

Лекція № 2

Тема. Організація та проведення походів із учнівською молоддю

План

1. Особливості підготовки туристського походу
2. Права та обов'язки керівників і учасників спортивних походів
3. Принципи комплектування туристської групи
4. Підготовка учасників походу та розподіл обов'язків між ними
5. Види маршрутів
6. Методичні принципи розробки туристських маршрутів
7. Організація руху в туристському поході
8. Підбір спорядження
9. Організація харчування
10. Співпраця самодіяльних туристських організацій з МКК
11. Забезпечення безпеки туристів

1. Особливості підготовки туристського походу

Подорожі - це заходи, пов'язані з пересуванням людини в природному середовищі на будь-яких технічних засобах та без них, наодинці або в складі груп, з пізнавальними, оздоровчими, спортивними та іншими цілями.

Подорожі повинні проводитись відповідно до законодавства України та держави, на території якої прокладено маршрут, та з урахуванням вимог "Хартії туризму" та іншими міжнародними документами по туризму.

До спортивних походів належать подорожі, що відповідають вимогам Спортивної класифікації маршрутів (СКМ) і проводяться у відповідності до Положень, затверджених Федерацією спортивного туризму України.

Спортивні походи (СП) можуть бути організовані з наступних видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, вітрильного, велосипедного, автомобільного, спелео, а також представляти їх комбінації.

В залежності від технічної складності, кількості природних перешкод, довжини, тривалості СП поділяються на I, II, III, IV, V, VI категорії складності (КС).

Категорія складності СП визначається у відповідності класифікації маршрутів (переліку класифікованих туристських спортивних маршрутів, локальних перешкод (ЛП) перевалів, печер тощо, та методики категорювання маршрутів, затверджених Федерацією спортивного туризму України.

Походи, що мають складність, довжину або тривалість меншу від установленої для походів 1 к. с, відносяться до некатегорійних походів, в т. ч. походи 1,2,3 ступеня складності для виконання юнацьких розрядів (нормативи туристських походів наведені у додатку).

2. Права та обов'язки керівників і учасників спортивних походів

Керівник СП, як правило, обирається членами групи, або в разі власної ініціативи може набрати групу самостійно.

Керівник зобов'язаний:

- на час підготовки до походу пройти медичний огляд;
- забезпечити підбір членів групи за їх туристською кваліфікацією, фізичною та технічною підготовкою, а також враховуючи їх психологічну сумісність;
- ознайомитись з районом походу;
- вивчити складні ділянки маршруту та засоби їх подолання, підготувати картографічний матеріал;
- провести необхідні тренування групи;
- організувати підготовку і підбір спорядження, продуктів харчування, складання кошторису витрат;
- одержати при необхідності дозвіл на відвідування району з обмеженим доступом (прикордонна зона, заповідник і т. ін.);
- оформити маршрутні документи;
- при необхідності вирішити ліцензійні та страхові питання;
- у випадку зміни маршруту або складу групи узгодити їх з МКК до від'їзду групи на маршрут;
- у випадку зміні маршруту або складу групи після виїзду повідомити (по можливості) про це МКК, що випустила групу на маршрут;

Керівник має право:

- після обговорення на зборах групи виключити з числа учасників туриста, який за моральними якостями або спортивно-технічними даними не підготовлений до проходження маршруту: якщо така необхідність виникла під час походу, турист при першій можливості доставляється в населений пункт для відправки його до місця проживання;

- передавати у випадку необхідності керівництво походом своєму заступнику або іншому учаснику, який має відповідну кваліфікацію;

- звертатись до туристсько-спортивних організацій при незгоді з результатами розбору його дій.

Керівнику рекомендується зв'язатися з регіональною рятувальною службою та інформувати її про графік пересування та контрольні терміни.

Права та обов'язки учасників походу**Учасник походу має право:**

- брати участь у виборі та розробці маршруту;

- після закінчення походу обговорювати дії керівника та учасників походу, а у випадках незгоди з їх діями звертатися в туристсько-спортивні організації;

- брати участь у розборі туристсько-спортивними організаціями дій групи та його власних.

Учасник походу зобов'язаний:

- виконувати своєчасно вказівки керівника походу;

- на час підготовки до походу пройти медичний огляд;

- своєчасно інформувати керівника походу про погіршення стану здоров'я;

- брати участь у підготовці походу, тренуваннях та складанні звіту.

3. Принципи комплектування туристської групи

Без особливих зусиль комплектується туристська група з членів одного класу, зв'язаних спільними інтересами, близьких за віком і фізичною підготовкою. При такому складі враховуються запити і можливості кожного, заздалегідь спільно вибирається, розробляється маршрут і сам похід обіцяє бути вдалим. На практиці це і підтверджується.

Важливо заздалегідь установити оптимальний склад учасників походу. Досвід підказує, **найкраще коли чисельність групи коливається в межах 10 — 15 осіб (не більш 20 для одноденних подорожей)**. Це забезпечує маневреність, дотримання графіка руху, швидке подолання природних перешкод.

При більшій кількості бажуючих активно відпочити на природі, познайомитися з визначними пам'ятками рідного краю, **можна створити рівнобіжні групи**, очолювані туристами з досвідом, що виконують рекомендації, указівки керівника походу.

Складніше, зрозуміло, підготувати і провести похід (навіть недовгий без нічлігу в польових умовах), якщо група неоднорідна у всіх відносинах, збирається з дітей, не знайомих один з одним.

При неоднорідному складі одному керівникові, природно, важко керувати занадто великою групою: сам він не в змозі повідомити потрібні зведення всім учасникам, не завжди може контролювати графік руху на маршруті, коли збільшується небезпека відставання туристів у дорозі і можливість одержання травми.

Деякі організаційні перебудови можуть здійснюватися в ході самої подорожі. Досвідчений, зацікавлений керівник збиває ядро з тих туристів, що зможуть надати йому допомогу вчасно організувати рух і на привалах. Уже на перших кілометрах шляху можна визначити ступінь фізичної підготовки кожного учасника походу і вибрати собі підходящих помічників.

Вести різнорідного складу групу по маршруті, невідомому самому керівникові, не рекомендується. Виключення може бути для добре підготовленої технічно і фізично групи, коли похід перетворюється, власне кажучи, у розвідувальний.

У походах 3-5 к. с. одну третину членів групи можуть складати туристи з досвідом участі у походах на дві категорії складності нижче, в походах 2 к. с. - з досвідом участі в некатегорійних походах.

Учасникам походів 2-5 к. с. можуть бути туристи, які мають досвід участі в походах на одну категорію складності нижче у будь-якому виді туризму.

4. Підготовка учасників походу та розподіл обов'язків між ними

Завдання підготовчого етапу полягає в методичній, краєзнавчій, фізичній і матеріально-технічній підготовці до виходу на маршрут, яка передбачає:

- > чітке розуміння мети і завдань подорожі;
- > вивчення району подорожі, розробку схеми маршруту;
- > визначення особливого складу і руни і розподіл обов'язків між її членами;
- > наявність календарного плану подолання маршруту і встановлення його контрольних термінів,
- > розробку тактичного плану подорожі, що передбачає доставку продуктів харчування і спорядження у проміжні пункти;
- > ознайомлення з усіма доступними географічними матеріалами стосовно району подорожі, підготовка необхідного картографічного матеріалу,
- > придбання і перевірку особистого, групового і спеціального спорядження, продуктів харчування,
- > оформлення необхідних документів;
- > проведення тренувальних заходів за попередньо складеним планом.

Якщо подорож по рідному краї буде тривати два-три дні з нічлігом у польових умовах, варто заздалегідь розподілити обов'язку між учасниками. Крім керівника групи і його заступника (з числа досвідчених туристів), у групі необхідно мати завідувача господарством.

Керівник (інструктор) групи очолює підготовку до походу і його здійснення, на нього покладається відповідальність за безпеку учасників подорожі.

Заступник керівника (інструктора), староста - здійснює керівництво окремими роботами при підготовці до подорожі, і частиною групи в разі її поділу на маршруті.

Завідуючий господарством (завгосп) відповідає за підбір і збереження групового спорядження і продуктів харчування, здійснює облік на маршруті. У великих групах доцільно призначати двох завгоспів, що ділять між собою відповідальність за спорядження і за продукти харчування.

Завгосп відає грошовими витратами, у тому числі на покупку продовольства і проїзних квитків. Він враховує і витрату продуктів, складає меню, призначає чергових по кухні. Туристське спорядження одержує напрокат і розподіляє між членами групи, а по

закінченні походу здає в пункт прокату теж завгосп. У допомогу завгоспові виділяють помічника (або декількох помічників, якщо група велика).

Потрібний групі і санінструктор, що має необхідну підготовку по наданню першої допомоги хворому або потерпілому на маршруті. Він відповідає за аптечку, стежить за станом здоров'я учасників походу, дотриманням ними санітарно-гігієнічних вимог у польових умовах, надає медичну допомогу.

Хтось зі складу туристської групи регулярно веде запис подій, що відбулися в поході, фіксує час проходження етапів маршруту.

У великій групі можна додатково призначити скарбника, відповідального за ремонт спорядження, вогнищевого, фізорга, фотографа і т.п.

Під час привалів, розбивки біваку всі учасники походу по черзі займаються заготівлею дров, розпаленням багаття, готуванням їжі, несуть чергування по таборі.

Бажано, щоб кожний з учасників мав певні обов'язки. В залежності від мети походу може виникнути потреба у виконанні додаткових обов'язків: географа, історика, ботаніка, гідролога, метеоролога, топографа та ін. Усі вони повинні володіти навичками ведення спостережень, збирання матеріалів, зберігання зразків дослідного матеріалу. Головне при розподілі обов'язків - не позбавляти членів групи особистої ініціативи, стимулювати їх персональну відповідальність, частіше давати індивідуальні завдання.

Крім того, **необхідно передбачити розподіл одноразових обов'язків при зупинці на ночівлю і у зборах до виходу на маршрут.** Кожний учасник повинен знати, чим він буде займатись: облаштовувати місце стоянки, ставити намети, збирати дрова тощо. При хорошій організації такі роботи виконуються швидко, без метушні, що в значно прискорює підготовчі роботи і є запорукою успішного подолання маршруту.

5. Види маршрутів

Не існує абсолютно однакових туристських маршрутів: кожен з них має свої особливості, хоча навіть між абсолютно різними маршрутами є багато спільного.

Для зручності обліку, планування і практичного використання всі маршрути можна умовно об'єднати в кілька груп на основі певних ознак за змістом охоплення території, сезонністю, способом пересування, тривалістю, складністю і т. ін.

За особливостями побудови траси туристські маршрути можна поділити на лінійні, кільцеві, радіальні.

Лінійні маршрути починаються в одному, а закінчуються в іншому географічному пункті. Вони проходять щонайменше через два, а то й три - чотири і більше населених пунктів, або туристських господарств.

Основною умовою організації лінійного маршруту є доступність для туристів початкового пункту чи головної турбази і можливість безперешкодного від'їзду з його кінцевого пункту. Переходи через гірські перевали, сплав по річці на човнах є здебільшого лінійними маршрутами,

Кільцеві маршрути, так само як і лінійні, можуть проходити через кілька пунктів або турбаз, але початковою і кінцевою точкою подорожі є той самий пункт. Перевагою таких маршрутів є те, що вони обслуговуються одним туристським господарством чи турфірмою. Самодіяльним групам це полегшує зворотний шлях після завершення подорожі.

Радіальні маршрути розраховані на виїзд або вихід туристів на екскурсії і в походи різної тривалості поблизу турбази чи населеного пункту, що є основним місцем їх перебування. Типовим зразком радіального маршруту є туристські маршрути екскурсійного характеру для ознайомлення з історико-культурними пам'яткам великих міст. У зимовий період на таку форму роботи переходять гірські турбази у зв'язку з підвищеною небезпекою сходу лавин. Наявність канатних підйомників і пологі снігові схили створюють хороші умови для гірськолижного спорту і активного відпочинку.

Лінійні і кільцеві маршрути часто плануються в поєднанні з радіальними, що дає можливість відвідати найбільш цікаві об'єкти неподалік від основної нитки маршруту.

Спортивні маршрути мають своєю основною метою виконання спортивних нормативів і розраховані на категорійні походи.

За сезонністю. Туристські маршрути можуть бути як **цілорічними** (що постійно діють протягом року), так і **сезонними** (літніми, зимовими та ін.). Сезонність маршруту визначається природними умовами території, по якій він пролягає, станом матеріальної бази, способами пересування, наявністю шляхів сполучення і

транспортних засобів. Зрозуміло, що, наприклад, лижні чи водні маршрути мають чітко виражений сезонний характер.

Взимку, коли активні походи стають неможливими, гірські турбази переходять на обслуговування любителів гірськолижного спорту, а в міжсезоння організують автобусні маршрути з насиченою екскурсійною програмою.

За тривалістю. Тривалість туристських маршрутів значною мірою обумовлюється наявністю у подорожуючих вільного часу. Більшість подорожей здійснюється під час відпусток, канікул, у святкові і вихідні дні. **Відповідно до цього маршрути можна поділити на одноденні, короткострокові (2-5 днів) і багатоденні (більше 6 днів).** Крім того, встановлення тривалості подорожі вимагає врахування ще цілого ряду факторів, і перш за все мети і змісту маршруту, кількості пунктів зупинок, способу пересування, виду транспорту, географії району подорожі, та сезонності маршруту. Тривалість туристських маршрутів, орієнтованих на переважне перебування на природі, прогулянки, активний відпочинок у поєднанні з екскурсіями і походами, досягає 10-20 днів.

Від встановлення оптимальної тривалості маршруту і часу перебування туристів у кожному з його пунктів залежить його успішне функціонування, популярність маршруту серед туристів.

За складністю. За мірою фізичного навантаження при подоланні маршрутів їх можна поділити на **загальнодоступні, нескладні і категорійні.**

До загальнодоступних відносяться всі маршрути експедиційного характеру з використанням транспортних засобів. Їх здатні подолати туристи будь-якого віку і фізичної підготовки.

Нескладними (некатегорійними) вважаються маршрути, що передбачають активні способи пересування і розраховані на фізично здорових туристів без спеціальної туристської підготовки і з мінімумом спеціального спорядження. До таких маршрутів відноситься більшість пішохідних, гірських, нижчих, водних і велосипедних походів, що організуються турбазами.

До категорійних маршрутів слід віднести такі, подоланням яких вимагає певного туристського досвіду, відповідної технічної підготовки, міцного здоров'я. Крім того, необхідно мати спеціальне спорядження.

Більшість таких маршрутів має спортивний характер, вони організовуються і проводяться самодіяльними туристськими секціями, клубами та іншими організаціями з метою виконання спортивних нормативів.

Відповідно до спортивної класифікації виділяють шість категорій складності маршрутів - I, II, III, IV, V, VI (табл. 1):

Поділ маршрутів за категоріями складності

Види походів		Категорія					
		I	II	III	IV	V	VI
тривалість у днях (не менше)		6	8	10	13	16	20
Довжина в км (не менше)	Пішохідні	130	160	190	220	250	-
	Гірські	100	120	140	150	160	160
	Лижні	130	160	200	250	300	300
	Водні	150	175	200	225	250	250
	Велосипедні	250	400	600	800	1000	-

При визначенні категорії складності маршруту беруться уваги наявність і складність природних перешкод, кількість ночівель у польових умовах, віддаленість і заселеність території, погодні умови тощо. Крім того існує ряд обмежень щодо віку і туристського досвіду учасників походу, чисельності груп та ж.

За інтенсивністю використання. За цією ознакою можна виділити маршрути постійно діючі, тимчасові і маршрути одноразового проходження.

До постійно діючих відносяться цілорічні або сезонні маршрути, прокладені в популярних туристських регіонах, що функціонують без істотних змін протягом багатьох років. Такі маршрути, як правило, добре обладнані, вони інтенсивно використовуються туристськими організаціями.

Маршрути тимчасового використання розробляються і використовуються з метою організації виїзних туристських таборів, зльотів, тренінгів, семінарів у певному регіоні протягом одного сезону, місяця, тижня.

На одноразове проходження розраховані маршрути, що розробляються групами самодіяльних туристів у пристосуванні до конкретної траси і певного часового відрізка. Такі маршрути можуть бути організовані також суб'єктами туристського обслуговування при наявності відповідного замовлення.

6. Методичні принципи розробки туристських маршрутів

Подорожуючи тим чи іншим туристським маршрутом, турист повинен мати гарантовану можливість активного відпочинку з оптимальним фізичним навантаженням, елементами загартування організму, а також продуманим змістом, цікавою екскурсійною програмою, цікавим дозвіллям.

Туристська подорож повинна давати задоволення її учасникам, викликати у них позитивні емоції, нести змістовну і цікаву інформацію, бути джерелом приємних спогадів. Маршрут тим привабливіший для туристів, чим більше можливостей він містить для відпочинку і оздоровлення, чим цікавіший його зміст і екскурсійна програма. Оптимально поєднання цих факторів є обов'язковою і основною вимогою до розробки туристського маршруту, Крім того, траса маршруту повинна бути послідовно розробленою, безпечною і відповідати фізичним можливостям кожного з учасників.

Існує два рівноцінних варіанти обрання маршруту і комплектування групи при підготовці до туристської подорожі: при наявності добре розробленого і описаного цікавого маршруту добирається група для його подолання; вже укомплектована група обирає район подорожі і розробляє трасу маршруту.

Обрання маршруту є досить складною справою. Крім природних умов та інших особливостей того чи іншого району обов'язковим є врахування побажань більшості учасників відповідно до їх уподобань, інтересів, туристського досвіду, фізичної і технічної підготовленості, наявності вільного часу, коштів, спорядження тощо. Необхідною умовою є також відповідність маршруту, меті і основному завданню походу.

Розробка маршруту здійснюється в три етапи:

- > обрання району подорожі;
- > прокладання траси маршруту;
- > детальне відпрацювання основної нитки маршруту і запасних варіантів.

Обрання і оцінка регіону подорожі здійснюються на основі таких факторів, як сприятливість природних умов, наявність цікавих екскурсійних об'єктів, наявність транспортного зв'язку.

При розробці враховується наступне:

1. Ділянка маршруту, що має бути підкорена туристами пішком, на лижах, велосипедах або човнах, повинний бути насамперед не занадто великий, а крім того, атрактивно цікавий, різноманітний. Дистанції, що рекомендуються у піших походах: для школярів старших класів і учнів професійно-технічних училищ—10—12 км, для молодих і досить зрілих людей—18—25, для людей старшого віку—10—15 км у день. Добре треновані туристи і ті, хто готується до багатоденних подорожей, можуть збільшити довжина маршруту до 25—35 км у день. Для лижного переходу вихідного дня досить 25—30 км. Велосипедистам під силу відстань у 40—50 км. А от туристам-водникам, що подорожують у вихідні дні, дистанція визначається в залежності від швидкості плину ріки, величини озера.

2. Розробляючи маршрут, треба передбачити знайомство з місцевими визначними пам'ятками. Якщо об'єкти, бажані для відвідування, знаходяться на значній відстані друг від друга, можна скористатися для під'їзду до них будь-яким видом місцевого транспорту, але не забуваючи перебороти частина маршруту активним способом пересування.

3. Розробити маршрут потрібно по можливості так, щоб рух увесь час, в обидва кінці, йшов по різних дорогах, стежках, для цієї мети придатний кільцевий (похід починається і закінчується в одній точці) і лінійний (подорож починається і закінчується в різних точках) маршрути. Радіальний маршрут з поверненням групи у вихідний пункт по вже пройденому шляху не дасть такої розмаїтості вражень, як перші два, і тому для походів вихідного дня він не рекомендується.

4. При розробці маршрутів необхідно намітити місця привалів, а також і площадку для табору, якщо похід буде двох-триденним.

У передпохідній підготовці, безумовно, головна фігура — керівник походу. Керівник зобов'язаний добре знати маршрут і район походу, вивчити виходи з маршруту і розташування населених пунктів, можливість розміщення біваку.

Треба починати з походів по відомих уже маршрутах і розширювати їхній перелік розвідкою нових. У туристській секції повинен бути список маршрутів з описом їхніх особливостей, зі схемами, щоб з ними міг ознайомитися кожен бажаючий відправитися в похід вихідного дня.

При прокладанні траси маршруту необхідно стежити за поступовістю наростання кілометражу. Це обумовлено необхідністю адаптації і акліматизації учасників походу, тому фізичні навантаження повинні збільшуватись повільно і досягати максимуму в другій третині подорожі. На цей самий період бажано планувати подолання ділянок найбільш складних у технічному відношенні.

Поділ траси на відрізки, що відповідають денному переходу, планування днівок і складання графіку руху групи доцільно здійснювати відповідно до особливостей місцевості з урахуванням складності шляху, наявності екскурсійних і природних об'єктів, огляд яких передбачає зупинку.

Денний перехід у піших і лижних походах становить, як правило, 15-23 км, гірських - 15-18 км, водних - 20-30 км. Необхідно враховувати, що при тривалості походу в шість-вісім днів варто планувати одну днівку, а більше дев'яти днів-дві.

В лісовій місцевості з переважанням мішаних і широколистяних лісів з густим підліском трасу маршруту краще прокладати вздовж річок, так само як і на заболочених територіях, де найбільш сухі ділянки тягнуться вузькою смугою вздовж водотоків (прируслові вали, надзаплавні тераси). При цьому слід враховувати також лісові дороги, стежки, просіки.

При розробці лижних маршрутів необхідно пам'ятати, що довжина денного переходу значною мірою залежить від стану снігового покриву. Так, на сніговій цілині або під час відлиги швидкість просування може зменшуватись удвічі порівняно з розрахунковою, В густому лісі в першій половині зими і після значних снігопадів сніг набагато пухкіший і глибший, ніж на узліссі, на галявинах. Крім того, необхідно робити поправку на можливість таких природних явищ, як заметіль, різке зниження температури, сильний зустрічний вітер. Це вимагає на кожному переході тимчасового укриття для туристів, а то й відхилення від маршруту для виходу до населеного пункту.

При розробці гірського маршруту важливо враховувати, що швидкість руху групи знижується прямо пропорційно збільшенню крутизни схилу і на особливо складних

ділянках (круті засніжені і трав'янисті схили, осипи та ін.) може досягати лише 0,4 - 0,5 км/год. Взимку в горах схили крутизною 16°C і більше при глибині снігового покриву понад 30 см вважаються лавинонебезпечними. Маршрут не повинен перетинати від'ємних форм рельєфу - снігозбірних воронок, лавинних лотків тощо. Треба уникати переходів під вузькими гребенями, над якими з нависають снігові карнизи, а також дуже засніженими ділянками схилів, оскільки сніговий покрив може виявитися нестійким.

Розробляючи водний маршрут, потрібно пам'ятати про вплив на швидкість пересування таких факторів, як звивистість річки, швидкість течії, переважання певних глибин, можливість інших перепон і перешкод для руху плавучих засобів (низькі мости, греблі, паромні переправи, відмілини, пороги, завали дерев, зарості очерету тощо). На озерах і річках з повільною течією маршрути розробляються в розрахунку на їх подолання її на гребних човнах. При швидкості течії понад 4-6 км/год доцільно використовувати надувні човни-понтони (плоти), катамарани.

Якщо маршрутом передбачено подолання технічно складних перешкод, то його слід планувати на першу половину дня - найкраще зранку. Напередодні, облаштовуючись на ночівлю, слід здійснити докладну розвідку з метою визначення основних способів подолання перешкоди і передбачення місць страховки.

Траси туристських маршрутів повинні пролягати за межами заповідників та інших природоохоронних зон, для огляду яких плануються природознавчі екскурсії, заздалегідь погоджені з дирекцією заповідника.

Вся траса маршруту повинна бути нанесена на топографічну карту з поділом на відрізки, що відповідають даному переходу. Складні ділянки маршруту потребують детальнішого картографічного відображення в масштабі (1: 50000, 1:25000).

Багатоденні туристські маршрути які обслуговуються турбазами повинні бути запаспортизовані і детально описані (з кроками, напрямками, віддалями, орієнтирами тощо).

7. Організація руху в туристському поході

Традиційними і найпоширенішими способами долаття відстані під час походу є піший хід, у зимових умовах при наявності снігового покриву - ходіння на лижах, на

водних об'єктах - плавання на гребних човнах. Пересування має бути ефективним і безпечним, що передбачається системою запобіжних заходів, які дозволяють швидко долати складні ділянки маршруту.

Найпоширеніший порядок руху групи на маршруті - це *пересування в колоні по одному*. Він дозволяє подорожуючим, рухаючись лісовими стежками, полем, берегом річки, заболоченими ділянками, в різних умовах освітлення і за будь-якої погоди, вільно, не заважаючи один одному, оглядати навколишню місцевість. Крім того, при такому порядку руху можна оперативно організувати взаємну страховку і взаємодопомогу на небезпечних ділянках маршруту і в аварійній ситуації, допомогти членам групи менш підготовленим фізично, тримати в полі зору всю групу і підтримувати один з одним постійний зв'язок.

Нормою швидкості пересування по рівнинній місцевості з незначним коливанням висот вважається 3,5-4,5 км/год.

Наявність природних перешкод, несприятливі метеорологічні умови і погана видимість можуть стати причиною зменшення швидкості. **На крутих підйомах темп руху знижується до 1,5-2 км/год.**

Темп руху на значних відстанях встановлює керівник, орієнтуючись на найменш підготовлених фізично учасників походу. Бажано, щоб ці останні йшли безпосередньо за ведучим групи). *Замикаючим у групі повинен бути найбільш фізично сильний і досвідчений учасник*, щоб стежити, аби хтось не відстав, у разі необхідності, допомогти тим, хто стомився. В разі потреби замикаючий подає сигнал керівникові для зупинки. Місце керівника - там, звідки йому найкраще видно всю групу і найзручніше керувати нею в ході маршруту. На складних і небезпечних ділянках керівник особисто перевіряє їх прохідність і стежить за тим, щоб уся група подолала важкий відрізок маршруту і дійшла до безпечного місця. Керівник повинен контролювати також режим і темп руху. **Через 15-20 хв. після виходу на маршрут необхідно зробити короткий привал, щоб перевірити спорядження і усунути незручності, які вже встигли виникнути (зняти зайвий одяг, перевзутись, перепакувати рюкзаки тощо).** Надалі встановлюється такий режим руху: **40-50 хв. руху — 10-15 хв. відпочинку**. Під час тривалих крутих підйомів привали можна робити частіше. Це можуть бути також короткі зупинки без зняття вантажу для відновлення нормального ритму дихання.

Страховка і самостраховка під час руху Пересуваючись у лісовій гущавині, треба бути одягненими у штормівку і довгі штани. Тут необхідна обережність, щоб не подряпати обличчя гілками. Не можна втрачати з-поля зору того, хто йде попереду. Слід потурбуватися також про те, щоб відхилені гілки не вдарили того, хто йде позаду. Для цього бажано відхиляти гілки всім корпусом, не притримуючи їх руками.

Долаючи лісові завали, що утворилися внаслідок буреломів і вітровалів, необхідно постійно намічати шлях на якомога більшу відстань, щоб не потрапити в пастку. Можна пересуватись по товстих повалених стовбурах дерев, постійно контролюючи напрямок руху і запобігаючи ушкодженню сучками та гілками.

На крутих трав'янистих схилах, особливо гірських, часто виникають серйозні труднощі — слизька трава, виходи ґрунтових вод, хитке каміння. Перш ніж розпочати підйом, або спуск, необхідно заздалегідь намітити маршрут. Слід, уникати трав'янистих схилів над крутими і прямовисними скелями.

Виходити на круті мокрі схили взагалі не варто. Пересуватись ними можна лише у крайньому разі, забезпечивши самостраховку або зовнішню страховку. Слід обирати такий шлях, де підйом чи спуск проходить по вибоїнах або стежках, протоптаних тваринами що розташовані одна під одною і обминають перешкоди.

Для проходження маршруту в умовах засніжених схилів найбільш придатними є штормовий костюм, взуття на профільованій підошві, брезентові рукавиці, темні закісні окуляри.

8. Підбір спорядження

Добір особистого і групового спорядження для туристського походу чи подорожі залежить від природних умов, регіону, тривалості походу, сезону, чисельності групи, мети і завдань походу і т.ін.

Основний принцип добору і комплектування туристського спорядження - брати з собою тільки те, без чого не можна обійтись, і нічого зайвого. Навіть досвідчені мандрівники складають список необхідного спорядження і докладно його аналізують, викреслюючи все зайве.

Головні вимоги до туристського спорядження - його міцність, легкість, надійність, пристосованість до похідного укладу, здатність створити максимально безпечні умови для подолання маршруту і збереження здоров'я учасників подорожі.

Особисте спорядження має складатися з мінімуму необхідних речей:

> рюкзак (у гірському поході варто мати два рюкзаки: основний, або вантажний (70-100 л), і легкий, штурмовий (30-50 л)

> капелюх (легка шапочка з козирком або полями, вовняна шапочка чи берет);

> взуття (кеди або кросівки з повстяною устілкою і шкіряні черевики на підошві "вібрам" з міцними шнурками), яке має бути міцним, закритого фасону, на низькому підборі, достатньо розношеним, бажано на один розмір більше звичайного, щоб можна було вкласти устілку або вдягти вовняні шкарпетки;

> штани типу техасів або джинсів;

> шорти;

> сорочка;

> змінна білизна;

> шкарпетки бавовняні (дві - три пари) і вовняні (одна - дві пари);

> носові хустки;

> штормовий костюм;

> светр вовняний;

> плавки;

> костюм тренувальний трикотажний;

> водонепроникна плащ-накидка або накидка поліетиленова з капюшоном;

> окуляри сонцезахисні в жорсткому футлярі;

> годинник;

> туалетний набір;

> столовий набір (кружка, ложка, миска, ніж);

> швейний набір (голки, нитки, шпильки, гудзики);

> індивідуальна аптечка чи медичний пакет;

> польова сумка, загальний зошит для польового щоденника, набір олівців, ручка, гумка, особисті документи;

> ліхтарик із запасом батарейок;

- > фотоапарат з набором фотоплівок;
- > портативний радіоприймач;
- > фляга для води (0,5-0,75 л);

Якщо планується ночівля в польових умовах, до списку особистого спорядження необхідно включити:

- > спальний мішок із вкладкою;
- > поліуретановий килимок або надувний матрац.

Укомплектовувати рюкзак бажано за списком, щоб не забути якусь необхідну річ. Оскільки вміст рюкзака складають речі, різні за призначенням, масою, формою, міцністю, їх слід розмістити найбільш раціонально. При цьому необхідно пам'ятати, де що лежить. Речі повсякденного користування повинні бути завжди під рукою. Крихкі і ламкі предмети треба вкладати у спеціальні чохли.

До групового спорядження на випадок ночівлі входять:

- намет;
- посуд для приготування їжі;
- сокира;
- розливна ложка;
- свічки стеаринові;
- сірники у водонепроникній упаковці;
- медична аптечка;
- ремонтний набір;
- фляга для води (5-10 л);
- харчові продукти;
- групові документи і картографічні матеріали.

9. Організація харчування

Харчування в туристському поході

Успішність туристського походу значною мірою залежить від ефективності системи життєзабезпечення в польових умовах, складовою частиною якої є харчування. Якісне і повноцінне харчування є запорукою працездатності, хорошого самопочуття всіх

учасників походу, а тим самим і злагодженості, оперативності і безконфліктності в діяльності всієї групи. Тому необхідно потурбуватися, про збалансованість, різноманітність і харчову повноцінність похідного раціону.

Забезпечення калорійності і збалансованості харчуванні практично не викликає проблем при налагодженості транспортного зв'язку. Пішохідні ж туристські маршрути високих категорій складності, пов'язані з тривалим перебуванням у малонаселеній місцевості віддалених районів, супроводжуються серйозними проблемами, що стосуються тому числі й харчування. Мова йде про вагові навантаженні учасників походу, що включають і вагу харчових продуктів, які доводиться брати з собою. Ця остання повинна складати в розрахунку на одну особу строком на два тижні не більше 15-20 кг.

Розклад дня багатоденної подорожі повинен передбачати двох або трьохразове гаряче харчування. Харчуватися нашвидкоруч неможна, так як це може призвести до порушень травлення, шлункових та інших захворювань. Крім того, в поході продукти харчування швидко забруднюються і без теплової кулінарної обробки їх вживання може призвести до шлункових інфекційних захворювань. Як виключення, можна проводити одноденні походи без організації гарячого харчування на маршруті, маючи на увазі, що учасники походу снідали і будуть вечеряти гарячою їжею вдома. Особливо важливим є розподіл добового раціону харчування туристів по калорійності. **Рекомендується приблизно такий розподіл: сніданок – 35%, обід – 40%, вечеря – 25% добового раціону продуктів харчування по калорійності.** В зимовій чи гірській подорожі, де часто немає можливостей для організації довгого обіднього привалу можна порекомендувати наступний режим харчування: ситний сніданок – 40% добового раціону продуктів, легкий обід (сухий пайок бажано з теплим питтям з термосів чи фляг) – 15-20 % , вечеря – 40% добової норми калорій. Крім того, кожен член туристської групи в лижній чи гірській подорожі отримує вранці так зване „ кишенькове харчування „ (цукор , ізюм , горіхи , цукерки , шоколад та ін.) для підкріплення організму під час коротких привалів на маршруті.

В будь якому випадку організація харчування на маршруті має передбачати відсутність довгих перерв між прийомами їжі, так як це негативно впливає на самопочуття і витривалість туристів. Не рекомендується приймати їжу зразу після

тяжкого переходу. Не слід також продовжувати рух по маршруті одразу ж після прийому їжі. В режимі дня групи слід передбачити **відпочинок після ранкового і обіднього прийому їжі не менше 45-60 хвилин.**

При розрахунку продуктів харчування для багатоденного категорійного походу слід виходити з того, що найбільш сприятливий склад білків, жирів та вуглеводів в їжі – це 1 : 1 : 4.

Рекомендується такий приблизний набір продуктів на одну людину на один день :

Сухарі – 200 грам

круп (манка, рис, гречка, геркулес, горох та ін.) – 300 грам

супові концентрати – 40 грам

м'ясо – 60 грам

жири (масло вершкове топлене, сало, рослинний жир) – 100 грам

молоко чи сухі вершки – 100 грам

сир голландський – 40 грам

цукор, глюкоза з вітаміном С, шоколад, халва – 150 грам

ізом, чорнослив – 30 грам

цибуля, часник – 30 грам

сіль, спеції, вітаміни, чай, кава, какао – 30 грам.

Калорійність цього набору складає біля 4000 кілокалорій при чистій вазі 1040 грам. З врахуванням упаковки вага набору досягає приблизно 1100 грам. Безумовно, що цей набір продуктів є приблизним і може змінюватися в залежності від різних умов подорожі. Наприклад, при проведенні складного гірського походу слід збільшити в раціоні добового харчування норму вуглеводів, а при здійсненні зимового лижного походу – збільшити добову потребу жирів. При складанні добового меню страви повинні повторюватися не частіше, ніж через 4 - 5 днів.

Організація приготування їжі. Похідний посуд.

У залежності від особливостей приготування їжі (на стаціонарній плиті, на портативній газових чи бензиновій плиті або примусі, таганку, на вогнищі) добирають посуд, який повинен мати відповідну місткість, бути транспортабельним, легким і зручним у користуванні.

Місткість посуду визначається з розрахунку 1 л рідини на кожного. При цьому найкраще використовувати алюмінієві або виготовлені з тонкої нержавіючої сталі казанки, каструлі з кришкою. Їх треба мати неменше трьох (для перших, других страв і напоїв). Оптимальні розмір і форма посуду повинні дозволяти поставити його один у другий.

Для приготування їжі на вогнищі підходять каструлі з металічними дужками, щоб можна було їх підвісити. Для приготування їжі може бути використаний також посуд типу скороварки. Необхідно також мати сковороду, один-два ополоники, кухонну дошку, крючки для підвішування каструль над багаттям. Ще одна обов'язкова умова: посуд повинен легко піддаватись чищенню і миттю.

Для запобігання пошкодженню посуду при його транспортуванні слід подбати про брезентові чохла для нього.

Туристське кострове і кухонне спорядження. Багаття

Облаштування похідної кухні для приготування їжі в польових умовах багато в чому залежить від природних умов регіону і завдань туристської групи. Так, на Крайній Півночі і в напівпустелях Середньої Азії оптимальним є використання бензинових примусів і портативних газових плит, як і в спелеотуризмі і гірському туризмі, незалежно від району подорожі.

Традиційним у похідних умовах є приготування їжі на вогнищі. Для його розпалювання використовують сухі гілки живих дерев і сухі стовбури дерев, повалених вітром чи розщеплених блискавкою, а також сухостій. У лісовій і лісостеповій зонах у лісі і в річкових заплавах завжди можна назбирати достатню кількість сухих гілок для забезпечення потреб туристської групи.

Для розпалювання багаття використовують також сухі чагарники, гілки і дерева, винесені на берег під час повені.

Місце для багаття треба попередньо підготувати. З цією метою підрізають верхній шар дернини і загортають її в навітряний бік таким чином, щоб вона захищала вогнище від вітру. Дернину слід зрізати на більшій площі, ніж це необхідно для облаштування вогнища з тим щоб відкритий вогонь був відділений від трав'яного покриву смугою фунту шириною 25-30 см. Довкола багаття в радіусі 3-5 м прибирають усі предмети, що

можуть зайнятися від вогню чи зіпсуватись постраждати від високої температури і попадання іскор.

Багаття для приготування їжі має бути невеликим, щоб можна було легко регулювати інтенсивність полум'я, відсуваючи чи, навпаки, підкладаючи дрова, і забезпечити вільний доступ до посудини, в якій готується їжа. Висота вогнища має не перевищувати 25-30 см, а площа повинна дозволяти полум'ю охоплювати казанок, не підносячись над ним на велику висоту. Перекладина для підвішування посудини повинна мати таку довжину, щоб між краєм багаття і стойкою залишалось (приблизно 0,5 м), куди б можна було відсунути казанок з уже готовою їжею, щоб вона не підгорала, але залишалася теплою.

Вирушаючи в дорогу, багаття необхідно залити водою, дернину розгорнути, накривши нею погашене вогнище.

10. Співпраця самодіяльних туристських організацій з МКК

При проведенні подорожі будь-якої складності напряму спортивного туризму, перш за все, слід звернутись в туристську маршрутно-кваліфікаційну комісію. Ця комісія завжди надасть необхідну допомогу у виборі району подорожі, у підборі інвентарю і спорядження, продуктів харчування, медикаментів, в організації і проведенні походу і т.д. Тут же туристи оформлять і маршрутні документи.

Маршрутно-кваліфікаційні комісії (МКК) є одними з основних у роботі федерації туризму. Вони займаються широким колом питань. У ці комісії входять найдосвідченіші фахівці з усіх видів туризму, їм належить основна частина роботи з профілактики нещасних випадків на туристських маршрутах. Роль МКК можна співставити із роллю відділу технічного контролю на виробництві. Адже саме МКК належить право давати висновок про готовність туристів до проходження запланованого ними походу. Цим правом визначається і та відповідальність, що накладається на членів комісії.

На комісію покладається обов'язок усіляко пропагувати «Правила проведення туристських спортивних походів» (іменовані надалі «Правила»), а також здійснювати контроль за їх виконанням. Велика відповідальність і численні обов'язки членів МКК припускають і наявність відповідних прав. Ці права, так само як і основні напрямки

роботи маршрутно-кваліфікаційних комісій, викладені в Правилах і Положенні про туристські МКК.

Відповідно до Правил кожна туристська група, що відправляється в туристський спортивний похід, зобов'язана з'явитися в МКК для одержання висновку по заявочних документах, а після повернення — для звіту про зроблений похід.

Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії передбачає створення МКК при всеукраїнському та обласних державних центрах туризму, при туристських клубах, навчальних закладах і підпорядкування їх у туристській роботі вищестоящої МКК.

Практично МКК можуть бути створені в будь-якій організації, що має секцію самодіяльного (спортивного) туризму. Доцільність створення МКК визначається кількістю туристів, що регулярно відправляються в походи, а також місцезнаходженням вищестоящої МКК. При цьому варто враховувати необхідність ведення визначеної документації, зв'язаної з видачею маршрутних документів, а також контролю за проходженням маршруту. Якщо число груп, що щорічно відправляються в далекі походи не перевищує 10, а в місті діє міська (районна чи обласна) МКК, то створювати комісію у своєму колективі недоцільно.

Вищим туристським маршрутно-кваліфікаційним органом у країні є МКК федерації спортивного туризму України.

В усіх випадках, коли категорія складності походу перевищує повноваження місцевої МКК, заявочні матеріали направляються обласною радою по туризму, минаючи зональну, безпосередньо у вищестоящу МКК, що має необхідні повноваження.

Матеріали для узгодження повноважень і звіти про роботу республіканських МКК направляються на розгляд у вищестоящу МКК.

Усі маршрутно-кваліфікаційні комісії мають право розглядати документи на присвоєння розряду по спортивному туризмі відповідно до затверджених повноважень. Питання про надання права присвоєння розрядів вирішується вищестоящої МКК під час перегляду повноважень комісії.

У першу чергу, секції (клубові) варто підібрати склад комісії з туристів, що мають великий досвід керівництва походами. Якщо передбачається, що комісія буде мати повноваження по розгляду туристських маршрутів не вище I категорії складності, то в її

складі повинне бути не менш двох чоловік, що мають досвід керівництва походами II категорії складності в даному виді туризму. Для одержання права оформляти туристські походи більш високих категорій складності в комісії повинне бути не менш трьох чоловік з досвідом керівництва походами на одну категорію вище. Для розгляду походів V і VI категорій складності не менш трьох членів МКК повинні мати досвід керівництва двома походами тієї ж складності в даному виді туризму.

До складу комісії можуть бути запрошені як консультантів особи, що не мають необхідного досвіду, але добре знаючі райони походів, що володіють великими знаннями і досвідом у географічній, краєзнавчій, геологічній роботі, працівники природоохоронних організацій, штатні працівники організації, при якій- створена МКК, і т.д. Консультанти МКК можуть розглядати документи без права вирішального підпису.

Робота в МКК повинна вестись по наступних розділах:

- організаційний — контроль і методична допомога нижчестоящим МКК, навчання і підвищення кваліфікації членів МКК на семінарах і зборах, тиражування керівних, інформаційних і т.п. матеріалів, розмноження бланків маршрутної документації, розробка методичних матеріалів і проведення агітаційної роботи через пресу, по радіо і телебаченню, проведення загальних зборів, нарад і засідань комісії, заохочення активу МКК, складання планів роботи, річних звітів тощо;

- маршрутний — збір і обробка інформації про кількість мандруючих у різних районах Карпат та інших регіонах країни, класифікація маршрутів, планування і підготовка експедицій, розробка категорійних маршрутів і маршрутів вихідного дня, організація консультацій, розгляд маршрутних документів груп, що відправляються в похід, перевірка туристських груп перед виходом на маршрут, контроль за проходженням групами маршрутів;

кваліфікаційний — розгляд звітних документів проведених походів, присвоєння розрядів по спортивному туризму;

дисциплінарний — розгляд випадків порушень у спортивному туризмі діючих Правил і розгляд нещасних випадків.

Відомо, що навантаження на членів МКК не постійна, а має сезонний характер. Знаючи заздалегідь критичні періоди (звичайно це квітень — перед травневими походами, червень — липень — перед літніми і січень — лютий — перед зимовими),

варто планувати і періодичність засідань комісії. У місяці, що передують масовому виходові в походи, засідання комісії варто проводити частіше, можливо, щотижня, а в інші можна збиратися рідше.

МКК створена в обов'язковому порядку при Івано-Франківському обласному державному центрі туризму і краєзнавства учнівської молоді за адресою: м. Івано-Франківськ, Нечуя-Левицького, 19.

11. Забезпечення безпеки туристів

Суб'єкти туристичної діяльності незалежно від форм власності (надалі — підприємства), що спеціалізуються на організації туристичних подорожей з використанням активних форм пересування туристів (автомобільний, гірський, лижний, велосипедний, водний, мотоциклетний, пішохідний туризм та спелеотуризм), у своєму складі створюють пошуково-рятувальні служби. У разі відсутності таких служб підприємства укладають угоди з відповідними пошуково-рятувальними службами на обслуговування туристів (ГПРЗ).

Контрольно-рятувальні загони працюють відповідно до Положення про пошуково-рятувальні служби суб'єктів туристичної діяльності, що спеціалізуються на організації туристичних подорожей з використанням активних форм пересування туристів (Затверджено наказом Держкомтуризму від 10 липня 1996 року № 33).

Метою діяльності та основними завданнями пошуково-рятувальних служб є здійснення практичної роботи по забезпеченню безпеки туристів, що займаються активними формами пересування, а також їх пошуку, наданню допомоги та захисту в екстремальних ситуаціях.

Пошуково-рятувальні служби відповідно до покладених на них завдань розробляють та реалізують спеціальні вимоги безпеки для туристів, що використовують активні форми пересування.

З цією метою:

1. вивчають район туристичних подорожей активних форм пересування з урахуванням всіх його особливостей, виходячи з конкретного заходу, що здійснюється, готують керівництву підприємства пропозиції з питань забезпечення безпеки туристів:

2. беруть участь у підготовці безпечних умов для перебування туристів на трасах походів, прогулянок, екскурсій, місцях проведення змагань, забезпеченні туристів засобами індивідуального та колективного захисту і оснащення, справним спорядженням та інвентарем, а також у перевірках відповідності вимогам безпеки місць розміщення та харчування зазначених туристів і екскурсантів у зонах підвищеної небезпеки;

3. організують навчання працівників та туристів засобам профілактики і захисту від травм та нещасних випадків, інформують їх про джерела небезпеки, які можуть бути зумовлені характером маршруту, траси та поведінкою самих туристів;

4. проводять спеціальний інструктаж з питань техніки безпеки під час проведення походів, подорожей, змагань, інших туристичних заходів, надання першої медичної допомоги;

5. перевіряють теоретичну та спеціальну підготовку, матеріальне забезпечення та наявність аварійного запасу медикаментів і продуктів харчування у груп туристів, які виходять у складні туристичні походи і подорожі, а також стан знань інструкторським складом засобів забезпечення безпеки при проведенні зазначених заходів, усувають працівників, які виявили невідповідність поставленим вимогам, від проведення туристичних заходів;

6. проводять оперативний контроль за підготовкою туристів до походів, змагань, дотриманням ними вимог безпеки, організації та проведення зазначених заходів;

7. перевіряють стан маршрутів та усувають виявлені недоліки щодо обладнання потенційно небезпечних ділянок (налагодження переправ, розширення стежок, встановлення показників, маркування тощо);

8. забезпечують туристські групи необхідною інформацією про стан погоди, розміщення найближчих медичних закладів на шляху проходження тощо;

9. ведуть облік туристів, що вийшли у похід, подорож, екскурсію чи взяли участь у змаганнях, та контролюють їх повернення на попередньо визначені місця;

10. забезпечують термінову передачу одержаних штормових попереджень до інструкторів, які разом з групами туристів або екскурсантів перебувають у поході чи на трасі, з метою вжиття необхідних заходів для забезпечення безпеки туристів і екскурсантів;

11. підтримують відповідними засобами постійний зв'язок із групами туристів, що перебувають у місцях особливої небезпеки;

12. безпосередньо та за участю інших служб ведуть пошукові та рятувальні роботи, падають першу медичну допомогу туристам, що зазнають лиха на місці події. невідкладно транспортують потерпілих до лікувальних закладів.

Мають право заборонити в районі туристичних подорожей з активними формами пересування будь-які проходження чи змагання (з обов'язковою відміткою про це в маршрутних документах) у випадках, коли:

- гідрометеорологічні умови або стан гірського рельєфу можуть призвести до нещасних випадків;

-з боку учасників туристичних подорожей встановлені факти грубого порушення дисципліни чи вимог безпеки;

- район закритий у зв'язку з несприятливими екологічною або епідеміологічною обстановками;

Контрольні питання

1. Чим відрізняються спортивні мандрівки від екскурсійних ?
2. Яким чином визначають категорійність походів ?
3. Поясніть права та обов'язки керівника походу.
4. Поясніть права та обов'язки учасників походу.
5. Якими принципами характеризується комплектування туристської групи ?
6. Яким чином визначають права та обов'язки учасників походів ?

Контрольні питання

1. Які відмінності існують у організації руху , залежно від рельєфу ?
2. Поясніть вимоги до техніки подолання перешкод ?
3. Розкажіть про тактику організації руху на маршруті під час походів.
4. Які види спорядження виділяють ? Які вимоги до туристського спорядження вам відомі ?
5. За якими ознаками класифікують маршрути ?
6. Яким чином слід організовувати розпалювання вогнища ?

7. Які особливості організації харчування у походах вам відомі ?

Рекомендована література

1. Косило М. Ю., Луцький Я. В. Туристсько-краєзнавча робота.-Івано-Франківськ, 2000.-38 с.
2. Косило М. Ю., Луцький Я. В. Туризм для всіх.-Івано-Франківськ, 2002.-126 с.
3. Костриця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі. - К.: Радянська школа, 1985.-128с.
4. Макаревич З.А. Туристические походы выходного дня. Практические советы новичкам. - Минск: Полымя, 1990. - 78 с.
5. Спутник туриста / А.В. Бирюков, И.Я. Брауде, К.К. Владимирский й др.; сост. К.И. Вахлис. - К.: Здоровье, 1991. - 360с.
6. Туризм спортивний. Правила змагань з багатоборства та спортивних походів. - К.: "Освіта", 1997.
7. Туристские маршруты: Справочник / сост. В.С. Качанов. - М.: 1990.
8. Туристський словник-довідник: Навчальний посібник. - К.: Дніпро, 2000.-160с.
9. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: Физкультура й спорт, 1972. - 104 с.

Контрольні питання

1. Які вимоги до комплектування МКК ?
2. Охарактеризуйте основні напрями співпраці із МКК.
3. Яким чином можуть забезпечити безпеку туристів самодіяльні організації ?
4. Які права мають рятувальні загони та чим вони зумовлені ?

Рекомендована література

1. Благодійний Фонд розвитку учнівського краєзнавства і туризму. "Знати, щоб діяти". Інструктивно-методичний збірник. -К., 1998.
2. Косило М. Ю., Луцький Я. В. Туристсько-краєзнавча робота.-Івано-Франківськ, 2000.-38 с.
3. Косило М. Ю., Луцький Я. В. Туризм для всіх.-Івано-Франківськ, 2002.-126 с.
4. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: Физкультура й спорт, 1972. - 104с.

5. Безпека під час туристських подорожей. Івано-Франківськ: ОДЦТКУМ,
2007.-60 с.