МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ

Методичні рекомендації
з організації та проведення туристських походів зі студентською молоддю

Харків
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
2016

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту.
Протокол № 6 від 14.01.2016 р.

Укладачі: А. І. Маракушин
О. Г. Піддубний

Методичні рекомендації з організації та проведення туристських походів зі студентською молоддю / уклад. А. І. Маракушин, О. Г. Піддубний. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2016. – 64 с.

М 54

Наведено методичні рекомендації щодо організації та проведення занять з туризму та організації туристської діяльності студентів у вищих навчальних закладах.

Рекомендовано для студентів вищих навчальних закладів та викладачів фізичного виховання.

© Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, 2016

Вступ

Туризм є важливою складовою позанавчальної спортивної роботи з молоддю. І з кожним роком активний туризм в Україні стає все більш популярним. Будучи наступником самодіяльного туризму – унікального явища, що набуло розвиток ще у минулому столітті, він увібрав у себе результати багаторічної практики і теоретичні дослідження десятків тисяч туристів-спортсменів. Активний туризм є маловитратною та високоефективною технологією формування в людині високих духовних і фізичних якостей. Його популярність серед населення пояснюється величезним рекреативним потенціалом природних ресурсів країни, високою оздоровчою здатністю і потребою певної частини населення у деякому ризику. Участь у туристичних походах сприяє розвитку таких якостей, як особиста ініціатива і взаємна виручка, наполегливість, сила волі і висока дисциплінованість. Найбільшу користь здоров'ю людини приносять такі види туризму, в яких використовуються активні засоби пересування. Піші і лижні походи та подорожі сприяють поліпшенню діяльності серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню опорності організму до захворювань, зміцненню мускулатури. Перебування на свіжому повітрі, вплив сонця і дозованих фізичних навантажень, різноманітність вражень під час подорожей нормалізують діяльність центральної нервової системи, відновлюють працездатність.

Досягнення медицини, охорона праці та пропаганда санітарно-гігієнічних знань привели до збільшення загальної тривалості життя в розвинених країнах. Однак за розвиток цивілізації людству доводитися платити дорогою ціною. Технічний прогрес створив передумови для поширення ряду "хвороб цивілізації", що виникають під впливом недостатньої фізичної активності, нервового напруження, забрудненості міського повітря, надмірного шуму. Навіть такі заходи, як поліпшення матеріальних умов життя, розроблення нових лікарських препаратів і методів хірургічного втручання не можуть вирішити проблему здоров'я населення.

Одним із напрямів попередження хвороб є підвищення опорності організму, поліпшення адаптації до несприятливих умов зовнішнього середовища, які лавиною обрушуються на сучасну людину. Адаптація є єдиним засобом, який допомагає вижити і зберегти здоров'я у сучасному мінливому

світі. Боротьба з "руховим голодом" – гіподинамією – відіграє найважливішу роль у цьому процесі. Гіподинамії можна протиставити регулярні тренувальні навантаження, зближення з природою, зміну негативних емоцій (нерідко домінуючих на виробництві, в побуті, у транспорті) на позитивні. Джерелом позитивних емоцій є спілкування в колективі неформального типу, пов'язаного єдиною метою і дружбою. Позитивні емоції викликають прилив сил і енергії, які можуть реалізуватися в сфері виробничої діяльності, значно підвищуючи ефективність праці. Усі ці чинники поєднуються в активному туризмі. Подорожі активними способами: пішки, на байдарці, на лижах, на велосипеді є найважливішими стимуляторами поліпшення здоров'я населення.

Однією із форм активного відпочинку серед студентів є туристичний похід, який є надзвичайно творчим процесом. Адже, перш ніж вирушити у подорож, туристи складають карту маршруту, готують спорядження, розподіляють між собою доручення. Туристичні походи сприяють всебічному, фізичному розвитку й оздоровленню студентів. У походах вони загартовуються, спільна колективна праця, подолання перешкод розвивають кмітливість та ініціативність, почуття відповідальності, а також вміння орієнтуватися у складних умовах.

Туризм походить від французького *touriste* – прогулянка, подорож. Існує більше двохсот визначень туризму, проте з усіх визначень найбільш повним можна вважати таке: туризм – це один із видів активного відпочинку, що здійснюється в процесі подорожі у вільний від трудової діяльності час, протягом якої відбувається духовний, культурний, соціальний розвиток особистості та задоволення її рекреаційних потреб і є складовою частиною охорони здоров'я та фізичної культури. Тобто туризм – це діяльність, що поєднує подорож та пізнання довкілля, є комплексним засобом гармонійного розвитку студентів, що полягає в активному пізнанні і доступному покращенні навколишнього середовища та самих себе у процесі туристичних подорожей. Крім того, туризм дозволяє долучитися до культурних цінностей, традицій народу, складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він є проявом здорового способу життя людини, розвитку, вдосконалення і збереження її фізичної працездатності і всебічної підготовки.

Основними формами туризму є подорожі, екскурсії, походи, змагання. Вони розширюють і поглиблюють знання студентів у галузі ботаніки, зоології, географії, геології, метеорології і астрономії, сільського і лісного господарства,

історії і культури. Правильно організована подорож або похід робить важливий внесок у розвиток загальноосвітньої підготовки особистості.

Таким чином, регулярна туристична діяльність і участь в туристичних змаганнях є ефективною компенсацією праці, викликає у людини радість життя, є загартуванням і збільшує фізичну життєдіяльність організму, а також сприяє формуванню у студентів волі, витримки, самостійності, рішучості й готовності прийти на допомогу іншим.

У ХНЕУ імені С. Кузнеця заняття з фізичного виховання для студентів проводяться за обраним видом рухової активності. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни "Фізичне виховання" обов'язковою є тема "Проведення туристських подорожей зі студентською молоддю". Студент має можливість ознайомитися з основами організації туристської діяльності, вимогами до організації та специфікою спортивно-туристських походів різної категорії складності, правилами проведення інструктажу туристської групи, правилами техніки безпеки під час організації походу, правилами надання першої медичної допомоги, правилами складання звітів за підсумками туристської поїздки.

1. Спортивний туризм. Види спортивного туризму

Спортивний туризм – не олімпійський вид спорту з подолання певного відрізку земної поверхні, який називають маршрутом. Під "земною поверхнею" тут мається на увазі не лише ґрунтова поверхня Землі, але також і кам'яна, і водна тощо. Під час проходження маршруту долаються різні специфічні природні перешкоди. Наприклад, гірські вершини і перевали (у гірському туризмі) або річкові пороги (у водному). Спортивний туризм має за мету спортивне вдосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини природною місцевістю. Для реалізації спортивної мети здійснюють подорожі, насичені природними перешкодами, що дає змогу класифікувати їх як спортивні походи.

Спортивним туризмом в Україні займається Федерація спортивного туризму України. Люди, які займаються спортивним туризмом, є спортсменами.

Основною ідеєю спортивного туризму є участь спортсменів у спортивних походах та змаганнях зі спортивного туризму.

Види спортивного туризму

Пішохідний туризм – вид спортивного туризму, метою якого є піше подолання групою маршруту мало пересічною місцевістю.

Водний туризм – вид спортивного туризму, метою якого є подолання маршруту водною поверхнею на різноманітних судах (байдарках, катамаранах, плотах тощо).

Велосипедний туризм – вид спортивного туризму, в якому велосипед є головним або єдиним засобом подолання маршруту.

Лижний туризм – вид спортивного туризму, метою якого є подолання маршрутів на лижах. У лижному спортивному поході застосовуються спеціальні туристські лижі.

Гірський туризм – вид спортивного туризму, метою якого є подолання маршрутів у гірській місцевості (подолання гірських ущелин, хребтів, тощо з використанням спеціального спорядження: карабіни, мотузки, гаки, індивідуальні страхувальні системи, льодоруби та ін.).

Альпінізм і гірський туризм – це два окремих види спорту.

Спелеотуризм – відвідування печер зі спортивною або пізнавальною метою. Різновид спортивного туризму, сенс якого полягає у подорожах

природними підземними порожнинами (печерами) і подоланням у них різних перешкод (сифони, колодязі) з використанням різного спеціального спорядження (аквалангі, карабіни, мотузки, гаки, індивідуальні страхувальні системи та ін.). Відкриття нових спелеотуристських маршрутів сполучено з дослідженням печер – спелеологією.

Авто-, мототуризм – вид спортивного туризму з подолання великих відстаней на автомобілях або мотоциклах. Складність маршруту визначається наявністю різноманітних природних перешкод.

Вітрильний туризм – вид спортивного туризму з подолання великих водних просторів на вітрильних судах.

2. Етапи проведення занять з туризму

Заняття з туризму доцільно проводити у три етапи.

2.1. Перший етап (підготовчий)

На цьому етапі спочатку проводять засідання кафедри фізичного виховання та спорту, на якому аналізують результати попередніх занять з туризму, зазначають позитивні моменти, аналізують помилки. Далі визначають робочі місця (станції) та їх кількість, на яких буде проведено заняття, призначають на кожну станцію викладачів. Кожен викладач для проведення заняття складає методичну розробку, яка обговорюється на засіданні кафедри та затверджується завідувачем кафедри, готує спорядження, відомості навчальних груп для проведення інструктажу зі студентами з техніки безпеки. Завідувач кафедри після погодження з керівником навчального відділу університету визначає місце проведення заняття, час проведення, навчальні групи. Як правило заняття планується у складі одного або двох факультетів протягом шести годин.

Завідувач кафедри або його заступник за два – три дні до проведення заняття збирає в аудиторії визначених керівником навчального відділу старост і кураторів навчальних груп для проведення інструктажу та доведення інформації з майбутнього заняття. До старост навчальних груп доводиться така інформація або програма:

1) час та місце проведення заняття (місце збирання перед початком заняття);

2) маршрути місцевого транспорту, якими можна добратися до місця збирання;

3) форма одягу або одяг для заняття;

4) необхідні речі для заняття;

5) у разі необхідності – спорядження для проведення заняття;

6) продукти харчування, чай;

7) номер телефону для зв'язку.

Приклади програм одноденного туристичного походу наведено у додатку А.

2.2. Другий етап (етап проведення заняття)

На початку другого етапу за п'ятнадцять хвилин до встановленого часу студенти прибувають до місця зустрічі, старости шикують свої групи та доповідають своїм викладачам. Викладачі кафедри фізичного виховання та спорту перевіряють наявність студентів згідно з відомостями, одяг, спорядження, екіпіровку та загальну готовність до заняття. Далі завідувач кафедри проводить зі студентами інструктаж із техніки безпеки, за що вони розписуються у відомості. Після цього всі студенти строєм у складі навчальних груп вирушають до місця проведення занять. Завідувач кафедри або один із викладачів за його дорученням призначає старшого в голові колони і замикаючого та визначає дистанцію між групами. Усі команди керівника під час переміщення дублюються старостами або студентами, яких для цього призначили.

Після прибуття до місця проведення заняття студенти розподіляються за робочими місцями (станціями). Як правило одна – дві навчальні групи на станцію. Один із викладачів (керівник) оголошує початок занять та його кінець. Зміна місць занять здійснюється по колу.

2.3. Загальнотуристська підготовка

Студентам надається інформація щодо туристського рюкзака, намета, спальника, взуття та одягу, спеціального спорядження, обладнання для багаття, засобів розведення та видів багаття, видів туристських ножів, сокир, пилок та іншого інструмента.

2.3.1. Рюкзак для походу

Студентам демонструють декілька видів рюкзаків, від старих моделей (рюкзак Ярова, Абалакова), до сучасних каркасних, анатомічних моделей,

демонструється правильна укладка рюкзака, надається можливість виконати на практиці укладку рюкзака.

Правильно і добре укладений рюкзак – це запорука того, що на маршруті доведеться не тільки думати, як дійти до наступного привалу, але ще іноді насолоджуватися навколишніми видами і навіть відчувати себе на відпочинку.

Під час укладання рюкзака важливо пам'ятати таке: найважчі речі (як правило, це продукти) повинні розташовуватися на рівні лопаток, ближче до спини, спальник – на дні, основні речі – над ним, а легкі речі – у середній частині і під клапаном.

Ще одне правило, якого необхідно дотримуватися – зовні рюкзака не слід прикріплювати ніякого спорядження (зазвичай чіпляють каски, килимки тощо). Усе це повинно бути упаковано в рюкзак, що дозволить уникнути втрат і псування спорядження, а під час руху рюкзак буде менше чіплятися за гілки і кущі.

Для амортизації вантажу на спині найкраще використовувати складений вчетверо килимок із пінополіетилену, він ще додасть рюкзаку оптимальну форму і збільшить жорсткість укладання.

Багато хто віддає перевагу килимок згортати трубою, у такому вигляді його вставляють у рюкзак і укладають речі всередину килимка. За умови такого способу укладання килимок, звичайно, буде виглядати більш естетично, і рюкзак, можливо, теж, але буде втрачена значна частина корисного об'єму рюкзака.

Заощадити корисний об'єм рюкзака можна, користуючись компресійними мішками для пакування одягу і спальника. Зшити компресійний мішок нескладно самому.

Туристський намет. Студентам надають інформацію щодо місця встановлення намету (захищеність від вітру, прямих сонячних променів, підходу води, зокрема дощової тощо). Далі демонструють декілька видів наметів (брезентові та сучасні купольні двошарові), вказується на перевагу сучасних (вага, комфорт, наявність тамбурів, підвищений захист від дощів, снігу, ґрунтових вод та ін.).

Спальний мішок. Студентам демонструють декілька видів спальних мішків, розповідають про переваги сучасних (вага, компактність, сучасні матеріали тощо).

2.3.2. Одяг для походу

Одяг, взуття, спеціальне спорядження. Студентам демонструють різноманітність видів сучасного взуття, одягу, спорядження для різних

видів туризму (термобілизна, гідрокостюм, гідроботинки, велошоломи, шоломи для водного та гірського туризму, рятувальний жилет, каримат, мембранні куртки та штани, льодоруб, "кішки", карабіни, страхувальна система, гідромішки тощо), надають їхню характеристику і переваги.

Похідний одяг повинен бути підібраний так, що б за умови мінімальної кількості він зміг бути максимально функціональним для різних погодних умов, які можуть бути в тому регіоні, куди ви прямуєте. Одяг повинен не ускладнювати рухів і дозволяти зняти з себе зайве у спеку або, навпаки, одягти щось, якщо стане прохолодно.

Одне з найважливіших правил всіх туристів – ніколи не вирушайте в похід у нових черевиках. Або навіть у майже нових. Незважаючи на очевидну його безперечність, саме це правило порушують найчастіше. Взуття – нове, а також старе – необхідно заздалегідь перевірити. Щоб не розтерти ноги, можна одягати три пари шкарпеток – спочатку бавовняні, зверху вовняні, а потім ще одні бавовняні, краще напівсинтетичні (верхня пара оберігає вовняні від протирання і пилу). Утім, деякі туристи надягають тільки дві пари – прості і вовняні. У будь-якому випадку користь вовняних шкарпеток (тільки не дуже тонких) безсумнівна – це ніби амортизатор, що перешкоджає утворенню на ступнях мозолів. Шви й штопання на носках не повинні мати рубців, що натирають ноги. Як показує практика, сучасні матеріали, які останнім часом використовують під час пошиття взуття для відведення вологи, працюють за своїм призначенням тільки за умови не дуже сильних навантажень і протягом не дуже тривалого часу.

2.3.3. Харчування у туристському поході

Як правило, всі продукти харчування туристи беруть із собою. Тому залежно від виду та складності походу, дуже важливо правильно запаковувати продукти (зберегти від намокання, розсипання тощо). Зараз туристи широко використовують (ПЕТ) – тару для всіх видів сипучих продуктів та рідини. Вона легка, забезпечує зберігання продуктів та легко піддається утилізації. Норми та калорійність продуктів розраховуються заздалегідь. Вага продуктів розподіляється між всіма членами групи, залежно від статі, фізичного стану, туристського досвіду. Порожня тара та відходи продуктів підлягають утилізації. Металеві банки з під консерви та м'яса обпікаються в багатті та закопуються. ПЕТ – тара і папір спалюються. Органічні відходи закопуються або залишаються (вони будуть перероблені комахами).

Вибір продуктів для туристичного походу

Слід навести основні принципи складання похідної розкладки.

Енергетична достатність. Калорійність продуктів повинна бути достатньою для підтримки працездатності. У походах вихідного дня вона становить 2 200 кілокалорій на день, у тривалих нескладних подорожах 2 900 – 3 200 кілокалорій, на складних маршрутах до 3 500 і більше.

Збалансованість. Рекомендоване поєднання білків, жирів, вуглеводів у розкладці повинно мати співвідношення 1 : 1 : 5 для теплої пори року і 1 : 2 : 5 для холодної.

Мінімізація маси. У правильно складеній розкладці вага сухих продуктів не перевищує 700 – 750 грамів на день на людину.

Різноманітність. Розкладка повинна включати в себе 3 – 4 денних меню, яке бажано чергувати.

За умови триразового режиму харчування (з гарячим обідом) розподіл калорійності продуктів на прийоми їжі має бути приблизно 30 % – сніданок, 30 % – обід, 35 % – вечеря і 5 % на перекушування протягом дня.

За умови дворазового гарячого харчування розподіл калорійності продуктів на прийоми їжі має бути приблизно 35 % – сніданок, 5 % – перекушування, 10 % – великий перекус, 5 % – перекушування і 45 % – вечеря.

Калорійність деяких продуктів.

Сто грамів житнього хліба містять 204 кілокалорії, пшеничного – 268, сухарів – від 306 до 340, печива – понад 400, сухого молока – 400, згущеного (з цукром) – 324, масла вершкового – 733, топленого – 869, соняшникової олії – 882, сала свинячого – 841, грудинки – 545, ковбаси напівкопченої – 370, шинки – 365, гороху – 293, гречки – 317, манки – 334, пшона – 324, рису – 334, макаронів, локшини і вермішелі – 336, цукру і цукрового піску – 400, карамелі – 357, шоколаду молочного – 556, халви – від 498 до 510, картоплі сушеної – 315, цибулі ріпчастої – 44, сухофруктів – 260, волоських горіхів – 621, кедрових – 654.

Існує два підходи під час складання розкладки

Перший – завгосп розраховує необхідну кількість кожного з продуктів на весь похід, далі проводить закупівлю (частіше централізовано), а потім розподіляє за учасниками походу (зазвичай за видами продуктів).

Недолік цього підходу – ускладнена робота завгоспа. Необхідно вести облік продуктів під час походу, а також щодня інструктувати чергових, де, що і в яких кількостях потрібно взяти.

Переваги – рівна швидкість зменшення ваги у всіх учасників походу і мінімальна кількість упаковки, тому продукти згруповані за видами.

Другий підхід – розподілити чергування під час складання розкладки. Деталізоване меню опрацьовується завгоспом на етапі підготовки до походу, після цього розподіляються чергування. За такого підходу кожен закуповує, упаковує і несе продукти тільки на свої чергування.

У цьому випадку робота завгоспа практично обмежується складанням розкладки, і під час походу немає потреби пояснювати черговим, де взяти потрібні продукти і скільки. Чергові самі відповідають за продукти на свої чергування. На приготування їжі йде менше часу.

Недолік даного підходу – порівняно велика вага упаковки, бо продукти упаковуються не за видами, а за днями.

На практиці вироблені деякі похідні норми споживання продуктів, яких можна дотримуватися під час складання розкладки.

Крупи гречки, рису, пшона одній людині на один раз відведено 80 грамів, манки 50–60, геркулесу – 70, макаронних виробів – 90–100, сухої картоплі 50–60, сухого молока – 20–25, ковбаси с/к – 40 грамів, сала – 30, сиру – 30, олії – 20, сублімованого м'яса – 30, тушонки – 50–70, сухого супу – 40, цукру (на весь день) – 100 грам, сухарів (на весь день) – 100 грам.

Перевагу потрібно віддавати сухим (сублімованим) продуктам, а також продуктам, які добре зберігаються і транспортуються. Як засушити овочі для походу слід читати у статті "Сушимо овочі". Для тривалих походів плануйте денний недоторканний запас. Не нехтуйте цибулею і часником, бо ці овочі – профілактичні засоби не тільки від цинги, але і від застуди.

У тривалий автономний похід замість хліба беруть сухарі. Добре приготовані похідні сухарі із задоволенням їдять і дорослі, і діти. Процес сушіння сухарів описаний у статті "Як приготувати похідні сухарі".

За певних умов і попередньої підготовки можна спекти свіжий хліб у поході. Це займе небагато часу і добре урізноманітнить похідну розкладку.

Необхідно взяти в похід комплект казанків і пристосування для їх закріплення або підвішування над вогнем (тросик, таганок, гаки та ін.). Останнім часом багато туристів ходять із портативними газовими пальниками – на них і їжу можна приготувати швидше, та й не скрізь дозволені багаття.

Приготування нормального обіду вимагає трьох ємностей (у сумі не менше 1.2–1.5 л на кожного туриста) з кришками. Краще із сплавів алюмінію або нержавіючої сталі. Черговим ще будуть потрібні ополоник, брезентові рукавиці, консервний ніж і один-два кухонних, щітка для миття посуду і шматок клейонки для "столу". Не буде зайвою і невелика обробна дошка. Деякі використовують для цієї мети кришки від казанків або лопаті весел).

Багато груп беруть у літні походи легке деко або сковороду – для смаження грибів і оладок. Похідний варіант сковороди зазвичай не має ручки – потрібно взяти рогач або використовувати пасатижі.

Приготування їжі на багатті.

Умови вдалого приготування їжі в поході – невеликий вогонь, відповідний обсяг казанка і правильні співвідношення води і сухого продукту.

Для приготування їжі в поході не потрібне велике багаття. Щоб підтримувати кипіння потрібно небагато енергії. Якщо призначення багаття – тільки приготування їжі (наприклад, на обідньому привалі), краще готувати обід "на гілочках". Не змушуйте жодну зі страв бурхливо кипіти. Супи, каші, гарніри краще варити на слабкому кипінні. Що стосується води, то практично для будь-якої страви, чи то суп, чи чай або каша, води потрібно приблизно однакову кількість – 0.4–0.5 л на порцію.

Якщо в поході виникло питання, скільки лити води в казан, наливайте (у літрах) трохи менше, ніж половина кількості порцій. Тобто для 8 порцій потрібно трохи менше 4 літрів води – неповний п'ятилітровий казан. 8 порцій – це можуть бути як 8 дорослих, так і 6 дорослих плюс 4 дітей-дошкільнят, на яких закладаємо по половинці.

Щоб заварити чай, окріп слід зняти з вогню, засипати чай і поставити (повісити) поблизу, щоб він настоявся. Компот із сухофруктів потребує короткочасного кип'ятіння, а потім – теж у настоянні. Якщо компот планується потім розливати у пластикові ємності (з собою), то казан із компотом потрібно поставити в холодне місце, наприклад у воду, інакше до моменту відходу він може виявитися ще занадто гарячим для розливання в пластикову тару. Якщо їжа в казанах наполегливо пригорає, пристає до дна, переглянете вашу технологію приготування їжі на вогні. Це може відбуватися: якщо страва у процесі варіння погано змішується (невідповідний обсяг казана, непропорційно високий казан з маленькою площею дна, неправильне співвідношення рідини і крупи, занадто коротка ложка); у випадку занадто сильного вогню для такої густої страви; якщо на дні вже є залишки пригорілої їжі з минулого приготування; іноді – під час варіння молочних каш.

В останньому випадку можна: 1) варити кашу на воді, а молоко вливати в кінці приготування (крім манної); 2) на початку варіння кинути в кашу шматочок масла; 3) безперервно промішувати. Тверді крупи (гречану, рис) можна сипати на початку приготування прямо в холодну воду. Манна крупа і всі види пластівців зазвичай вимагають варіння (заварювання) безпосередньо в гарячому молоці. Сухе молоко в поході потрібно розводити

в окремому посуді в теплій воді, бо в окропі воно може згорнутися. Розводячи молоко, потрібно домогтися розчинення великих грудочок, а дрібні можна залишити – вони пізніше розчиняться самі.

Тушковане м'ясо – продукт, що потребує тільки розігрівання. Тому тушонку можна класти в казан із готовим гарніром (попередньо порізавши) або розкладати відразу в миски. У суп тушонку можна класти в середині або в кінці варіння.

Прекрасною традицією багатьох похідних колективів є млинці або оладки. Оладки зручно робити з борошна для млинців або суміші, приготованої в домашніх умовах з борошна, сухого молока, цукру, солі та соди. Приблизна норма борошна для млинців – 80–150 г на порцію залежно від того, чи є млинці окремою стравою або подаються як добавка. Ще знадобляться деко, рослинне масло і лопаточка, які зазвичай беруть ще і в розрахунку на гриби.

Упаковка продуктів для походу

У якості пакувального матеріалу для сипучих продуктів краще використовувати мішечки з матерії. Вони щільно забивають виділене їм місце в рюкзаку і тим самим економлять обсяг. До того ж, вони не лопаються під навантаженнями і не потребують утилізації.

Сухарі можна обернути харчовою плівкою по 6–10 штук і щільно укласти в матерчаті мішечки або – щільно загорнути в папір і упакувати в панчохи (колготки).

Крім того, майже всі продукти повинні бути ще й загерметизовані в окремі поліетиленові мішечки або загальну гермоупаковку зроблену з матеріалу, що не пропускає воду. Іноді зручно використовувати в якості упаковки для сипучих продуктів пластикові пляшки.

Топлене масло бажано залити в пластикову тару з широким горлом, а рослинне – навпаки, з вузьким. Варто звернути увагу на те, що рослинна олія часто продається в пластикових пляшках з кришками, що загвинчуються буквально на півоберта. Така пляшка може випадково відкритися в рюкзаку – краще перелити в більш надійну тару. А взагалі, всі ненадійні кришки, які теоретично можуть самі відкритися, краще фіксувати за допомогою шматочка ізоляційної стрічки, скотча або пластира (бажано такого матеріалу, що не втрачає свої клейкі властивості після декількох відкривань).

Переважно пакувати продукти відповідно до заздалегідь складеного меню і робити на упаковці відповідний напис ручкою або маркером. Дуже зручно використовувати з цією метою відрізки медичного рулонного пластира – вони клеяться майже до всього, і на них зручно писати ручкою.

Сало і сир краще загорнути в бавовняну ганчірочку, а ковбасу – попередньо вимити в перенасиченому розчині кухонної солі, потім висушити і змастити олією. До речі, ковбаси для походів придатні тільки копчені або напівкопчені.

2.3.4. Туристський інструмент

Студентам демонструють сучасні туристські ножі, сокири, пилки (цепні, ті, що складаються, розбірні). Особлива увага приділяється наявності чохлів, піхов для безпечного транспортування.

2.3.5. Кострове обладнання

Демонструють сучасні казани, триноги, підставки, газові горілки. Розповідають про способи розведення багаття з використанням природних матеріалів. Особливу увагу приділяють розведенню багаття в несприятливих погодних умовах (використання березової кори, сухого пального, соняшникової олії). З усього різноманіття видів багаття увагу слід зупинити на кількох, які широко використовуються в туристській практиці:

1. Курінь – дрова укладаються у вигляді куреня, що дає велике і рівне полум'я, слугує для варіння їжі в одному посуді, ефективний для просушки одягу, але вимагає багато дров (рис. 1).

Рис. 1. **Багаття у формі куреню**

2. Колодязь – дрова укладаються у вигляді колодязя або зрубу, що дає дуже рівне велике полум'я для варіння їжі та обігріву (рис. 2).

Рис. 2. **Багаття у формі колодязю**

3. Тайговий – багаття тривалої дії, дає велике гаряче полум'я і багато вугілля. Ефективний для варіння їжі в декількох посудинах, для просушки одягу та для ночівлі великої групи туристів. Як видно з рис. 3 на одну товсту колоду кладеться декілька тонших колод, які укладаються тільки одними кінцями й обов'язково з підвітряного боку.

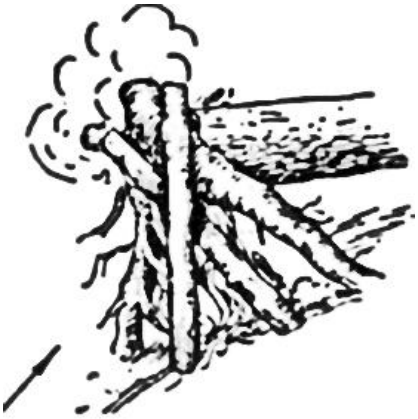


Рис. 3. **Тайговий спосіб укладення багаття**

4. Нодья – дуже надійне багаття тривалої дії зазвичай застосовується мисливцями, рибалками та туристами для ночівлі в холодну погоду. Потрібні три сухостійних колоди товщиною по 30 – 40 см, довжиною до 2 – 3 м, а щоб дерево швидше загорілося, треба перед укладанням по всій довжині колоди, зробити заструги сокирою, не знімаючи стружку до кінця. Чудова властивість цього багаття в тому, що його не потрібно підправляти протягом ночі, а отже, спати можна спокійно (рис. 4).

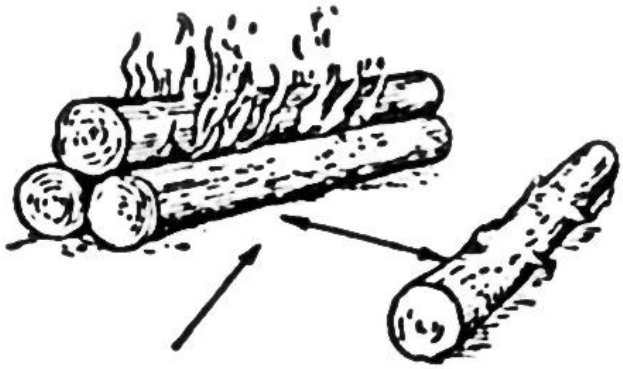


Рис. 4. **Багаття типу нодья**

2.3.6. Топографічна підготовка

На робочому місці викладач окремо роздає навчально-матеріальне забезпечення, наприклад:

- навчальні топографічні карти М-1:50 000 У-34-37-В;
- компаси;

- бінокліі;
- лінійки;
- олівці прості та кольорові.

У вступі викладач оголошує тему, цілі заняття, навчальні питання і порядок їх розгляду. Особливу увагу звертає на дії:

- як виконувати прості вимірювання за допомогою бінокля та лінійки з міліметровими поділками;
- як орієнтуватися на незнайомій території та визначати сторони горизонту;
- як визначати свої координати.

Особливістю відображення навчальних питань є те, що всі питання відпрацьовуються на тактичному полі. Під час підготовки даного заняття необхідно обрати таку ділянку місцевості, щоб на ній була достатня кількість різних місцевих предметів, а також за можливості – яскраво виражені типові форми деталей рельєфу. Під час вибору точки стояння на місцевості для відроблення навчальних питань не слід намагатися того, щоб навчальне питання повністю відпрацьовувалось на одній точці, оскільки для вивчення окремих питань необхідні різні умови місцевості.

Перше питання викладач відпрацьовує у складі всієї групи і слідкує, щоб студенти обов`язково робили записи у своїх робочих зошитах.

Під час розгляду другого питання викладач розподіляє навчальну групу на підгрупи. Для кожної підгрупи вибирає таку точку стояння, з якої були б напрями як на окремі точкові орієнтири, так і на лінійні, визначає орієнтири і дає команду на практичне відпрацювання питань.

Виховні цілі досягаються шляхом розвитку професійних здібностей студентів.

Під час підведення підсумків викладач відмічає ступінь досягнення цілей заняття, якість підготовки студентів, указує на характерні недоліки, оголошує оцінки, дає вказівки щодо підготовки до наступного заняття.

Частіш всього вимірювання відстаней та кутів виконують найпростішими способами за допомогою приладів спостереження або візуально.

Виміряти яку-небудь величину (відстань, кут) – це означає порівняти її з другою величиною, прийнятою чи взятою за одиницю вимірювання.

Відстані вимірюють на місцевості в кілометрах і метрах, кути – у градусах або поділками кутоміра.

Сутність вимірювання кутів у поділках кутоміра полягає в такому. Під час спостереження місцевих предметів (цілей), віддалених на різні

відстані, спостерігач знаходиться ніби у центрі концентричних кіл, радіуси яких дорівнюють відстаням до цих предметів (цілей). Якщо коло розділити на 6 000 поділок, то довжина однієї поділки буде заокруглено дорівнювати одній тисячній частині радіуса кола:

$$\Delta L = \frac{2 \times \pi \times R}{6\ 000} = \frac{6{,}28}{6\ 000} = \frac{1}{995} \times R \approx 0{,}001 \times R,$$

де R – радіус кола.

$$\Delta L = \frac{360^0}{6\ 000} = \frac{21\,600'}{6\ 000} = 3{,}6',$$

Центральний кут кола, стягнутий дугою, що дорівнює 1/6 000 довжини кола, прийнятий за одиницю вимірювання кутів, називається поділкою кутоміра або тисячною.

Співвідношення градусної міри і поділок кутоміра (тисячних):

60 – 00 = 360°;

45 – 00 = 270°;

30 – 00 = 180°;

15 – 00 = 90°;

1 – 00 = 6°;

0 – 01 = 3,6′;

0 – 17 ≈ 1°.

Таким чином, одиницею вимірювання кутів є лінійний відрізок, який дорівнює тисячній частці відстані до об'єкта, що забезпечує швидкий перехід від кутових вимірювань до лінійних, і навпаки. Під час вимірювання кутів у тисячних прийнято називати і записувати спочатку число сотень, а потім число десятків і одиниць тисячних. Якщо сотень і десятків немає, то замість них називають і записують нулі (табл. 1).

Таблиця 1

Вимірювання кутів

Кут у тисячних	Записується	Читається
2 343	23 – 43	Двадцять три сорок три
343	3 – 43	Три сорок три
43	0 – 43	Нуль сорок три
3	0 – 03	Нуль нуль три
1	0 – 01	Нуль нуль один

Відстані на місцевості залежно від обставин і характеру завдання вимірюють:

а) окомірно;

б) кроками;

в) за спідометром;

г) за кутовими розмірами предметів;

д) за лінійними розмірами предметів;

е) за часом та швидкістю руху;

є) за співвідношенням швидкості світла і звуку;

ж) на слух;

з) побудовою геометричних фігур на місцевості.

Визначення відстаней окомірно.

Окомірно – це найпростіший та найшвидший спосіб, точність якого залежить від досвіду спостерігача, умов спостереження та величини відстані, що визначається. У досвідченого спостерігача відстань до 1 км може бути визначена з помилкою 10 – 15 %, у недосвідченого – 30 – 50 %. Під час збільшення відстані помилка збільшується. Точність визначення відстані підвищується в результаті систематичних тренувань. Необхідно пам'ятати, що великі та чіткі предмети здаються завжди ближчими; під час спостереження вгору здається, що предмети ближче, а в низ – далі; якщо між спостерігачем і предметом немає інших об'єктів, то здається, що він ближче, якщо є – далі; під час спостереження через водні простори, долини та лощини відстані здаються меншими; під час спостереження у сутінках, у тумані, під час похмурої погоди відстані здаються більшими. З достатньою точністю відстані можна вимірювати, користуючись відомостями табл. 2.

Таблиця 2

Визначення відстаней

Ознаки видимості	Відстань
Видно будинки сільського типу	5 км
Розрізняються вікна в будинках	4 км
Видно окремого будинку, димарі на покрівлі будинків	3 км
Видно окремих людей	2 км
Помітні рухи рук та ніг людини	700 м
Видно черепицю на покрівлях будинків, листя дерев, дріт на кілках	200 м
Видно очі людей у виді крапок	70 м
Видно білки очей	20 м

Визначення відстаней кроками.

Рахунок ведеться парами кроків (зазвичай під ліву ногу). Після кожної сотні рахунок починається спочатку, а кількість сотень відмічається на папері або іншими способами. Щоб результати були достатньо точними (2 – 4 % виміряної відстані), необхідно тренуватися у ходінні рівними кроками у будь-яких умовах та визначити довжину свого кроку. Для цього потрібно пройти відрізок у 200 м в один бік і навпаки, рахуючи пари кроків, потім 200 м розділити на отриманий середній результат.

Наприклад, під час вимірювання відстані отримаємо 120 та 124 пари кроків. Середнє число пар кроків – 122. Довжина пари кроків буде: 200 м : 122 = = 1,6 м.

Для приблизного вимірювання довжини кроків можна користуватися формулою:

$$Д = \frac{Р}{4} + 37см,$$

де Д – довжина кроку, см;

Р – зріст людини, см.

Визначення відстаней за спідометром

Відстань, пройдена машиною, визначається як різниця покажчика спідометра на початку і в кінці дороги. Під час руху дорогами з твердим покриттям вона буде на 3 – 5 %, а в'язким ґрунтом – 8 – 12 % більше дійсної відстані. Такі помилки виникають від пробуксовування коліс, зміни тиску у шинах та їх зношування. Для більш точного визначення відстані необхідно в покажчики спідометра ввести поправку. Для цього проїжджають ділянку дороги прямому та зворотному напрямі, знімаючи показники спідометра на початку та кінці ділянки. З отриманої середньої відстані ділянки відраховують величину цієї ділянки, виміряної рулеткою або мірною стрічкою. Коефіцієнт коректури шляху виражається у відсотках та обчислюється за формулою:

$$K = \frac{S_{сер} - S}{S} \times 100,$$

де Scep. – середнє арифметичне від підрахунків за спідометром прямим та зворотним проїздом ділянки;

S – виміряна довжина ділянки.

Наприклад, якщо середнє значення контрольної ділянки дорівнює 4,2 км, а виміряне віддалеміром – 3,8 км, то коефіцієнт коректури шляху буде:

$$K = \frac{4,2 - 3,8}{3,8} \times 100\% = 10\%.$$

Таким чином, якщо довжина маршруту, виміряного за картою, складає 50 км, то за спідометром буде підрахунок 55 км, тобто на 10 % більше. Різниця в 5 км і є величиною поправки.

Визначення відстаней за кутовими розмірами предметів.

Визначення відстаней за кутовими розмірами полягає у використанні пропорційної залежності кутової величини предмета від дальності до спостерігача. Необхідно знати лінійні розміри предмета – його довжину, ширину або висоту. Для визначення відстані необхідно за сіткою оптичного приладу або підручними засобами визначити кутове значення (у тисячних) відомого лінійного розміру предмета і провести розрахунок за формулою:

$$Д = \frac{1000 \times В}{У},$$

де Д – відстань у метрах;

В – лінійний розмір у метрах;

У – кут, під яким видно предмет, у тисячних.

Формула виражає залежність дальності від кутової і лінійної величин предмета і її часто називають формулою тисячною.

Кутові розміри предметів у тисячних вимірюють за допомогою бінокля, приладів спостереження (рис. 5).

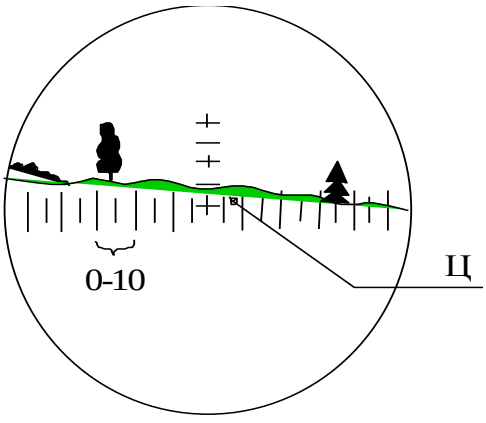


Рис. 5. **Вимірювання кутів біноклем**

Вимірювання кутів біноклем. Найменша поділка шкали бінокля – 5 тисячних (0–05).

Наприклад, на рис. 5 предмет розташований ліворуч від орієнтира (сосни) на кут 0–28. Висота дерева (берези) дорівнює 0–15.

Наприклад: у бінокль видно телеграфний стовп під кутом 0–10. Висота стовпа 6 м. Дальність розраховується за формулою:

$$Д = \frac{1000 \times 6}{10} = 600м.$$

Під час визначення відстаней цим способом корисно знати напам'ять розміри предметів, що часто зустрічаються (табл. 3).

Таблиця 3

Вимірювання кутів підручними предметами

Предмет	Розмір	
	В мм	у тисячних
Олівець	7,5	0-15
Сірникова коробка: довжина	50	1-00
ширина	35	0-70
висота	15	0-30
Сірник	2	0-04
Пальці: мізинець	15	0-30
середній	18	0-35
великий	20	0-40
Відстань між малими поділками сітки бінокля		0-05
Відстань між великими поділками сітки бінокля		0-10
Висота малої поділки сітки бінокля		0-025
Висота великої поділки сітки бінокля		0-05

Вимірювання відстаней за лінійними розмірами предметів.

Лінійкою, розташованою на відстані 50 см від очей, вимірюють у міліметрах висоту предмета, що спостерігається. Потім висоту предмета в сантиметрах ділять на виміряну лінійкою у міліметрах, результат множать на постійне число 5 й отримують висоту предмета в метрах.

Наприклад, телеграфний стовп висотою 6 м закриває на лінійці відрізок 10 мм. Отже, відстань до нього:

$$Д = (600 : 10) \times 5 = 300 \text{ м}.$$

Точність визначення відстаней за кутовими та лінійними величинами складає 10 – 15 % довжини виміряної відстані.

За допомогою лінійки можна виміряти і малі (до 30°) кути у градусах. У цьому випадку її слід виносити на 60 см від ока (довжина витягнутої руки дорослої людини середнього зросту). Тоді одному см на лінійці відповідає 10. Наприклад, якщо під час вимірювання кута відраховано 12 см, то кут дорівнює приблизно 12º.

Вимірювання кутів підручними предметами.

Для вимірювання кутів можна використовувати будь-які предмети: олівець, коробку сірників і т. д. (див. табл. 3).

Кутові розміри цих предметів на відстані витягнутої руки легко одержати, якщо поділити розмір предмета, що використовується, на довжину витягнутої руки. Наприклад, за умови довжини витягнутої руки в 60 см коробка сірників довжиною 5 см має кутовий розмір:

$$\frac{5\text{см}}{60\text{см}} = 0 \quad 83 = 5^{\circ},$$

Визначення відстаней за лінійними розмірами.

Якщо розміри (довжина, ширина, висота) предмета відомі, то для визначення відстані до нього необхідно:

взяти лінійку з міліметровими поділками і, тримаючи перед очима на відстані 50 см від ока, визначити, яка кількість міліметрів укладається по довжині, ширині і висоті предмета, до якого визначається відстань;

дійсну величину предмета (у см.) поділити на число (мм), одержане під час вимірювання, і помножити на 5 (постійне число).

Приклад: якщо телеграфний стовп висотою 6 м (600 см) під час вимірювання на лінійці зайняв 8 мм, то відстань до нього дорівнює:

$$\text{Д} = \frac{600 \times 5}{8} = 375\text{м}.$$

Для визначення відстаней за лінійними розмірами необхідно пам'ятати середні розміри деяких місцевих предметів і цілей, які наведені в табл. 4.

Таблиця 4

Визначення відстаней

Місцеві предмети, об'єкти цілі	Розмір (м) висота	Ширина	Довжина
Дерев'яний стовп лінії зв'язку	5 – 7		
Опори високовольтних ліній електропередач	12 – 15		
Відстань між стовпами ліній зв'язку			50 – 60
Відстань між опорами високовольтних ЛЕП	6 – 8		100
Одноповерховий будинок	1,7		
Людина середнього зросту	1,5 – 1,8	1,5	4,0 – 4,5
Легковий автомобіль	2,0	2,0 – 3,5	5,0 – 6,0
Вантажний автомобіль	2,0	2,0 – 2,4	5,0 – 6,0

Для визначення дальності за співвідношенням швидкості звуку і світла виходять з того, що звуки розносяться зі швидкістю 330 м/с, а світло – практично миттєво.

Визначення відстані на слух.

Спосіб застосовується під час обмеженої видимості, переважно вночі. Точність цього способу невисока.

Під час визначення відстаней на слух зручно користуватися даними табл. 3, а також необхідно ураховувати природні фактори, що впливають на чутність. До них належать: напрямок і сила вітру, температура і вологість повітря, характер рельєфу, рослинність (табл. 5).

Таблиця 5

Визначення відстані на слух

Види діяльності	Характерні звукові ознаки	Межі чутності, м
1	2	3
Кроки людини по ґрунту		30
Тріск зламаної гілки		80
Неголосна розмова, кашель		100
Голосний крик		1 000
Рух пішого порядку: по ґрунту; по шосе	Рівний глухий шум	 300 600
Відрив ям вручну	Удари лопатою по твердому ґрунту або каменю	500 – 1 000

Закінчення табл. 5

1	2	3
Вируб лісу: вручну; бензопилою;	Різкий стук сокири; звук ручної пили; переривистий тріск бензопилового двигуна	300 – 400 800 – 1 000
Падіння дерев	Глухий удар об землю спиляного дерева	600
Рух автомобілей: ґрунтовою дорогою; шосе	Нерівномірний шум двигунів Рівномірний шум двигунів	1 000 800

Чутність поліпшується, якщо вітер віє з боку джерела звуку, вночі і рано вранці, у хмарну погоду, особливо після дощу, біля водної поверхні, у гірській місцевості, взимку (за умови відсутності снігопаду).

Звук поглинається (стає слабкішим) у жарку сонячну погоду, під час дощу, у лісі, чагарнику і на місцевості з піщаним ґрунтом.

У разі погіршення чутності відстані до джерел звуку здаються збільшеними.

Під час вимірювання відстаней кроками необхідно ураховувати, що довжина пари кроків людини середнього зросту дорівнює 1,5 м. Середній зріст людини – 1,7 м.

Для визначення відстані за часом і швидкістю руху, діють таким чином. Наприклад: середня швидкість пішохода 5 – 6 км за годину.

Час руху – 2 години. Таким чином, відстань між двома пунктами 10 – 12 км.

Орієнтування на місцевості без карти і за картою.

Орієнтування карти полягає у наданні їй такого положення у горизонтальній площині, за якого всі напрями на ній будуть спрямовані на відповідні напрями на місцевості, а верхня (північна) сторона її рамки звернена на північ.

Орієнтувати карту – це означає розвернути її так, щоб лінії місцевості співпадали з лініями карти або ж були паралельними до них. Орієнтувати карту на місцевості можна такими способами:

- за лініями місцевості;
- за напрямом на орієнтир;
- за компасом;
- за небесними світилами.

Орієнтування карти за лініями місцевості.

Для орієнтування карти треба стати на яку-небудь лінію місцевості (прямолінійна ділянка дороги, лінія зв'язку, лінії електропередачі, нафтопроводу,

просіку у лісі, берег річки, каналу тощо), яка позначена на карті. Карту треба повернути так, щоб зображення лінії на ній збіглося з напрямом лінії на місцевості, а зображення усіх інших об'єктів, розташованих зліва і справа від лінії, знаходилося з тих же сторін на карті (рис. 6).

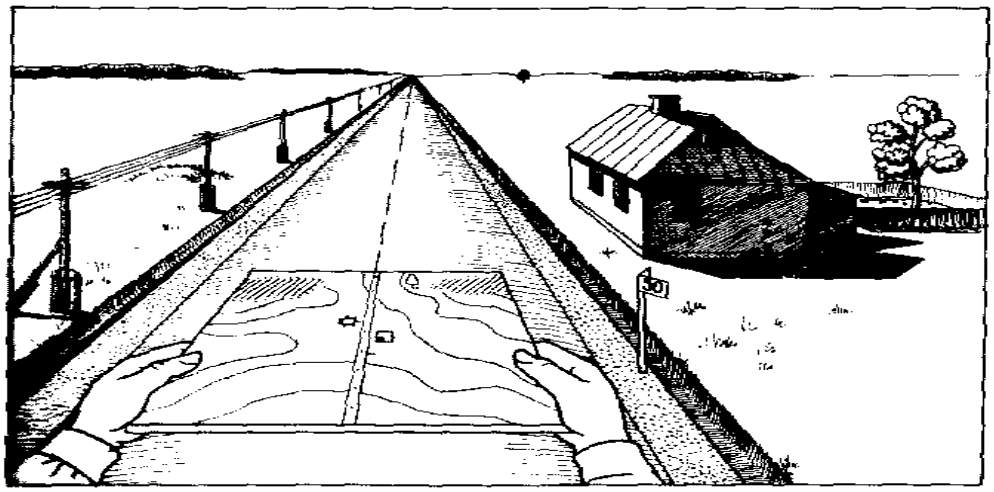


Рис. 6. **Орієнтування карти за лініями місцевості**

Орієнтування карти за напрямом на орієнтир.

Цей спосіб використовується у тому випадку, коли відома точка стояння. Для цього, на карті лінійку прикладають до точки стояння і орієнтиру, який є на карті, і під час візування вздовж лінійки, треба повернутися з картою так, щоб вибраний орієнтир був на лінії візування (рис. 7).

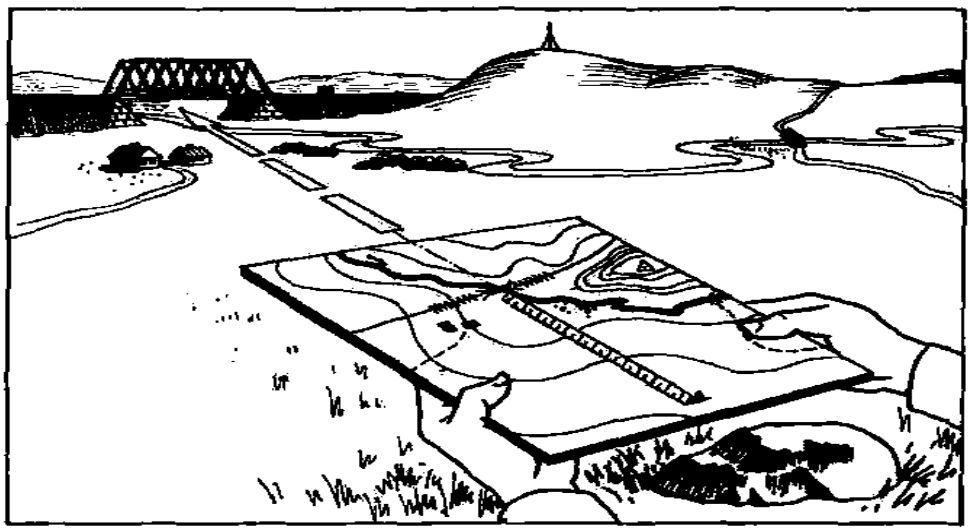


Рис. 7. **Орієнтування карти за напрямом на орієнтир**

Орієнтування карти за компасом.

Даний спосіб використовується під час орієнтування у лісі, вночі, в умовах обмеженої видимості, коли не видно місцевих предметів.

Під час орієнтування карти, компас можна прикладати до будь-якої вертикальної лінії координатної сітки або до бокової сторони рамки карти залежно від того, якої з цих ліній зручніше користуватися. В обох випадках у показання компаса треба ввести відповідну поправку:

- під час установлення компасу за лінією координатної сітки, треба ввести сумарну поправку на магнітне схилення і зближення меридіанів, тобто поправку напряму (ПН);
- під час установлення за боковою стороною рамки карти – тільки поправку на магнітне схилення.

В обох випадках, коли поправка позитивна (східна), північній кінець стрілки повинен ухилитися праворуч на величину поправки, а коли поправка негативна (західна), то ліворуч.

Наприклад, на рис. 8 показано два випадки орієнтування карти за допомогою компасу.

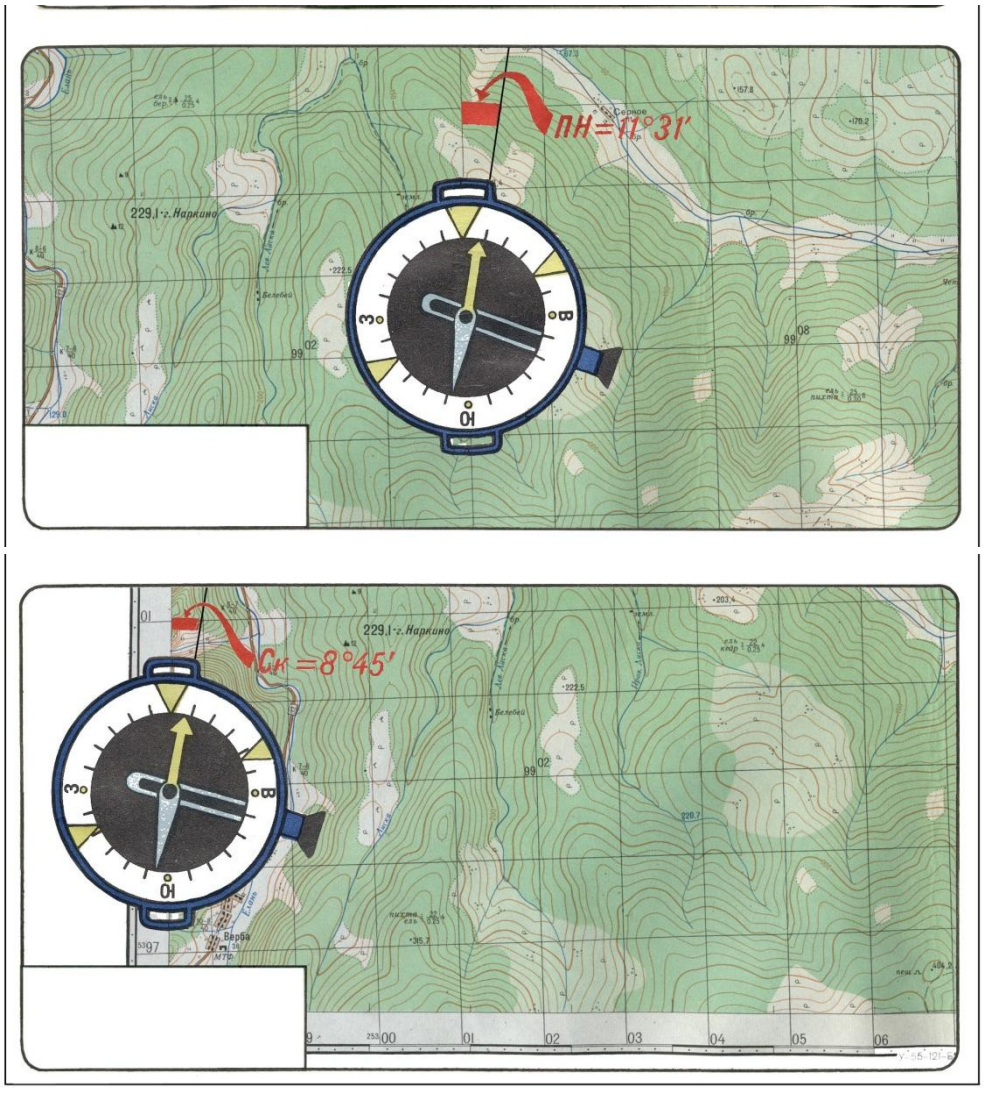


Рис. 8. **Орієнтування карти за компасом**

Для визначення на карті точки свого стояння проводять пункти такими способами:

- за ближчими орієнтирами на око;
- вимірюванням відстані;
- способом засічок.
- за допомогою компасу (за рамкою карти) (рис. 9).

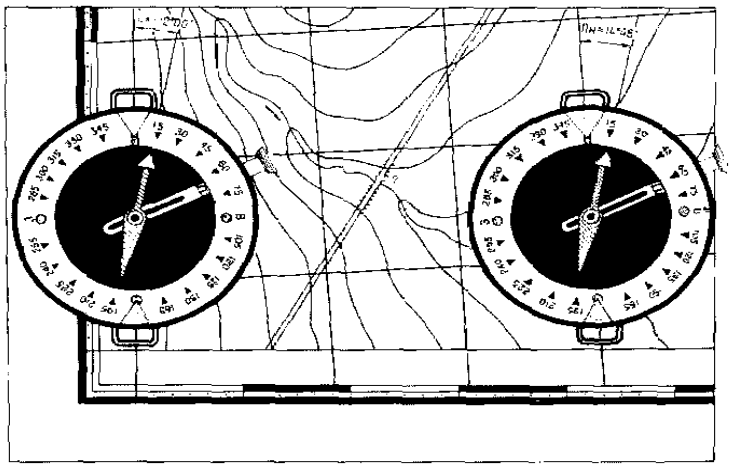


Рис. 9. **Орієнтування карти за компасом**

За ближчим орієнтирами на око.

Для цього необхідно орієнтувати карту, розпізнати на ній декілька місцевих предметів або деталей рельєфу, які видно на місцевості, і, визначивши на око відстані до них, позначити приблизно точку стояння (рис. 10).

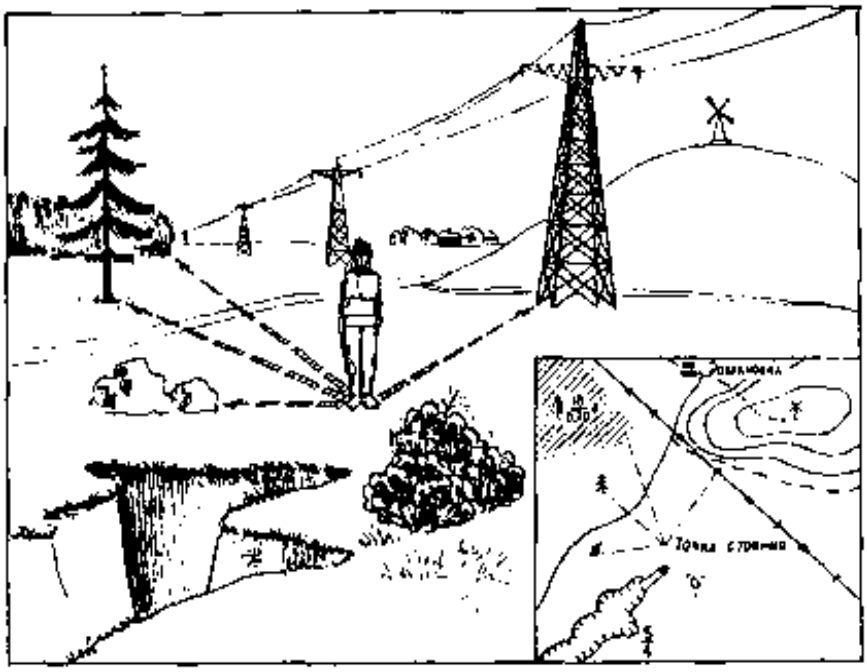


Рис. 10. **Визначення за картою точки стояння за ближчими орієнтирами на око**

Визначення точки стояння спрощується, а точність підвищується, коли знаходиться у ясно вираженого контуру або яскраво вираженої форми рельєфу.

Визначення сторін горизонту за Сонцем та годинником.

Тримаючи годинник перед собою, повертати його в горизонтальній площині так, щоб годинна стрілка була спрямована на те місце горизонту, над яким знаходиться Сонце; тоді пряма, що ділить пополам кут між годинною стрілкою і цифрою 1 на циферблаті, покаже своїм кінцем напрям на південь (рис. 11).

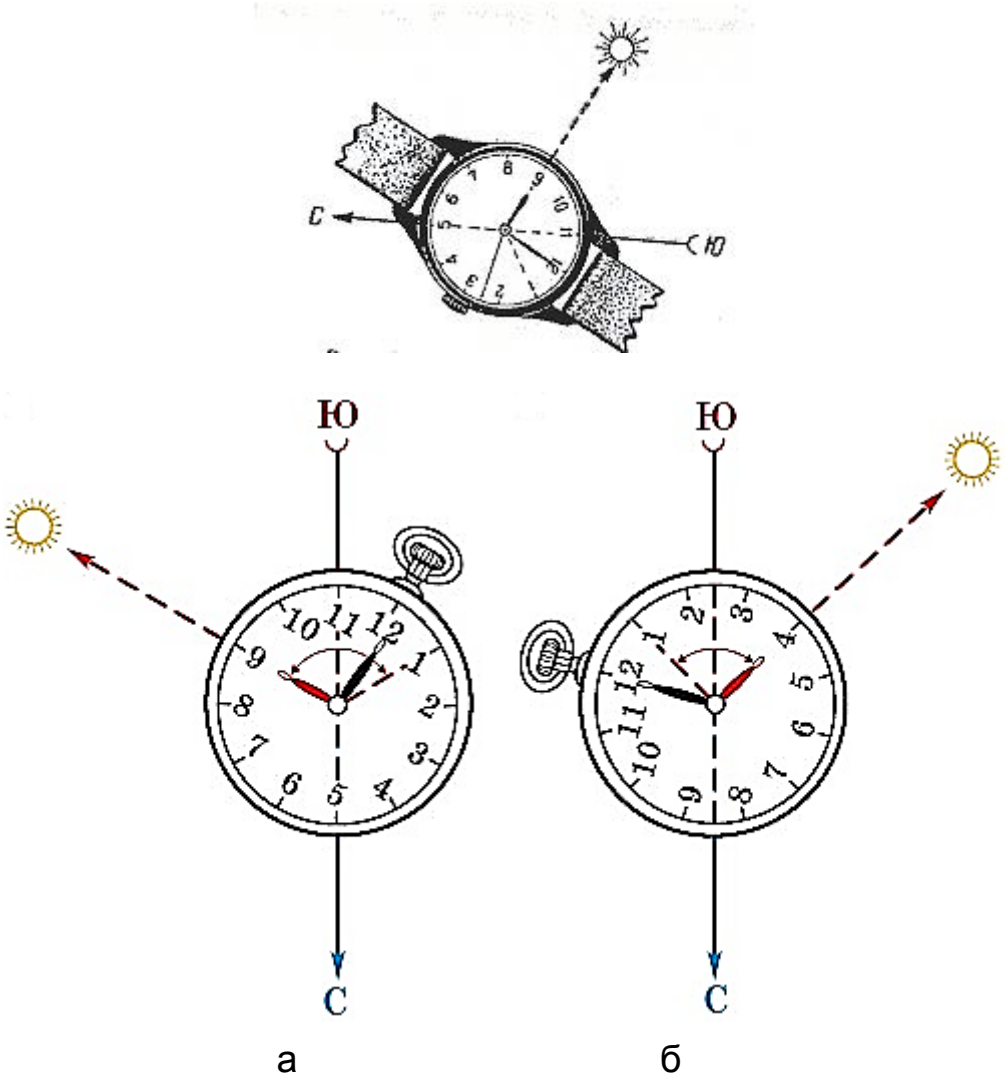


Рис. 11. **Визначення сторін горизонту за Сонцем та годинником (а – до 13 годин; б – після 13 годин)**

Для визначення напряму сторін горизонту за Полярною зіркою (рис. 12) необхідно на небосхилі знайти сузір'я Великої Медведиці. Потім відрізок прямої між двома зірками (α і β) подумки продовжити в бік розширеної

його частини і відкласти відрізок п'ять разів. Отримана точка вкаже положення Полярної зірки, котра знаходиться в сузір'ї Малої Медведиці у напряму півночі.

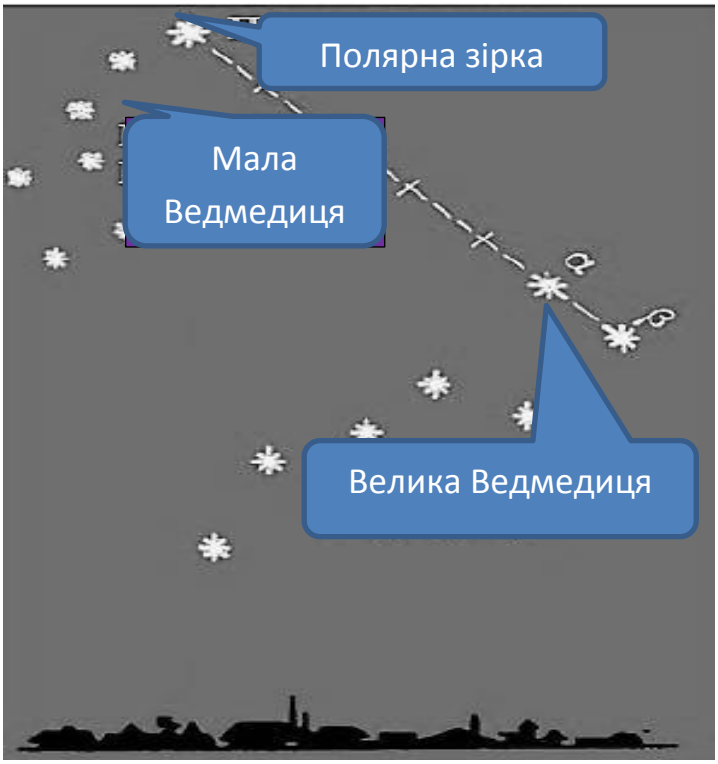


Рис. 12. **Визначення напрямку сторін горизонту за полярною зіркою**

Визначення сторін світу за різноманітними ознаками є менш надійним, ніж описані вище способи. Але більшість цих ознак пов'язана з положенням місцевого предмета щодо Сонця (рис. 13). Мурашники майже завжди знаходяться з південної сторони дерева, пенька чи куща. Трава на північних околицях лісу, у північній частині луків, а також із південної сторони біля деяких дерев, пеньків, великих каменів зазвичай густіша. Кора деяких дерев із північної сторони грубіша, інколи покрита мохом. Якщо ж мох росте на всьому стовбурі, то на північній стороні його більше, особливо біля коріння. Мох покриває велике каміння і скелі з північної сторони. Крім того, сторони світу можна визначити за такими ознаками: вівтар православних церков завжди звернений на схід, дзвіниці зазвичай на захід; хрести на банях церков зорієнтовані на північ-південь, причому піднятий кінець поперечної перекладини вказує на північ; вівтарі костьолів звернені на захід, а кумирні звернені на південь.

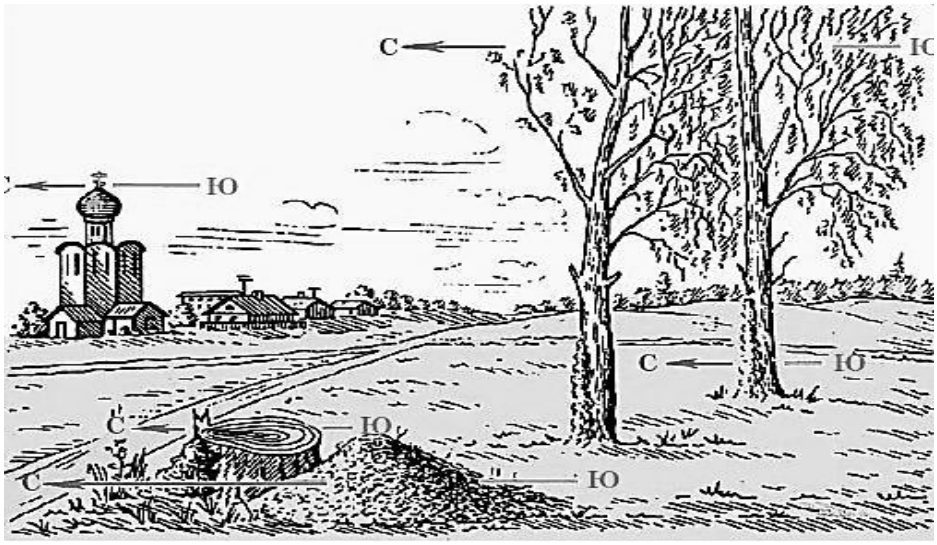


Рис. 13. **Визначення сторін горизонту за ознаками місцевих предметів**

Промірюванням пройденої відстані.

Даний спосіб використовується під час руху по дорозі або іншою лінією місцевості, позначеній на карті (берег річки, просіка), а також під час руху по прямій у якому-небудь визначеному напряму (на віддалений орієнтир за заданим азимутом). Точку стояння визначають, відклавши на карті на масштабі відстань, яку пройшла людина від початкової точки або від іншого відомого пункту, надійно розпізнаного на місцевості і на карті (рис. 14).

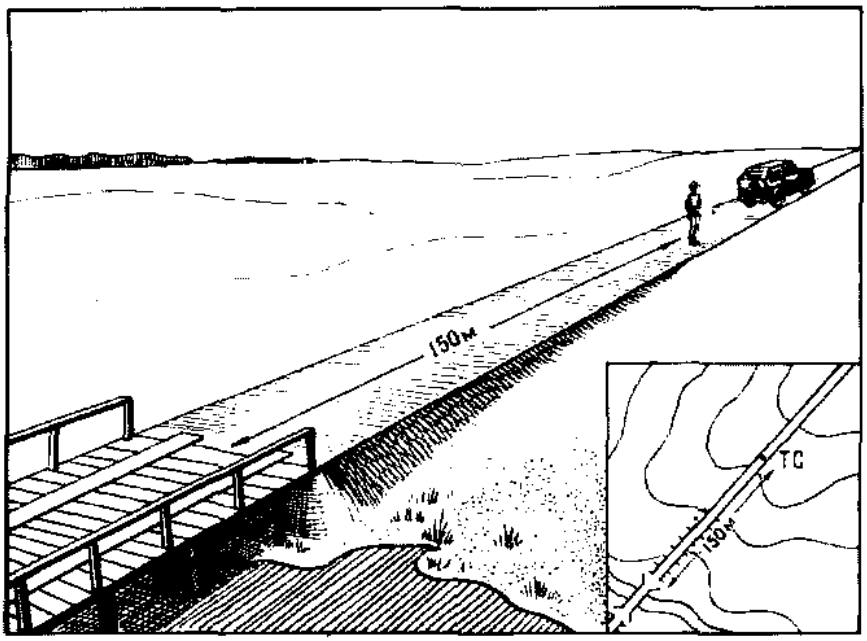


Рис. 14. **Визначення точки стояння вимірюванням пройденої відстані**

Спосіб засічок.

Не вимагає вимірювання відстаней і найбільше використання знаходить на відкритій місцевості, в умовах гарної видимості.

Цей спосіб має декілька різновидів, які часто використовуються на практиці.

Визначення точки стояння за боковим орієнтиром використовується під час знаходження на дорозі або на другому лінійному контурі і видимості хоч одного орієнтира, розташованого так, щоб кут засічки був не менш 20º (рис. 15).

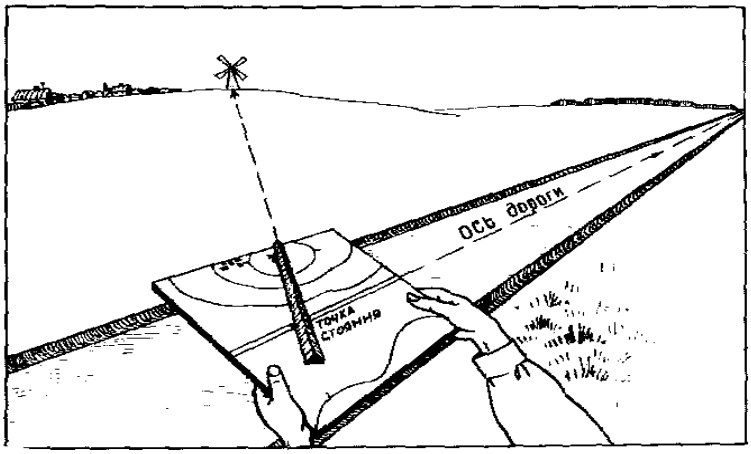


Рис. 15. **Визначення точки стояння способом засічок**

Сутність способу:

• карта орієнтується за лінією місцевості; до відпрацьованого на карті орієнтиру прикладається лінійка і направляється визірування на орієнтир місцевості, при цьому положенні лінійки, прокреслюються прямо від орієнтира на себе до перетину з лінійним контуром, точка перетину і буде знайденою точкою (див. рис. 15).

Визначення точки стояння спрощується, коли вибраний орієнтир знаходиться на перпендикулярі до напряму руху або у стулці з яким-небудь орієнтиром, теж позначеним на карті і видимим з точки, яка визначається.

Спосіб зворотної засічки.

Використовується за наявності орієнтирів (краще трьох), призначених на карті і розташованих під час спостереження з точки стояння під кутом 30º – 150º.

Сутність способу:

• прикласти лінійку (візирну) до одного з обраних орієнтирів на карті, направити її на цей орієнтир на місцевості, прокреслити напрямок на себе;

• аналогічно поводяться з другим і третім орієнтирами.

Перетин ліній буде точкою стояння, яку було визначено (рис. 16).

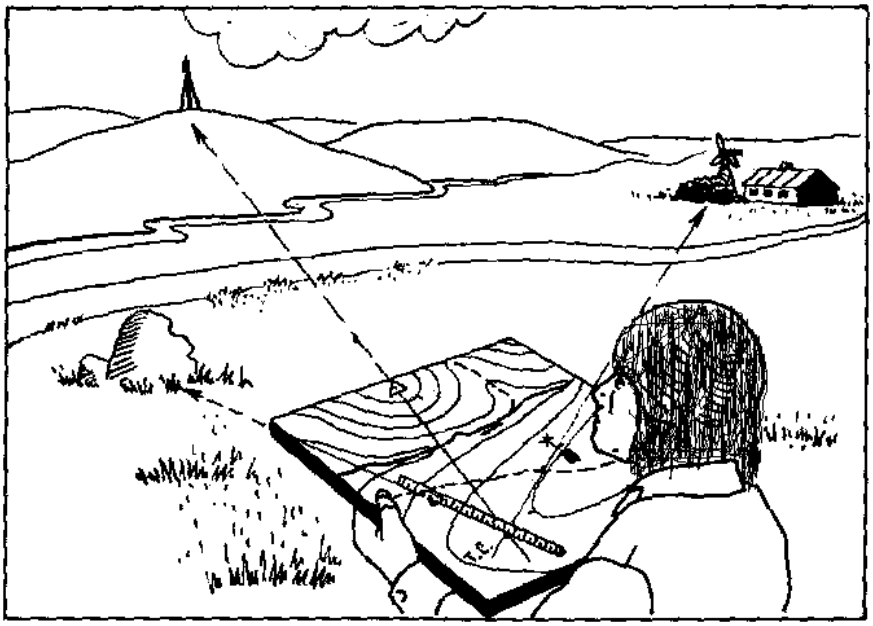


Рис. 16. **Визначення точки стояння способом зворотної засічки**

Викладений спосіб може бути вирішений за допомогою прозорого паперу (спосіб Болотова) у тому випадку, коли попереднє орієнтування карти неможливе.

Порядок дій:

- на аркуші прозорого паперу, покладеного горизонтально на жорстку основу, з точки, наміченої довільно, але з урахуванням існуючих орієнтирів, прямим визіруванням прокреслити напрямок на вибрані на місцевості орієнтири;
- накласти прозорий папір на карту так, щоб усі три прокреслені напрями пройшли через відповідні орієнтири на карті;
- перенести точку перетину напрямів на карту, і це буде точка стояння, яка визначалася.

Звіряння карти з місцевістю.

Звірити карту з місцевістю – це означає знайти на карті зображення оточуючих місцевих предметів і елементів рельєфу і навпаки – розпізнати на місцевості об'єкти, призначені на карті (рис. 17).

Для того, щоб знайти на карті зображення об'єкта, який спостерігається, необхідно одним із проведених способів визначити відстань до об'єкта, потім визначити напрямок на об'єкт (азимут або кут між відомим напрямом і об'єктом): після цього, провести на карті одержаний напрямок від точки

свого стояння і, відклавши у масштабі карти одержану відстань, знайти у цьому районі зображення об'єкта.

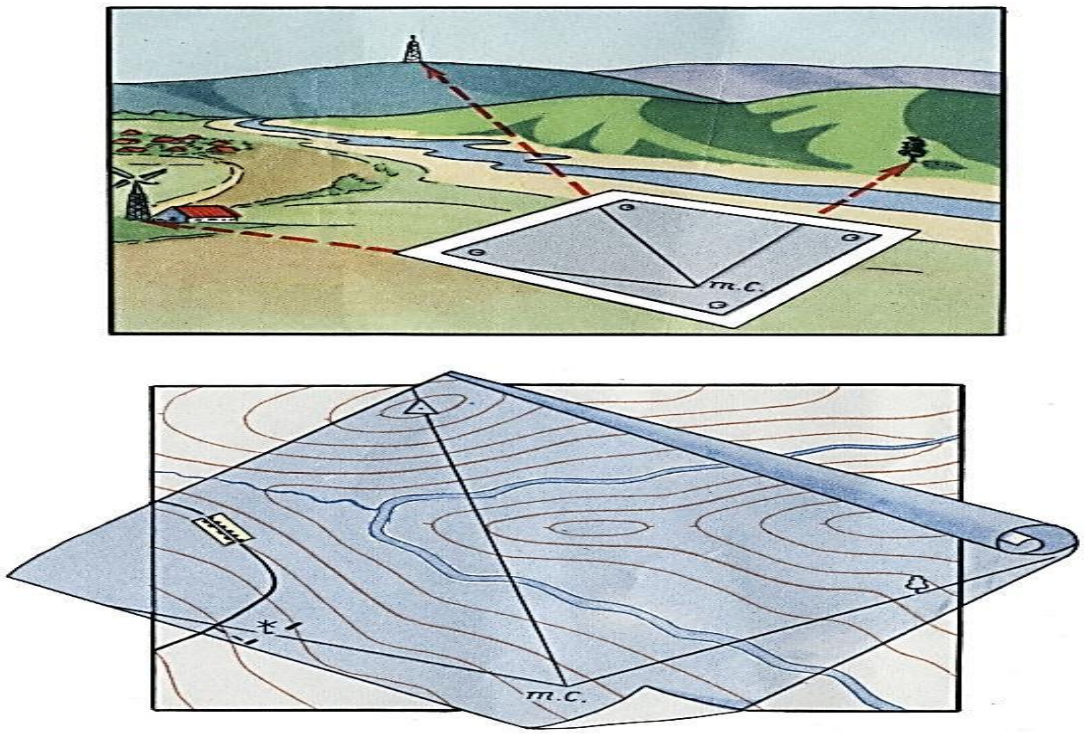


Рис. 17. **Звіряння карти з місцевістю**

Для вирішення зворотної задачі, тобто для того, щоб розпізнати на місцевості об'єкт, необхідно:

- орієнтувати карту;
- знайти точку свого місцеположення;
- визначити на карті відстань до об'єкта;
- визначити дирекційний кут і магнітний азимут об'єкта і, використовуючи ці дані, вирішити задачу.

Під час звіряння карти з місцевістю необхідно не тільки розпізнати місцеві предмети, які спостерігаються, але й старанно розібратися у будуванні рельєфу, щоб використовувати його характерні форми і деталі у якості орієнтирів. Для цього необхідно спочатку на місцевості установити напрямок його загального зниження, виявити командні висоти і знайти лінії водорозділів, а також визначити взаємне положення найбільш характерних елементів рельєфу.

Після цього звернутися до карти і розпізнати на ній форми і деталі рельєфу, які спостерігаються на місцевості.

2.3.7. Медична підготовка

Перша долікарська допомога потерпілому – це проведення заходів для збереження йому здоров'я і життя, які необхідно виконати до втручання медичних працівників.

Починаючи допомогу, необхідно з'ясувати характер можливого ураження потерпілого.

Для надання допомоги потерпілому необхідно:

- негайно припинити вплив на нього небезпечних і шкідливих чинників: дію кислоти, лугу, електричного струму, газу, витягти з води, вогню, вивільнити з-під механізмів, завалу, вивести чи винести з небезпечної зони та ін.;
- визначити функціональний стан організму потерпілого: наявність свідомості; характер дихання, пульсу; реакцію зіниць очей на світло; температуру тіла та характер пошкоджень: наявність ран і характер кровотечі, вивихів і переломів;
- розпочати надання допомоги: зупинку кровотечі, накладання пов'язок, шин, промивання шлунку, проведення масажу серця чи штучного дихання.

Тимчасова зупинка кровотечі навіть під час пошкодження великих кровоносних судин доступна самим потерпілим (якщо він у свідомості) або людям, що його оточують. Крім кровотечі, великою небезпекою для життя є втрата свідомості, стан шоку, опіки, переломи та інші пошкодження.

Кровотечі. За характером кровотечі завжди можна визначити, які судини пошкоджені. Під час капілярної кровотечі з найдрібніших судин кров сочиться, з'являється у вигляді маленьких крапель, які зливаються і поступово стікають з поверхні рани.

Артеріальна кровотеча – кров яскраво-червоного кольору, витікає з рани під напором уривчастим струменем, пульсує у такт скорочення серця.

Венозна кровотеча – кров темно-вишневого кольору, витікає безперервним струменем.

Під час капілярної кровотечі потрібно підняти пошкоджену частину тіла або накласти тиснучу стерильну пов'язку. Кровотечу з дрібних артерій і невеликих венозних судин спиняють тиснучою пов'язкою, для чого, не торкаючись рани, звільняють від одягу місце поранення і накладають стерильну пов'язку. Якщо немає бинта, можна використати чисту бавовняну тканину, розірвавши її смугами. Для пов'язки можна використати й хустку.

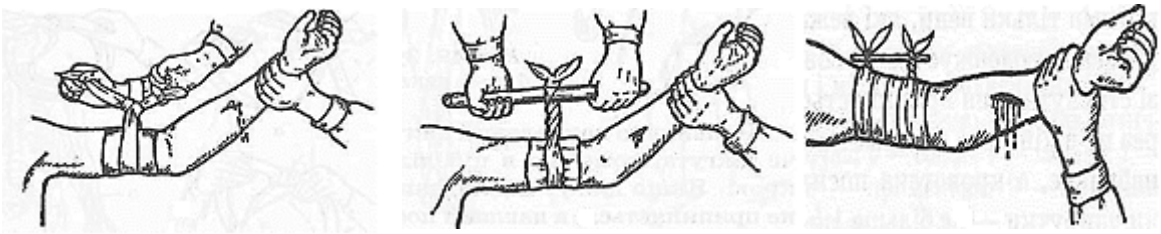
Сильну артеріальну і венозну кровотечі тимчасово зупиняють за допомогою джгута або закрутки.

Джгут на кінцівку накладається тоді, коли тиснуча пов'язка не дає ефекту або потрібно швидко зупинити сильну кровотечу з великих судин.

Спеціальні кровоспинні джгути виготовляють із гуми або тканини.

Якщо немає спеціально виготовлених джгутів, матеріалом для джгутів може бути еластична гумова трубка, хустка, носова хусточка, краватка, рушничок.

Тиснучу закрутку накладають на кінцівки, а також стегно чи плече вище місця поранення (кровотечі). Під нього підкладають якусь тканину (одяг, рушник і т. д.). Джгут розтягують обома руками і кладуть оберти так, щоб вони лягали один на одний не ослаблюючи, кінці джгута необхідно скріпити (рис. 18).



а б в

Рис. 18. **Зупинка кровотечі за допомогою закрутки**
(***а*** – утворення вузла; ***б*** – закручування; ***в*** – закріплення палички)

Зручний і надійний спосіб зупинки кровотечі за допомогою паска. Звичайний пасок береться в руки так, як показано на рис. 19. Потім його складають удвічі і складений кінець протягують через пряжку. Розтягнувши пасок, одержують подвійну петлю (рис. 19 а, б), у яку продівають пошкоджену кінцівку поверх одягу і поступово підтягують, стежачи за тим, щоб пасок щільно облягав цю кінцівку. Петлі затягують щільніше, до зупинки кровотечі з рани (рис. 19, в). Щоб зняти джгут, беруть однією рукою кінцівку нижче накладеного паска, другою рукою крутять петлю у зворотному напряму, при цьому великим пальцем треба взяти пасок біля пряжки (рис. 19 г, д).

Правильно накладений джгут спричиняє побіління кінцівки нижче джгута, тому що в цій ділянці припиняється приплив і відтік крові. Якщо джгут накладений неправильно, не туго, то кровотеча не припиняється, а навпаки посилюється, оскільки виявляються стиснутими тільки вени,

які лежать поверхнево, а артерія лежить глибше вен і продовжує наповнюватися кров'ю. У результаті відтік крові зі стиснутих вен припиняється, а приплив крові продовжується, через це в кінцівці утворюється застій крові і набряк. Кінцівка синіє, набрякає, а кровотеча посилюється. Термін накладеного джгута чи закрутки – не більше 1,5 – 2 годин. Якщо за обставинами необхідне більш тривале накладання джгута на кінцівках, його послаблюють на 5 – 6 хв, а потім знову затягують. Під джгут обов'язково потрібно покласти записку із зазначенням часу його накладання.

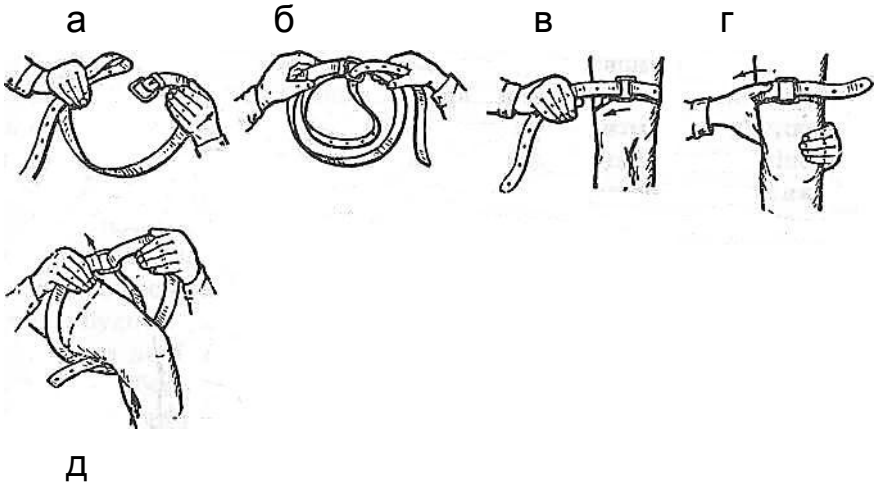


Рис. 19. **Зупинка кровотечі за допомогою паска**

Якщо через 5 – 10 хв після зняття джгута кровотеча не відновилась, то можна вважати, що вона зупинена, але везти такого потерпілого потрібно обережно, оберігаючи його від поштовхів.

У разі неправильного користування джгутом або якщо залишити його на кінцівці понад 2 год можливе омертвіння кінцівки, параліч ряду м'язових груп.

У тих місцях, де неможливо накласти джгут, а на короткий строк також і на кінцівках, застосовують пальцьове притискання артерій до кісток, до яких прилягають ці судини. Пальцеве притискання великих артерій проводять у певних місцях:

- під час кровотеч із ран на голові двома-трьома пальцями притискують височну артерію спереду вуха, на рівні брови до прилягаючої кістки (рис. 20 а);
- під час артеріальної кровотечі з рани на щоці можна притиснути артерію нижньої щелепи. Для цього великим пальцем притискують судину

до краю нижньої щелепи на середині відстані між підборіддям і кутом нижньої щелепи (рис. 20 б);

• сильну кровотечу з ран на голові чи обличчі можна зупинити притисканням однієї із сонних артерій. Сонну артерію притискають великим пальцем руки. Праву сонну артерію притискають лівою рукою, можна притиснути артерію 2, 3, 4, 5 пальцями правої руки (рис. 20 в). Сонні артерії живлять мозок, тому обидві сонні артерії здавлювати не можна: це призведе до небезпечної для життя непритомності внаслідок гострого недокрів'я центральної нервової системи;

• під час кровотеч із ран на плечі у верхній його частині в області плечового суглобу і надпліччя притискують підключичну артерію до 1 ребра в надключичному заглибленні. Той, хто подає допомогу, стає збоку і спереду від потерпілого. Судину притискають великим пальцем, а інші чотири пальці руки розміщують на верхній частині спини пораненого;

• під час поранення плеча пахову артерію притискають стуленими пальцями рук до головки плечової кістки;

• кровотечу з ран нижньої частини плеча, передпліччя і кисті зупиняють притисканням плечової артерії до плечової кістки (рис. 20 г). Для цього великим пальцем руки притискують судину до плечової кістки, натискуючи в області зовнішнього краю згинального м'яза плеча. Іншими пальцями охоплюють плече ззовні та знизу. Стояти потрібно обличчям до пораненого, поранену руку тримати піднятою догори;

• під час кровотечі на кисті притискують ліктьову і променеву артерію (рис. 20 д);

• під час кровотечі з нижніх кінцівок притискують стегнову артерію великим пальцем або чотирма пальцями однієї руки до лобкової кістки від середини стегна в області паху (рис. 20 е).

Пальцеве притискування великих судин, особливо в місцях, де багато м'яких тканин (м'язи, жирова клітковина), дуже стомлююче. Притискувати треба з достатньою силою, щоб стиснути судину, інакше кровотеча не зупиниться.

Артеріальну кровотечу в області кінцівок можна зупинити сильним згинанням кінцівки в суглобі. Так, під час поранення судин передпліччя зігнуту руку в лікті із закладеним у ліктьовий згин валиком із тканини прибинтовують до плеча (рис. 21 а).

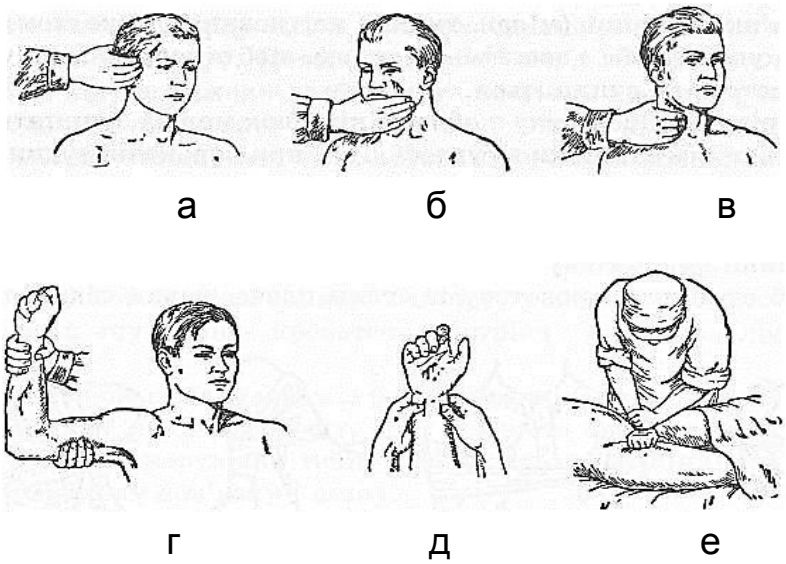


Рис. 20. **Пальцеве притискання великих артерій при кровотечі** (а – височної (із ран на голові); б – нижньощелепної (із ран на щоці); в – сонної (із ран на голові й обличчі); г – плечової (із ран нижньої частини плеча, передпліччя і кисті); д – ліктьової і променевої (із ран кисті); е – стегнової (із ран нижніх кінцівок)

Щоб зупинити кровотечу із судин плеча, валик підкладають у пахову ямку, а руку, зігнуту в лікті, прив'язують до тулуба, обмотуючи бинт навколо грудей (рис. 21 б).

Під час поранень судин гомілки і підколінної артерії ногу згинають у колінному суглобі, поклавши попередньо на згинальну поверхню суглобу валик із тканини, гомілку прив'язують до стегна (рис. 21 в).

Для зупинки кровотечі із судин стегна і пахової області нижню кінцівку згинають у колінному і тазостегновому суглобах так, що стегно підтягується до живота. У паховий згин кладеться валик, і вся кінцівка закріплюється пов'язками через гомілку і поясничну область (рис. 21 г).

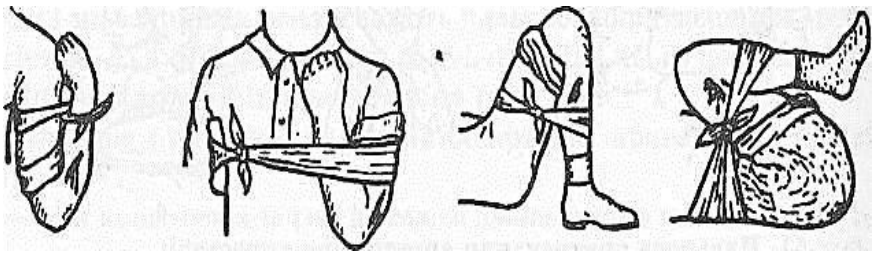


Рис. 21. **Максимальне згинання кінцівок у суглобах для зупинки кровотечі з: а – передпліччя; б – плеча; в – гомілки; г – стегна**

У разі сильної кровотечі у паховій ямці або в області ключиці обидва лікті із зігнутими передпліччями відводять назад і закріплюють пов'язкою (рис. 22).

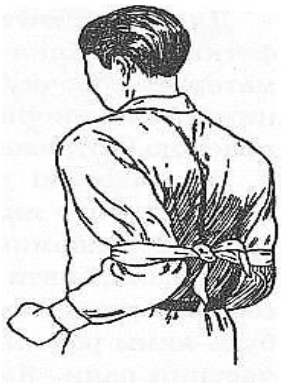


Рис. 22. **Тимчасова зупинка кровотечі з підключичної артерії відведенням рук назад**

Метод згинання кінцівок у суглобах не можна застосовувати під час внутрішньосуглобових переломів та інших пошкоджень суглобів.

У разі кровотечі з носа розстібають комір, на спинку носа кладуть намочену в холодній воді носову хусточку або рушник, а крила носа притискують великим і вказівним пальцями до носової перегородки.

Під час легеневих кровотеч ознакою пошкодження тканини легень є кровохаркання. Потерпілого необхідно покласти в ліжко в напівсидячому положенні, заборонити вставати і робити різкі рухи. Можна давати пити слабо підсолену воду. Якщо кровохаркання незначне або припинилося зовсім, потерпілого слід відправити в лікарню, уникаючи під час транспортування трясіння.

Під час шлункових кровотеч характерною ознакою є кров'яне блювання з виділенням крові темного кольору, подібне до "кавової гущі".

У разі всіх внутрішніх кровотеч потрібна термінова лікарська допомога.

Під час здавлювання, ударів із розтрощенням тканини слід накласти джгут як і у разі кровотеч, щоб запобігти висмоктуванню продуктів розпаду змертвілих тканин. На розтрощену кінцівку накладають стерильну пов'язку і шину.

Вивихом називають зміщення кісток у ділянці суглобів, що супроводжується розривом зв'язок або навколосуглобних сумок. Перша допомога – це накладання тугої пов'язки і шини. Без медичного працівника не треба намагатися вправити вивих, щоб не завдати додаткової травми. Для

перев'язування ран застосовують марлеві бинти, марлеві серветки, вату, інколи хустинки, а якщо їх немає, то будь-який підручний матеріал: сорочку, хусточку, рушник тощо. Речі ці не стерильні, але ними можна користуватися, якщо потримати над вогнем.

Під час надання допомоги потрібно дотримуватися таких правил: вимити руки з милом і, якщо це можливо, то протерти кисті рук спиртом чи горілкою, кінчики пальців змастити йодом, підготувати матеріал для перев'язки, зняти або розрізати одяг, щоб відкрити рану, обтерти кров навколо рани, краї рани змазати йодом. Не можна промивати рану будь-яким розчином, тому що інфекція зі шкіри попадає в глибокі частини рани. Якщо рана забруднена землею, трісками, вугіллям, можна обережно чистою марлею зняти забруднення.

На рану кладуть марлю (стерильну), потім вату, фіксують пов'язку бинтом. Пов'язка має бути накладена щільно, але не дуже туго, і закріплена так, щоб бинт не сповзав і не розмотувався. Витки бинта не повинні утворювати кишень, вони накладаються один на одний у вигляді черепиці, закриваючи половину ширини попереднього витка (крім другого оберта). Розкочуючи бинт, його головку потрібно тримати в правій руці, а лівою притримувати розгорнутий кінець. Таким чином, витки бинта спрямовують майже завжди зліва направо. На початку бинтування і в кінці його роблять закріплюючі витки бинта. Під час першого оберту бинта потрібно перегнути його кінець і прихопити другим обертом, який накладається на перший, тоді бинт буде закріпленим. Кінець бинта можна закріпити шпилькою або розірвати кінець бинта вздовж на дві стрічки і зав'язати їх. Бинтування виконують у напряму знизу вгору і з середини назовні. Під час бинтування кінцівок роблять перегини.

Для польових умов передбачені індивідуальні перев'язочні пакети першої допомоги. Пакет розривають, не порушуючи його стерильності. Вийнявши стерильний перев'язочний матеріал із паперу, його розгортають так, щоб не торкатися внутрішнього боку бинта і подушечок. Подушечками прикривають вхідний і вихідний отвори рани.

Переломом називають порушення цілісності кістки. Якщо перелом супроводжується порушенням шкіри або слизової оболонки, він називається відкритим, а без пошкодження зовнішніх покривів – закритим.

Ознаками перелому є різкий біль, особливо під час руху, припухлість, зміна форми і порушення функції органів. Під час руху іноді чути хруст кісток.

Перша допомога – з пошкодженого органа знімають одяг (якщо це спричиняє різкий біль, то одяг і взуття розрізають). За наявності рани накладають стерильну пов'язку. Після цього необхідно забезпечити повну нерухомість органів шляхом накладання шин. Матеріалом для шини може бути будь-який предмет, що є поблизу (дошки, палки, лижі, гілки). Для іммобілізації кінцівок необхідно фіксувати два суглоби, розміщені вище і нижче перелому. Щоб запобігти тиску на м'які тканини, на шину з боку, прилеглого до пошкодженої кінцівки, підкладають вату, м'які тканини або мох, траву, сіно та інші підручні матеріали.

Надання допомоги під час переломів різних кісток має свої особливості.

У разі перелому стегна шини накладають із зовнішнього боку – від паху до п'ятки. Один помічник тримає потерпілого під пахви, а другий – за стопу, злегка витягуючи зламану ногу. Третій накладає шини. Шини закріплюють бинтами, рушничками, хусточками або косинками (рис. 23).

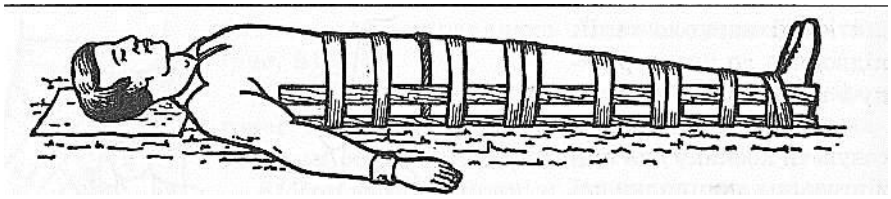


Рис. 23. **Іммобілізація стегна**

У разі переломів гомілки шини накладають від середини стегна до стопи (рис. 24). Помічники тримають випрямлену пошкоджену ногу: один за стегно, другий за стопу.

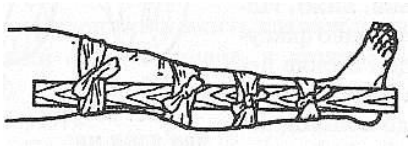


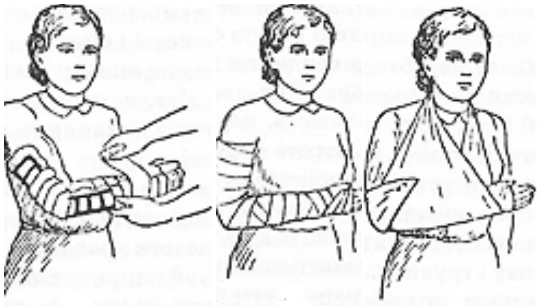
Рис. 24. **Іммобілізація гомілки**

У разі перелому кісток стопи шина має бути трішки більшою, ніж довжина стопи. Закріплюють шину за положення стопи відносно гомілки під прямим кутом; якщо стопа звисає, то її положення не можна міняти.

У разі перелому фалангів пальців накладають шину довжиною від кінця пальця до променево-зап'ястного суглоба. Прибинтовують цю шину, починаючи з верхівки пальця до зап'ястя.

У разі перелому плечової кістки один помічник фіксує плече потерпілого, а другий потягує зламану руку за зігнутий ліктьовий суглоб (під прямим кутом). Шини можна накладати дві, трохи більші від довжини плеча, або одну, зовнішню, а роль другої шини виконує бокова поверхня грудної клітки, до якої разом із шиною прибинтовують зламану руку.

У разі перелому передпліччя руку потрібно зігнути в ліктьовому суглобі під прямим кутом, долоню повернути до тулуба. Одну шину накладають по розгинальній поверхні передпліччя від п'ясних кісток до середньої третини плеча із загином біля ліктьового суглоба, другу – по згинальній поверхні передпліччя, від п'ясних кісток до ліктьового згину. Потім обидві шини прибинтовують і підвішують руку на косинку або на пояс (рис. 25).



а б в

Рис. 25. **Іммобілізація передпліччя** (а, б)*;*
підвішування на косинці (в)

У разі переломів ребер потерпілий відчуває сильний біль у місці перелому під час дихання, особливо під час глибокого вдиху. Під час рухів грудної клітини чути хруст від тертя кінців переламаних ребер. Потрібно накласти тугу кругову пов'язку на грудну клітину. Закріпивши навколо грудей рушник (у положенні глибокого вдиху, щоб дати потерпілому можливість дихати), туго прибинтовують його бинтом.

Під час перелому ключиці в пахову ямку з боку пошкодженої ключиці вкладають невеликий м'який валик, руку згинають у лікті, трохи відводять назад і щільно прибинтовують до грудної клітини.

У разі перелому хребта може бути травмований спинний мозок, що призведе до паралічу кінцівок і сечового міхура. Щоб не допустити ускладнень під час перелому хребта і таза, потерпілого слід обережно покласти на ноші з твердим покриттям або на широку дошку, стулку дверей і обережно транспортувати до лікувальної установи.

Непритомність. Симптоми: запаморочення, потемніння в очах, нудота, блювота, тимчасова втрата свідомості, різка блідість шкіри, слабий пульс, поверхневе дихання, холодний липкий піт.

Перша допомога:

- покласти потерпілого в горизонтальне положення з піднятими ногами;
- розстебнути стискаючий одяг на грудях і на животі;
- забезпечити доступ свіжого повітря;
- лице побризкати холодною водою;
- дати понюхати нашатирний спирт або оцет на ватці, потерти ними скроні.

Допомога у разі теплового та сонячного ударів. Перегрівання організму за високої температури може призвести до порушення терморегуляції організму і виникнення теплового удару. У потерпілого з'являються в'ялість, головний біль, спрага, слабкість, пульс 120 – 140 ударів за хвилину, підвищується температура тіла до 40 – 41 °С, червоніє шкіра, можливі втрата свідомості і смерть.

Тривале перебування під сонячним опроміненням у спеку може призвести до сонячного удару. З'являється сильний головний біль, слабкість, сонливість, порушення дихання та серцевої діяльності, нудота, блювота, втрата свідомості.

Надання допомоги. Потерпілого перевести в затінок або прохолодне приміщення, покласти на спину, розслабити пояс і одяг, підняти голову, оббризкати холодною водою, покласти холодну примочку на голову і груди, дати понюхати нашатирний спирт і створити умови для притоку свіжого повітря, дати випити 20 крапель валеріани або корвалолу і запити холодною водою. У разі необхідності провести штучне дихання і відправити до лікувальної установи.

Опік – це ушкодження тканин організму в результаті впливу термічних факторів, хімічних речовин і т. д.

У разі опіків шкіру навколо ураженої ділянки обробляють спиртом, одеколоном, двовідсотковим розчином питної соди, після чого накладають стерильну пов'язку.

Щоб запобігти інфекції, не можна розтинати пухирі, звільняти опечену ділянку від шматків одягу, торкатися ураженої ділянки тіла. Особливо уважно треба ставитися до потерпілих із великими опіками. Якщо більше десятої частини тіла людини уражено опіками, то потерпілому загрожує смерть. Під час великих опіків, коли бинтову пов'язку накласти неможливо, обпечену

ділянку необхідно накрити простирадлом і негайно направити потерпілого до лікарні.

Подаючи допомогу, насамперед треба припинити дальший вплив температури чи іншої причини опіку.

За умови всіх опіків потерпілому після надання допомоги вводять протиправцеву сироватку.

За низької температури може настати пошкодження тканини. Залежно від пошкодження розрізняють приморожения, обмороження і замерзання.

Допомога під час обморожень і замерзань. Навіть за незначної мінусової температури, але наявності вітру і підвищеній вологості може бути відмороження тканин вуха, носа, щік, кінцівок.

У потерпілого спочатку з'являється відчуття холоду, потім оціпеніння, побіління шкіри і втрата чутливості.

У разі почервоніння, побіління, припухлості шкіри потерпілого краще перевести в тепле приміщення, зняти одяг і взуття. Відморожену ділянку розтерти м'якою тканиною або ватою, зігріти теплою водою до почервоніння. Уражену ділянку можна змастити спиртом і накласти пов'язку. На великі обморожені ділянки накласти теплоізолюючу пов'язку: бинт, потім товстий шар вати, після цього обмотати поліетиленовою плівкою, фольгою або клейонкою і зафіксувати бинтом.

Під час обмороження з утворенням пухирів і відмиранні тканин із темно-червоним кольором і заніміння кінцівок потерпілому накласти стерильну пов'язку і направити до лікувальної установи.

Симптоми відморожування можуть поєднуватись із замерзанням під час тривалого перебування потерпілого в умовах низьких температур, що призводить до переохолодження організму. Симптоми: загальна слабкість, зниження пам'яті, погіршення мови, сонливість. Знижується температура тіла, з'являється марення, втрата чутливості, ейфорія, пульс слабкого наповнення, уповільнений, дихання поверхневе. Під час зниження температури тіла до 20 – 25 °С може настати смерть.

Потерпілого потрібно негайно зігріти помістивши його у ванну з теплою водою поступово підігрівати її і розтирати тіло мочалкою. Якщо цього зробити неможливо, то потерпілого розтерти горілкою, спиртом, поїти гарячим чаєм, кавою й укутати ковдрами. У разі втрати свідомості зробити масаж серця та штучне дихання. Потерпілого обов'язково відправити до лікувальної установи.

Допомога під час укусів змій, комах і тварин. Після укусу змії потерпілому організовують повний спокій і лежаче положення.

Негайно потрібно відсмоктати ротом отруту із рани. Відсмоктування проводити протягом 15 хв, за умови, що в особи, що відсмоктує, відсутні рани в роті і на губах, це безпечно. Після відсмоктування отрути на рану накласти пов'язку. У разі набрякання місця укусу пов'язку послаблюють. Не дозволяється накладати джгут на кінцівку, розрізати місця укусів, припалювати, присипати різними речовинами. Потерпілого направити до лікувального закладу. У разі укусів бджіл та ос слід витягти жало із місця укусу і змазати спиртом або нашатирем, можна прикласти холодну примочку з водою, з ментолу або валідолу.

У людей, схильних до алергій, через 5 хв – 3 години може бути шок у результаті асфіксії від набряку гортані й легень. Для запобігання такому явищу потерпілому негайно дати таблетку димедролу або амідопірину і відразу відправити до лікувальної установи.

У разі укусів тварин рану обробляють йодом і накладають пов'язку. Якщо поведінка тварин була агресивною (особливо собак, котів, лисиць, вовків) і витікала слина з рота, для профілактики сказу потерпілого необхідно направити до лікувального закладу з повідомленням про пригоду.

Першу допомогу потопаючим надають так: спочатку видаляють воду з дихальних шляхів, для чого треба покласти потерпілого грудьми собі на коліно, щоб голова висіла вниз, і натискувати на грудну клітку долонями, що сприяє видаленню води. Якщо в роті є слиз, блювотні маси, пісок, вставні зуби, потрібно обгорнути носовою хусточкою пальці й очистити порожнину рота. Коли вода перестає виділятися з рота і носа, потерпілого кладуть на спину, підклавши спочатку валик з одягу під поперек, і починають робити штучне дихання до появи ознак життя, іноді протягом 3 – 4 годин (рис. 26).

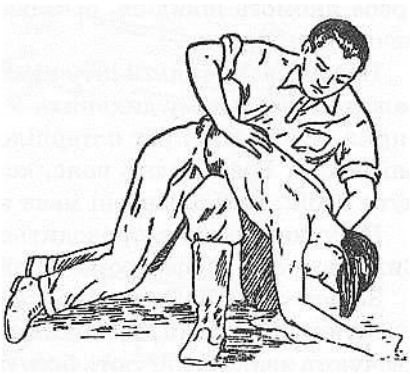


Рис. 26. **Видалення води з легень** і **шлунку**

Масаж серця проводиться у разі відсутності пульсу та розширення зіниць ока, що не реагують звуженням на світло під час піднімання повік потерпілого. Якщо у потерпілого відсутні пульс і серцебиття, необхідно провести масаж серця, щоб відновити циркуляцію крові та роботу серця.

Щоб провести масаж серця потерпілого, необхідно покласти його на рівну поверхню – на підлогу або землю, звільнити грудну клітку від одягу. Збоку від потерпілого стати на коліна, прощупати нижній край грудини, на нижню третину якої покласти долоню руки і накрити її долонею другої руки. Натиснути на грудину силою всього тіла так, щоб вона змістилася на 4 – 5 см і затримати руки на 0,5 с, після цього розслабити руки, але не віднімати від грудини. Таким способом натискувати 60 разів на хвилину. Під час стискування відчується легкий поштовх сонної артерії і через кілька хвилин звузяться зіниці, з'явиться розовий колір обличчя і губ, самостійні вдихи повітря.

Якщо допомогу надає одна людина, то спочатку робиться два штучних вдихи, а потім п'ятнадцять натискувань на грудину. Коли оживлення проводять дві особи, то один робить штучне дихання, а другий – масаж серця.

У разі покращення стану потерпілого варто не втрачати до нього уваги, тому що можлива повторна зупинка серця і дихання.

Потрібно перевіряти частоту та ритмічність пульсу, стежити за диханням, зіницями і кольором обличчя. Якщо після 30 – 40 хв від початку реанімації (оживлення) пульс не прощупується, дихання відсутнє, зіниці не реагують на світло (розширені), шкірні покрови синьо-фіолетові, тіло холодне і заклякає, з'являються фіолетові плями на нижніх частинах тіла, можна вважати, що настала біологічна смерть і оживлення слід припинити.

Штучне дихання застосовують у тому випадку, коли у людини порушується або зупиняється нормальне дихання. Починати його треба якомога швидше, оскільки тривала затримка дихання небезпечна для життя.

Перш ніж починати штучне дихання, потрібно усунути все, що заважає нормальному диханню. Ніс і рот потерпілого очищають. Розстібають пояс, комір. Голову обов'язково треба повернути набік, щоб блювотні маси не потрапили в дихальні шляхи.

Штучне дихання проводиться різними способами: за Лабордом, Сильвестром, Шеффером і Шюллером.

За способом Лаборда витягують язик потерпілого і притримують пальцями, обмотаними носовою хусточкою або марлею. Захвачують язик, витягують його (тоді відбувається вдих) і потім, не випускаючи, дають

йому податися в рот (відбувається видих). Робити це потрібно ритмічно 12 – 16 разів за хвилину.

У такому ж темпі робиться "вдих" і "видих" і під час інших способів штучного дихання, що приблизно відповідає кількості дихальних рухів у здорової людини.

Якщо щелепи потерпілого стулені, то палець вводять у простір за зубами, між щокою і останнім корінним зубом, обережно розщеплюють щелепи, щоб вони знову не зчепилися; у щілину, що утворилась, вставляють обмотану хусточкою ручку металевої ложки чи олівець.

За способом Сильвестра потерпілого кладуть на спину, під лопатки підкладають валик з одягу. Той, хто робить штучне дихання, стає на коліна біля голови потерпілого, бере його руки за передпліччя біля ліктів. Вдих відтворюється відведенням рук у боки і назад за голову на кілька секунд (2 – 3), а видих досягається приведенням зігнутих у ліктях рук до боків грудної клітини. Руки потерпілого притискують до грудної клітини, у результаті чого з неї витісняється повітря.

Штучне дихання за Сильвестром краще проводити вдвох. Кожний береться за одну руку потерпілого і діє за повільним рахунком "раз, два, три" (закидання рук за голову), "чотири, п'ять" (притискання рук до грудей). І в першому, і в другому випадку потрібний помічник, який тримає витягнутий язик, щоб він не западав.

За способом Шеффера потерпілого кладуть на живіт, потім обидві руки витягують вперед або витягують вперед одну руку, зігнуту в лікті, кладуть голову, повернуту на бік. Той, хто надає допомогу, стає на коліна так, щоб стегна потерпілого були між його колінами. Потім він кладе великі пальці по боках хребта, нижче лопаток, а рештою пальців охоплює нижню частину грудної клітини. Рахуючи "раз, два, три" потрібно повільно нагнутися вперед, масу свого тіла передати рукам, які лежать на нижніх ребрах потерпілого, від чого груди його стискаються і відбувається видих. Потім, відкинувшись назад і переставши тиснути, потрібно порахувати: "чотири, п'ять, шість". У цей час грудна клітина потерпілого розширюється і в неї входить повітря, тобто відбувається вдих.

Такі рухи повторюють до настання природного дихання.

За способом Шюллера потерпілий лежить на спині. Той, хто надає допомогу, охоплює двома руками з обох боків його реброві дуги і розтягує їх угору і на боки (вдих), а потім стискує донизу і до середини (видих).

Способи Шюллера і Шеффера не застосовують під час переломів ребер, а спосіб Сильвестра, крім того, у разі переломів кісток рук. У таких випадках необхідно проводити тільки ритмічне потягування язика за способом Лаборда.

Штучне дихання потрібно продовжувати довго, інколи протягом 2 – 4 годин. Припиняють його, коли потерпілий починає дихати самостійно, ритмічно, безперервно. Якщо після відновлення дихання знову припиняється, штучне дихання потрібно відновити.

Штучне дихання потребує багато часу, через це необхідно підміняти того, хто надає допомогу.

Одночасно зі штучним диханням потерпілому дають нюхати нашатирний спирт і розтирають шкіру вовняною тканиною.

Перенесення і транспортування потерпілого. Транспортування – один із важливих елементів подання першої допомоги. Для перенесення потерпілого використовують стандартні медичні ноші або їхню імпровізацію з підручних матеріалів (щит, намет, плащ, ковдра).

Перенесення потерпілих у будинок, на транспорт, у медпункт має велике значення для швидкого надання медичної допомоги. Перенесення має бути проведене обережно, уміло, щоб не завдати шкоди потерпілому.

Перенесення на руках одним носієм. Якщо потерпілий може пересуватися сам, йому може допомогти товариш, він повинен обняти потерпілого за талію однією рукою, а другою придержувати за руку, перекинувши її через своє плече.

Якщо потерпілий не може йти сам, можна посадити його до себе на спину або обхопити однією рукою тулуб, а другою – стегна (рис. 27). Легше перенести потерпілого, використовуючи для цього носилочну лямку.

а б

Рис. 27. **Перенесення на руках: а – одним носієм; б – носилочна лямка**

Носилочна лямка (рис. 27 б) робиться з брезенту довжиною 360 см і шириною 6,5 см. Вона має на кінці металеву пряжку. На відстані 100 см від пряжки на лямку нашита полоска – клапан. Щоб надіти лямку на себе, носильник протягує вільний кінець і застібає лямку в пряжці, після цього лямка набуває вигляду вісімки. Завдяки металевій пряжці можна подовжити або укоротити розмір петель лямки відповідно до зросту носильника. Укорочують або подовжують ці петлі для того, щоб лямка не зсувалася з плечей носильника за низького розміщення перехрестя і не здавлювала шию за його високого розміщення. Перехрестя лямки має знаходитись на спині носильника на рівні нижніх кутів лопаток, а петлі лямок – спускатись уздовж тулуба.

Якщо немає спеціально виготовленої лямки, то з'єднують три пояси двома пряжками, а третю залишають для застібання вільного кінця поясу. Потім зі з'єднаних поясів роблять "вісімку". Кожна петля "вісімки" надівається на ноги потерпілого з упором у сідниці. Ставши спиною до нього і нагнувшись, носильник просовує свої руки в праву і ліву петлі лямки, кладе руки потерпілого до себе на груди і, тримаючи їх своїми руками, піднімається для перенесення (рис. 28).

а б

Рис. 28. **Перенесення потерпілого на лямці одним носієм: а – продівання ніг потерпілого скрізь лямку, б – перенесення**

Перенесення на руках двома носіями. Найпростіше перенесення потерпілого на руках двома носіями, які йдуть один за одним (рис. 29).

Рис. 29. **Перенесення потерпілого двома носіями без лямки за способом один за одним**

Перенесення потерпілого на руках, складених методом замка (рис. 30).

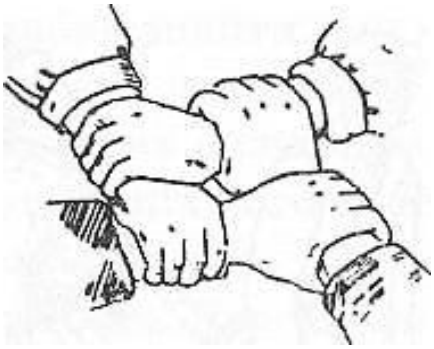


Рис. 30. **Перенесення потерпілого на руках, складених методом замка**

Для утворення сидіння – замка – кожний із носіїв береться лівою рукою за своє праве передпліччя, а правою кистю – за ліве передпліччя товариша (див. рис. 30). Але обидві руки кожного носія зайняті й неможливо зробити опори для спини потерпілого. Через це "замок" потрібно робити з трьох рук: один носій береться правою рукою за своє ліве передпліччя; другий носій береться правою рукою за ліве плече першого і вільною кистю лівої руки замикає трикутник. Тут другий носій правою рукою підтримує потерпілого за спину.

Вдвох можна перенести потерпілого і більш простим способом. Кожний із них береться пальцями за передпліччя другого біля кисті. На ці з'єднані руки садять потерпілого. З'єднавши вільні руки за спиною потерпілого, носії підтримують його, а він також тримається руками за їхні плечі.

Можна нести потерпілого вдвох і з допомогою лямок, складених для цього у вигляді вісімки. Потерпілого садять верхи на перехрестя лямок,

надітих через плечі двох носіїв. Під час перенесення носії ідуть у потилицю один в один; задній підтримує руками за пахви потерпілого, який схиляється головою йому на плече, й тулубом – на груди і смуги лямок (рис. 31 а). Носії можуть іти і поряд, підтримуючи руками потерпілого, який сидить на перехресті лямок; потерпілий при цьому схиляє тулуб і голову на плече і груди одного з носіїв (рис. 31 б).

Рис. 31. **Перенесення потерпілого на лямці двома носіями: а – спосіб "один за одним", б – другий спосіб**

Перенесення на ношах. Будь-який спосіб перенесення на руках розрахований на коротку відстань, оскільки це важко для носіїв. Значно легше перенесення на ношах, що дає можливість робити зупинки для відпочинку, не турбуючи потерпілого. Складні стандартні ноші – брезентове або парусинове полотнище, натягнуте на два дерев'яних бруси, які закінчуються чотирма ручками.

Імпровізовані ноші можна зробити з підручного матеріалу (рис. 32). Для перенесення потерпілого можна обладнати прості ноші, прив'язавши до жердини будь-яку з матерів (одіяло, плащ-палатку, полотнище) у вигляді гамака; кінці жердини під час перенесення потерпілого носії кладуть собі на плечі.

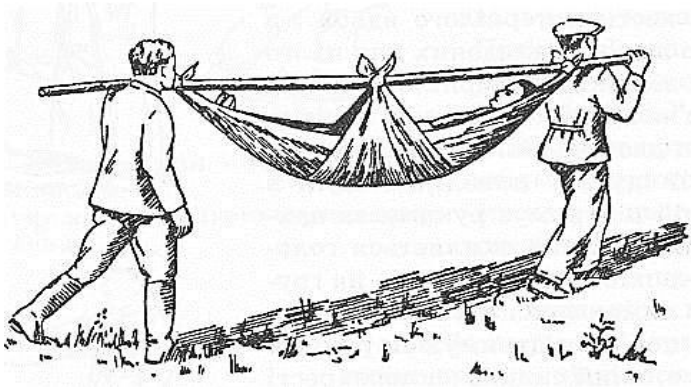


Рис. 32. **Ноші з підручних матеріалів**

Як ноші можна використати пальто, через рукава якого просовують жердини. Саморобні носилки можна зробити з двох мішків, обрізавши гузирі (кути) і просунувши в утворені дірки жердини. Можна дві паралельно покладені жердини перев'язати поясами, вірьовками і використати для перенесення потерпілого.

Якщо ноші зробити немає з чого, то потрібно знайти, що може їх замінити: драбину, двері, широку дошку, на яку потрібно накласти підстилку із сіна, соломи, одягу. Для перенесення в сидячому положенні можна використати стілець, просунувши під його сидіння дві довгі палиці й прикріпивши їх до ніжок вірьовкою.

Правила укладання і перенесення потерпілих. Два чоловіки розвертають і встановлюють ноші з тієї сторони потерпілого, де пошкодження (рана, опіки, перелом). Троє за командою "Бери!" стають на одне або обидва коліна зі здорової сторони потерпілого і підкладають під нього руки: перший із них підтримує однією рукою голову потерпілого, а другою рукою – спину в області лопаток; другий підтримує однією рукою поперек, а другий – сідничну область; третій підводить одну руку під стегна, а другу – під гомілку. За командою "Піднімай!" вони обережно піднімають потерпілого, намагаючись як надалі підвести під нього, руки трохи нахиливши його на себе, а четвертий підсовує до них ноші. За командою "Опускай!" вони опускають потерпілого на ноші.

Покласти потерпілого на ноші можуть і два чоловіки. Для цього вони обидва стають на одне і те ж коліно, перший підкладає одну руку під голову і плечовий пояс потерпілого, а другу – під поперек; другий підтримує таз і кінцівки потерпілого. Потерпілий, якщо може, обнімає першого за шию. Носії піднімаються одночасно й опускають на ноші потерпілого.

На ноші потерпілого укладають, враховуючи місце пошкодження та характер цього пошкодження. Якщо ноші без узголів'я, то необхідно покласти що-небудь під голову потерпілого (одяг чи солому, траву). Але якщо у людини, яка втратила свідомість, починається блювота, потрібно прийняти подушку, повернути голову на бік і притримувати в такому положенні. Це робиться для того, щоб блювотні маси не потрапили в дихальні шляхи.

У разі поранення в груди з переломами або з іншими пошкодженнями необхідно підняти верхню половину тіла.

У разі поранення у живіт потерпілого укладають на спину, піднявши йому тулуб і зігнувши ноги в колінах. Таке положення розслабляє м'язи живота, зменшує біль і поліпшує дихання.

У разі пошкоджень хребта, укладаючи потерпілого на ноші, не можна допускати згинання тіла і тим самим зміщення тіл хребців і стискання або пошкодження стиснутого мозку. Людину з пошкодженням хребта або таза без потреби не садити і не перекладати. Потерпілого обережно укладають у випрямленому положенні спиною на ноші, на які покладений дикт, або дошки, накриті м'якою підстилкою. Під коліна, щоб ноги були в зігнутому положенні, підкладають який-небудь валик.

У разі перелому і поранень щелепи у потерпілого в роті збираються кров, слина, слиз і западає язик. Через це, якщо можна, потерпілого переносять на ношах у напівсидячому положенні або укладають на живіт. У разі укладання на живіт під лоб підстеляють одяг і повертають голову потерпілого в сторону.

Під час перенесення на ношах людей з пошкодженими кінцівками роблять так: поламану руку прибинтовують до грудей, у разі травми ноги під коліна кладуть валик з одягу. Переносячи потерпілого, носії повинні намагатися зберігати горизонтальне положення нош на спусках, під час подолання перепон.

Наприкінці другого етапу доцільно провести змагання з подолання смуги перешкод. Для цього від кожної навчальної групи студенти визначають найкращих, більш підготовлених у збірну команду групи. Кількість учасників залежить від кількості завдань у смузі перешкод. Наприклад, 1 – встановлення туристського намету, 2 – транспортування потерпілого, 3 – орієнтування на місцевості, 4 – подолання природничих перешкод, 5 – розпалювання вогнища, 6 – в'язання вузлів і т.д. Перемогу отримує команда, яка затратила мінімальний час на подолання перешкод і зробила меншу кількість помилок.

2.4. Третій етап (підведення підсумків)

Викладачі шикують свої групи для підведення підсумків. Проводиться нагородження студентів, які зайняли призові місця в туристській смузі перешкод. Далі до відома студентів доводиться інформація про організацію підведення підсумків після походу.

У підведенні підсумків беруть участь всі члени туристичної групи. Обговорюють пройдений маршрут, оцінюють зміст походу, ступінь складності, розбирають причини відхилення від плану (якщо вони були) і помилки,

допущені групою або окремими туристами. Учасники висловлюють думки про доцільність тих чи інших заходів, проведених на маршруті, побажання щодо можливих форм роботи, які б змогли зробити наступний похід змістовнішим і цікавішим.

Аналіз проведення походу можна провести у формі "Картинної галереї", в якій кожен турист має змогу виставити свою "картину" у двох кольорах – червоному і чорному (або інших). Головне – домовитись, яким кольором зображено позитивні події, а яким – негативні. Можна зробити це анонімно – організувати виставку картин невідомого художника. Це допомагає виявити недоліки і більше вдосконалити організацію походів у майбутньому.

Підсумки походу можна провести і в письмовій формі, наприклад, заповнивши анкету (додаток Г).

Дії керівника після проведення походу:

1. Проаналізувати поведінку кожного учасника.
2. Оцінити виконання туристами своїх обов'язків у поході.
3. Організувати роботу з підготовки звіту про похід, а саме: вказати всі плюси і мінуси, внести слушні пропозиції.
4. Проаналізувати анкети кожного учасника походу та зафіксувати у звіті всі пропозиції туристів.
5. Спільно з фоторепортером і літописцем підготувати газету-звіт "А ми в похід ходили!"
6. Спільно з відеооператором підготувати відеоролик-презентацію походу.
7. Разом із завгоспом і відповідальним за спорядження оглянути весь похідний інвентар, а також – просушити намети, прослідкувати за чистотою казанків, відер та іншого посуду для загального користування.
8. Просушити і скласти тенти і поліетиленові плівки.
9. Оглянути ремонтний набір та впорядкувати його для наступного походу.

Використана література

1. Безпека життєдіяльності туристів, екскурсантів, відпочивальників та працівників туризму // Аспекти. – Дніпропетровськ : Вид. "Промінь", 2002. – 114 с.

2. Биржаков М. Б. Введение в туризм / М. Б. Биржаков – [7-е изд., перераб. и доп.]. – Санкт-Петербург : Невский фонд, 2005. – 443 с.

3. Булашев А. Я. Спортивный туризм : учебник / А. Я. Булашев. – Харьков, 2009. – 331 с.

4. Ильичев А. А. Большая энциклопедия выживания / А. А. Ильичев. – [4-е изд., доп. и перераб.]. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 1999. – 488 с.

5. Михайлова Л. А. Способы автономного выживания человека в природе : учебник для вузов / Л. А. Михайлова. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 271 с.

6. Спортивный туризм : учеб. пособ. / под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. – Санкт-Петербург, 1999. – 93 с.

7. Спортивний туризм. Правила змагань. – Київ, 2001. – 92 с.

8. Справочник туриста. Полезные советы. – Москва : Изд. "Рипоп-классик", 2003. – 447 с.

9. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для ин-тов и тех-мов физ.культ / сост. В. И. Ганопольский. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.

10. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю. А. Штюрмер. – Москва : ФиС, 2008. – 23 с.

Додатки

Додаток А

ПРОГРАМА ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ

___ вересня 20___ року відбудеться навчально-туристичний похід за маршрутом "Сковородинівська стежка". Збір о 8:00 біля центрального входу Південного вокзалу.

Навчальна група є окремою групою у поході. Староста – командир групи, який відповідає за загальну організацію і розподіл доручень. На початок походу староста повинен мати список групи із зазначенням особистих доручень. Загально-групове спорядження повинно бути рівномірно розподілено між членами групи. Кожен учасник походу повинен одягнути зручний туристично-спортивний одяг та взуття, мати куртку чи парасольку від дощу, теплий светр, тарілку, кружку, ложку, кошти для проїзду. Особисте спорядження бажано нести в рюкзаку чи сумці через плече.

Виїзд відбудеться о 8:30 електропотягом "Харків – Лозова" до ст. "Покотилівка". На вокзалі і в потязі слід бути уважними, не відставати від групи. На ст. "Покотилівка" групи шикуються та виходять на маршрут. На туристичній поляні вони розташовуються окремо біля місць, призначених для розведення вогнища. Кожна група повинна мати девіз та візитку.

У поході групи беруть участь у конкурсах:

1. Похідне сервірування столу.
2. Спортивний конкурс.
3. Конкурс козацького кулішу.
4. Конкурс туристичної газети.
5. Конкурс художньої самодіяльності.

Для участі у конкурсі похідного сервірування столу староста визначає:

- 3 – 4 кухаря, які складають меню та кошторис витрат;
- казначея (відповідального за збирання і використання грошей).

Кухарі повинні мати дощечки для нарізання, ножі, велику скатертину, серветки, одноразовий посуд, сміттєві пакети, ковдри для сидіння. Група на конкурсі представляє девіз, свою візитку та презентує свій стіл (вірш, пісня), а на оцінку журі представляє конкурсний бутерброд.

Для участі у спортивному конкурсі від групи обирається команда (4 дівчини та 2 хлопця). За відсутністю хлопців у групі команда складається з 6 дівчат.

Староста обирає в групі головного кашевара, кострового та їх помічників. Вони повинні мати казан чи відро та гачки для кріплення, черпак, сірники, папір, сокиру, баклажки для води та бути ознайомлені із рецептурою козацького кулішу та правилами поведінки з вогнем у лісі.

Для участі у конкурсі туристичної газети обирається редколегія, яка вдома на ватмані робить заготовку газети, а остаточно оформлює газету у поході. Тема газети – студентське життя, туристичний похід. У групі бажано мати фотографа.

До конкурсу художньої самодіяльності група готує два номери (один з яких обов'язково повинен бути масовим). Тема виступу – студентське життя, туристичний похід.

У групі повинна бути медсестра, у якої знаходитиметься аптечка (бинт, вата, зеленка, но-шпа, перекис воднію). Кожен студент повинен подбати про індивідуальні ліки (на випадок алергії, хронічних захворювань).

Після визначення найкращої групи у походу необхідно прибрати місце розташування. Під час виходу з лісу планується екскурсія на "Сковородинівське джерело". Повернення в Харків о 17:00.

Додаток Б

Програма одноденного турпоходу

1. Збирання на фізкультурно-оздоровчому комплексі ХНЕУ ім. С. Кузнеця за адресою: вул. Мирна, 13 б, 21 вересня о 8:30

2. Участь у відкритті спартакіади ХНЕУ ім. С. Кузнеця.

3. Спортивні змагання між факультетами.

4. Приготування конкурсної загальної факультетської каші. Обід.

5. Вихід на маршрут.

6. Прихід до місця розташування. Організація біваку.

7. Конкурси:

- похідного сервірування столу (мати назву групи, девіз, емблему у кожного. Назва й основна ідея сервірування, розповідь про страви, прикраси з дарів лісу);
- кращого бутерброду, треба мати назву та невеличку розповідь про нього.

8. Змагання на смузі перешкод (6 учасників: 4 дівчини і 2 юнаки).

9. Змагання зі спортивного орієнтування (2 учасники, мати стільниковий телефон та компас).

10. Конкурс туристичної газети (художнє оформлення зробити до походу, використовувати фото групи).

11. Конкурс художньої самодіяльності на туристичну, студентську, спортивну тематику (2 – 3 номери від групи на 10 – 15 хвилин).

12. Прибирання місць розташування.

13. Вихід до спортивної бази о 17:00.

14. Перевірка присутніх після походу на спортивній базі ХНЕУ ім. С. Кузнеця.

Розподіл обов'язків у групі

1. Командир (староста) – відповідальний за загальну організацію і розподіл доручень.

2. Відповідальний за загальногрупове спорядження, його підготовку і використання. Розподіляє загальне спорядження та продукти серед учасників під час пішого переходу.

3. Головний кухар – відповідальний за закупівлю продуктів, складання меню.

4. Помічники кухаря (декілька учасників на допомогу головному кухарю).

5. Костровий – відповідальний за розведення та підтримку вогнища.

6. Учасники спортивних змагань.
7. Відповідальний за аптечку.
8. Редколегія туристичної газети.

Загальногрупове спорядження

1. Сокира.
2. Баклажки для води.
3. Сірники, папір.
4. Дощечки для нарізання, ножі.
5. Казан, гачки та черпак.
6. Велика скатертина.
7. Серветки, пакети для сміття.
8. Туристична газета (на ватмані, ескіз зробити до походу).
9. Одноразовий посуд, тарілки для салатів.
10. Фотоапарат.
11. Аптечка.

Особисте спорядження

1. Спортивний костюм;
2. Спортивне взуття;
3. Куртка від дощу, парасолька;
4. Рюкзак або сумка через плече;
5. Запасні шкарпетки, светр;
6. Ковдра для сидіння (1 на двох-трьох студентів);
7. Ложка, кружка.

Аптечка (загальногрупова)

Бинт, вата, зеленка або йод, лейкопластир, мило, валідол, анальгін, но-шпа, активоване вугілля.

У разі наявності хронічних захворювань – особисті ліки.

Під час навчального туристичного походу заборонено

1. Розпивати спиртні напої.

2. Палити під час пересування лісом. Під час стоянки палити тільки у строго відведених місцях. Недопалки кидати тільки у вогнище костра.

3. Смітити у лісі. Після закінчення походу все сміття винести з місця стоянки до сміттєвих контейнерів, розташованих на спортивній базі.

4. Своєвільно йти з походу. Далеко на самоті відходити від місця розташування групи.

Додаток В

Перелік лікарських засобів, що входять в аптечку першої медичної допомоги

1. Засоби для зупинки кровотечі, накладання пов'язок під час травм:
    1.1) джгут або медична трубка;
    1.2) бинт (нестерильний);
    1.3) серветка атравматична з хлоргексидином;
    1.4) вата медична нестерильна;
    1.5) лейкопластир бактерицидний.
2. Антисептичні засоби:
    2.1) розчин йоду 5 % або діамантового зеленю 1 %.
3. Знеболюючі та серцеві засоби:
    3.1) цитрамон;
    3.2) таблетки від кашлю;
    3.3) парацетамол;
    3.4) натрію гідрокарбонат 10 гр;
    3.5) новокаїн ампула 0,5 % 2 мл.
4. Додаткові кошти:
    4.1) шпильки англійські;
    4.2) напальчник гумовий;
    4.3) палички ватні двосторонні;
    4.4) рукавички поліетиленові;
    4.5) стаканчик для прийняття ліків 70 мл;
    4.6) шприц одноразовий 2 мл;
    4.7) медичний маячок про допомогу;
    4.8) презерватив;
    4.9) інструкція з надання само- і взаємодопомоги;
    4.10) футляр аптечки;
    4.11) упаковка поліетиленова.

Додаток Г

Анкета учасника походу

1. Що тобі сподобалось і що не сподобалось у поході?
2. Чи було важко? Коли саме?
3. Яка ділянка маршруту особливо запам'яталася і чому?
4. Оціни, як справлялися зі своїми обов'язками (за 5-бальною шкалою):

керівник групи;

заступник;

завгосп;

відповідальний за спорядження;

фотограф і відеооператор?

5. Які недоліки були в організації походу?
6. Чому ти навчився у цьому поході?
7. Хто показав себе справжнім туристом?
8. Напиши свої пропозиції для організації майбутнього походу.

Зміст

Вступ 3
1. Спортивний туризм. Види спортивного туризму 6
2. Етапи проведення занять з туризму 7
2.1. Перший етап (підготовчий). 7
2.2. Другий етап (етап проведення заняття). 8
2.3. Загальнотуристська підготовка 8
2.3.1. Рюкзак для походу 8
2.3.2. Одяг для походу 9
2.3.3. Харчування у туристському поході 10
2.3.4. Туристський інструмент 15
2.3.5. Кострове обладнання 15
2.3.6. Топографічна підготовка 16
2.3.7. Медична підготовка 35
2.4. Третій етап (підведення підсумків) 54
Використана література 56
Додатки 57

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Методичні рекомендації
з організації та проведення туристських походів зі студентською молоддю

Укладачі: **Маракушин** Андрій Ігорович
Піддубний Олександр Григорович

Відповідальний за видання *А. І. Маракушин*

Редактор *В. О. Бутенко*

Коректор *Т. А. Маркова*

План 2016 р. Поз. № 165.
Підп. до друку 08.11.2016 р. Формат 60 х 90 1/16. Папір офсетний. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 4,00. Обл.-вид. арк. 5,00. Тираж 150 пр. Зам. № 225.

Видавець і виготовлювач – ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61166, м. Харків, просп. Науки, 9-А

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
ДК № 4853 від 20.02.2015 р.