

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ХОРТИЦЬКА НАЦІОНАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА
АКАДЕМІЯ» ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

М.Ю. КОЛЛЕГАЄВ

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ

КУРС ЛЕКЦІЙ

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти спеціальності

017 Фізична культура і спорт

**Запоріжжя
2024**

УДК 379.851
ББК 75.81
П 78

*Рекомендовано вченою радою як курс лекцій для здобувачів першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти спеціальності*

017 Фізична культура і спорт(Протокол № 2 від 29.10.2024)

Рецензенти:

Віндюк А.В. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри туристичного, готельного та ресторанного бізнесу Національного університету «Запорізька політехніка»

Коренський С.А. - президент Запорізької обласної федерації спортивного туризму.

Л 21 Коллегаєв М.Ю. Спортивний туризм : Курс лекцій. Запоріжжя :
Вид-во Хортицької національної академії, 2024. - 84 с.

У курсі лекцій розглянуто питання, що відносяться до організаційно-методичних засад спортивного туризму та особливостей базових видів спортивного туризму (пішохідного, гірського та водного). Виняток складають теми модулю «Тактико-технічна підготовка» і опрацьовуються на практичних (семінарських) заняттях. Як доповнення до підручника дане видання має своєю метою допомогти оптимально структурувати навчальний матеріал, що опрацьовується самостійно.

Видання рекомендовано для студентів першого (бакалаврського) рівня освітньої програми 017 Фізична культура і спорт.

УДК 379.851

© М.Ю. Коллегаєв, 2024

© Хортицька національна академія, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Тема 1. Основи категоризованя туристських маршрутів.....	8
Тема 2. Види змагань по техніці туризму.....	25
Тема 3. Пішохідний туризм.....	44
Тема 4. Гірський туризм.....	59
Тема 5. Водний туризм.....	66
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	81

ВСТУП

Активні види туризму разом з екстремальними видами спорту в усьому світі стають всі більш привабливим видом відпочинку й розваг у молоді й представників середнього класу й на сьогоднішній день являються самим швидко зростаючим сегментом індустрії туризму в світі.

У свою чергу, спортивний туризм – це складова активних видів туризму, найбільш активна і динамічна частина туристської діяльності, що базується на громадських засадах і має виражену спортивну спрямованість.

Крім того, спортивний туризм – це два види спорту, один з яких включають до себе різноманітні спортивні походи 1-6 категорій складності, чемпіонати, першості за усіма видами спортивного туризму (пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, спелеологічний, вітрильний, мотоциклетний, автомобільний) зі спортивних походів.

Інший вид спорту включає в себе чемпіонати і першості з техніки різних видів спортивного туризму на дистанціях 1-5 класу.

За кожним видом спортивного туризму проводять окремі чемпіонати і першості, як з походів, так і з техніки туризму.

Спортивна діяльність у сфері спортивного туризму реалізується у виконанні функцій керівників та учасників спортивних походів, а також тренерів та учасників команд на дистанціях з техніки спортивного туризму.

Навчальна дисципліна «Спортивний туризм» відноситься до нормативних навчальних дисциплін циклу професійної підготовки, а її змістом є виклад основних положень організації спортивно-туристської діяльності похідного та змагального типів у умовах природного середовища; формування відповідних загально і спеціально-предметних компетентностей у сфері спортивного туризму.

Мета навчального курсу: надання студентам знань, умінь, навичок, необхідних для ведення гуртків та секції зі спортивного туризму у загальноосвітніх школах, коледжах, середніх та вищих навчальних закладах усіх рівнів акредитації, а також організації та проведення спортивних походів, змагань та активних турів.

Завдання навчальної дисципліни:

- надати студентами основи теоретичних, практичних, методичних та організаційних знань зі спортивного туризму;
- ознайомити з історією розвитку спортивного туризму, надати класифікацію і характерні особливості основних видів спортивного туризму;
- оволодіння практичними навичками користування базовим набором туристичного спорядження;
- оволодіння знаннями і практичними тактико-технічними навичками безпечного подолання перешкод на маршруті.

У результаті вивчення дисципліни «Спортивний туризм» студенти повинні:

– знати: види спортивного туризму, їх особливості; класифікацію спортивних походів; правила проведення спортивних походів; вимоги до учасників і керівнику походу; обладнання для туризму, спеціальне обладнання для видів туризму; основні туристські райони проведення спортивних походів у різних видах туризму і їхні специфічні особливості; основні типові перешкоди й небезпеки у різних видах туризму; основні види дистанцій змагань по техніці різних видів спортивного туризму;

– вміти: користуватися туристським обладнанням, організовувати бівуак; в'язати основні вузли; переборювати типові для різних видів спортивного туризму природні перешкоди з дотриманням необхідних правил безпеки; планувати й організовувати роботу туристських гуртків, секцій і клубів у колективах фізичної культури, навчальних закладах і по місцю проживання; проводити масові походи, вести заняття в туристських гуртках; координувати туристську й краєзнавчу роботу в освітніх установах, молодіжних, спортивних і інших клубах.

Опанування матеріалу дисципліни «Спортивний туризм» передбачає формування у студентів особистісних компетентностей:

– загальні компетентності: здатність працювати в команді; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

– спеціальні компетентності: здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність до організації оздоровчо-

рекреаційної рухової активності різних груп населення; здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують; здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя; здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Відповідно до «Положення про навчальні та навчально-методичні видання КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» ЗОР» курс лекцій є доповненням до підручника у вигляді повного викладу тем навчальної дисципліни, визначених програмою [10, с. 3-5]. Доцільність створення конспекту лекцій з навчальної дисципліни «Спортивний туризм» обумовлюється, на нашу думку, такими факторами:

- розширення, з об'єктивних причин, застосування дистанційної форми навчання і, як наслідок, збільшення компоненти самостійної роботи студента;
- необхідність наявності у студента, за зазначених обставин, інструмента для орієнтації у безмежному обсязі навчального матеріалу (підручники, навчальні посібники тощо).

Останнє тим більше стосується тих навчальних дисциплін, що не мають попередньої базової основи (хоча б у вигляді поверхневого знайомства в курсі загальноосвітньої середньої школи).

В умовах постійного скорочення аудиторного часу вже давно стала очевидною неефективність традиційного конспекту-диктанту, вимогу остаточної відмови від якого поставила інтенсифікація процесів диджиталізації суспільства. За таких умов головне завдання лекційних занять полягає, на наш погляд, здебільшого у консультуванні, поясненні тих питань, що виявилися складними при самостійному опрацюванні навчального матеріалу за рекомендованою літературою. При цьому конспект лекцій безперечно не може повністю замінити підручника чи пояснень

викладача, але він має допомогти оптимально структурувати матеріал, акцентувати увагу на його сутнісній основі та концептуально її пояснити.

Враховуючи, що значна частина матеріалу повинна опрацьовуватись самостійно, доцільним вважається зосередити увагу лекційного курсу на темах, що відносяться, умовно кажучи, до «теоретико-методичних основ спортивного туризму»:

- Основи категоризації туристських маршрутів.
- Види змагань по техніці туризму.
- Пішохідний туризм.
- Гірський туризм.
- Водний туризм.

Виняток складають теми модулю «Тактико-технічна підготовка», які і опрацьовуються на практичних (семінарських) заняттях. Дані теми підкріплені у курсі навчальної дисципліни системи Мудл відповідними методичними матеріалами та рекомендаціями.

Тема 1.ОСНОВИ КАТЕГОРИРОВАННЯ ТУРИСТСЬКИХ МАРШРУТІВ

План:

1. Класифікація маршрутів туристичних спортивних походів (СП).
2. Загальні вимоги до учасників і керівників СП.
3. Розрядні норми та вимоги спортивних туристських походів.
4. Розрядні норми та вимоги по техніці спортивного туризму.

Мета: сформувати у студентів розуміння принципів та методики категорювання спортивних походів у різних видах туризму, загальних та специфічних вимог до учасників та керівників походів, системи розрядних норм у спортивному туризмі.

1. Класифікація маршрутів туристичних спортивних походів.

Класифікація маршрутів туристських спортивних походів (далі – СП) полягає у їх поділі за видами туризму, категоріями та ступенями складності і використовується для виконання туристами-спортсменами розрядних норм та вимог зі спортивного туризму.

Залежно від складності подоланих перешкод, району походу, автономності, новизни, довжини маршруту й ряду інших його показників, характерних для того або іншого виду спортивного туризму, походи поділяються на походи вихідного дня, некатегорійні й категорійні. Крім того, походи поділяються за видами туризму: пішохідні, водні, гірські, лижні, велосипедні, автомобільні, мотоциклетні, спелео- і вітрильні, а також можуть представляти їхні комбінації.

Спортивні походи по своїй складності поділяються по зростаючій на три ступені складності - від I до III, і шість категорій складності (к. с.) - від I до IV.

Категорії складності походів можуть визначатися як відповідно до «Переліку класифікованих туристичних спортивних маршрутів» і пов'язаними з ним переліками локальних перешкод-перевалів, вершин, печер, так і відповідно до Єдиної спортивної Класифікації України (ЄСКУ). При порівнянні з «Переліком...» технічна складність, розмаїтість і характер перешкод походів повинні бути не нижчою, ніж у класифікованих маршрутів тієї ж категорії складності в даному районі.

**Класифікація походів за ступенем складності використовується в
дитячо-юнацькому туризмі.**

Ступінь складності	Види походів	Довжина, км	Тривалість, днів
3	Пішохідні, лижні	75	6-8
	Пішохідні в горах	60	6-8
	Велосипедні	120	6-8
	Водні	60	6-8
2	Пішохідні, лижні	50	4-6
	Пішохідні в горах	40	4-6
	Велосипедні	80	4-6
	Водні	40	4-6
1	Пішохідні, лижні	30	3-4
	Пішохідні в горах	25	3-4
	Велосипедні	50	3-4
	Водні	25	3-4

З огляду на специфіку дитячо-юнацького туризму, класифікація походів по ступенях складності для вітрильного, автомо-, спелео- і гірського туризму відсутня.

Основними показниками, що визначають категорію складності походу, є вид, кількість, розмаїтість і категорія складності подоланих на маршруті перешкод. Категорія складності перешкоди визначається тим, який рівень кваліфікації й технічної майстерності потрібно для його безпечного проходження. У кожному виді туризму є свої типові перешкоди, що відбивають його специфіку. Маршрути більш високої категорії складності містять важчі перешкоди. При визначенні категорій маршрутів у першу чергу враховуються такі перешкоди, які дають туристам технічний досвід, необхідний для безпечного проходження наступних маршрутів.

Можливе проведення комбінованих СП. Комбінованим вважається похід, складові частини якого являють повноцінні спортивні маршрути різних видів

туризму, при цьому складність кожної його частини повинна бути не нижче II к.с. За розсудом МКК загальна категорія складності комбінованого походу може бути на одну одиницю вищою, ніж максимальна складність його складових частин.

При включенні в маршрут окремих ділянок (перешкод) з інших видів туризму або перешкод вищих категорій складності даного виду туризму маршрут може мати статус маршруту «з елементами» походів вищих категорій складності або характерних для інших видів туризму. При цьому досвіду часті таке рівництва зараховується по кожній складовій частині окремо.

Для деяких видів туризму (пішохідного, лижного, вітрильного) категорія складності походу в значній мірі залежить від географічного району походу, його автономності, суммарного перепаду висот, набраного групою на маршруті, і ін.

Вимоги до категорійних походів наведені в таблиці 1.2.

Нормативна тривалість походу, наведена в таблиці 1.2, розуміється як мінімальний час, необхідний для проходження маршруту підготовленою групою. Ця тривалість може бути більшою при збільшенні довжини маршруту, кількості й складності перешкод, а також за рахунок часу на розвідки і його запас на випадок непогоди. Кількість днів не повинна перевищувати 20% від загальної тривалості походу.

Нормативна довжина походу розуміється як найменша припустима довжина маршруту даної категорії складності. Довжина може бути зменшена (але, як правило, не більше ніж на 25 % у порівнянні із зазначеною в таблиці 2) при істотному збільшенні на маршруті числа перешкод, що визначають категорію складності походу. Довжина маршруту в сильно пересіченій місцевості виміряється по карті масштабу 1:100000, і отриманий результат множиться на коефіцієнт 1,2.

Нормативні показники спортивних походів за категоріями складності

Види туризму й характеристики походів	Категорії складності походів					
	I	II	III	IV	V	VI
Тривалість походу в днях (не менше)	6	8	10	13	16	20
Довжина маршруту в кілометрах (не менше)						
пішохідних	130	160	190	220	250	300
лижних	130	160	200	250	300	300
гірських	100	120	140	150	160	160
водних	150	160	170	180	190	190
велосипедних	400	500	650	800	1000	-
мотоциклетних	1000	1500	2000	2500	3000	-
автомобільних	1500	2000	2500	3000	3500	-
вітрильних	150	200	300	400	500	-
Кількість печер для спелеологів	5	4-5	1-2	1-2	1-2	-

Основна частина маршруту повинна бути лінійною або кільцевою (одне кільце) довжиною не менш 75 % від установленної для даної категорії складності походу й містити найбільш важкі перешкоди маршруту (для гірських походів - не менше двох найбільш важких перевалів).

Радіальним виходом у поході вважається невелика ділянка маршруту з поверненням у ту ж точку. Відстань і природні перешкоди, пройде ні в кільцевих радіальних виходах (з поверненням по іншому шляху), зараховуються повністю, а пройдені в лінійних радіальних виходах (з поверненням по тому ж шляху) зараховуються в одному напрямку.

Маршрути походів повинні бути безперервними. Розривом маршруту вважається не викликане необхідністю перебування в населеному пункті більше двох діб, а також використання транспорту посередині маршруту.

У деяких випадках для зв'язування рік, печер і т.п. з дозволу МКК допускається використання транспорту в межах даного туристичного району, якщо це обґрунтовано логікою походу й не порушує його цілісності.

Якщо в МКК, що випускає групу в похід, є сумніви в оцінці складності маршруту, то в маршрутних документах може бути зазначений діапазон оцінки (наприклад, II-IV к.с.) із записом, що остаточне категоріювання походу буде зроблене після розгляду звіту.

Видові вимоги.

Пішохідний туризм. Оцінка категорії складності маршруту здійснюється по «Методиці категоріювання пішохідного маршруту». При цьому рекомендується користуватися методичними рекомендаціями «Класифікація пішохідних маршрутів».

Гірський туризм. Категорія складності маршрутів визначається набором перевалів і вершин певних категорій складності. Під поняттям «перевал» у гірському туризмі розуміється місце перетинання хребта або його відрога з однієї долини в іншу. Перевальна точка може не збігатися з найнижчою точкою вододілу. У спортивному туризмі прийняті 6 напівкатегорій складності перевалів - від 1 А до 3 Б. Перевали простіші за 1 А к.с. називаються не категорійними (н/к). Класифікація перевалів наведена в «Переліку класифікованих перевалів високогірних районів» і доповненнях до нього.

Категорія складності (к.с.) перевалів залежно від умов (пори року, сніжно-льодової обстановки...) може змінюватися на напівкатегорію. Такі перевали відзначені в переліку знаком *. При заліку походу дані перевали повинні бути класифіковані однозначно (наприклад, 2А або 2Б, але не 2А*). Знак * біля перевалу 3Б означає, що для його подолання учасники групи (її керівник) повинні мати досвід проходження (керівництва проходженням) перевалів 3Б.

Послідовне проходження двох і більше перевалів, якщо істотна по довжині частина спуску в долину з одного йпідйому з долини на наступний перевал випадає, розглядається як перевальне зв'язування й зараховується як один перевал. Кількість і категорія складності перевалів повинні відповідати зазначеним у таблиці 1.3.

Мінімальна кількість категорійних перевалів в гірських походах

Категорія складності походу	Мінімальна кількість категорійних перевалів						
	усього	у тому числі категорій складності					
		1А	1Б	2А	2Б	3А	3Б
I	2	2	-	-	-	-	-
II	3	1	2	-	-	-	-
III	4		1	2	-	-	-
IV	5		1	1	2	-	-
V	6			1	1	-	-
VI	7				1	2	1

У гірські походи можуть включатися сходження на вершини й траверсних ребтів, які повинні логічно вписуватися в нитку маршруту. У зв'язку з розходженнями в підходах до оцінки гірського рельєфу в спортивному туризмі й альпінізмі, категорія складності сходження або траверса, що не є елементом проходження перевалу, повинна оцінюватися МКК на підставі «Переліку класифікованих вершин» або викладеної в ньому методики експертної оцінки. Категорія складності сходження або траверса не повинна перевищувати складності перевалу, що визначає категорію складності походу.

При визначенні категорії складності в перше пройдених перевалів рекомендується користуватися «Таблицею оцінки складності перевалів».

Водний туризм. При оцінці категорії складності нових маршрутів, щоне ввійшли в «Перелік...», рекомендується керуватися даними, наведеними в таблиці 1.4. В одні перешкоди залежно від рівня води можуть мати різну категорію складності.

Таблиця 1.4.

Мінімальна кількість локальних перешкод категорій складності пішихідних походів

Категорія складності походу	Мінімальна кількість локальних перешкод категорій складності					
	1	2	3	4	5	6
I	2	-	-	-	-	-
II	1	2	-	-	-	-
III		1	2	-	-	-
IV		1	1	2	-	-
V			1	1	2	-
VI				1	2	1

Категорія складності походів з одночасним використанням декількох класів судів зараховується: для учасників по тому класі судна, на якому вони роблять даний похід; для керівника - по вищій категорії складності для суддів, що беруть участь у поході, якщо мінімальна кількість цих суддів і мінімальне число членів їхніх екіпажів задовольняє відповідні вимоги «Правил проведення змагань туристичних спортивних походів».

Лижний туризм. Змагання з лижного туризму полягають у проходженні на лижах дистанції з подоланням ділянок пересіченої місцевості та виконанні спеціальних завдань. Змагання можуть бути командними, особисто-командними та особистими.

Змагання проводяться на таких дистанціях:

«Лижний маршрут» (командна, особиста);

«Смуга перешкод» (командна, естафета, особиста);

«Рятувально-транспортувальні роботи»;

А також увигляді «Спеціальних завдань».

Клас дистанції змагань визначається за таблицями 1.5, 1.6.

Таблиця 1.5.

Клас дистанції	Лижний маршрут		Смуга перешкод та рятувально-транспортну вальні роботи		Особиста дистанція	
	К-сть етапів	Протяжність (км в день)	К-сть етапів	Протяжність (км)	К-сть етапів	Протяжність (км)
I	4-5	1-3	3-4	до1	2-4	до1,5
II	5-7	2-5	4-5	до1	3-6	до2
III	6-9	3-8	5-7	до1	5-7	до3
IV	7-10	6-10	6-8	до2	6-8	до5
V	8-12	8-13	7-10	до3	7-10	до7

Таблиця 1.6.

Характеристика дистанції	Клас дистанції				
	I	II	III	IV	V
Відповідність складності етапів перешкодам у лижних походах (категорії складності)	1	2	3	4	5
Сумарний перепад висот (метрів на день)	до100	120-150	170-200	200-300	250-400
Середня крутизна схилів перешкод (градуси)	10-20	20-25	25-30	30-35	35-40
Довжина етапу «Переправа по колоді», м	-	до 10	10-15	15-20	більше 20
Довжина етапів складного рельєфу: підйом, м спуск, м траверс, м	-	-	15-20 25-30 до15	20-25 30-40 до15	більше25 більше40 20
Етапи лижної туристської техніки, м	до20	до30	до50	до80	до 100

2. Загальні вимоги до учасників змагань і керівників спортивних походів

Туристський спортивний похід – подорож, що здійснюється туристами зі спортивною метою з використанням активних форм пересування заздалегідь розробленим маршрутом та обраним видом спортивного туризму або

комбінованим маршрутом з елементами декількох видів спортивного туризму із дотриманням вимог «Правил змагань туристських спортивних походів».

Змагання туристських спортивних походів (далі-змагання СП) сприяють вихованню патріотизму, колективізму, шанобливому ставленню допам'яток історії, культури та природи і проводяться з метою підвищення технічної та тактичної майстерності учасників, рівня безпеки туристських спортивних походів, виявлення найсильніших команд та учасників.

Основними характеристиками змагань СП є вид спортивного туризму, категорія (ступінь) складності походу, а чемпіонати зі СП і кубки ще можуть мати ранг змагань. Ранг змагань СП визначається відповідно до вимог «Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту, що не входять допрограми Олімпійських ігор».

В залежності від технічної складності, довжини маршруту, тривалості, у змаганнях СП беруть участь походи I, II, III, IV, V та VI категорії складності (далі – к.с.), а також некатегорійні.

До некатегорійних відносяться походи, що мають складність, довжину або тривалість меншу, ніж встановлено для походів I к.с., у т.ч. ступеневі (1,2,3 ступеня складності) та походи вихідного дня.

До змагань з видів спортивного туризму допускаються учасники, які включені до іменної заявки і їх спортивна кваліфікація відповідає вимогам Положення та Правилам змагань, мають дозвіл медичного закладу, страховий поліс, обумовлений Положенням, а також необхідне спорядження. Перелік мінімально достатнього необхідного спорядження може визначатися Положенням або (та) Умовами змагань.

Склад команд може бути чоловічим, жіночим та змішаним. Кількісний склад команди визначається Положенням про змагання.

Учасник змагань – турист-спортсмен, який офіційно допущений до участі у відповідних змаганнях. До складу команд, що беруть участь у змаганнях СП, входять учасники та керівники СП, які мають необхідну спортивну кваліфікацію, а

також відповідають іншим вимогам, визначеним «Правилами змагань зі спортивного туризму», затверджених ФСУ від 15.04.2021р.

В залежності від класу дистанції змагань учасники повинні мати спортивну кваліфікацію згідно з таблицею 1.7.

Таблиця 1.7.

Класдистанції	I	II*	III*	IV*	V*
Розряд зі спортивного туризму(не нижче)**	б/р	Пю.р.	III с.р.(Ю.р.)	Пс.р.	Іс.р.
Мінімальний вік учасників (за роком народження)***	10	11	13	16	17

*) для участі у командних змаганнях з дистанціями вище I класу 30% учасників команди можуть мати розряди на одну ступінь нижче, ніж встановлено для дистанцій данного класу;

**) до участі у змаганнях з техніки водного туризму можуть бути допущені спортсмени, що мають такий сааме розряд з веслувального слалому, а до змагань з техніки гірського туризму – що мають такий сааме розряд з альпінізму, скелелазання, але їх розряди і звання при визначені рангу змагань не враховуються. Можливість допуску до участі упевних змаганнях спортсменів, що спеціалізуються в інших видах спорту визначається у відповідних видових розділах Правил;

***) за спецдопуском медичного закладу до участі у змаганнях можуть бути допущені учасники, вік яких на один рік менше встановленого. Можливість допуску до участі у змаганнях за спецдопуском встановлюється Положенням прозмагання. В окремих розділах Правил за видами туризму мінімальний вік учасників змагань може бути підвищений.

Керівник СП, як правило, обирається членами туристської групи або у порядку власної ініціативи може набрати групу самостійно. Крім того, керівник може бути призначений організацією, що проводить СП.

Для груп учнівської та студентської молоді діють додаткові умови, передбачені «Правилами проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України», затверджені Наказом Міносвіти України №237 від 24.03.2006р.

Загальні вимоги до учасників керівників спортивних походів.

Категорія складності спортивного походу	Досвід участі та керівництва у походах з даного виду туризму (к.с.)			Мінімальний вік (за роком народження), років		Мінімальний склад групи (у дужках - для автото, велосипедних та вітриль віт походів)	Мінімальна кількість засобів пересування		
	Учасник	Керівник		учасник	керівник		автомобілів	мотоциклів	суден/груп
		Участь	Керівництво						
I	-	I ¹	н/к	13 (14) ²	18	4(2)	1	1	1
II	I	II	I	14	18	4(2)	1	1	2 (1 ³)
III	II	III	II	15	18	4(2)	1	1	2(1 ³)
IV	III	IV	III	16	19	4(4)	2	2	2
V	IV	V	IV	17	19	6 ⁴ (4)	2	3	2
VI	V	VI ⁵	V	18	20	6 ⁴ (4)	-	-	2

¹ допускається керівництво походом туристом, який не має досвіду участі в поході 1 к.с., але на думку МКК, володіє достатнім туристським досвідом, отриманим в некатегорійних походах;

² для велосипедних походів, згідно з вимогами Правил дорожнього руху;

³ при використанні багатомісних суден;

⁴ в СП 5-6 к.с. допускається на розсуд МКК скорочення чисельності до 4-х осіб, якщо всі учасники та керівник мають досвід відповідно участі та керівництва в одному поході 5-6к.с відповідно; при скороченні чисельності групи до 5 осіб – не більше одного учасника може мати досвід участі в походах на одну категорію нижче заявленої;

⁵ допускається на розсуд МКК заміна участі у поході 6к.с керівництвом другим походом 5к.с.

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

Учасники СП, в яких передбачається проходження класифікованих локальних перешкод (ЛП), повинні мати досвід проходження (керівник – досвід керівництва при проходженні) двох таких же ЛП наполовину категорії (для водного та спелеотуризму – на категорію) складності нижчу від максимальної для заявленого походу. Керівник, крім того, повинен мати досвід проходження двох

таких же ЛП тієї ж напів категорії (для водного та спелеотуризму – тієї ж категорії) складності.

Одна третина учасників СП (крім походів VI к.с.) може мати досвід проходження ЛП на дві напівкатегорії (для водного та спелеотуризму – на дві категорії) складності нижчу від максимальної.

При здійсненні походів у високогірних районах учасники повинні мати досвід проходження не менше двох ЛП середньогір'я тієї ж категорії складності, що й найскладніша ЛП маршруту в високогірному районі.

Досвід проходження (подолання) максимальних за складністю ЛП повина відбуватися в категорійних СП на основній частині маршруту.

Керівник та всі учасники СП, у яких передбачається перебування нависоті понад 5000 м над рівнем моря, повинні мати досвід перебування нависоті, яка відрізняється від максимальної в даному поході не більше ніж на 1500м. Цей досвід повинен набуватись в попередніх походах.

Учасники СП, в якому передбачається першопроходження ЛП, повинні мати досвід проходження (керівник – досвід керівництва припроходженні) двох таких же ЛП очікуваної складності. Одна третина учасників подібних СП може мати досвід проходження двох ЛП на половину категорії (для водного та спелеотуризму – на категорію) нижче.

Учасники та керівник комбінованого походу, маршрут якого включає ділянки різних видів туризму, повинні мати відповідний досвід проходження кожної ділянки.

Керівники та учасники походів, які використовують технічні засоби пересування, повинні мати відповідний досвід керівництва або участі в СП на таких же засобах пересування.

Учасники та керівники СП, які здійснюються у міжсезоння (час з несприятливими для данного туристського району та виду туризму природними умовами), повинні мати відповідний досвід участі (керівництва) СП, виконаними у міжсезоння, або в походах тієї ж категорії складності, які виконані у звичайних умовах.

Учасники та керівники зимових СП повинні мати відповідний досвід участі (керівництва) СП, здійсненими взимку. Усі учасники зимових категорійних походів повинні мати досвід організації ночівель у зимових умовах (досвід «холодних» ночівель).

У СП можуть брати участь альпіністи, які мають відповідний технічний та експедиційний досвід, достатній, за розсудом МКК, для проходження даного маршруту.

Іноземці, які мають намір здійснити СП, подають до МКК документи, що підтверджують їхній туристський досвід.

Крім основного складу групи до участі в СП до III к. с. включно, крім зимових походів і походів у міжсезоння, допускаються діти, які беруть участь у поході зі своїми батьками або близькими родичами, що несуть за них повну відповідальність; при цьому туристський досвід зараховується лише з віку, вказаного у таблиці 1.8.

Мінімальна кількість складу групи в походах I - II к.с., крім гірських та лижних, може бути зменшена до двох осіб в залежності від конкретного маршруту та району походу.

В поході VI к. с. в групі має бути заступник керівника з досвідом керівництва походом V к. с. з того ж виду туризму, який має право взяти на себе керівництво групою за виняткових обставин. Заступник керівника затверджується при випускові групи в МКК. В окремих випадках, на розсуд МКК, заступником керівника дозволяється призначати учасника з досвідом керівництва ЛП на половину категорії (для водного та спелеотуризму – на категорію) нижчу від максимальної на данному маршруті.

Учасниками походів I - III к.с. можуть бути туристи, які мають досвід участі в походах на одну категорію складності нижче у будь-якому виді туризму, за умови, що вони мають досвід подолання двох ЛП, які визначають складність заявленого маршруту, на півкатегорію складності нижче.

Керівники походів I - III к.с. повинні мати досвід участі в поході тієї ж категорії складності в будь-якому виді туризму, а також досвід керівництва

походом на одну к.с. нижче в будь-якому виді туризму. При цьому вони повинні мати досвід участі в подоланні двох ЛП, які визначають складність заявленого маршруту, тієї ж напівкатегорії складності та досвід керівництва в подоланні двох таких же ЛП напівкатегорії складності нижче.

Всі учасники та керівники походів, які передбачають проходження печер з використанням апаратури для автономного дихання, повинні мати посвідчення пловця-підводника (аквалангіста). Керівник такого походу повинен мати досвід роботи у сифонах.

При організації та проведенні вітрильних СП туристи, окрім «Правил змагань зі спортивного туризму», повинні керуватися «Настановами щодо проведення змагань водних туристських походів на розбірних вітрильних човнах», які затверджуються Федерацією спортивного туризму України.

Маршрути СП можуть включати сходження на вершини та траверси хребтів, при цьому їх категорія складності повинна відповідати досвіду групи.

Сходження на вершини (перевали) можуть здійснюватися неповним складом групи (але не менше ніж 2 особи). Один із учасників сходження повинен мати право керівництва проходження даної ЛП.

При розділенні групи керівник зобов'язаний забезпечити необхідну взаємодію між її частинами. Якщо керівник СП бере участь у сходженні, то із складу групи, що непроходить ЛП, призначається заступник керівника, відповідальний за забезпечення безпеки, страховку та взаємодію з підгрупою, що проходить ЛП. Якщо керівник СП не бере участі у сходженні, він призначає керівника сходження тільки з тих учасників, яким при випуску в МКК дозволено керувати проходженням конкретних ЛП (запис в графі «Особливі вказівки» маршрутної книжки).

Розрядні норми та вимоги спортивних туристських походів.

Розрядні норми та вимоги спортивних туристських походів закріплені в Єдиній спортивній класифікації України (ЄСКУ), що затверджена Наказом Державного Комітету України з питань фізичної культури і спорту за № 1055 від 18 квітня 2003 р.

ЄСКУ – це система присвоєння спортивних звань, розрядів. Вона визначає рівень майстерності в окремих видах спорту, рівень підготовленості спортсменів і розвитку їх досягнень, а також рівень кваліфікації тренерів та суддів, встановлює норми, визначає умови та вимоги, необхідні для отримання спортсменами спортивних звань і розрядів.

Спортсмену, який виконав норми та вимоги, передбачені ЄСКУ, можуть бути присвоєні такі звання і розряди (Табл. 1.9, 1.10).

Спортивні звання та розряди присвоюються спортсменам – громадянам України, які виконали норми та вимоги на міжнародних або національних змаганнях, котрі входять до Єдиного календарного плану змагань України на поточний рік. Рівень змагань, за підсумками яких присвоюються звання та розряди зі спортивного туризму, з техніки спортивного туризму та спортивного орієнтування, визначено у розділі щодо Розрядних норм та вимог до видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор, спортивно-технічних і прикладних видів спорту ЄСКУ.

Таблиця 1.9.

Спортивні звання	Майстер спорту України міжнародного класу
	Майстер спорту України
Спортивні розряди	Кандидат у майстри спорту
	I, II, III розряд
	I, II, III юнацький розряд

Класифікаційна таблиця присвоєння спортивних звань та розрядів зі спортивних походів

Звання та розряди	Категорії складності (к.с.) спортивних походів										
	1		2		3		4		5		
	у*	к*	у	к	у	к	у	к	у	к	
МС: чоловіки жінки								2	–	2	–
КМС: чоловіки жінки							1 1	1 –	1 1	–	–
ІІІ	1	1	1	1	1	1	–	–	–	–	–
ІІІ		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
І юнацький – здійснити один похід 3-го ступеня складності ІІ юнацький – здійснити один похід 2-го ступеня складності ІІІ юнацький – здійснити один похід 1-го ступеня складності											

*у – участь, к – керівництво.

Розрядні нормативи і вимоги визначаються за місцями, які посіли спортсмени на змаганнях, за вимірами часу та іншими кількісними показниками (балами, очками, відсотками, кількістю перемог тощо), що прийняті для визначення рівня спортивних результатів відповідними міжнародними та національними федераціями з видів спорту та чинними на території України правилами змагань.

Виконання затверджених класифікаційних вимог (технічних програм, комплексів та норм) є обов'язковою умовою для присвоєння спортивних звань та розрядів.

Для присвоєння звання «майстер спорту» зі спортивного туризму необхідно зайняти 1 (перше) місце на чемпіонаті України в якості керівника у класі походів 5 категорії складності для чоловіків і 4 категорії складності для жінок у визначеному виді туризму при участі не менш ніж 6 команд або виконати вимоги

згідно з класифікаційною таблицею туристських спортивних походів, що наведена нижче.

Питання для самоперевірки:

1. В чому полягає класифікація маршрутів спортивних туристських походів?
2. На основі яких нормативних актів здійснюється класифікація маршрутів?
3. Чим характеризуються комбіновані маршрути у спортивному туризмі?
4. Чим відрізняються ступені і категорії складності спортивних походів?
5. Які ви знаєте основні вимоги до категорійних походів?
6. Якими є вимоги до учасників змагань і керівників спортивних походів?
7. Який документ є основним для присвоєння чергового спортивного розряду чи звання?
8. Чи є різниця при виконанні розрядів і звань по спортивному туризму для чоловіків і жінок?
9. Які вимоги закріплено для присвоєння звання «Майстер спорту» та «Кандидат у майстри спорту»?

Література: [2, с. 18-22], [5, с. 37-45], [10].

Тема 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТСЬКИХ ЗМАГАНЬ

План:

1. Класифікація масових туристських заходів.
2. Організація зльотів і змагань.
3. Змагання з окремих видів туризму.

Мета: сформувати у студентів розуміння класифікації масових туристських заходів, принципів та методики організації туристських зльотів і змагань, та змагань з техніки окремих видів туризму.

1. Класифікація масових туристських заходів

Змагання зі спортивного туризму поєднують всі функції класичного активного туризму і змагальний фактор, адреналінові викиди, накал спортивної боротьби, тобто все, що притаманне спорту.

Змагальна діяльність туриста виводить його на якісно вищий туристський рівень. Так як в процесі занять окремими видами спорту природні локомоції вдосконалюються до недосяжного для звичайної людини рівня, так турист-спортсмен відрізняється від звичайного туриста. В процесі підготовки до змагань турист вдосконалює набуті вміння і навички у специфічних, іноді стресових умовах і готує себе до дій у кризових ситуаціях походів.

Велика кількість змагань, що проводилися у колишньому СРСР, сприяла активізації та популяризації туристського руху, допомагала не тільки залучити до занять туризмом новачків, але й постійно підвищувати рівень підготовки досвідчених туристів-спортсменів. Участь у змаганнях потребує не тільки фізичної, але й тактично-технічної підготовки, що викликає невгамовний інтерес до нововведень, вдосконалень як спорядження, так і тактичних дій. Турист-спортсмен постійно в пошуках нових технічних рішень, тактичних дій, що дадуть змогу виграти дорогоцінні секунди. Такі нововведення постійно беруться до уваги фірмами, що виготовляють спорядження та туристами - аматорами. Наприклад, у водному туризмі за останні кілька десятиріч прогрес видозмінив сплавні плоти з дерева на надувні і далі на катамарани, кількість різновидів яких сягає десятків. З'явилися дерев'яні, потім пластикові, потім каркасно-надувні байдарки, засоби

сплаву з унікальними характеристиками, що дозволяють долати перешкоди, які здавалося б неможливо подолати (double-bouble, поперечні катамарани і т.д.).

Проведення змагань і злетів є надзвичайно ефективним засобом реклами туризму, і висвітлення таких заходів різного рівня у ЗМІ підвищить зацікавленість людей заняттями туризмом і в подальшому приведе до покращення здоров'я нації в цілому і здоров'я окремого індивіда, заняття туризмом можуть стати одним із шляхів вирішення проблеми зайнятості молоді.

Отже, зрозуміло, що збільшення розвитку кількості змагань різного рівня веде до активізації розвитку туризму, допоможе знайти альтернативні шляхи розвитку технічного і тактичного забезпечення видів туризму, вирішити проблеми підготовки туристів.

Злети в структурі туристської підготовки відіграють не менш важливу роль, ніж змагання. Прикладом проведення злетів є “Оснянка” і “Веснянка”, які традиційно проводяться чи не в кожному районі, області та ін. Зліт – комплексні товариські змагання, в програму яких включено конкурси, зустрічі та ін., від чого змагання не стають менш принциповими. Часто злети є підсумком сезону, що закінчується або його початком. Конкурси, що проводяться в рамках зльоту, це найчастіше: конкурс фотографії, конкурс слайдів, конкурс пісні, візитних карток, емблем і т.д. та змагання з видів туризму.

В злетах беруть участь не тільки спортсмени-туристи, але й просто бажаючі подивитися, що дає значний поштовх залучення все більшої кількості новачків до туристської спільноти.

З'їзди, зльоти передбачають проведення зборів, нарадлюдей, об'єднаних спільною метою, членів тієї чи іншої масової організації.

Головне завдання туристських злетів – популяризація туризму, спілкування однодумців, обмін досвідом, ідеями, демонстрація нових зразків спорядження тощо.

Але, не принижуючи значення цих заходів, слід сказати, що зльоти і змагання не повинні підміняти основну форму діяльності в туризмі – організацію і проведення походів.

Різноманітність масових туристських заходів обумовлює необхідність їх класифікації, яка здійснюється за трьома основними параметрами: формою; масштабом; класом.

Серед форм масових туристських заходів можна назвати першості, відбіркові змагання, товариські зустрічі. Зльоти найчастіше проводяться у вигляді конкурсів, виставок, семінарів, вечорів тощо.

Масштабність зльотів і змагань визначається широтою участі в них команди окремих представників різних регіонів або організацій. Ці заходиможуть відбуватися на міжнародному, міжобласному, обласному, районному рівні або в межах окремого трудового колективу, турбази, школи, секції і т. ін.

Клас змагань за їх складністю визначається діапазоні – змінюється від I до IV і залежить від характеру і кількості етапів, довжини, складності перешкод, перепаду висот, використовуваних технічних прийомів і т. ін.

Під час зльотів можливе будь-яке поєднання масштабу і класу змагань. У ході широкомасштабних змагань, як правило, переважають нескладні дистанції I-II класів, оскільки основною метою є популяризація туризму і обмін досвідом. В той самий час змагання окремих вузівських колективів, секцій і т.п. можуть включати дистанції III-IV класів.

Практика здійснення туристських заходів засвідчує доцільність проведення змагань (крім лижних) навесні, до початку туристського сезону, з метою перевірки готовності груп до походів, а зльотів – восени, після закінчення походів, що дозволяє підвести підсумки і визначити завдання і плани на наступний сезон.

Цікавою формою проведення злетів є поєднання в їх програмі кількох видів туризму.

2. Організація зльотів і змагань

Організація конкурсів, вимоги до конкурсних матеріалів і виступів і їхня оцінка регламентуються «умовами проведення конкурсів у програмі злету», що входять складовою частиною в «Положення про зліт».

На туристських злетах рекомендується проводити конкурси по наступним групах:

- Конкурси, що характеризують рівень розвитку туризму і різних форм туристської діяльності, а також постановку пропаганди туризму в адміністративній одиниці, на підприємстві або в ДСО (на кращу організацію туристичної роботи, на кращу організацію воєнно-патріотичної роботи туристів, пропаганди туризму засобами масової інформації, пропаганди туризму засобами організаційно-масової роботи, на кращу туристичну роботу по вивченню рідного краю і т.д.);

- Конкурси спортивно-похідної тематики (на кращий звіт, на кращий табір, саморобного туристського спорядження, кухаріві т.д.);

- Конкурси художньо-винахідницькі (фотографії, фотографії про похід, слайдфільмів, кінофільмівіт.д.);

- Конкурси художні (виконувачів пісень і художньої самодіяльності, туристських значків і емблем, малюнків і карикатур, віршів і творів про туризм і т.д.).

Найбільш важливими питаннями, з якими майже завжди доводиться зустрічатися при підготовці злетів, є:

- Вибір місця;
- Пропаганда зльоту;
- Підбір конкурсних комісій;
- Розробка умов конкурсів;
- Підбір комендантської групи;
- Матеріальне забезпечення зльоту;
- Склад робочого сценарію зльоту, сценарій параду;
- Побудова і оформлення поляни, підходів;
- Забезпечення зльоту медичним обслуговуванням;
- Підготовка туристичних змагань;
- Підготовка спортивних ігор, зустрічей;
- Організація вечора;
- Узгодження з лісництвом місця проведення зльоту;

- Забезпечення зльоту дровами;
- Влаштування загальної ватри;
- Організація роботи “зеленого патруля”;
- Радіофікація зльоту;
- Організація обміну досвідом роботи;
- Організація зустрічей, бесід;
- Підготовка і проведення нарад представників колективів;
- Прийом заявок на участь в злеті;
- Підготовка виставки туристського спорядження;
- Організація прибуття на зліт його учасників;
- Побудова місць загального користування;
- Забезпечення роботи буфету;
- Підготовка нагород;
- Проведення зльоту;
- Складання звіту.

В цілому керівництво злетами здійснюють органи фактично тотожні суддівським на змаганнях. В зв'язку з тим, що злети як осіб на форма перестали існувати, а набули рис художнього приладку до змагань, функції організаторів злету можуть бути покладені на організаторів змагань.

В туризмі існує незвичний вид змагань – заочний. При проведенні таких змагань групи туристів і не підозрюють, хто є або стане їх суперниками. Протягом року проводяться спортивні походи, про проведення яких керівники груп звітуються МКК. Такі звіти містять фотографії, описи, відомості про район проведення маршруту. Коли група подає заявку на участь у заочних змаганнях і звітну документацію, вони стають учасниками заочних змагань. Як правило, подаються звіти про найскладніші походи ідосить часто з першопроходженням маршруту. Суддівська колегія розглядає подані документи і визначає переможця.

Для власної і планомірної підготовки змагань їх організатор (Державний комітет України з туризму, Управління туризму ОДА, Федерація спортивного туризму України чи області, туристський клуб та ін.) створює оргкомітет з 7-15

чоловік. Рекомендують формувати його з двох груп – керівної і туристського активу. На змаганнях невеликого масштабу вказані обов'язки виконує головна суддівська колегія (ГСК), яка залучає штатних працівників шкіл, клубів, інструкторів з туризму т.д.

Оргкомітет повинен починати роботу за 3-4 місяці до змагань по плану.

Правильний вибір місця проведення змагань залежить від виду чи видів спортивного туризму, які входять до програми змагань, завдань, які ставлять перед собою організатори та кількості учасників.

Вид спортивного туризму, з якого проводяться змагання вимагає від організаторів змагань особливої уваги при виборі місця, адже змагання зводного туризму не можуть проводитись без необхідних гідрографічних умов. Крім того, велике значення має клас змагань. Змагання першого класу не можуть проводитись на річках третьої і вище категорії, крім визначених і класифікованих ділянок.

Така необхідність виникає через систему допуску до змагань. Кожен учасник змагань повинен представити на розгляд ГСК документи, що підтверджують участь у походах та змаганнях з виду туризму, страховий поліс та документ, що посвідчує особу. Така система допуску допомагає запобігти виникненню НС, спрощує роботу рятувальників, не допускає появи випадкових людей серед числа учасників змагань.

Завдання, що ставлять перед собою організатори змагань вимагають відповідності місця проведення: якщо це змагання – відбір до наступного етапу – то умови проведення повинні бути дещо складніші та відповідати умовам наступного етапу, а якщо це масові змагання або зліт, умови дещо спрощуються.

Велика кількість учасників створює проблему в розміщенні учасників, ГСК, глядачів. Специфіка спортивного туризму полягає ще й у проживанні, в більшості випадків, всіх активних і пасивних учасників змагань на відкритому повітрі у наметах. Іноді умови дозволяють розміщення у колибах, туркомплексах і т.д. При проведенні зльотів та олімпіад або змагань з кількох видів туризму місце проведення повинно відповідати вимогам усіх видів спортивного туризму, завданням та класом змагань. Тому в таких випадках клас змагань визначають

після їх проведення. Правильний вибір місця проведення змагань значно полегшує власне їх проведення, суддівство і організацію їх обслуговування.

Основними документами для роботи оргкомітету є: Положення про змагання, кошторис, програма змагань.

Положення про змагання розробляє комісія (комісії) з видів туризму і затверджує організація, що проводить змагання. При проведенні змагань невисокого рангу Положення може розроблятися і організацією, що проводить змагання за типовим зразком комісії з виду туризму. Зміст Положення повинен відповідати Правилам організації і проведення самодіяльних походів та Правилам змагань з видів туризму. Положення є основним документом, яким повинні керуватися суддівська колегія і учасники даних змагань, та слугує підставою для відрядження команди на змагання. Вказаний документ рекомендують скеровувати організаціям не пізніше, ніж за місяць до початку змагань, зльотів.

В Положенні повинні бути чітко і коротко сформульовані основні організаційні питання. Підбір класу дистанції проводиться відповідно до рівня змагань і спортивної кваліфікації учасників. Якщо команди розбиваються на групи, то ставиться кілька дистанцій різного класу. Таку особливість слід врахувати при виборі місця для проведення змагань. Класзмагань визначається як кількісний (числом дистанцій і команд учасників), так і якісними (кут нахилу скельного і льодяного рельєфів, характером опор, гірськими породами схилів, швидкістю течії, рельєфом дна ріки, кількістю слаломних воріт, перешкод і т.д.). Дані для визначення класу містяться у спеціальних таблицях. Наприклад: рекомендовані вимоги до складності дистанцій і природних перешкод (для гірського туризму).

Умови організації і проведення туристичних злетів і змагань є схожими, що водночас не робить тотожними їх цілі. Широке застосування цих форм туристичної роботи сприяє розвитку туристського руху, підвищенню рівня його безпеки, обміну досвідом в галузі конструювання.

Одним із важливих аспектів здійснення масових заходів є організація вільного часу їх учасників. Необхідно передбачити проведення виставок туристського спорядження, фоторобіт, а також цікавих зустрічей, підготувати

програми вечорів пісні і т.ін. Для школярів до програми туристського зльоту, крім змагань, включають різні конкурси і спортивні ігри.

3. Змагання з окремих видів туризму

Змагання з різних видів туризму можуть бути складовою частиною програми зльоту або проводитись у вигляді окремих заходів. Широко практикується проведення змагань з пішохідного, гірського, водного, лижного, велосипедного туризму, а також з туристського орієнтування. Клас їх складності може варіювати в межах від I до IV.

3.1. Пішохідний туризм.

Серед заходів подібного роду найбільшого поширення набули змагання з пішого туризму. Вони приваблюють своєю видовищністю, доступністю для всіх бажаючих. Їх проведення не вимагає створення спеціальних умов навіть у межах міста або у передмісті. Програма змагань може включати дистанцію крос-походу, дистанцію смуги перешкод, а також виконання спеціальних завдань.

Технічна складність етапів змагання адаптується до рельєфу місцевості і умов, у яких вони проходять.

Умовно ці етапи можна поділити на групи:

- Технічно складні (навісна переправа, підйом або спуск по вертикалі, переправа по колоді тощо);
- технічно нескладні (переправа на плавучих засобах, підйом або спуск по схилу, траверсування схилу, пересування по купинах, транспортування по терпілих і т.ін.);
- без фізичного навантаження (зав'язування вузлів і обв'язок, надання першої допомоги, спортивне орієнтування і т.п.);
- закріплення туристських навичок (встановлення намету, розпалювання багаття, пакування рюкзака тощо).

При постановці дистанції важлива логічна послідовність етапів. Це досягається дотриманням загальних правил:

- доцільне паралельне розміщення 2–3 ниток маршруту;
- подолання етапів дистанції бажано здійснювати в природних умовах (навісна переправа – над струмом або яром, загата або купини – на заболоченій ділянці);
- визначити місце для старту і фінішу;
- технічно складні етапи зручніше долати на початковому відрізку дистанції;
- у складних етапах може бути задіяна частина команди, а можна піти шляхом встановлення контрольного часу;
- якщо програмою змагань передбачено перехід водойми у брід, доцільно поставити його в кінці траси;
- важливо вдало обрати місце змагань. Наявність водних об'єктів, пересіченої місцевості, порослих лісом ділянок дозволяє розробити цікаву дистанцію.

У таблиці 2.1 наведені параметри визначення класу дистанцій туристського багатоборства у пішохідному туризмі.

Таблиця 2.1

Параметри визначення класу дистанцій туристського багатоборства у пішохідному туризмі*

Клас дистанцій	Кількість етапів (небільше)	Протяжність дистанції, км		Кільк. етапів із самонаведенням (неменше)	Кільк. швидк. етапів на дистан. крос- похід (не більше)	Оцінка дистанції (бали)	
		смуга перешкод (небільше)	крос-похід (неменше)			Загальна сума балів (не менше)	Мінім. сума балів локальних перешкод ЛП
IV	16	2,0	11,0	9	3	110	90
III	12	1,5	9,0	5	3	70	50
II	9	1,0	7,0	4	2	45	30
I	6	1,0	5,0	1	1	20	15

***Примітки:**

1. Кількість етапів із самонаведенням вказано для командного проходження дистанцій, для особистих змагань вона не регламентується.
2. Бальна оцінка дистанцій складається з суми бальних оцінок кожного етапу та балів за сумарний перепад висот на дистанції згідно додатку 4. Дистанція IV

класу повинна мати не менш трьох перешкод умовної складності 3А та двох перешкод 2Б, III класу – не менш однієї перешкоди 3А та трьох перешкод 2Б, II класу – не менш однієї перешкоди 2Б. Рекомендується зменшувати довжину дистанції крос-походу на 1 км за кожні 200 м набору висот зверх перших 200 м.

3. Згідно з таблицею можуть бути поставлені постійні тестові дистанції різних класів, які затверджуються відповідною федерацією і далі не потребують інспекції на відповідність класу. Ці дистанції можна використовувати для перевірки підготовленості груп (команд) до спортивних походів, а також для змагань із заздалегідь обумовленими розрядними нормами.

Види дистанцій з пішохідного туризму

У пішохідному туризмі існують наступні види дистанцій:

Смуга перешкод – це коротка динамічна дистанція насичена технічними етапами, які встановлені на природних і штучних перешкодах.

Крос-похід – це довга дистанція, що імітує похідні умови. Представляє орієнтування по картосхемі при подоланні маршруту, подолання природних перешкод, технічних етапів, а також спеціальних завдань.

Рятувальні роботи – передбачають надання першої долікарської допомоги умовно потерпілому, виготовлення транспортного засобу для транспортування по технічних і природних перешкодах.

Перелік технічних перешкод у пішохідному туризмі:

- 1) переправа через річку;
- 2) переправа через яр (скельна);
- 3) крутопохила переправа – з кутом нахилу більше 30 градусів;
- 4) підйом по скельній ділянці або схилу;
- 5) траверс скельної ділянки або схилу;
- 6) траверс схилу з альпенштоком;
- 7) спуск по вертикальним перилам (дюльфер);
- 8) спуск по схилу, у тому числі спортивним спуском;
- 9) переправа через річку по колоді;
- 10) переправа через яр по колоді;

- 11) переправа через річку вбхід із використанням перил;
- 12) переправа через річку вбхід;
- 13) переправа по вірвовці з перилами (паралельні вірвовки) ;
- 14) переправа на плавзасобах (байдарка, пліт, катамаран);
- 15) транспортування потерпілого;
- 16) подолання канави струмка з використанням підвішеної вірвовки (маятник);
- 17) рух по жердинах;
- 18) рух по купинах;
- 19) орієнтування.

Дистанція може включати декілька видів орієнтування на місцевості:

- рух по заданому азимуту і карті;
- рух у заданому напрямі по карті з проходженням через КП;
- орієнтування по маркірованому маршруту;
- визначення місця знаходження методом засічок;
- рух по заданому азимуту і відстані;
- рух по "легенді";
- рух по лінії, позначеній на карті.

На етапах орієнтування можуть використовуватися топографічні, спортивні карти, тощо.

3.2. Гірський туризм.

Змагання з техніки гірського туризму складається з командного та індивідуального подолання дистанцій, що пролягають через ділянки гірського або розчленованого рельєфу, а також виконання спеціальних технічних прийомів. Це один з найбільш видовищних і популярних видів змагань з туризму. Окремі елементи змагань з техніки гірського туризму входять у програму змагань з пішого туризму.

У ході змагань передбачено подолання дистанцій по заданому або самостійно обраному маршруті. Припускається використання різних спеціальних прийомів на одній дистанції або з'єднання кількох дистанцій воднутрасу.

Як правило, змагання проводяться на висотах, що не потребують акліматизації.

Дистанція передбачає наявність різних видів перешкод, характерних для гірської місцевості – скельних масивів, крутих трав'янистих, снігових і льодових схилів, водних перепон. На рівній території траси для цього виду змагань пролягають крутими схилами річкових долин, через вироблені кар'єри, цегляні чи бетонні стіни споруд і т.п.

Набір етапів різного ступеня складності може бути таким: підйом і спуск по крутому схилу (трав'янистому, сніговому, льодовому), подолання прямовисних скельних ділянок (підйом по скелі, спуск на мотузці), водних перешкод.

Підготовка до змагань з техніки гірського туризму вимагає спеціальних засобів безпеки. Ділянки скельних виходів очищаються від каміння, піску, землі. Підходи до траси, а також місце знаходження суддів і глядачів повинні розташовуватись на безпечній ділянці. Учасникам змагань необхідно мати засоби страхівки.

Види дистанцій з гірського туризму

Змагання з техніки гірського туризму – це командне подолання дистанцій, які прокладені на ділянках гірського рельєфу, або які складаються із створених (штучних) перешкод і проводяться на наступних дистанціях і етапах:

Скельна дистанція – це індивідуальне або командне проходження природних скель або штучних трас на час, а також подолання природних або штучних перешкод.

Сніжно-льодова дистанція - це дистанція, яка має сніжник або льодовик. Суть її полягає в правильній організації і відпрацюванні навиків страхівки, самострахівки, а також командних дій.

Рятувальні роботи – це подолання скельної або льодово-сніжної дистанції з природними або штучними перешкодами, з організацією транспортного засобу і безпеки потерпілого.

Подолання водної перешкоди – це подолання реальної річки або ділянки, яка імітує річку правильним способом.

Допускається логічно обґрунтоване з'єднання спеціальних технічних прийомів, етапів або їх комбінацій в одну дистанцію змагань, кількох окремих дистанцій в одну загальну, або усіх дистанцій в одну трасу змагань з подоланням її в обумовлений проміжок часу з проміжними фінішами (як у ралі).

3.3. Водний туризм.

Змагання туристів–водників приваблюють великим і різноманітним набором перешкод, технічними способами плавання і плавучими засобами. Змагання можуть проводитися на байдарках, плотах, катамаранах. У водному туризмі ширше, ніж в інших видах, використовується саморобне спорядження. Змагання туристів–водників проводяться в особистому, особисто-командному і командному заліку.

Види дистанцій з водного туризму

Змагання з техніки водного туризму - це подолання ділянки водного потоку з природними або штучними перешкодами, виконання спеціальних завдань.

Змагання проводяться:

- на короткій дистанції (окремо для кожного класу суден);
- на довгій дистанції (ралі, естафета);
- на етапі з проведення рятувальних робіт (може бути включений у довгу дистанцію або ж бути виносним).

1. *Коротка дистанція* - для різних класів суддів, являє собою штучні перешкоди у вигляді воріт. Ширина воріт для байдарок - 1,2 м, для катамаранів - 2,8 м. Висота перекладини воріт 1,8 м. Зазвичай ворота бувають 2-х кольорів - зеленого (прямого проходу) і червоного (для реверса - зворотній хід). Іноді ставлять білі ворота, які можна проходити, як прямим ходом так і зворотнім. Бувають випадки коли ставлять одну гілку, яку необхідно обпливти. Максимальна довжина для байдарок 800 м, для катамаранів – 1200м.

Штрафні бали ставляться за:

- неправильний порядок проходження воріт;
- торкання плавзасобом , веслом або учасником гілок воріт;

- неправильний порядок проходження в самих воротах.

2. *Довга дистанція.* Проводиться на багатокілометровій ділянці річки. Складається зазвичай з природних перешкод, обладнана стартом, фінішем, контрольними пунктами з необхідними балами на них. Переможець визначається по найменшому часу проходження даної дистанції. Старт між учасниками роздільний.

3. *Рятувальні роботи.* Проводять на ділянці ріки 1500 м. Існує зона перевероту судна або ж випадання учасника із судна. Задача команди правильним способом провести рятувальні роботи і доставити потерпілого до фінішу.

Класи суден

Змагання проводяться на розбірних туристських судах з м'якою оболонкою, що мають розміри не менше:

- каяк одномісний - довжина - 4 м, ширина - 0,6 м.
- байдарки двомісні, довжина - 4.5 м, ширина - 0.75 м;
- катамарани двомісні, довжина - 3,5 м, ширина - 1,6 м;
- катамарани чотирьохмісні, довжина - 4.5 м, ширина - 2.0 м; Не

дозволяється штучне збільшення розмірів суден.

При виборі дистанції першочерговими є вимоги безпеки. Дистанція повинна бути посильною і не включати нездоланні елементи. Характер дистанції повинен враховувати особливості типів суден.

Глибина та ширина відрізка ріки на дистанції мають бути достатніми для вільного проходження суден. Змагання проводяться в умовах максимально наближених до похідних і передбачають участь усіх видів суден.

Змагання з безпеки плавання передбачають участь команд. У своїй переважній більшості вони розгортаються навколо імітованого перекидання судна або падіння учасників у воду і здійснення “рятувальних” робіт на обмеженій ділянці.

Естафетна траса має дожину від 5 до 20 км. Її окремі ділянки розраховані на різні типи суден: байдарки, плоты, катамарани.

При виборі траси для змагань зводного туризму необхідно перевірити, щоб на ній не було перешкод, які можуть становити загрозу для життя їх учасників. Після лінії фінішу повинна бути ділянка відносно спокійної води для причалювання і надання надійної страховки в разі виникнення аварійної ситуації.

3.4. Лижний туризм.

Змагання з лижного туризму за своєю програмою близькі до пішохідного. Вони здебільшого мають ті самі етапи, доповнені етапами з лижної техніки. З огляду на природні умови, в яких проводяться ці змагання, проблема безпеки учасників доповнюється турботою про здоров'я туристів, що обумовлена можливістю обмороження.

Останнім часом широко практикуються змагання з велосипедного туризму. Велотуристи змагаються в техніці їзди на велосипеді, подоланні крос-траси, велосипедного ралі.

Змагання з орієнтування. Спортивне орієнтування виділилося в окремий вид спорту з туристських змагань. Але етапи орієнтування на місцевості традиційно включаються в програму туристських зльотів. Вони дають змогу з'ясувати рівень оволодіння навичками орієнтування, необхідними кожному туристу, і сприяють їх удосконаленню.

Змагання зорієнтування проводяться в таких видах:

- рух у заданному напрямку;
- рух за вибором;
- рух по маркірованій трасі.

Кожний їх учасник на старті отримує топографічну карту і повинен забезпечити пролягання маршруту через контрольні пункти (КП) в певному порядку або на вибір. На маркірованій трасі основним завданням учасників є точне нанесення на карту лінії маршруту і місцезнаходження КП.

Довжина дистанції в цих змаганнях для чоловіків складає 6-15 км, для жінок – 4-9 км. Значно коротша вона у змаганнях школярів.

При проходженні траси рекомендується встановлювати контрольний час.

Район для проведення змагань обирається з таким розрахунком, щоб на місцевості були чіткі обмежувальні об'єкти – шосе, річка, поле і т.п. Попередньо учасників необхідно проінформувати про вимушені дії на той випадок, якщо їм доведеться зійти з траси, або в разі втрати орієнтування. Необхідно попередити їх також про всі небезпечні об'єкти на протязі траси (болота, урвища тощо) і позначити ці місця на карті.

Тільки грамотно підготовлені і вміло проведені змагання дозволяють розв'язати всі поставлені завдання.

Види дистанцій з лижного туризму

Змагання з техніки лижного туризму – це командне або особисте проходження на лижах дистанції з подоланням ділянок пересіченого рельєфу та виконання технічних засобів і завдань.

Змагання проводяться на дистанціях "Лижний маршрут", "Смуга перешкод", а також у вигляді спеціальних завдань.

Дистанція "Лижний маршрут" може бути одно - і багатоденною, передбачати подолання технічних перешкод, вирішення тактичних завдань, орієнтування на місцевості та виконання спеціальних завдань. Змагання на "Лижному маршруті" можуть проводитися на час або з дотриманням заданого графіка руху (ралі). На складних технічних етапах може бути встановлений контрольний час, на окремих ділянках - оптимальний час. В залежності від класу дистанція проходиться з контрольним вантажем до 10 кг на учасника. Вантаж, склад та спосіб транспортування контрольного вантажу, а також штрафи за його втрату обумовлюються Положенням.

Дистанція "смуга перешкод" - коротка лижна дистанція, насичена технічними перешкодами. "Смуга перешкод" долається на час усією командою або поетапно учасниками команди. На складних технічних етапах чи ділянках може бути встановлений контрольний час.

Технічні етапи і спеціальні завдання в лижному туризмі:

- 1) Подолання лісового завалу.
- 2) Прокладання лижні.

- 3) Підйом, спуск зигзагом або драбинкою.
- 4) Спуск із гальмуванням.
- 5) Спуск із поворотом.
- 6) Швидкісний спуск.
- 7) Траверс схилу.
- 8) Підйом, спуск із страховкою.
- 9) Переправа через річку по колоді.
- 10) Подолання ділянки тонкого льоду зі страховкою.
- 11) Подолання лавинонебезпечного схилу.
- 12) Проведення пошуково-рятувальних робіт після сходу лавини.
- 13) Транспортування постраждалого на нартах.
- 14) Встановлення намету.
- 15) Розведення багаття.
- 16) Рух по азимуту.
- 17) Визначення точки місцезнаходження.
- 18) Залік по топографії

Дистанції змагань забороняється прокладати на лавинонебезпечних ділянках, осипних схилах, тонкому льоду.

Лижню треба прокладати таким чином, щоб учасники не розвивали великої швидкості на спусках. Винятком є етап "Швидкісний спуск", який повинен закінчуватися спокійним виїздом.

Схил технічної перешкоди повинен бути перевірений на лавинонебезпечність, відсутність снігових карнизів.

На складних технічних етапах або небезпечних ділянках усі учасники повинні бути забезпечені верхньою суддівською або командною страховкою. Закріплення та перечеплення страховки виконується учасником обов'язково під контролем судді.

3.5. Велотуризм

Змагання з техніки велосипедного туризму полягають у проходженні дистанцій, прокладених як по дорогам з твердим або ґрунтовим покриттям, так і на пересіченій місцевості з природними та штучними перешкодами, а також у виконанні спеціальних додаткових етапів. Видами дистанцій з велотуризму є: дистанція “Велоралі”, дистанція фігурного водіння велосипеда, дистанція велокросу, дистанція “Тріалу”. До змагань допускаються будь-які велосипеди з базою (відстань між втулками колес) не менш 950 мм.

Дистанція “Велоралі”. Велоралі полягає у проходженні дистанції за легендою та за графіком, в якому обумовлені час руху або швидкість між контрольними пунктами (КП), та у виконанні чи подоланні додаткових етапів (ДЕ).

Контрольна картка - основний документ велоралі, який підтверджує повне проходження дистанції командою. До неї суддями заносяться відомості про час проходження дистанції та етапів. Проходженням пунктів КП вважається момент подання судді контрольної картки. Весь склад команди повинен знаходитися в зоні збору.

Вантаж перевозиться тільки на багажниках велосипедів і на дистанції велоралі може розподілятися між учасниками команди довільно.

Дистанція фігурного водіння велосипеда. Дистанція фігурного водіння велосипеда полягає в проходженні фігур, які розмічені (встановлені), на майданчику з ґрунтовим або твердим покриттям. Відстань між фігурами і межею майданчика повинні бути не менше 3 м. Обов'язковими фігурами є: вісімка, гойдалка, колія, стоп-лінія. Довжина всієї дистанції - близько 100 м.

Дистанція велокросу. Велокрос - це колова дистанція з штучними та природними перешкодами, загальна довжина не менше 1 км при довжині одного кола не більше 0,5 км. Дистанція проходиться кожним учасником окремо.

Дистанція тріалу. Тріал являє собою дистанцію довжиною до 100 м з природними та штучними перешкодами (крутий схил, яр, піщані, заболочені та інші важкопроїзdnі ділянки, струмки, калюжі, стовбури дерев, що лежать тощо) по

вузькому коридору (до 1м), розміченому з двох сторін природними (дерева, паркан) і штучними обмеженнями (стрічки над стійками, висотою не менш 1 м).

Питання для самоперевірки:

1. Чим відрізняються туристські зльоти від змагань з техніки туризму?
2. Перерахуйте основні цілі туристських зльотів.
3. Перелічіть види дистанцій змагань з техніки туризму.
4. Перерахуйте основні цілі змагань з техніки туризму.
5. Які існують першості з техніки туризму?
6. Як дистанції відрізняються в різних видах туризму?
7. Перерахуйте класи дистанцій змагань з техніки туризму і чим вони відрізняються.
8. Перерахуйте етапи дистанцій змагань з техніки пішогодного туризму.
9. Перерахуйте етапи дистанцій змагань з техніки гірського туризму.
10. Перерахуйте етапи дистанцій змагань з техніки водного туризму.

Література:[3, с. 111-132], [4, с. 32-41], [6], [8].

Тема 3. ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ

План:

1. Особливості пішохідного туризму
2. Режим і розпорядок походного дня
3. Техніка подолання перешкод

Мета: сформувати у студентів розуміння специфічних особливостей пішохідного туризму, методики організації пішохідних походів та техніки подолання перешкод.

1. Особливості пішохідного туризму

Пішохідний туризм є самим популярним і доступним видом туризму. Райони проведення пішохідних походів охоплюють всі доступні для подорожей райони від пустель, лісів і тайги до тундри й гірських районів.

Метою пішохідного походу є проходження автономного маршруту, насиченого комплексом локальних і протяжних перешкод в умовах антропогенно незміненої або слабоизмененной природного середовища.

Пішохідний туризм є самим масовим видом спортивного туризму внаслідок своєї доступності й демократичності. Доступність виражається в меншій, у порівнянні з іншими видами вартістю нескладних походів і мінімальних витрат на спорядження. Пішохідні походи 1-2 к.с. можна проводити практично в більшості областей України й вони не вимагають використання дорогого спеціального спорядження, що значною мірою знижує їхню вартість. Демократичність же пішохідного туризму виражається в тому, що будь-яка здорова людина практично без підготовки зможе пройти похід 1 к.с., а за умови регулярних тренувань "подужати" походи 3-4 категорії. Таким чином, для успішного заняття пішохідним туризмом не потрібно особливих фізичних даних, необхідні лише завзятість і працьовитість.

Які туристські можливості України для пішохідного туризму? Походи 1-2 категорії можна проводити у великих лісових масивах центральної й північної України. У південних степових районах можливі цікаві походи 1 к.с. у таких екзотичних районах як Арабатська стрілка або Алешкинские піски. Основними ж центрами притягання пішохідного туризму є Крим і Карпати. На жаль ці

найцікавіші й красиві райони досить густо заселені, а гірські лісові масиви насичені ґрунтовими дорогами. Тому максимальна складність пішохідних походів у Карпатах обмежується 3-й к.с., а в Криму 2-й к.с. (у зимовий час до 3-й к.с.). Для проходження складних походів необхідно виїжджати за межі України.

Небезпеки в пішохідних районах пов'язані з рельєфом, рослинністю, складністю орієнтування й кліматичних особливостей району подорожі. Якщо похід проходить у гірському районі, то небезпеки багато в чому відповідають небезпекам гірського туризму. Як і в гірських походах, більшу небезпеку представляють переправи через ріки. Специфічною особливістю пішохідного туризму є автономність походу, тому група, у випадку НП повинна розраховувати на власні сили.

Спеціальне спорядження в пішохідному туризмі використається залежно від виду й складності перешкод. Екіпірування підбирається під район подорожі, наприклад у походів на Півночі (а це значна частина складних походів) традиційно використаються чоботи з ботфортами й накомарники.

У пішохідному туризмі, через його різноманіття зложилася сама складна в спортивному туризмі система оцінювання складності маршруту.

Пішохідний маршрут може бути оцінений за наступними критеріями:

- автономність маршруту (відсутність транспортних комунікацій і населених пунктів, відсутність закидань);
- складність району подорожі (географічний показник туристського району);
- лінійність маршруту;
- напруженість маршруту (насичення нитки маршруту ділянками протяжних перешкод і перепадами висот);
- наявність набору різноманітних локальних перешкод (перевали, вершини, переправи, траверси гребенів, каньйони), що відповідає категорії складності походу.

Таким чином, загальна складність маршруту залежить від великої кількості факторів, що є специфічною особливістю пішохідного туризму.

Існує два способи визначення категорії складності пішохідного маршруту: по відповідності еталонному маршруту (з переліку класифікованих туристських

маршрутів) або за методикою категорирования пішохідного маршруту.

Методика категорирования пішохідного маршруту полягає в бальній оцінці складності маршруту по сукупності наступних характеристик: довжини (L), тривалості (t), локальним перешкодам (ЛП), протяжним перешкодам (ПП), географічному показнику району походу, автономності маршруту, перепаду висот. Таблиця відповідності бальних показників маршруту і його категорії складності наведена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Нормативні показники пішохідних маршрутів

№	Показник маршруту	Категорія складності маршруту					
		I	II	III	IV	V	VI
1	Довжина маршруту (t), днів (не менш)	6	8	10	13	16	20
2	Довжина маршруту (L), км (не менш)	130	160	190	210	250	300
3	Максимально припустима кількість балів за локальні перешкоди (ЛПМАХ)	20	30	50	75	110	150
4	Бали за локальні перешкоди (ЛП), що йдуть у залік (не більше)	10	6	20	35	55	75
5	Бала за протяжні перешкоди (ПП), що йдуть у залік (не більше)	10	20	40	60	80	110
6	Географічний показник (Г)	Определяется по таблице 2/2.					
7	Автономність (А)	Определяется по таблице 2/3.					
8	Коефіцієнт перепаду (ДО)	$K = 1 + \Omega H / 12$					
9	Загальна кількість балів, набраних категоруючим маршрутом (КС)	12-25	26-59	60-94	95-134	135-184	185 и более

Використовуючи висотний графік маршруту, по формулі (1) визначається коефіцієнт перепаду висот (К): $K = 1 + \Omega H / 12$, (1)

де ΩH – сумарний перепад висот (включаючи підйоми й спуски) на активній частині маршруту (у кілометрах).

По формулі (2) на підставі отриманих оцінок окремих параметрів категоризуемого маршруту підраховується загальна кількість набраних їм балів

$$(КС): КС = ЛП + ПП + (Г * А * К), \quad (2)$$

де ЛП і ПП - бали відповідно за локальні й протяжні перешкоди,

Г - географічний показник району походу,

А - коефіцієнт автономності.

Географічний показник району (Г) визначається з таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Географічний показник туристських районів для пішохідного туризму

Туристський район	Географічний показник, бали
Середня рівнинна частина європейської території	0-2
Крим, Карпати	3
Карелія, Волгоградська обл., Кавказ, Вірменія	4
Середній і Південний Урал, Тянь-Шань	6
Алтай, Кузнецький Алатау	7
Західно-Сибірська низовина	7-10
Архангельська обл., Республіка Комі, Памиро-Алай, Західні й Східні Саяни	8
Північний Урал, Примор'я	9
Кольський півострів, Памір	10
Хабаровський край	11
Полярний Урал, Прибайкалля, Забайкальє, Кодар, Удокан, Сахалінська обл.	12
Пустельні й напівпустельні райони Середньої Азії	13
Становий хребет і Алданское нагір'я	14
Камчатка й Курильські острова	15
Плато Путорана	16
Магаданська обл, Чукотка	18
Верхоянський хребет, хребет Черского й Сунтар-Хаята, Коряцьке нагір'я	19
Таймир (м.Бырранга), острів Врангеля	24
Північна Земля й Земля Франца-Йосифа	30

Коефіцієнт автономності маршруту визначається по таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Показник автономності маршрута

Рівень автономності маршруту	Коефіцієнт автономності
Маршрут пройдений групою при повній автономності	1
Маршрут пройдений групою із залученням транспортних засобів для організації закидання (проміжних баз)	0,7
Маршрут проходить через один населений пункт	0,5
Маршрут проходить через два й більше населених пункти	0,2

Відповідно до методики категорювання пішохідних маршрутів, оцінка категорії складності маршруту виробляється в наступній послідовності:

1. Відповідно до довжини (L) і протяжності (t) маршруту по таблиці 3.1. (розділи 1 і 2) визначається його орієнтована категорія складності.

2. Складається перелік всіх локальних перешкод, подоланих на маршруті, і за допомогою таблиці 3.4. визначається максимальна кількість балів, яку набрав би маршрут, якби всі локальні перешкоди йшли в залік. Бали за перешкоди, не показані в таблиці 3.4. (наприклад, за перевал ЗА к.с.), визначаються так само, як за перешкоди максимальної категорії складності даного виду. Отримана за всі локальні перешкоди сума балів не повинна перевищувати максимально допустимого значення (LPP_{max}), відповідного до вибраної категорії складності маршруту. Якщо отримана сума балів перевершує LPP_{max} , то необхідно скоротити кількість локальних перешкод і, якщо буде потрібно, уточнити нитку маршруту. Значення LPP_{max} визначені з міркувань безпеки проходження маршруту і приведені в табл. 3.1.

3. По табл. 3.4. и 3.5. підраховується окремо сума балів, набраних по кожному виду локальних і протяжних перешкод. У таблицях приведені орієнтовні параметри (границі) перешкод, тому при категорюванні реальних перешкод допускаються незначні відхилення від вказаних вимог, за умови, що об'єм технічної роботи, необхідний для подолання перешкод, залишається тим самим. Довжина протяжної перешкоди відповідного вигляду і категорії складності визначається підсумовуванням довжин подібних перешкод по всьому маршруту.

Бали за локальні перешкоди визначаються по таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Бали за локальні перешкоди (ЛП)

Категорія складності перешкоди	Характеристики перешкод	Кількість перешкод / кількість балів за них по категоріях складності маршруту					
		I	II	III	IV	V	VI
1. Переправа							
Н/К (найпростіша)	Переправи через річки з невеликою швидкістю течії (не більше 0,5 м/с); глибина 0,5-0,6 м; переходи по колоді або убрід при ширині потоку менше 5 м	4/2	4/2	4/2	4/2	4/2	4/2
1А (проста)	Переправи через річки шириною 6-20 м; течія середня (близько 1,5 м/с); глибина до 0,8 м. Для організації переправи потрібні зусилля не менше 3-4 чоловік	-	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3

1Б (середня)	Переправа через річки шириною більше 20 м; швидкість течії вище середньою (до 2 м/с); глибина більше 0,8 м. Необхідне маневрування групи відносно основного напрямку при броді. Необхідна робота всієї групи; частина групи страхує	-	-	2/6	2/6	2/6	2/6
2А (складна)	Ширіна річки 30 м, швидкість течії близько 3 м/с; глибина 0,8 м. Для переправи необхідне навішування поручнів. Працює вся група, частина з якої страхує	-	-	-	1/6	1/6	1/6
2Б (навісна)	Ширіна річки 30 м, швидкість течії 3 м/с і більше, глибина 1,2 м і більше. Переправа вброд неможлива. Необхідна навісна переправа; переправа першого учасника із застосуванням плавзасобів (салік, катамаран, надувне судно) або вплав зі страховкою	-	-	-	-	1/10	2/10
Максимальна сума балів за перешкоди всіх категорій, що зараховується		2	5	11	17	27	37
2. Перевал							
Н/К	Не менше 100 м перевального зльоту, рух утруднений осипами, рослинністю, легкими скелями, що не вимагають колективної страховки	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
1А	За діючою методикою оцінки	-	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4
1Б		-	-	1/6	1/6	1/6	1/6
2А		-	-	-	1/8	1/8	1/8
2Б		-	-	-	-	1/11	1/22
Максимальна сума балів за перешкоди всіх категорій, що зараховується		2	6	12	20	31	42
3. Вершина							
Н/К	Не менше 300 м перепаду висот, рух утруднений осипами, рослинністю, легкими скелями	-	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4
1А	За діючою класифікацією	-	-	1/5	1/5	1/5	1/5
1Б		-	-	-	1/7	1/7	1/7
2А		-	-	-	-	1/9	2/18
Максимальна сума балів за перешкоди всіх категорій, що зараховується		0	4	9	16	25	34
4. Траверс гребеня							
Н/К	Лісистий, осипний, сніговий. Ухил уздовж гребеня 15-20°, довжина траверси не менше 3 км.	-	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4
1А	Трав'янистий, осипний, сніговий, ділянки легких скель, індивідуальна страховка, ухил уздовж гребеня 20-25°, довжина не менше 2 км.	-	-	1/5	1/5	1/5	1/5
1Б	Осипний, сніговий, льодовий, ділянки скель, потрібна колективна страховка. Ухил уздовж гребеня 25-30°, довжина не менше 1 км.	-	-	-	1/7	1/7	1/7
2А	Труднопрохідні скелі, ділянки льоду; страховка колективна. Ухил 35°, довжина не менше 500 м-коду	-	-	-	-	1/9	2/18

Максимальна сума балів за перешкоди всіх категорій, що зараховується		0	4	9	16	25	34
5. Каньйон							
Н/К (найпростіший)	Рух по піску, гальці, траві, каменям і осипам без страховки, довжина дороги в каньйоні (або уздовж притиску) не менше 200 м	3/2	3/2	3/2	3/2	3/2	3/2
1А (простий)	Рух без страховки, довжина дороги в каньйоні (або уздовж притиску) не менше 200 м	-	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2
1Б (середній)	Рух уздовж каньйону не менше 200 м; застосування страховки не менше чим на 25 % довжини ділянки	-	-	2/6	2/6	2/6	2/6
2А (складний)	Рух уздовж каньйону не менше 200 м; застосування страховки не менше чим на 50 % довжини ділянки	-	-	-	2/10	2/10	2/10
2Б (дуже складний)	Рух уздовж каньйону не менше 200 м; навішування поручнів і застосування страховки не менше чим на 75 % довжини ділянки	-	-	-	-	1/8	2/18
Максимальна сума балів за перешкоди всіх категорій, що зараховується		2	4	10	20	28	36

Бали за проходження протяжних перешкод визначаються по таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Бали за протяжні перешкоди (ПП)

Категорія складності перешкоди	Характеристики перешкод	Довжина перешкоди (км.) / кількість балів за нього по категоріях складності маршруту					
		I	II	III	IV	V	VI
1. Рослинний покрив							
Н/К (ліслегкопрохідний)	Ліс проходиться по стежкахабо легко без них	50/10	50/10	50/10	25/5	0	0
1А (ліс середньопрхідний)	Наявність густо зарослих ділянок, підліску	-	12/5	15/6	20/8	25/10	12/5
1Б (високотрав'я)	Приховані в траві нерівності схилу, поглиблення, камені, крутість схилу не менше 20°	-	12/5	15/6	20/8	25/10	12/5
2А (ліс важкопрохідний)	Багато ділянок завалів, буреломів, глибокий мшаник і т.д.	-	-	10/6	15/9	20/12	25/15
2Б (стланик, гар)	Кедровий, березовий стланик, бамбук, гар	-	-	-	5/14	10/28	20/56
Максимальна сума балів за перешкоди всіх категорій, що зараховується		10	20	28	44	60	81
2. Болота							
Н/К (легкопроходимое)	В'язкі заболочені ділянки глибиною 0,2-0,4м, необхідна індивідуальна страховка	20/10	40/20	40/20	20/10	14/7	10/5
1А (кочкарниковое)	Купини, оточені водою, потрібна індивідуальна страховка	-	-	10/12	15/18	20/24	25/30

1Б (топи, мари)	Індивідуальна і колективна страхівка, будування мостів з жердин, установка поручнів	-	-	-	2/20	3/30	5/50
Максимальна сума балів за перешкоди всіх категорій, що зараховується		10	20	32	48	61	85
3. Осипи, морени							
Н/К (мілка, полога)	Каміння невелике, крутизна склону 15-20°	14/7	20/10	20/10	10/5	6/3	0
1А (середня, полога)	Каміння "живе" розміром до 1 м, крутизна склону до 25°, індивідуальна страхівка	2/3	4/6	6/9	10/15	10/15	10/15
1Б (мілка, крута)	Осипи "живі", крутизна 30-40°	-	2/4	3/6	5/10	7/14	10/20
2А (середня, крута)	Каміння "живе" розміром до 1 м, крутизна склону 30-35°, індивідуальна страхівка	-	-	1/5	2/10	3/15	4/20
2Б (велика)	Каміння "живе" розміром до 1 м і більше, необхідна страхівка	-	-	-	1/7	2/14	3/28
Максимальна сума балів за перешкоди всіх категорій, що зараховується		10	20	30	47	61	83
4. Піски							
Н/К (грядові)	Окремі гряди або лунки пісків	20/10	40/20	40/20	10/5	6/3	0
1А (суцільні)	Суцільні ділянки рівних пісків	-	-	10/15	30/30	60/45	100/60
1Б (дюнні)	Суцільні піски з дюнами, грядами, барханами	-	-	-	20/15	40/30	60/45
Максимальна сума балів за перешкоди всіх категорій, що зараховується		10	20	35	50	78	105
5. Снігова ділянка							
Н/К (неглибокий покрив)	Сніговий покрив глибиною 10-25 см	20/10	30/15	40/20	40/20	20/10	0
1А (середній покрив)	Сніговий покрив, що розкиснув, або нещільний, глибиною 0,5-0,6 м і більше	-	2/4	6/12	10/20	20/40	30/60
1Б (глибокий покрив)	Сніговий покрив, що розкиснув, або нещільний, глибиною 0,7-1 м і більше	-	-	-	1/4	3/12	6/24
Максимальна сума балів за перешкоди всіх категорій, що зараховується		10	19	32	44	62	84
6. Льодова ділянка							
Н/К (фірновий сніг)	Лід, покритий сипучим кристалічним снігом глибиною 10-15см	13/10	20/16	30/24	30/24	30/24	30/24
1А (фірновий лід)	Лід з шорсткою поверхнею	-	7/4	14/8	20/12	30/18	40/24
1Б (глетчерний лід)	Лід з рівною поверхнею	-	-	-	5/10	10/20	15/30
Максимальна сума балів за перешкоди всіх категорій, що зараховується		10	20	32	46	62	78

7. Водна ділянка							
Маршрут I к.с.	За діючою класифікацією	-	70/20	100/30	-	-	-
Маршрут II к.с.		-	-	-	100/45	-	-
Маршрут III к.с.		-	-	-	-	100/60	150/90
Максимальна сума балів за перешкоди всіх категорій, що зараховується		0	20	30	45	60	90

Як видно з таблиць, вживання описаної вище методики є досить трудомістким і не завжди об'єктивним процесом, із-за суб'єктивного трактування складності і протяжності перешкод.

Значно зручніше використовувати для оцінки складності еталонні маршрути. Перелік цих маршрутів періодично передивляється і доповнюється. Проте, розвиток пішохідного туризму був би неможливий, якби всі ходили лише по еталонних маршрутах, навіть якщо варіантів було б багато. Прогрес досягається за рахунок пошуку, планування і проходження нових маршрутів в маловідвідуваних і важкодоступних районах, по місцях, де не лише еталонних, але і пройдених маршрутів мало чи немає зовсім.

2. Режим і розпорядок похідного дня

Режим похідного дня. Повинен забезпечувати необхідну ритмічність у чергуванні навантажень і відпочинку. Режим переходів звичайно складається з 40-50 хв руху й 10 хв відпочинку на малих привалах.

Хоча режим руху істотно залежить від району подорожі, сезону й інших факторів, на першу половину дня звичайно доводиться до 2/3 денні переходи, на що затрачається від 3 до 5 ходових годин. Рекомендується раніше виходити на маршрут і раніше зупинятися на нічліг. У середині дня туристам необхідні тривалі відпочинки і гарячий обід. У холодну або дощову погоду обідній привал можна замінити коротким перекусом, але з гарячим чаєм з термоса.

Темп руху пішої групи. Визначається звичайно умовами місцевості й погоди й дозволяє проходити 3,5-4,5 км годину. У групі починаючих туристів керівник походу повинен задавати темп виходячи із правила: рівняння по темпі слабейшого.

Якщо група неоднорідна по своєму складі (що в принципі небажано), треба намагатися зрівняти сили туристів різним завантаженням рюкзаків, а також періодичною посилкою більше підготовлених учасників уперед для орієнтування, розвідки або вибору місця привалу.

Ритмічність руху. Це один з головних засобів збереження сил туристів і підвищення їхньої працездатності. На гарній дорозі ритмічність виражається в постійній швидкості, а в умовах пересіченої місцевості - у постійній кількості кроків за однакові відрізки часу. Для збереження ритмічності роботи організму на легких спусках крок туриста подовжується; на важких ділянках і підйомах - коротшає. При цьому звичайна швидкість руху пішоходів на спусках буде збільшуватися до 5-6 км/ч або зменшуватися на підйомах до 1,5-2 км/ч.

Змінювати ритм потрібно плавно, поступово набираючи швидкість на початку руху й зменшуючи її за 3-5 хв до кінця переходу. При непередбачених раптових зупинках корисно хвилину-іншу "потоптатися" на місці в сталому темпі, щоб поступово зняти навантаження із серця й дихальних органів.

Порядок руху похідної групи. Туристи рухаються колоною по одній людині. Спереду йде напрямний, котрий вибирає шлях і стежить за своєчасними зупинками на привали. Замикаючої з також досвідчений турист. Його з - допомагати відстаючої й нікого не залишати за собою. При відставанні кого-небудь він домовленим сигналом сповіщає ведучому про необхідність позапланової зупинки або зниження швидкості. Інші учасники групи на простих ділянках маршруту можуть вибирати своє місце в колоні довільно.

На складних відрізках шляху слабких учасників рекомендується ставити відразу за напрямної або ще краще через один з більше сильними туристами, щоб останні могли надати необхідну допомогу товаришам. При русі по маршруті не допускається, щоб туристи перебували між собою далі меж зорового або голосового зв'язку. На складних ділянках дистанція не повинна перевищувати 10 м.

Місце керівника в похідній групі. Повинне забезпечувати зручність керування групою й безпека її руху. Керівникові можна рекомендувати йти відразу за напрямної, час від часу допомагаючи йому знаходити дорогу й підказуючи

правильні рішення.

На складних і небезпечних ділянках (переправа, болото, осип) керівник сам перевіряє їхню прохідність і не йде вперед, страхуючи туристів, поки вся група не вийде на легку ділянку. Так само він повинен надходити при купанні туристів у незнайомій водоймі, при посадці на транспорт і т.п..

Шлях руху. Вибір шляху руху в пішій подорожі визначається рельєфом, рослинністю й наявністю троп. Відкриті простори лугів, необроблених полів, а також невеликі переліску, чисті сосники й інші легкопроходимые ділянки варто проходити по азимуті або орієнтуючись на добре видимий далекий місцевий окремо варте дерево, пагорб, будову й т.п. Густі ліси з підліском, пересічений рельєф, зарості чагарнику краще перетинати по стежках, нехай навіть що трохи ухиляється від потрібного напрямку.

Якщо маршрут проходить по тайзі або лісу, де немає троп, то для руху варто вибирати шлях уздовж рік. Особливо це необхідно в болотистій місцевості, де найбільш сухі ґрунти йдуть вузькою смугою уздовж водотоків.

У залесеном середньогор'ї для руху звичайно вибираються пологі гребені: там краще орієнтуватися, сутужніше заблудитися й, головне, іти легше, ніж унизу, у похмурих ущелинах. Виходячи на відкриті ділянки трав'янистих схилів, гірських лугів, осипів, для руху варто предпочитать опуклі форми рельєфу. Вони безпечніше в змісті каменепадів, зсувів і дають найбільш мальовничий з навколишньої місцевості.

3. Техніка подолання перешкод

Подолання крутих схилів. Для успішного просування по крутих схилах необхідно мати взуття на рифленої, не ковзній підошві, а також опанувати деякими прийомами ходьби.

При підйомах черевиків рекомендується ставити на всю підошву, а не на носок. Разом тим треба намагатися зберігати горизонтальне положення ступні, використовуючи кожен міцно лежачий камінь, незначну опуклість схилу, на які наступають каблуком черевика.

Чим крутіше схил, тим більше треба розводити носки ніг. При зтяжному підйомі рекомендується підніматися "серпентином", поперемінно те лівим, те правим боком до схилу.

При русі по трав'янистому схилі уздовж його (траверсирование) ступню розташованої вище ноги треба ставити на всю підошву поперек схилу, а ступню іншої - розвертати носком на деякий кут униз.

По гарній стежці й з легким рюкзаком підготовлені туристи можуть спускатися бігцем. При цьому ноги, майже не згинаючи, далеко викидають уперед, а корпус відкидають трохи назад. На крутих ділянках спускаються на напівзігнутих ногах.

Лісові зарості, завали. По лісових заростях, густому чагарнику або високому твердому травостою рухаються компактною групою з інтервалом, що забезпечує безпеку. Кожний повинен уважно стежити за спереду йде й повторювати його руху. Треба притримувати наведені в рух гілки, щоб вони не вдарили идущего позаду.

Для захисту від сучків і гілок з одяг з довгими рукавами (бажано штормовий костюм). Одну руку виставляють уперед для захисту з й око від гілок. При подоланні упалих дерев, що перегороджують тропу, лісових завалів варто не перестрибувати, а обережно переступати, перелазити через перешкоди. Треба пам'ятати, що стовбури підгнилих дерев нестійкі й часто покриті слизькою гнилою корою.

На рюкзаку й на одязі не рекомендується мати різні предмети, що чіпляються: підвішені до рюкзака цебра або казанок, що стирчить із кишені рюкзака сокирище. Навіть звичайна лижна вовняна шапочка з помпоном буде зачіпати за рослинність і затримувати рух туриста.

Заболочені ділянки. Заболочені ділянки на маршруті звичайно переборюють по заощених стежках - гатях. Якщо їх ні, то на безпечному болоті (необхідна попередня консультація в місцевих жителів) туристи рухаються переступаючи або перестрибуючи з купини на купину.

У руках повинен бути тичина, що служить опорою, зондом для виміру глибини й засобом самостраховки при падінні. При перетинанні трясовини інтервал між

людьми збільшують до 5-8 м.

Щоб зменшити тиск ступні туриста на болотистий ґрунт, але застосовувати ступаючі плетені "лижі", підв'язувати до взуття легко, що знімаються шматки, фанери або використати тичкові настили.

Переправа по колоді. Водні перешкоди в нескладних піших подорожах, як правило, переборюються по готових мостах і кладям. Якщо вони не мають поруччя й нестійкі, то першим їх переходить досвідчений турист. Він випробує переправу й організує страховку інших членів групи за допомогою тичини або руки. Для кращого збереження рівноваги при переході клада кожному варто мати довгий ціпок.

Найбільше важко удержатися на колоді, якщо воно гойдається в горизонтальній площині. Декількома пружними присіданнями коливання звичайно можна погасити або перевести у вертикальну площину, що заподіює менше незручностей для туристів. Іноді поруч із поклажею на висоті плеча натягають мотузкові поруччя або тримати тичина.

Переправа вбхід без мотузки. Переправи вбхід на ріках з порівняно спокійним плином різні: можна переправлятися подинці із шостому, яким упираються назустріч плину; удвох уставши особою друг до друга й поклавши витягнуті руки на плечі товариша; групою в 3-6 чоловік ("таджицький спосіб"), уставши стінкою а образом, щоб найбільш сильні й рослі туристи були із країв коло, обійнявши один одного за плечі.

У кожному разі місце переправи вибирають після: попередньої розвідки на можливо більше широкому, а отже й більше дрібній ділянці ріки.

Якщо з води стирчать великі камені, потрібно йти трохи нижче їх за течією, де ударна сила потоку ослаблена.

Переходити ріку з кам'янистим дном або дном, характер якого невідомий, треба із взутими ногами, знявши той одяг, що зі збільшити напір води. Кожен крок варто робити обережно, обмацуючи дно ногою.

Переправа вбхід за допомогою мотузок. Здійснюється на бурхливих ріках. Першим водний потік переходить найбільше фізично міцний і досвідчений турист.

Його завдання - перенести на протилежний берег кінець основної мотузки, що прикріплюється до нього вузлом "булинь". Щоб турист міг вільно плисти, якщо потік зіб'є його з ніг, "булинь" зав'язується не на груди, а на спині (Рис. 3.1).

Крім того, до туриста карабіном пристібається допоміжна мотузка, інший кінець якої, двоє що страхують тримають у руках коштуючи на березі нижче за течією. Видача мотузок вслід переправляюцет повинна вироблятися акуратно, щоб не заважати його руху й щоб мотузки не полоскалися у воді.

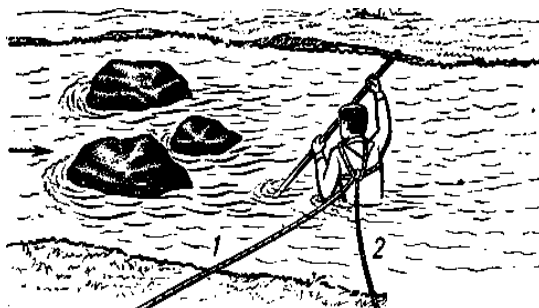


Рис. 3.1. Переправа вбхід зі страховкою:

1 - основна мотузка; 2 - допоміжна (страхующая мотузка)

Перенесений тим або іншим способом кінець надійно кріпиться на березі до дерева, скелям, підставі міцного чагарнику або до штучних опор з колів, кам'яних турів і т.п. Потім за допомогою поліспасти з допоміжних мотузок (репшнуров) з вузлами, що схоплюють, основна мотузка туго натягається над поверхнею води (Рис. 3.2).

Прикріпившись до таких поруч за допомогою грудної обв'язки карабіна (відстань від грудей до основної мотузки повинне бути коротше довжини рук), туристи по черзі переходять ріку. Рухатися доводиться боком, перебираючи руками мотузку, особливо назустріч плину.

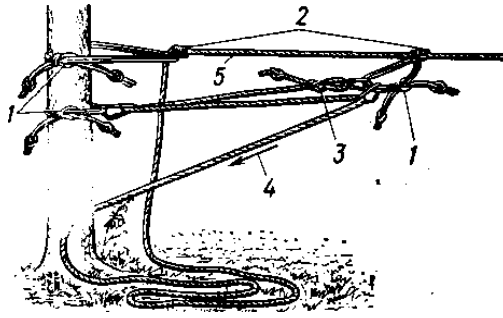


Рис. 3.2. Натягування мотузки при переправі.

Тіло для кращого опору напору води варто відкинути назад. У випадку зриву туриста витягають на берег за допомогою допоміжних мотузок (уперед або назад).

Оскільки така переправа звичайно триває довго, на березі рекомендується розпалити багаття для обігріву й просушки речей.

Переправа вплав можлива на спокійній ріці й для умеючих добре плавати. Зручним місцем для неї служать глибокі ділянки з пологим падінням русла. Заздалегідь розраховуючи на знос униз по ріці, туристи плывуть під кутом до плину. Не слід прагнути перетнути перешкоду по найкоротшій прямій.

Речі рекомендується скласти на легкий пліт і штовхати його по воді перед собою.

У деяких випадках перший турист переправляється вплав з охороною мотузкою. Потім вона використовується для перетаскування плота й допомоги іншим учасникам групи, які можуть страхуватися, дотримуючись на воді за будь-який непотопаючий предмет - колоду, дошку, в'язку хмизу або надійно впакований у непромокальний матеріал і щільно перев'язаний рюкзак.

Питання для самоперевірки:

1. Скільки категорій складності походів існує в спортивному туризмі? Чим вони відрізняються?
2. Яка тривалість і дальність пішохідного походу 1 к.с.?
3. Який мінімальний склад груп у спортивних походах?
4. Які категорії труднощів гірських перевалів прийняті в туризмі й чим вони відрізняються друг від друга?

5. Перелічите основні посади в туристській групі;
6. Які вимоги до похідного досвіду учасників категорійних походів?
7. Які вимоги до похідного досвіду керівника категорійного походу?
8. Що таке норма "тридцяти відсотків учасників"?
9. У яких видах туризму зараховується похідний досвід з інших видів туризму для участі в категорійних походах?

Література: [1], [2, с. 84-114], [3, с. 63-83], [5, с. 164-204], [7].

Тема4. ГІРСЬКИЙ ТУРИЗМ

План:

1. Особливі умови спортивних гірських походів
2. Методика висотної акліматизації в горах
3. Безпека в горах

Мета: сформувати у студентів розуміння специфічних особливостей гірських туризму, методики організації пішохідних походів і висотної акліматизації в горах та забезпечення безпеки у горах.

1. Особливі умови спортивних гірських походів походів

Особливі умови спортивних походів зустрічаються практично у всіх районах туристських подорожей, але проявляються особливо яскраво в горах. До характерних рис гір ставляться їхній рельєф і клімат. Перший визначає характер природних перешкод й об'єктивні небезпеки гір.

Основну, визначальну категорію складності походу перешкодою, є подолання гірського перевалу. Класичним визначенням гірського перевалу є наступне: перевальна сідловина це зниження в гірському хребті, між двома вершинами, що з'єднує верхів'я двох протилежних долин. Оскільки кількість класичних перевалів є обмеженим для будь-якого гірського району, ці перевали були швидко пройдені й освоєні ще в період початку інтенсивного розвитку туризму в СРСР. Тому гірськими перевалами в спортивному туризмі стали вважатися будь-які зниження в хребті з'єднуючі різні полонини. Повним подоланням перевалу є його наскрізне

проходження "від трави до трави", тобто з підйомом від зони альпійських лугов до перевальної сідловини й аналогічним спуском. Подолання декількох перевальних сідловин без спуска в долину або спуска з верхнього льодового цирку розглядається як проходження єдиної перешкоди "зв'язування перевалів", категорія труднощів якого визначається по складності реально пройдених ділянок.

Відмінною рисою гірського туризму є те, що подолання основних перешкод маршруту здійснюється в зоні високогір'я, під впливом комплексу природно-кліматичних факторів. До них ставляться: недостатній зміст кисню, вплив нестабільних і несприятливих погодних умов, інтенсивне сонячне й космічне випромінювання, підвищена сухість повітря, різкі перепади денних і нічних температур і ін. Проведення походів у зоні високогір'я вимагає обов'язкового планування етапу висотної акліматизації на початку маршруту.

Зона високогір'я, з погляду гірського туризму й альпінізму для різних районів визначається по наявності ряду ознак, що впливають на природно-кліматичні й фізіологічні умови діяльності в подорожах. Нижня границя зони високогір'я визначається по двох співпадаючих факторах: нижній границі вічних снігів і нижньої границі стійкого прояву ознак гірської хвороби в здорових, але неакліматизованих людей. Залежно від континентальності клімату й географічної широтності гірських районів нижня границя зони високогір'я може коливатися від висоти 400-800 м на полярних островах до 3200-3500 м на Кавказі, 4000-4500 м у горах Середньої Азії й 4500-5000 м у Тибеті й Гімалаях. Чим континентальнее й сухіше клімат, тим вище границя високогір'я й відповідно чим ближче до полюсів і вологіше клімат, тим вона нижче.

Таким чином, розглядаючи райони для проведення гірських походів, ми повинні розуміти, що повноцінні гірські походи можливі тільки у високих горах, або в горах з особливими природно-кліматичними умовами. При цьому існує велика кількість гірських перевалів і вершин, розташованих у зонах середньогор'я й навіть низькогор'я. Дані перешкоди можуть мати досить високу (1А-2Б) категорію труднощів. Однак, проходження даних перевалів буде вважатися частиною

пішохідного маршруту, у якому вони будуть визначати його сумарну складність поряд з іншими факторами, типовими для пішохідного туризму.

2. Методика висотної акліматизації в горах

Гірський клімат визначається комплексом факторів зовнішнього середовища. Найважливішим з них є зниження атмосферного тиску й відповідно знижений парціальний тиск кисню в атмосферному повітрі. Якщо на висоті 1000 м атмосферний тиск (P_a) становить 674 мм рт. ст., то вже на висоті 3000 м $P_a=525$ мм рт. ст., а $P_p=110$ мм рт. ст. У високогір'я на порівняно "типової" для гірських туристів висоті 4000 м - $P_a=462$ мм рт. ст., $P_p=97$ мм рт. ст., а на висоті 5000 м - $P_a=405$ мм рт. ст., $P_p=85$ мм рт. ст. (Миррахимов М.М., 1988). Практично це означає, що вже в середньому й тим більше у високогір'я туристам необхідна акліматизація (адаптація), простіше говорячи, пристосування організму до навколишнього середовища. У загальному випадку адаптація потрібна й до умов походів з підвищеною або зниженою температурою, вологістю й т.п. Адаптація до гірських умов має свою специфіку. Однак специфічність адаптації, як показує туристський досвід, умовна, тому що організм, пристосовуючись до одних екстремальних умов, наприклад високогір'ю, може легше адаптуватися до інших (холоду, перегріванню, сонячному облученню), що дуже важливо для туристів. Відомо, що найбільші труднощі туристи випробовують у фізіологічній адаптації до високогір'я.

У практиці гірського туризму період передпоходної акліматизації звичайно в межах двох-трьох днів. Практично така акліматизація є нестійкою, але дозволяє почати повільний набір висоти, роблячи підходи до основних перешкод високогір'я. Нестійкість цього періоду акліматизації проявляється в погіршенні загального самопочуття, у різкому зниженні працездатності, у збудженому або пригнобленому стані психіки, у зниженні апетиту, у розладі сну й т.п. У цей період підсилюються глибина й частота подиху, частішає пульс, підвищується артеріальний тиск. Період нестійкої акліматизації індивідуальний, але не менше п'яти днів за нашими спостереженнями. Для туристів, що вперше потрапили у високогір'я, період

нестійкої акліматизації може бути в 2-3 рази більше. У гірському туризмі й альпінізмі відомий ефект "залишкової акліматизації", коли повторні виїзди в гори скорочують акліматизаційний період. Методика акліматизації зводиться до необхідності активної східчастої акліматизації з поступовим набором висоти й спуском для відпочинку. Малоефективною є пасивна акліматизація, наприклад, довгострокове перебування в базовому таборі. Остання припустима тільки у випадку гострого розвитку гірської хвороби (нудота, запаморочення, утруднене подих). У загальному випадку гострий розвиток гірської хвороби на висоті вимагає негайного спуска постраждалого вниз, тому що під дією несприятливих факторів зовнішнього середовища й внутрішніх реакцій людини може розвинути важка форма гострої гіпоксії (гіпо -зменшення, оксигениум - кисень, у перекладі із грецького й латинського, відповідно) з гострою серцевою й легеневою недостатністю, з непритомним станом, блювотою, кровохарканням і т.п. Важкі ускладнення гірської хвороби можуть викликати набряк легенів, набряк мозку, крововиливи й тромбози судин. Важкі ускладнення гірської хвороби вимагають негайної медичної допомоги й спуска потерпілого вниз.

Іншими факторами зовнішнього середовища в горах є: збільшення швидкості повітряних потоків - вітри (у сніжному високогір'ї вони постійні), коливання відносної вологості, підвищення сонячної радіації зі збільшенням ультрафіолетової частини спектра, значні добові коливання температури. У середньому температура знижується від 0,6 до 1 градуса на кожні 100 м підйому. Вологість повітря також знижується. Практично сухе повітря у високогір'я може привести до випару вологи з відкритих ділянок шкіри, зі слизуватих оболонок верхніх дихальних шляхів. Сонячна радіація в горах збільшується в середньому на 10% на кожні 1000 м. Підвищена доза ультрафіолетових променів може викликати підвищення температури тіла, опіки шкіри особи, око. Сильні рвучкі вітри можуть досягати ураганної сили, коли пересування туристів просто неможливо, а установка намету проблематична. Якщо такі умови супроводжуються низькою температурою, типовою для гірськолижних походів, то уникнути аварійної ситуації може тільки добре підготовлена у всіх відносинах група.

У цілому в умовах гірських походів і сходжень можна спостерігати нормальну реакцію організму на комплексний вплив гірського клімату. При цьому відбувається процес природної багатоденної акліматизації. Але існує певна межа висоти й людських можливостей, коли спостерігається виснаження адаптивних реакцій і настає прогресуюче погіршення загального стану організму.

Уважається, що на висотах більше 6000 м людин не досягає стабільної фази, що характеризується відсутністю ознак гірської хвороби, стійкою працездатністю - фізичної й психічної, нормальним або зниженим пульсом й артеріальним тиском у спокої.

Стабільна фаза адаптації - необхідна умова успішної інтегральної підготовки туристів, передумови якого створюються достатньою фізичною й спеціальною підготовкою в сполученні з достатньою акліматизацією й правильним навантажувальним режимом походу. Не слід забувати про дні відпочинку в похідному режимі й днях реакліматизації. Якщо в період походу або сходження має місце процес пристосування до гірських умов - акліматизація, те, природно, необхідний процес пристосування організму до звичайних умов життя - реакліматизація. У гірській медицині існує думка, відповідно до якої невідомо, який із цих процесів складніше для організму. Досвідчені туристи й альпіністи знають, що послепо-ходний період часто є періодом зниження захисних реакцій організму, підвищеній слабості й інфекційній уразливості, загострення хронічних захворювань і т.п. На щастя, цей період непродолжителен. як правило, не більше періоду повної акліматизації.

3. Безпека в горах

У будь-якому спортивному поході можна виділити різні групи небезпек, властивого визначеного виду туризму. Зрозуміло, що небезпеки у вітрильному туризмі по змісту відрізняються від небезпек гірського туризму. Однак можна вважати, що розподіл небезпек на дві групи - об'єктивні і суб'єктивні - однаково справедливий для усіх видів туризму.

До об'єктивного відносяться такі небезпеки, що у своїй основі мало залежні від людини. До суб'єктивних - навпаки ті, що у своїй основі практично залежать тільки від людини. Для приклада розглянемо небезпеки в гірських районах. Об'єктивні небезпеки тут зв'язані з гірським рельєфом, метеоумовами, висотою, флорою і фауною.

До небезпек, зв'язаних з гірським рельєфом, відносяться сніжні лавини, каменепади, сніжно-льодові обвали, бурхливі водяні потоки, землетруси, селеві потоки. Ці небезпеки розташовані в списку по мірі їх реальних аварійноутворюючих ситуацій. Наприклад, за даними В. Шимановського, що розглянули причини загибелі понад 500 гірських мандрівників (туристів і альпіністів) у СРСР починаючи з 1923 року, найбільший відсоток серед них складала загибелі в лавинах - 19%. А якщо взяти до уваги тільки туристів, то частка загиблих з цієї причини складе 28%. У каменепадах загинули 6,6% гірських мандрівників із загального числа загиблих. Процентне співвідношення жертв з інших причин виглядає так; переправи через гірські ріки - 4.2%; сніжно-льодові обвали, включаючи обвали сніжних карнизів - 3.9%. Туристам необхідно знати причини виникнення лавин, пов'язані з тиском снігу на схил, види відриву лавин і вміти правильно вибрати шлях при подоланні лавинонебезпечного схилу.

Землетруси і селеві потоки іноді несуть тисячі життів і руйнують цілі міста, але в альпінізмі і туризмі кількість загиблих у цих катастрофах порівняно незначна.

До небезпек, зв'язаних з метеоумовами, відносяться: грози, сильні вітри, тумани, низькі температури; з висотою - гіпоксія, сонячна радіація, сухість повітря; із флорою і фауною - отрутні і травмонебезпечні для відкритих ділянок тіла рослини. отрутні комахи, змії і хижі звірі.

При правильних діях туристів об'єктивні небезпеки можна значною мірою знизити, для цього необхідно попереднє вивчення техніки безпеки в рамках спеціальної підготовки. Однак цілком виключити об'єктивні небезпеки в спортивних туристських походах неможливо.

Причини виникнення аварійних ситуацій. Суб'єктивні небезпеки можна практично звести до нуля при наявності високого рівня підготовки туристів. До

суб'єктивних небезпек відносяться: одиночне ходіння; недисциплінованість; недостатній авторитет керівника; «незлагодженість» групи; недостатня підготовленість загальнотуристська і спеціальна - організаційна (особливо, матеріально-технічна), топографічна, технічна, тактична, психологічна, фізична і інтегральна по техніці безпеки.

Аварійну ситуацію в більшості випадків викликають суб'єктивні небезпеки в комплексі з об'єктивними. Усі їх необхідно аналізувати відповідно до похідних умов інтегральної підготовки, виділяти причини аварійних ситуацій і вживати заходів до безпечного проведення походу, до вироблення визначених правил безпеки.

Класифікація правил безпеки по Б. Марінову в горах містить 12 розділів, що охоплюють окремі групи видів діяльності:

- правила безпеки перед виходом з хати, табору, населеного пункту;
- при русі в горах;
- при лазанні по скелях і сходженні на вершини;
- при страховці;
- при спуску на мотузці;
- при проведенні учбово-тренувальних занять на скелях;
- при організації біваку в горах;
- при погрозі сходу лавин;
- на змаганнях з орієнтування в гірській місцевості;
- у печерах і провалах;
- при рятувальних роботах у горах;
- правила збереження і використання альпіністського спорядження.

Керівники похідних груп повинні вміти розробляти правила безпеки, адаптовані до обраного виду туризму, використовуючи наявні рекомендації і критично оцінюючи них.

Питання для самоперевірки:

1. Які форми гірського рельєфу можна виділити?
2. Які види льодовикового рельєфу можна виділити?

3. Які особливості є у визначенні труднощів туристських й альпіністських маршрутів?
4. У чому виражаються особливості гірського клімату?
5. У чому суть акліматизації?
6. Яке падіння працездатності можна чекати в добре акліматизованих і тренуваних туристів при підйомі на Ельбрус?
7. Який імовірний рівень працездатності в % до вихідного можна чекати в горах залежно від висоти й строків адаптації?
8. У чому суть методики акліматизації?

Література: [1], [2, с. 109-114], [5, с. 164-204], [7].

Тема5. ВОДНИЙ ТУРИЗМ

План:

1. Особливості водного туризму
2. Основні технічні перешкоди на ріках
3. Застосування туристських судів у походах різної категорій складності
4. Організація страховки у водному туризмі

Мета: сформувати у студентів розуміння специфічних особливостей водного туризму, методики організації спортивних водних походів по рівнинних, гірсько-тайгових та гірських річках, організації різних видів страховки при проходженні потенційно небезпечних перешкод.

1. Особливості водного туризму

Водний туризм - це походи по ріках, озерах і водоймищам на туристських судах. Водний туризм є одним з найбільш різноманітних, технічно складних і потенційно небезпечних видів спортивного туризму. Його розмаїтість визначається наявністю різних типів судів, використовуваних для сплаву, а так само існуючими значними розходженнями між видами рік.

Ріки, використовувані для спортивного сплаву можна розділити на три основних види: рівнинні, гірсько-тайгові й гірські. Залежно від географічного району ріки одного виду можна розділити на типи, що мають характерні риси, типові для даного району.

Рівнинні ріки є самими численними і доступними для нескладних походів. Великі ріки (Дніпро, Дністер) течуть у широких розроблених долинах. Невеликі ріки мають звивистий характер. Вони, при незначному середньому ухилі (до 1 м/км) як правило, не мають природних перешкод, крім мілин, корчів, перекатів і невеликих завалів. Окремі штучні перешкоди можуть становити небезпеку для байдарок і екіпажа, це діючі або зруйновані греблі, опори мостів, натягнуті над водою троса й навісні мостки, запані. Прикладами таких рік (1 к.с.) є: Сіверський Донець, Псел, Ворскла, Орель і ін.

Іноді рівнинні ріки перетинають виходи корінних порід, що утворюють одиночні й каскадні пороги. Такою рікою є Південний Буг, що включає в себе ділянки від 1-й до 3-й к.с. Рівнинні ріки характеризуються вираженим весняним повіддям (до 40-60% річного стоку) з істотним підвищенням рівня й швидкості потоку. Повіддя переходить у літній меженний рівень, рівень якого залежить від ступеня посушливості літнього сезону. Дощові паводки для рівнинних рік (крім рік, що беруть початок у горах) не характерні.

Рівнинні ріки можуть становити підвищену небезпеку в період повіддя. Підвищена небезпека переохолодження при переворотках характерна для походів ранньої навесні (березень-квітень) і для походів по озерах, широким розливам і водоймищам на початку літа (травень-червень).

Оптимальним засобом сплаву для рівнинних рік є байдарка. Обов'язковими засобами забезпечення безпеки є рятувальні жилети і ємності непотоплюваності для байдарок.

Прохідність рівнинних рік визначається в основному достатньою витратою води в крапці початку сплаву й кількістю багаторічних непрохідних завалів на ріці. У середній по кліматичних умовах рік орієнтовно можна вважати рівнинні ріки, що течуть у лісовій зоні, доступними для плавання на байдарках на відстані не менш 40

км від джерела (по карті масштабу 1:1 000 000) або від самого джерела, якщо ріка служить єдиним стоком озера площею не менш 80 кв. км. Це відповідає меженній витраті води 3-6 м³/с.

Гірсько-тайгові ріки протікають у невисоких гірських системах, таких як Карпати, або в старих гірських районах. Ріки часто течуть у скельних берегах, образуя пороги, шивери, притиски, водоспади, щоки. На більше спокійних ділянках зустрічаються перекати, обмілини й завали. Ухили гірсько-тайгових рік можуть досягати 10 м/км, а швидкість плину в порогах 4 м/с.

Гірсько-тайгові ріки течуть по досить розроблених ущелинах і долинам, порожисті ділянки чергуються з довгими плесами й быстринами. Залежно від районів гірсько-тайгові ріки характеризуються високим або помірним весняним повіддям з вираженими літніми дощовими паводками. Складність гірсько-тайгових рік залежно від ухилу й витрати води може коливатися в широких межах від 2-й до 6-й категорії складності.

Типовими гірсько-тайговими ріками можна вважати середні ділянки карпатських рік Чорний і Білий Черемош, Прут та Чорна Тиса.

Засоби сплаву по гірсько-тайгових ріках характеризуються розмаїтістю - від каяків до рубаних плотів. Вибір судна визначається не тільки складністю ріки, її ухилом і повноводістю, але й тактикою, автономністю району й способами доставки до початку сплаву (пішохідний підхід, сплав у рамках зв'язування рік або повноцінного комбінованого походу, закидання вертольотом або автотранспортом). У походах із закиданням до початку сплаву, як правило, використовуються каяки, байдарки, рафты й катамарани з металевими рамами, для сплаву по важкодоступних ріках оптимально використати катамарани, рами для яких рубаються на місці. До початку масового використання катамаранів, для сплаву по важкодоступних ріках часто використалися рубані (бревенчатые) плоти або каркасні плоти на надувних елементах.

Прохідність гірсько-тайгових рік визначається достатністю витрати води (від 7-12 м³/с), кількістю, складністю й трудомісткістю обноса непрохідних ділянок

(завали, що обмілили довгі шиверы, водоспади, непрохідні ділянки ущелин і каньйонів).

До гірських рік ставляться ріки високогірних районів великих гірських систем. У порівнянні з гірсько-тайговими вони мають ще більш круте падіння (до 20 м/км), слабку розробленість русла і як наслідок практична відсутність плесов, коли перешкоди розташовані одні за іншими, без розривів. Швидкість плину в порогах досягає 6-7 м/с. Такі ріки позиціюються міжнародним терміном "white water".

Залежно від характеру гірські ріки діляться на ріки кавказького й середньоазіатського типу. Кавказькі ріки менш повноводні й крутопадаючі, чим азіатські, але мають більше різноманітний набір перешкод. До цього ж типу можна віднести верхів'я джерел Черемоша й Пруту в Карпатах. Сплав можливий на каяках, байдарках і катамаранах.

Середньоазіатські ріки дуже повноводні й крутопадаючі, перешкоди насичені потужними бочками й пінними казанами. Вода несе багато суспензії, маскуючи перешкоди. Для сплаву по цих ріках потрібне підвищена водотоннажність судів, кращі 4-х місцеві катамарани підвищеної водотоннажності й плоти на поперечних гондолах.

Перешкоди у водному туризмі носять різноманітний характер, їх можна розподілити на наступні типи: перекати, пороги, водоспади, шиверы, притиски завали.

2. Основні технічні перешкоди на ріках

Перекат. Складне утворення із двох обмілин, що ростуть із протилежних берегів назустріч один одному. Перекати часто існують у місцях зміни напрямку поворотів русла, тобто в місцях переходу стрижня потоку від одного берега до іншого. Перекати тривалий час існують на тому самому місці русла. Розрізняють три типи перекатів: нормальний, зрушений і розсип. Всі перекати складаються з верхніх і нижньої косий або обмілин, між якими перебуває гребінь перекату, де глибина найменша, а швидкість плину найбільша. У гребені перекату є корито - канал з найбільшими глибинами. Зверху до гребеня перекату веде напірний скат з

поступово падаючою глибиною, відразу за гребенем униз за течією розташовано подвальє перекаату з різким збільшенням глибини.

Частини русла, розташовані вище й нижче гребеня перекаату, називаються верхньої й нижньої плесової лощиною.

На рівнинних ріках всі елементи піщаного перекаату легко виділити на ріці по кольорі води - більше глибокі місця темні, на більше дрібні просвічує жовтий пісок. На гірських і гірничо-тайгових ріках також зустрічаються перекаати. обмілини й інші описані вище елементи, складені продуктами розмиву русла, вони можуть бути складені як піском, так і галькою різного розміру, аж до кругляків. Зрушений перекаат відрізняється тим, що верхня й нижня плесовые лощини сильно заходять один за одного, триваючи кожна уздовж свого берега, при цьому гребінь перекаату може бути спрямований по поздовжній осі ріки або навіть так, що напрямком плинуу кориті буде становити кут більше 90° з напрямком плину ріки. У зрушеному перекааті з'являються свальные плину через гребінь крім корита, які можуть увести туриста в оману й затягти судно на мілину. Перекаату - розсипу мають кілька гребенів, нечітко виражені корита й коси, розташовані в руслі без видимої закономірності, тому вони особливо важкі для проходження.

Туристська лоція класифікує елементи русла й водного потоку, що не зустрічаються на судноплавних ріках і властиві в основному малій і середній рікам, на яких проводяться спортивні туристські походи.

Поріг. Ділянка русла ріки з різким зростанням ухилу й швидкості плину щодо ділянок вище й нижче порога. Пороги утворюються в місцях перетинання рікою скелястих гряд, морен, виходів корінних гірських порідщо важко розмивається, скупчень валунів, продуктів гірських обвалів і селів, наслідків людської діяльності, наприклад підривних робіт при прокладці доріг (штучні або вибухові пороги). Перед локальними порогами з особливо крутим падінням іноді утворюються ділянки спокійної води (плеси), що виникають через подпруживання ріку порогом.

Характерними елементами порога є водозливи, водяні ями, або бочки, і стоячі хвилі.

Водозливи. Діляться на водоспадні (кут падіння більше 45°), водостоки (кут падіння близько 45°) і просто сливи (кут падіння менш 45°). Зливи пологі звичайно мають форму трикутника, утвореного лінією найбільшого перегину поздовжнього профілю русла ріки й косих струменів від скель, органічюваючих злив у підстави. Збіжні косі струмені приводять до появи стоячої хвилі або доріжки стоячих хвиль за вершиною трикутника. Круті зливи, водостоки й водоспади утворюють звичайно відразу за зливом водяну яму, або бочку - область зворотного плину по поверхні, а за нею систему стоячих хвиль. Трикутника в цьому випадку не утвориться. У порозі може бути один злив у всю ширину ріки, він може бути також розділений виступаючими скелями й каменями на кілька зливів різної ширини й потужності.

Поріг може складатися також з декількох послідовних зливів. Якщо в порозі один слив або послідовні зливи порога йдуть один за іншим з інтервалом, що не перевищує довжину судна, поріг називають одноступінчастим. Якщо між послідовними сліпами порога судно може вільно здійснити маневр по переходу від одного берега до іншого, поріг називають багатоступінчастим. Якщо між двома послідовними зливами можна причалити до берега на плоті, ці зливи доцільно вважати стосовними до різних порогів. Якщо лінія найбільшого перегину поздовжнього профілю русла ріки в зливі перпендикулярна до напрямку бігу води, то злив називають прямим. Злив називають косим, коли кут між лінією перегину поздовжнього профілю й плином гострий. Іноді у вузькому косому зливі на лінії перегину поздовжнього профілю глибина русла в берегів сильно відрізняється, тоді злив буде крученим, або гвинтовим.

Стоячі хвилі, або вали. Утворюються при русі води в зливах через додавання поздовжніх, поперечних зворотних місцевих швидкостей води в потоці, що виникають при зустрічі води з неоднородностями в перетині русла. Стояча хвиля утвориться нижче тієї неоднорідно, ста, котрої вона зобов'язана своїм народженням. Хвилі називаються стоячими тому, що вони нерухомі щодо берегів на відміну від рухливих вітрових і приливних хвиль. Висота стоячих хвиль доходить до декількох метрів і залежить від витрати води в ріці, швидкості плину, глибини ріки й рельєфу дна.

Стоячі хвилі, гребені яких перпендикулярні напрямку бігу води, називаються прямими, хвилі, гребені яких розташовані під гострим кутом до потоку, називаються косими. Джерелами прямих стоячих хвиль є, як правило, перекручування перетину потоку в дна ріки, наприклад гряда підводних каменів. Косі стоячі хвилі утворюються найчастіше через перекручування берегової риси, наприклад у виступів берега. Стоячі хвилі виникають також при злитті двох потоків, наприклад при впаданні великого припливу. У таких місцях іноді виникає система безлічі крутих крапкових стоячих хвиль - товкотнеча. Важливою характеристикою стоячої хвилі є довжина її ската, що рівняється з довжиною туристського судна. Хвилі бувають крутими, або короткими, коли скат менше половини довжини туристського судна, і пологими, або довгими, коли скат хвилі дорівнює або більше довжини туристського судна. Дуже короткі стоячі хвилі мають зворотний гребінь, як би водяний козирок, спрямований проти плину.

Водяні ями, або бочки. Утворюються за дуже потужними й крутими зливами. Вони характеризуються сильним зворотним бігом води на поверхні. Бочку можна вважати малою, якщо її розмір менше половини довжини судна, і великою якщо більше. Вода в бочках часто містить багато повітря, тому має менша питома вага й гірше тримає судна.

Шивера. Кам'яниста ділянка русла ріки зі швидким плином, невеликими глибинами й безладно розкиданими в руслі підводними й виступаючими з води каменями. На шиверах через високу швидкість плину в потоці виникають стоячі хвилі, зворотні плинні, іноді водяні ями (бочки). На відміну від порогів шивери не мають чистих потужних зливів, у шивере зливи локальні, погано простежується зв'язок послідовних зливів один з одним, тому важко виділити лінію переважного стоку води - струмінь. Довжина шивер коливається від декількох десятків метрів до декількох кілометрів. Шиверами часто починаються й закінчуються пороги. Шивери можуть утворюватися так само, як і пороги, у результаті розмиву рікою завалів, селевих виносів і т.п., а можуть бути утворені виносом у ріку великоуламкового матеріалу, наприклад припливом.

Притиски. На ріках зі швидким плином часто утворюються притиски, тобто навали води на стрімкий, найчастіше скельний, зовнішній берег повороту ріки під дією відцентрових сил. Притиски утворюються на дуже крутих поворотах, тому що на поворотах стрижень потоку розташовується близько до зовнішнього берега повороту, на нього навалюється значна маса води, і безпосередньо в берега створюються різні розподіли швидкостей поперек потоку. Якщо водність ріки значна, а поворот дуже крутий, у самого берега утворюються відбійні вали. Розподіл плинів у притиску в цьому випадку буде мати вигляд, представлений на мал. 6 б. При високої водності ріки, але на менш крутому повороті, а також при негативній крутості берега під водою відбійний вал може не виникати. Тоді розподіл плинів у притиску буде мати вигляд, наведений на мал. 6 а. Аналогічна картина виникає в притиску на досить крутому повороті в потоці з малою витратою води. Притиски з відбійним валом легко розпізнаються на ріці по відбійному валу, притиски без відбійного вала розпізнати набагато складніше, а підсмоктування до берега в них набагато сильніше.

Улови. На ріках зі швидким плином можуть утворитися противотоки в площинах, паралельних дну ріки - улови. Виникнення їх пов'язане з відривом плину від берега по тимі або інших причинах (виступ берега, упадання припливу й т.п.). Улови створюються в притисків, поблизу перекатів, при різких розширеннях русла, на обмілинах і при різких прискореннях окремих частин потоку (струменів), наприклад при злитті двох протока. З улову буває іноді важко вибратися, тому що потрібно встигнути піти зі струменя, що утворить улов, перетинаючи її за короткий час.

Границя протилежних плинів або плинів з різними швидкостями. Виникає при впаданні припливів у ріку (особливо якщо припливи порівнянні по витраті води з основною рікою), при обтіканні потоком великих надводних перешкод (камені, скелі, плити). Ці границі дуже малі по довжині (іноді довжина переходу від однієї швидкості до іншої становить 30-50 см) і небезпечні тим, що туристське судно, що має швидкість одного потоку, раптово окремими своїми частинами попадає в потік з іншими швидкостями, миттєво випробовуючи дію

різноманітних сил. Щоб уникнути перевероту судна при перетинанні границі протилежних плинів, необхідно використати різноманітні технічні прийоми.

Завал або залом. Характерні перешкоди, властиві рівнинним рікам тайгової зони й гірничо-тайгових рік, утворюються стовбурами дерев, нанесеними на приверх острова, на вхід у малу протоці, на зовнішній берег повороту ріки. У повіддя завали зносить, але на спаді води вони знову виникають, виникають і під час літніх паводків, а на малій і вузькій тайговій річках вони можуть існувати й збільшуватися роками. Завал - дуже небезпечна перешкода, його важко розпізнати, тому що видали він здається частиною берега й тільки в безпосередній близькості починає відчуватися сильний плин, подсасывающее під завал. На гірничо-тайгових ріках більшу небезпеку представляють розташовані на зовнішніх підмивати берегах, що, поворотів ріки частково підмиті, але ще не упалі низько нахилені над водою дерева. Особливо небезпечні такі дерева для судів з порівняно високо розташованими веслярами - плотів і катамаранів.

На ріках, що протікають у населеній місцевості, зустрічаються штучні, тобто створені людьми, перешкоди.

Мости. Часто зустрічаються транспортні й пішохідні мости й містки. Мости встановлюються на опорах, що коштують у руслі ріки. Опори з таку ж небезпеку для туристського судна, як одиночні надводні камені на ділянці зі швидким плином, мають значення ширина проходу між опорами й напрямок плину. Біля сучасних залізобетонних мостів у руслі звичайно багато бетонних блоків й арматури. Пішохідні мости мають частіше дерев'яні опори, розташовані ближче друг до друга, і низькі настили. Біля сучасних, нових мостів у руслі можуть зустрітися залишки опор або паль старих мостів, що розташовуються поруч.

Греблі. В основному зустрічаються греблі двох типів - сучасні залізобетонні діючі й стародавні кам'яно-дерев'яні мірошницькі або регулююча витрата для лісосплаву. Греблі другого типу перебувають і різних стадіях руйнування і являють собою водозливи різної крутості й висоти, з рваного ступеня засмічені. Часто ці водозливи прохідні, особливо для байдарок. Залізобетонні гребельні вимагають обноса.

Заколи. Огорожі з дерев'яних колів, убитих у дно ріки, що перегороджують всю ріку. У заколах є вузькі ворота, куди встановлюються верші для лову риби. Заколи в більшості випадків зустрічаються на невеликих ріках у вигляді залишків, але коли можуть становити небезпеку для оболонки судів.

Троси. Становлять небезпеку для туристських судів нависаючи над водою троси поромних переправ. Звичайно ці троси високо підняті над водою в берегів ріки, де й варто проходити під ними. Дуже важливо вчасно помітити цей трос.

Молевой сплав. Хоча молевой сплав лісу вже майже не використовується, все-таки туристові, може бути, прийде з ним зштовхнутися. Під час сплаву туристам виходити на ріку не можна. Молевой сплав починається звичайно відразу за повіддям. На малих ріках він закінчується швидко, на середніх ріках може затягтися до середини, а на більших - до кінця літа. Ріки, по яких багато років проводився молевой сплав лісу, звичайно засмічені затонулою колодою - колодами, один кінець якого лежить на дні ріки, а інший кінець неглибоко під поверхнею води. Цей кінець колоди непомітний, а зустріч із ним при русі, особливо проти плину, кінчається ушкодженням оболонки, а іноді й ушкодженням каркаса судна.

Запані. На ріках, де проводиться молевой сплав лісу, все літо коштують запані - системи з вузьких, у кілька колод плотиків, утримуваних сталевими тросами й окремими протоками, що перегороджують, ріки з метою напрямку лісу, що сплаває, в основне русло. Бувають і накопичувальні запані, що перегороджують все русло з метою нагромадження лісу для згуртування або перевалки на берег. Як перешкода запань аналогічна завалу - під неї йде плін, що затягує, а пройти не можна.

Запань можна пройти під високим берегом, де трос піднятий високо над водою, а колоди не доходять до берега. Можна також, перебуваючи на запані, розвести тимчасово або притопить ланки запані. У накопичувальних запаней звичайно завжди багато лісу, тому їх необхідно обносити.

Зрубіві стінки. На малих сплавних ріках (особливо характерно це для рік європейської Півночі й Карпат) часто зустрічаються зрубіві стінки - стінки з колод, розташовані на ввігнутих зовнішніх берегах поворотів русла, утримувані зсередини

бревенчатими клітками з каменями. Зрубова стінка як перешкода аналогічна притиску, але з її часто стирчать отщепы від колод, металеві скоби, що скріплюють колоди.

До останнього типу штучних перешкод варто віднести загальну захломленість русла всілякими, у тому числі гострими, предметами в межах населених пунктів.

3. Застосування туристських судів у походах різної категорій складності

Найбільш масовими туристськими судами є каркасні байдарки заводського виробництва. У країні є багато типів цих байдарок старих випусків вітчизняного й іноземного виробництва, а випуска також зараз промисловістю "Таймень-2" й "Таймень-3". Ці байдарки з невеликими доробками можна використати в походах до третьої категорії складності включно. Для більше складних походів, тренувань, змагань по техніці водного туризму й оволодіння сучасною технікою веслування й керування судами, включаючи елементи слаломної техніки, більше підходять каркасно-надувні байдарки й каяки, і також склопластиковые байдарки.

Байдарки є найбільш підходящим судном для оволодіння первісними навичками водного туризму, які включають прийоми посадки й висадження, веслування й керування судном, знайомство з річковий ло-цією, основними перешкодами, придбання вміння з ходу грамотно вибирати лінію руху на ріці ("читати" ріку). Байдарка - досить "строге" судно, що негайно реагує на помилки екіпажа на не дуже складній воді. Всі інші судна набагато менш чутливі до помилок екіпажа на нескладній воді. Тому опанувати навичками водного туризму потрібно тільки на байдарках, на інших судах це оволодіння буде недостатнім, що неминуче позначиться потім у більше складних походах. До того ж починати водний туризм із байдарки ще й цікавіше завдяки доступності для неї малих рік.

На надувних судах, катамаранах або плотах ходити в походи першої - третьої категорії складності просто нецікаво завдяки їхній меншій швидкості й меншій прохідності для них малих рік. У таких походах їхні потенційні можливості використовуються не більше чим на чверть, вони використовуються не як засіб

подолання перешкод, а як засіб пересування. Починаючи з походів третьої-четвертої категорії складності йде спеціалізація туристів-водників на певних судах.

Туристам, що спеціалізуються на байдарках, доцільно переходити на каркасно-надувні судна. Каркасно-надувні байдарки й каяки можна використати в походах будь-якої категорії складності, але на менш потужних ріках, на ріках же могутніших - разом з катамаранами.

Плоти, особливо з поперечним розташуванням гондол, можна використати в походах починаючи із третьої категорії складності й аж до самих складних по самих потужних ріках.

Чотиримісні катамарани доцільно використати в походах починаючи із третьої категорії складності й аж до самих складних. Одне й двомісні катамарани так само, як і каркасно-надувні байдарки й каяки, варто використати на менш потужних ріках, а на ріках потужних - разом із чотиримісними катамаранами. Чотиримісний катамаран є також універсальним судном для активної страховки з води. Плоти й катамарани, маючи найнижчу масу стерпних деталей розраховуючи на один весляра, дозволяють робити цікаві походи-зв'язування двох і більше рік, що практично нездійснено на інших судах. Катамарани більше прийнятні для походів-зв'язувань, тому що мають утрое менший час зборки, чим плоти.

Надувні човни й рятувальні плоти доцільно використати в походах починаючи із третьої-четвертої категорії складності. У самих складних походах практично вже відбулася заміна цих судів катамаранами.

Дуже коштовно, якщо спеціалізація в походах четвертої й вище категорії складності виробляється на різних типах судів, наприклад на плотах і катамаранах. У випадку походу, що включає ріки різної водности, група по ріці менш водної може плисти на катамаранах, а по ріці більше водної - на плотах. Для будівлі судів використаються ті самі елементи плавучості. У цьому випадку лопата греби робиться із двох лопат весла.

4. Організація страховки у водному туризмі

Крім першої системи забезпечення безпеки - застосування індивідуальних рятувальних засобів і самостійних дій аварійних екіпажів, існує друга система - страховка з боку товаришів, що перебувають у безпечному положенні, або просто система страховки. Страховка тісно вв'язана з розвідкою перешкод, необхідність і можливість її здійснення визначаються при розвідці. Страховка виставляється на перешкоді в тих випадках, коли сумнівів у прохідності перешкод ні, але аварія на ньому може привести до серйозних наслідків (небезпечна перешкода). Страховка виставляється також у тих випадках, коли є сумніву в прохідності перешкод (складна перешкода), але за перешкодами є достатня ділянка більше спокійної води, на якому можна ліквідувати наслідку аварії. Якщо ж за складною або небезпечною перешкодою є достатнього місця для ліквідації наслідків можливої аварії, необхідно ця перешкода повністю обнести. Для полегшення роботи групи обнос, якщо дозволяє конфігурація берега й потоку біля берега, може бути замінений проводкою судів на мотузці.

Необхідність у страховці не виникає в походах першої, другої і майже не виникає в походах третьої категорії складності. Зате в походах четвертої - шостої категорії складності страховка повинна застосовуватися дуже часто.

Завдання страховки - подати на аварійне судно з екіпажем рятувальний кінець, щоб доставити судно на берег, або доставити на берег судно й екіпаж іншим способом. Першочерговою метою страховки є порятунок людей, якщо люди пливуть разом із судном, то рятують одночасно й судно.

Страховка ділиться на активну й пасивну. Активна страховка не жадає від страхуємих виконання яких-небудь дій, всі дії виконуються що страхують, тому способами активної страховки можна рятувати людей, що втратили свідомість. До способів активної страховки можна віднести страховку з води чотиримісним катамараном, страховку з берега "живцем". Пасивна страховка вимагає обов'язкової участі страхуємого в операції порятунку, йому потрібно досить активно працювати із засобами страховки. До способів пасивної страховки можна віднести страховку з берега киданням кінця, страховку з берега "корабликом", способи аварійного

зачаливання судна, страховку з води байдаркою. Віднесення останнього способу до способів пасивної страховки може здатися спірним. байдарка, Що Страхує, дійсно може без участі страхуємих причепити аварійне судно до рятувального кінця й доставити кінець на берег, однак потерпілу аварію самі повинні триматися або за аварійну, або за байдарку, що страхує. Екіпаж байдарки, що страхує, практично нічого не може зробити з людьми, що втратили свідомість.

Способи страховки діляться на дві групи за місцем перебування що страхують: з берега або з води (із судна). Найбільш надійна страховка з води чотиримісним катамараном. Катамаран може прийняти на борт чотирьох чоловік, тобто максимальну команду важкого судна, байдарку, доставити на берег рятувальний кінець, прикріплений як до важкого, так і до легкого судна. Страховка з води байдаркою пасивна й досить обмежена по своїх можливостях. Байдарка не може не взяти на борт не відбуксирувати до берега аварійне судно, а також жодного людини із числа потерпілих аварію. Тому зараз у самих складних походах у будь-якій групі, як правило, є чотиримісні катамарани.

Способи страховки з берега також мають різну надійність і результативність. Надійний спосіб страховки "живцем" застосуємо на вузькі й не занадто швидкісних ріках. Страховка киданням кінця вимагає гарних навичок кидання й лову кінця, тому мало результативна. Найбільш надійний і позбавлений обмежень спосіб страховки "корабликом". Досить надійні способи примусової чалки з берега, застосовувані для аварійної чалки важких судів з високою остійністю.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. Які типи рік, придатних для спортивного сплаву?
2. Які найбільш складні для проходження перешкоди?
3. Які найнебезпечніші для проходження перешкоди?
4. Які перешкоди вимагають організації страховки?
5. Яка тактика проходження притисків?
6. Які перешкоди вимагають обов'язкового обноса по березі?

7. Яка тактика проходження бочок?
8. Які перешкоди вимагають попередньої розвідки?
9. Які перешкоди звичайно проходяться з ходу?
10. Які судна застосовуються у водних походах?
11. Яке судно є найбільш універсальним?
12. Які судна можуть використатися при активній страховці?
13. Які способи страховки у водному туризмі ви знаєте?
14. Які судна частіше "прощають" помилки екіпажа?
15. Приведіть перелік туристських судів у порядку зростання маневреності й керованості?

Література: [1], [2, с. 204-211], [3, с. 89-94], [7].

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Булашев А.Я. Спортивний туризм: навчальний посібник. Харків, 2004. 388 с.
2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. 304 с. URL: <https://saa88e3d91ea84479.jimcontent.com/download/version/1363431219/module/7470381193/name/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC.%20%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9.pdf> (дата звернення: 20.02.2024)
3. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навчальний посібник. Київ: Наук. світ, 2003. 203 с.
4. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2 ч. Львів: ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2874/1/tyuzm_posib_2.pdf (дата звернення: 20.02.2024)
5. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: навчальний посібник. Дрогобич: Коло, 2010. 344 с. URL: https://tourlib.net/books_ukr/filipov-full.htm (дата звернення: 20.02.2024)
6. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. Київ: Альтерпрес, 2003. 232с.

Додаткова:

7. Грабовський Ю.А. Організація та проведення спортивних туристських походів: навчальний посібник. Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. 120с.
8. Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. Змагання зі спортивного туризму: Навчально-методичні рекомендації. Херсон: Видавництво ХДУ, 2004. 72с.
9. Конох А.П. Туризм: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗНУ, 2005. 132 с.

10. Положення про навчальні та навчально-методичні видання КВНЗ «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» ЗОР. URL: https://khnnra.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/Po1_Navch_Vid.pdf (дата звернення: 20.02.2024)
11. Про класифікацію маршрутів туристських спортивних походів (Постанова Президії ФСТУ 08.12.01р.), Інформаційно-методичний збірник "Спортивний туризм" №2, 2002р. Спортивний туризм. Правила змагань (Затверджено Президією ФСТУ 07.10.01р., Погоджено ДКИСТУ 15.10.01р.).URL: <https://www.fstu.com.ua/normativni-dokumenti-fstu/> (дата звернення: 20.02.2024)

ДЛЯ ПОДАТОК

М.Ю. КОЛЛЕГАЄВ

**СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ
КУРС ЛЕКЦІЙ**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт

Редактори – М.Ю. Коллегаєв
Комп'ютерна верстка та макет – І. С. Шишлова

Підписано до друку 29.10.2024
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк Riso.
Ум. друк. арк. 4,88.
Наклад 100 пр.

Видавництво комунального закладу вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Україна, 69017, м. Запоріжжя, вул. Наукового містечка, 59.
Свідоцтво: ДК № 7031 від 27.12.2019 р.
тел./факс: (061)283-20-01, (061)283-20-05.
E-mail: info@khnnra.zp.ua
Сайт: khnnra.edu.ua