;
- при потребі розв'язати питання страхування учасників туристської подорожі;
- провести збори батьків учасників туристської подорожі (для подорожей учнів та студентів віком до 18 років).

2. При підготовці туристських подорожей з активними способами пересування керівник та заступник (заступники) керівника зобов'язані:

- при доборі групи врахувати туристську кваліфікацію учасників, їх фізичну, технічну та спеціальну підготовку, а також психологічну сумісність;
- розробити план підготовки подорожі і розподілити між учасниками обов'язки згідно з цим планом, ознайомити учасників подорожі з їх правами та обов'язками;
- організувати всебічну підготовку учасників подорожі, перевірити необхідні знання, вміння та навички, в т. ч. і вміння плавати, надавати долікарську допомогу та використовувати туристське спорядження, організувати необхідні тренування групи;
- підготувати відповідний картографічний матеріал, розробити план та графік подорожі, визначити контрольні пункти та терміни проходження маршруту, заходи з техніки безпеки, ознайомити з цими матеріалами учасників подорожі;
- при потребі отримати консультації щодо маршруту в туристських МКК освіти або федерації туризму;

- організувати добір та підготовку якісного групового та індивідуального спорядження, в т. ч. і спорядження для страховки, з урахуванням вимог техніки безпеки та специфічних особливостей конкретної подорожі (району подорожі, виду туризму, категорії (ступеня) складності походу, часу проведення подорожі тощо);
 - організувати підготовку та підбір продуктів харчування, складання кошторису витрат, з'ясувати можливості поповнення запасу продуктів на маршруті;
 - оформити в установленому порядку маршрутні документи;
 - розробити план дослідницької, красознавчої, природоохоронної роботи та інших заходів на маршруті, якщо такі заплановано проводити.
3. Під час проведення туристських подорожей з активними способами пересування керівнику та заступнику (заступникам) керівника потрібно:
- дотримуватися затвердженого маршруту, робити, у міру можливості, відмітки в маршрутних книжках та маршрутних листках про проходження маршруту в туристських та інших організаціях;
 - виконувати одержані в МКК вказівки та дотримуватися рекомендацій МКК;
 - забезпечити дотримання учасниками правил використання туристського спорядження, в т. ч. і для страхування;
 - повідомляти телеграмою навчальний заклад або іншу організацію освіти, що проводить подорож, а також відповідну МКК та підрозділи пошуково-рятувальної (контрольно-рятувальної) служби про початок та закінчення подорожі, а також про проходження групою контрольних пунктів;
 - у разі зміни маршруту або складу групи за будь-яких обставин після виїзду в подорож повідомити про це при першій нагоді адміністрацію навчального закладу або іншу організацію освіти, що проводить подорож та відповідну МКК;
 - вживати заходи, спрямовані на забезпечення безпеки учасників подорожі, аж до зміни маршруту, або припинення подорожі у зв'язку з виникненням небезпечних природних явищ та з інших обставин, а також у разі потреби надання допомоги потерпілому; при цьому ускладнення маршруту допускається тільки у виняткових випадках і не дає підстави для підвищення залікової категорії складності походу;
 - не допускати безпідставного поділу групи, відставання від групи окремих учасників, а також від'їзду окремих членів групи без супроводу одного із заступників керівників (від'їзд одного чи декількох учасників можливий лише за умови, що в групі два або більше заступників керівника);
 - у разі тимчасового планового поділу групи призначити в кожній під-

групі своїх заступників та їх помічників з числа дорослих (можливе призначення помічників керівника з числа найбільш досвідчених учасників – учнів, студентів), що мають відповідний рівень туристської кваліфікації з урахуванням вимог цих Правил;

- при аварійній ситуації (раптовому виникненні умов, що загрожують життю та здоров'ю учасників подорожі) вжити всі можливі заходи щодо збереження життя та здоров'я учасників, виходячи з конкретної ситуації та реальної наявності сил та засобів для ліквідації аварії;
- при будь-якому поділі групи на підгрупи (плановому або через виникнення аварійної ситуації) визначити підгрупам завдання для виконання, контрольні терміни, порядок дій та зв'язок; у разі нещасного випадку керівник подорожі зобов'язаний: терміново організувати надання першої долікарської допомоги потерпілому та його доставку до лікувальної установи, викликати, при потребі, найближчу туристську пошуково-рятувальну (контрольно-рятувальну) службу; повідомити про випадок, що стався, керівника навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож, відповідну МКК, службу безпеки життєдіяльності та інші відповідні служби; до прибуття комісії з розслідування зберегти обстановку на місці в тому стані, в якому вона була на момент події (якщо це не загрожує життю і здоров'ю оточуючих і не призведе до більш тяжких наслідків). Про нещасний випадок, що трапився під час далеких подорожей поза територією району (міста), керівник подорожі негайно повідомляє також орган управління освітою за місцем події; організувати у разі потреби оперативну допомогу іншій групі, що перебуває в даному районі і потребує допомоги.

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

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

Обов'язки та права учасника туристської подорожі з учнівською та студентською молоддю

Учасник туристської подорожі з учнівською та студентською молоддю зобов'язаний:

- брати активну участь у підготовці подорожі і складанні звіту про неї, сумлінно виконувати покладені на нього обов'язки;
- своєчасно виконувати розпорядження керівника туристської групи (подорожі) та його заступника (заступників, помічників);

- у період підготовки до подорожі пройти медичний огляд у закладі охорони здоров'я і подати довідку про стан здоров'я керівнику;
- своєчасно повідомляти керівника подорожі або його заступника (заступників) про погіршення стану здоров'я чи травму;
- виконувати правила пожежної безпеки, правила безпеки на воді, правила поведінки в лавинонебезпечних районах та інші правила особистої та колективної безпеки, володіти необхідними навичками страхування та самострахування у поході, а також знати способи запобігання травматизму і надання долікарської допомоги;
- дотримуватися правил використання туристського спорядження;
- при знаходженні зброї, вибухонебезпечних та незнайомих предметів не торкатися і не зрушувати їх з місця. Про місцезнаходження таких предметів терміново повідомити керівника чи його заступника, які при першій нагоді зобов'язані повідомити про знахідку відповідні місцеві органи;
- дбайливо ставитись до природи, пам'яток історії, культури.

Учасник має право:

- користуватися туристським спорядженням навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож, на встановлених умовах;
- брати участь у виборі і розробці маршруту;
- після подорожі брати участь у зборах групи з оцінки дій учасників подорожі, в тому числі і своїх власних;
- при значному погіршенні стану здоров'я наполягати на припиненні участі в подорожі, сході з маршруту.

Оформлення маршрутної документації на проведення туристських подорожей з активними способами пересування з учнівською та студентською молоддю

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

2. Документом на проведення некатегорійних походів є маршрутний листок встановленого зразка.

3. Документи на похід (маршрутна книжка або маршрутний листок та їх копії, довідки про туристський досвід учасників та керівника, картографічний матеріал та інші документи, які потрібні для випуску групи на маршрут) подаються в територіальну МКК освіти з відповідними повноваженнями не пізніше ніж за 10 діб до початку походу (без урахування часу на пересилання документів) з урахуванням графіку роботи відповідної МКК освіти.

Маршрутні листки для здійснення місцевих некатегорійних походів три-

валістю до 4 днів реєструються навчальними закладами або іншими організаціями освіти, що проводять подорожі.

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

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

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

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

Заключні положення

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

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

Додаток 2

Перелік контактних телефонів пошуково-рятувальних загонів у Карпатському регіоні

Назва	Командир	Телефон
Верховинський	Василь Кобилюк	(03432) 2-19-41
Ворохтянський	Михайло Савчук	(03434) 4-11-49
Косівський	Петро Задорожнюк	(03478) 2-16-77
Осмолодський	Ігор Люклян	(пошта) (03474) 3-62-47
Яремчанський	Василь Ліхацький	(03434) 2-22-08
Славський	Михайло Синевудський	(03251) 4-21-02
Закарпатський	Віктор Опаленик	(03122) 3-45-78
Ів.-Франківський	Олег Ковтун	(03422) 2-21-65
Львівський	Михайло Яворівський	(0322) 39-54-70
Тернопільський	Адам Головецький	(0352) 25-07-53
Чернівецький	Іван Крикливець	(03722) 2-38-49

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Конох А.П., Товстопячко Ф.Ф., Некрасов С.А. Туризм: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 132с.
2. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. для зал. освіт. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с. – Бібліограф.: с.200.
3. Булашев А.Я. Спортивно-оздоровительный туризм. – Харьков: ХДАФК, 2003. – 192 с.
4. Масляк П., Шищенко П. Географія України. – К., 2000.
5. Gudowski J. Ukrainiskie Beskidy Wschodnie. - Warszawa, 1997.
6. Almanach Karpacki «Plaj». Warszawa, 1994. - N9.
7. Туристичний путівник «Закарпаття». - Ужгород, 2003.
8. Лазаренко Е. По Вулканічних Карпатах. - Ужгород, 1979.
9. Нестерук Ю. Рослини Українських Карпат. – Л., 2000.
10. Заповідні території Карпат. – Л., 1994.
11. Волошинський О., Сварник М., та ін. Активний відпочинок та туризм для неповносправних: Посібник. - Львів, 2005.
12. Клімашевський А., Яремчишин А., та ін. Інструкція зі знакування туристичних шляхів: - Л., 2004.
13. Жданова О. М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти з фізичного виховання і спорту. – Луцьк: Ред.вид.
14. Блістів Т.В. Доцільність підготовки фахівців для сфери туризму у фізкультурних закладах освіти //Проблеми розвитку спортивно-оздоровчого туризму і краєзнавства в закладах освіти: Матеріали міжн. наук.-практ. конф. – К.: Обрій, 2002.-С 46-48.
15. Правила проведення туристичних подорожей з учнівською і студентською молоддю України / Наказ Мін. освіти України від 6.04.1999р.№96.

ЗМІСТ

Розділ I

Історичний екскурс 5

1. Історичний екскурс 5

1.1. Витоки туризму 5

1.2. Український туризм 6

1.3. Туризм радянських часів 7

2. Спортивно-оздоровчий туризм в Україні 10

2.1. Характеристика і особливості видів спортивно-оздоровчого туризму 11

2.2. Нормативно-правова база туристичної діяльності 13

2.3. Класифікація туристичних організацій 14

2.4. Класифікація видів туризму 16

2.5. Види активного туризму 18

3. Гірські масиви світу та України 20

3.1. Географія Карпат 21

3.2. Українські Карпати 22

3.3. Географічний поділ 22

3.4. Геологічний поділ 26

3.5. Клімат Карпат 27

3.6. Рослинний світ Карпат 28

3.7. Заповідні екосистеми 29

3.8. Етнографічний поділ 30

3.8.1. Сакральна дерев'яна архітектура 33

3.8.2. Іконостас 34

3.9. Карпати в літературі 35

4. Туристичні можливості краю 38

4.1. Огляд районів туризму 38

5. Знакування туристичних шляхів 48

5.1. Визначення 48

5.2. Класифікація та опис туристичних знаків 49

5.3. Правила встановлення знаків 51

Розділ II

Організація та проведення туристичних походів 52

1. Організація проведення пішохідних туристичних подорожей 52

2. Спорядження 58

2.1. Індивідуальне спорядження 58

2.2. Групове спорядження 60

3. Гігієна харчування в походах	63
4. Топографія і орієнтування на місцевості	68
5. Техніка пересування та подолання перешкод	71
6. Забезпечення безпеки подорожей. Страхування та самострахування	74
6.1. Інструктаж учасників групи перед виходом на маршрут	74
6.2. Правила техніки безпеки при пересуванні туристів	75
6.3. Правила безпеки при подоланні водних перешкод	76
6.4. Основні причини, що збільшують небезпеку при проведенні туристичних подорожей	76
6.5. Правила техніки безпеки і поведінки при організації купання	77
6.6. Забезпечення безпеки походів	78
7. Вузли та їх застосування	80
7.1. Характеристика вузлів, застосування в практиці	81
7.2. Список основних вузлів	82
8. Медичне забезпечення та долікарська допомога	87
8.1. Захворювання і травми	87
8.2. Переохолодження (замерзання) і обмороження	88
8.3. Кровотеча	93
8.4. Медичні вимоги до туристів, самоконтроль і медичне забезпечення походу	98
9. Керівник походу. Робота з туристами	103
9.1. Приготування до роботи з групою	103
9.2. Гід та туристична група	104
9.3. Управління туристичною групою	105
9.4. Робота з групою – джерело задоволення для гіда	106
9.5. Гід як актор	107
9.6. Що треба пам'ятати гідів під час міської екскурсії	109
9.7. Заміські автобусні екскурсії	109
9.8. Туризм для неповносправних	110
9.9. Вимоги до гідів та супровідників незрячих	112
9.10. Вимоги до гідів та супровідників неповносправних на візках	113
10. Походи вихідного дня. Екскурсії	114
11. Туристичні зleti, конкурси	116
Додаток 1	
Витяг з правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (від 20.05.99р.). ..	118
Додаток 2	
Перелік контактних телефонів пошуково-рятувальних загонів у Карпатському регіоні	126
Список використаної літератури	127

Навчальний посібник

Т.В. Блистів, І.І. Горбацьо, О.В. Нужний

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ



Львівська Асоціація
Розвитку Туризму – м.Львів

пл. Ринок, 1
м. Львів, 79000
тел./факс.: (+380 322) 97-57-67/51
e-mail: ltb@mail.lviv.ua
<http://www.tourism.lviv.ua>



Рада Туризму
Карпатського Регіону – м.Івано-Франківськ

вул. Грушевського, 12
м. Івано-Франківськ, 76004
тел./факс: (0342) 55-18-56
e-mail: ctb@trade.gov.if.ua
www.tourism-carpathian.com.ua

Підписано до друку 17.05.06.
Формат 60×84/16. Папір офсетний.
Ум.др.арк. 9,9. Наклад 500 прим. Зам. № 49.

НВФ “Українські технології”

Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК - № 789 від 29.01.2002 р.

79005 Львів, 5, вул. І.Франка, 4,
тел./факс 72-15-52