

**ТЕМА: Вимоги до забезпечення безпеки туристів в різних видах туризму (2 год)**

**Мета:** ознайомити студентів із вимогами до забезпечення безпеки туристів в подієвому, лікувально-оздоровчому, пішохідному, вело та екологічному туризмі.

**Тип:** повідомлення та засвоєння нових знань

**Форма:** лекція

**Обладнання:** конспект лекції, дидактичні матеріали, завдання до виконання самостійної роботи

**Рекомендована література:**

1. Аріон О. В. Організація транспортного обслуговування туристів: Навчальний посібник. Київ: Альтерпрес, 2008. 192 с.
2. Гогіташвілі Г. Г., Лапін В. М. Основи охорони праці: Навч. посіб. 4-е вид., випр. і доп. Київ: Знання, 2008. 265 с.
3. Івах Р. М., Бедрій Я. І., Білінський Б. О., Козяр М. М. Основи охорони праці. Навчальний посібник. 4-те видання, перероблене і доповнене під редакцією Івах Р. М. Київ: Кондор, 2010. 464 с.
4. Мальська М.П. Готельний бізнес: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 472 с.

**План**

1. Подієвий туризм
2. Лікувально-оздоровчий туризм
3. Пішохідний туризм
4. Вело туризм
5. Екологічний туризм

**Основні поняття:** *подієвий туризм, лікувально-оздоровчий туризм, пішохідний туризм, вело туризм, екологічний туризм, громадська безпека, безпека учасників, місце масового перебування людей, організатори масового заходу, пошуково-рятувальна служба.*

Поділ туризму на активний і пасивний вкладається у визначення видів пересування та інтенсивності діяльності людини в процесі туризму.

Активний туризм включає види відпочинку і подорожей, розваг і спорту, що вимагають значної фізичної напруги і доступні далеко не всім категоріям туристів (ще більш виділяється в цьому сенсі так званий екстремальний туризм). До активних зараховують різні пригодницькі тури, відвідини екзотичних місць, тури на місця катастроф, сафари, занурення в екстремальні ситуації.

Пасивні види туризму орієнтовані на спокійнішу і менш напружену, в сенсі фізичних навантажень, програму туристичної подорожі. Це — відпочинок на морському, гірському, водолікувальному курорті, оздоровчі тури, тури на лікування тощо. Активність туризму може бути використана не тільки для складання відповідного турпакета, але і як часткова оплата туристом послуг туристичного сервісу (участь у реалізації сервісної частини програм туру, в місцевих роботах і соціальних програмах).

### ***1. Подієвий туризм***

*Подієвий туризм* — це поїздки для тих, хто хоче стати живим свідком найбільших подій у світі спорту, культури, мистецтва і розваги. Такі поїздки залишаються в пам'яті як одні з найяскравіших моментів у житті.

Туристи їдуть на фестиваль цирків до Франції, на півний фестиваль до Баварії, на свято кольорів до Голландії, на Олімпійські Ігри та інші спортивні видовища.

Туристи — з якою б метою вони не приїжджали (пізнавальною, бізнес, транзит) — хочуть розважатися. Вони жадають яскравих вражень, цікавого проведення часу, нових зустрічей і знайомств. Музичні та півні фестивалі стають дедалі більш популярний.

Фестиваль представляє обширну культурну програму: концерти, дитячі свята, спортивні змагання, святкові гуляння. В дні роботи фестивалю організовується святкова торгівля. Наприклад, півний фестиваль «Октоберфест» проходить з року в рік з 1887 р. у серці Баварії— Мюнхені.

До спортивного туризму відносять поїздки з метою активної участі в спортивних заходах (туристи є учасниками), а також поїздки, які носять пасивний характер участі в спортивних змаганнях (туристи є глядачами).

#### *Порядок організації і проведення масових заходів*

До масових заходів належать: культурно-видовищні, спортивно-масові, релігійні, рекламні та інші масові заходи, що проводяться в стаціонарних або тимчасових спортивних і культурно-видовищних спорудах, а також у парках, садах, скверах, на бульварах, вулицях, площах і водоймищах. Під час проведення масових заходів їх організатори повинні забезпечувати громадську безпеку та безпеку учасників цих заходів.

*Громадська безпека* — це стан захищеності життєво важливих інтересів суспільства і держави, їх матеріальних і духовних цінностей від порушень громадського порядку, стихійних лих, пожеж, аварій, катастроф, що ставлять під загрозу життя і здоров'я населення.

*Безпека учасників* — стан захищеності життєво важливих інтересів туристів, що беруть безпосередню участь у масовому заході, від непередбачених обставин і надзвичайних ситуацій, що вимагають вжиття комплексу заходів, спрямованих на запобігання порушенням громадського порядку, забезпечення протипожежної безпеки, техніки безпеки при експлуатації об'єктів, на яких проводиться захід з масовим перебуванням людей.

*Місце масового перебування людей* — будівля або окреме приміщення, спортивна арена, спеціально відведена територія (що має або не має огорожі) та інші об'єкти, спеціально пристосовані або використовувані для проведення масових заходів.

*Організатори масового заходу* — юридичні або фізичні особи, які є ініціаторами масового заходу і здійснюють організаційне, фінансове та інше забезпечення його проведення.

Види масових заходів такі: акції громадянської непокори (страйки, пікети); заходи політичного характеру (з'їзди, конференції, мітинги,

демонстрації, ходи тощо); заходи, присвячені державним, національним, релігійним святкам; спортивні змагання (комплексні, міжнародні, республіканські, міські, районні тощо); культурні заходи (фестивалі, концерти, шоу-програми) тощо.

Про проведення масового заходу його організатор зобов'язаний повідомити адміністрацію відповідного району, органи МВС і відповідні територіальні органи внутрішніх справ не пізніше ніж за місяць до дати проведення наміченого масового заходу і надати інформацію про його назву, програму із зазначенням місця, часу, умов організаційного, фінансового та іншого забезпечення проведення, передбачуваної кількості учасників, своєї адреси, номерів контактних телефонів і П.І.Б. відповідального.

На проведення масового заходу організатори зобов'язані отримати згоду відповідної районної чи міської адміністрації. Організатори масового заходу розміщують рекламу та інші оголошення про дату, час і місце його проведення в засобах масової інформації тільки після отримання такої згоди. Координація і контроль за торговим обслуговуванням відвідувачів, глядачів і інших учасників масового заходу покладаються на комітет з торгівлі, громадського харчування і побутового обслуговування адміністрації міста і голів адміністрацій районів.

Повідомлення про культурно-видовищні, спортивно-масові, громадсько-політичні, релігійні та інші масові заходи направляються головам адміністрацій районів. У повідомленні вказуються: мета, форма, місце проведення масової акції або маршрути руху, час початку і закінчення акції, передбачувана кількість учасників, прізвища, імена, по батькові уповноважених (організаторів), місце їх проживання, дата подачі повідомлення, номер контактного телефону. Обумовлюються форми і методи гарантованого забезпечення уповноваженими (організаторами) при проведенні масових акцій громадського порядку, організації медичної допомоги, використання звукопідсилювальної апаратури. Вказуються особи, відповідальні за ділянки забезпечення.

В ході розгляду повідомлення з організатором масового заходу із запрошенням представників правоохоронних органів, протипожежної служби і міських служб проводиться узгодження порядку організації і проведення заходу.

Рекомендується утримуватися від планування проведення масових акцій поблизу ліній електропередачі високої напруги, газопроводів високого тиску, теплотрас великого діаметру, особливо вибухо- і пожежонебезпечних об'єктів, об'єктів, що будуються, і комунікацій.

*Організатор масового заходу:*

— проводить роботу щодо технічного і матеріального облаштування масового заходу (установка сцен, їх оформлення, обладнання звукопідсилювальною апаратурою, енергопостачання тощо) і забезпечує при цьому дотримання правил техніки безпеки і протипожежної безпеки;

— завчасно направляє в управління міського господарства і впорядкування адміністрації міста повідомлення на виконання понадрегламентних робіт щодо прибирання місць проведення масового заходу і прилеглої території, встановлення і обслуговування тимчасових мобільних туалетів з подальшою оплатою вказаних робіт згідно з укладеною угодою;

— у разі виникнення в ході підготовки або проведення масового заходу передумов до здійснення терористичних актів, екстремістських проявів, безладів та інших небезпечних протиправних дій організатор масового заходу зобов'язаний негайно повідомити про це керівників правоохоронних органів, що відповідальні за забезпечення безпеки громадян на масовому заході, надавати їм необхідну допомогу і неухильно виконувати їх розпорядження;

— спільно з комітетом з торгівлі, громадського харчування і побутового обслуговування адміністрації міста, співробітники органів внутрішніх справ вживають заходів щодо виключення продажу в місцях проведення масового заходу спиртних, слабоалкогольних напоїв, пива і прохолодних напоїв у

скляній і металевій тарі, а також щодо виключення споживання спиртних, слабоалкогольних напоїв і пива в невстановлених місцях і щодо видалення з масового заходу осіб, які знаходяться в стані сп'яніння, що ображає людську гідність і суспільну мораль;

— подає запити та одержує дані про погодні умови, а у разі потреби спільно з правоохоронними органами вносить корективи в план проведення масового заходу;

— уповноважені (організатори) масової акції не мають права проводити її, якщо повідомлення не було подано в строк або не було прийнято, і зобов'язані припинити її підготовку.

*Адміністрація об'єкта масового заходу:*

— приймає щодо проведення кожного масового заходу розпорядчий документ із зазначенням конкретних завдань для всіх служб об'єкта, що беруть участь у проведенні заходу;

— затверджує розташування осіб, відповідальних за певні місця, виставляє контрольно-розпорядчу службу за 1,5 години до початку проведення масового заходу;

— спільно з органами МВС та СБУ проводить перевірку готовності об'єкта і прилеглої території до проведення масового заходу;

— відповідає за роботу персоналу і дотримання на об'єкті встановлених заходів безпеки, зокрема, пожежної і санітарної;

— встановлює технічні засоби для виявлення зброї та інших заборонених до вільного обігу предметів і речовин;

— організовує роботу камер тимчасового схову для великогабаритних предметів, а також для зброї;

— перевіряє, закриває і опечатує всі приміщення, які не застосовуються при проведенні масового заходу;

— забезпечує необхідні умови для організації надання медичної допомоги учасникам, глядачам, технічному і обслуговуючому персоналу масового заходу;

— розміщує медичний персонал і (або) надає приміщення для організації тимчасових медичних пунктів поблизу місця проведення масового заходу, що має достатнє природне і (або) електричне освітлення, обладнане телефонним зв'язком і знаком «Червоний хрест на білому фоні» або написом «Медпункт», а у разі потреби надає технічну і фізичну допомогу медичному персоналу;

— складає акт готовності об'єкта не менше ніж за 5 днів до дати проведення масового заходу, за добу і за 4 години до початку масового заходу;

— у випадках виявлення обставин, що знижують рівень забезпечення громадської правоохорони і безпеки учасників заходу, вживає заходи до їх усунення і негайно інформує про це керівників правоохоронних органів, громадського порядку, що відповідають за забезпечення охорони на масовому заході;

— розміщує на видних місцях правила поведінки (витяги з них — на вхідних квитках), покажчики маршрутів руху глядачів і інших учасників від зупинок суспільного транспорту до об'єкта або місця масового заходу, а також шляху евакуації з урахуванням недопущення стрічних потоків учасників масового заходу.

*Відвідувачі, глядачі та інші учасники масового заходу:*

— мають право вільно входити на об'єкт проведення масового заходу, якщо інше не передбачене порядком його проведення, або, якщо він проводиться на платній основі, за наявності квитків або документів (акредитацій), що дають право на вхід, і користуватися всіма послугами, що надаються організаторами масового заходу і адміністрацією об'єкта;

— зобов'язані дотримуватися і підтримувати громадський порядок і загальноприйняті норми поведінки, поводитися шанобливо щодо інших відвідувачів і учасників масових заходів, обслуговуючого персоналу, осіб, відповідальних за дотримання порядку на масовому заході, не допускати дій, що створюють небезпеку для оточуючих;

— пред'являти представникам адміністрації об'єкта проведення заходу і співробітникам правоохоронних органів квитки або документи, що дають право на відвідання масового заходу, а також перепустку на в'їзд автотранспорту на територію місця проведення масового заходу, якщо це передбачено порядком його проведення, і займати місця, вказані в придбаних квитках або документах, що їх замінюють;

— здавати в камеру схову великогабаритні предмети і в спеціально відведені для цих цілей сховища особисту зброю після пред'явлення дозвільних документів співробітникам правоохоронних органів;

— виконувати законні розпорядження працівників адміністрації об'єкта проведення масового заходу і правоохоронних органів;

— негайно повідомляти адміністрацію об'єкта і правоохоронні органи про випадки виявлення підозрілих предметів, речей, захоплення людей у заручники, а також про всі випадки виникнення задимлення або пожежі;

— при отриманні інформації про евакуацію діяти згідно з розпорядженнями адміністрації об'єкта і співробітників органів внутрішніх справ, відповідальних за забезпечення правопорядку, дотримуючи спокій і не створюючи паніки.

*Відвідувачам, глядачам і іншим учасникам масового заходу забороняється:*

— проносити зброю, вогнебезпечні, вибухові, отруйні, пахучі і радіоактивні речовини, предмети, що колють і ріжуть, чемодани, портфелі, великогабаритні пакунки і сумки, скляний посуд і інші предмети, що заважають глядачам і нормальному проведенню масового заходу;

— палити в закритих спорудах, а також інших місцях, де це заборонено адміністрацією об'єкта;

— розпивати спиртні напої в невстановлених місцях або з'являтися у сп'янілому стані, що ображає людську гідність і суспільну мораль;



— викидати предмети на трибуни, арену, сцену та інші місця проведення масового заходу, а також здійснювати інші дії, що порушують порядок проведення масового заходу;

— допускати вигуки або інші дії, що принижують людську гідність учасників масового заходу, глядачів або що ображають людську мораль;

— знаходитися під час проведення заходу в проходах між рядами, на сходах або в люках залу для глядачів, створювати перешкоди пересуванню учасників заходу, забиратися на огорожі, парапети, освітлювальні пристрої, майданчики для телевізійних зйомок, дерева, щогли, дахи, несучі конструкції, пошкоджувати устаткування і елементи оформлення споруд, інший інвентар, зелені насадження;

— з'являтися без дозволу адміністрації об'єкта на арені, сцені, а також у роздягальнях спортсменів, суддів, гримуборних артистів, інших службових і технічних приміщеннях об'єкта проведення масового заходу;

— проходити на масовий захід з тваринами, якщо це не передбачено характером масового заходу;

— здійснювати торгівлю, наносити написи і розклеювати оголошення, плакати та іншу продукцію інформаційного змісту без письмового дозволу адміністрації об'єкта;

— носити або виставляти напоказ знаки або іншу символіку, спрямовану на розпалювання расової, соціальної, національної і релігійної ворожнечі.

Організатор масового заходу, адміністрація об'єкта його проведення, обслуговуючий персонал, співробітники правоохоронних органів зобов'язані проявляти шанобливе ставлення до відвідувачів, глядачів і інших учасників масового заходу, своїми діями виключати провокацію з їх боку правопорушень і не допускати порушення їх прав і законних інтересів.

За здійснення протиправних дій при проведенні масового заходу винні особи несуть відповідальність відповідно до чинного законодавства.

Організація і проведення феєрверків і святкових артилерійських салютів здійснюються на підставі розпорядчих документів адміністрації міста і окремо у кожному конкретному випадку.

*Заходи із забезпечення громадського порядку і громадської безпеки громадян при проведенні спортивних і культурно-масових заходів на стадіоні*

Заборонено прохід на трибуни стадіону: із спиртними, прохолодними напоями і пивом у скляній тарі і металевій упаковці, в закритій пластиковій упаковці; з громіздкими речами, чемоданами, коробками, що заважають нормальному перебуванню громадян на трибунах, а також піротехнічними виробами промислового і кустарного виробництва.

Необхідно здійснити такі заходи:

— організувати неподалік від стадіону на спеціально обладнаному майданчику стоянку автотранспорту;

— виділити в розпорядження адміністрації стадіону бригаду швидкої медичної допомоги. Організувати роботу санітарної групи на стадіоні під час проведення спортивних і культурно-масових заходів;

— організувати торгівлю кондитерськими, кулінарними виробами, прохолодними напоями і пивом і узгодити ці заходи з керівництвом стадіону і місцевими органами державного пожежного нагляду. Забезпечити в місцях торгівлі санітарно-гігієнічний контроль відповідно до нормативних вимог;

— заборонити продаж спиртного, прохолодних напоїв і пива в скляній тарі на території стадіону і прилеглих територіях;

— організувати безперебійну роботу громадського транспорту в період проведення заходів на стадіоні і забезпечити виділення додаткових транспортних засобів з метою своєчасного перевезення глядачів після закінчення культурно-масових заходів і футбольних матчів;

— вжити необхідних заходів щодо забезпечення оперативного реагування при виникненні надзвичайних ситуацій на стадіоні;

— забезпечити безперебійне електропостачання стадіону і прилеглої території під час проведення і після закінчення спортивних і культурно-масових заходів.

Органи МВС спільно з адміністрацією стадіону мають забезпечити громадську безпеку, виділяючи для цього необхідні сили і засоби.

Органи державної протипожежної служби, мають виділити спеціальний автомобіль з бойовим розрахунком на час проведення заходів на стадіоні з метою вжиття необхідних заходів з ліквідації можливої пожежі.

## ***2. Лікувально-оздоровчий туризм***

Оздоровлення, сприяючи скороченню захворюваності і смертності, подовжує активне життя людини. Стан здоров'я людини визначається частково спадковістю, частково умовами та способом життя людини і суспільства. Протягом життя відбувається погіршення здоров'я людини, чому можна зарадити заходами, що пов'язані з охороною здоров'я. Таким чином, особливе значення набуває пошук ефективного збереження резервів здоров'я при обмежених людських, природних і інших ресурсах.

*Лікувально-оздоровчий туризм* — один з найперспективніших видів туризму України. Він розвивається за рахунок значних ресурсів: морського узбережжя, гарячих, теплих і холодних мінеральних джерел, лікувальних лиманових родовищ грязі, лісів тощо, якими багата країна. Інтерес до лікувально-оздоровчого туризму в Європі постійно зростає, що в значній мірі обумовлено демографічними тенденціями.

Однією з найбільш серйозних небезпек для життєдіяльності туристів у рекреаційно-оздоровчому туризмі є небезпеки при відпочинку на водоймищах.

### *Забезпечення безпеки і охорона життя людей на водоймищах*

З метою забезпечення безпеки та охорони життя людей на пляжах необхідно здійснювати контроль за всіма організаціями, незалежно від форм власності і відомчої приналежності, що мають на своїх територіях водоймища з береговими зонами, підтримання їх у належному стані і суворій

відповідності з Правилами охорони життя людей на воді і не допускати їх експлуатації без дозволу органів Держсанепіднагляду, МНС і МВС.

Необхідно організувати інформаційно-роз'яснювальну і профілактичну роботу щодо дотримання правил і заходів безпеки на воді серед туристів. Мають бути розвернуті рятувальні пости і розроблені маршрути берегового патрулювання для забезпечення безпеки населення в районах масового відпочинку біля води, в необладнаних місцях купання, а також у районах розташування пляжів, човново-прокатних станцій, водно-моторних клубів.

Слід організувати водолазне обстеження і очищення дна водоймищ в районі пляжів.

Для рятувальних постів, розташованих у зоні прокатних станцій, виділяється необхідна кількість плавзасобів, устаткування, спорядження і забезпечується чергування рятувальників для запобігання нещасним випадкам з людьми і надання допомоги тим, хто тоне.

Залежно від оперативної обстановки в місті і погодних умов потрібно виділяти наряди міліції в місця масового відпочинку громадян; організувати роботу дільничних інспекторів, на території обслуговування яких є водоймища для купання.

Треба здійснювати профілактичну роботу з запобігання нещасним випадкам з людьми на воді в зонах оперативної дії рятувальних станцій, забезпечувати їх роботу на водних об'єктах, укомплектувавши необхідною кількістю матросів-рятувальників, рятувальними засобами та інвентарем.

Потрібно проводити інструктаж і здійснювати контроль за діяльністю активістів (дружинників) по забезпеченню безпеки на воді, що виділяються для чергування на рятувальних постах.

Необхідно забезпечувати готовність до роботи з охорони життя людей на воді і своєчасне прибуття пошуково-водолазного загону до місця події під час надходження повідомлень про нещасні випадки.

Перед початком купального сезону слід провести технічний огляд пляжів з видачею висновку про їх придатність до експлуатації.

У період купального сезону здійснюється постійний контроль за дотриманням Правил охорони життя людей на воді. Забороняти відкриття і експлуатацію пляжів без позитивних актів органів санепідемслужби, а також актів водозащитного обстеження і очищення дна акваторії.

На пляжах і в місцях масового відпочинку населення на водоймищах необхідно розвернути тимчасові медичні пункти, укомплектувавши їх медичним персоналом; у вихідні і святкові дні забезпечити на них додатково чергування бригад швидкої медичної допомоги.

При організації зимового плавання і гартування слід забезпечити безпеку і охорону життя людей на воді.

У ЗМІ необхідно систематично давати інформацію про стан безпеки і охорони життя людей на водоймищах і інші профілактичні матеріали.

Регіональні громадські організації профілактики і порятунку на водах мають постійно вести агітаційно-пропагандистську роботу із роз'яснення правил поведінки і заходів безпеки на воді, використовуючи ЗМІ, систематично інформувати населення про стан водоймищ, обставини і причини нещасних випадків і заходи щодо їх запобігання, виховувати культуру поведінки туристів біля води і на воді.

*Вимоги до пляжів.* Перед початком купального сезону кожен пляж має бути оглянутий державним органом санітарно-епідеміологічного нагляду з видачею письмового висновку про санітарний стан території пляжу і придатності поверхневих вод для купання, а також повинні бути проведені водозащитне обстеження, очищення дна акваторії пляжу на глибинах до 2 метрів у межах запливу і його щорічний технічний огляд на придатність до експлуатації.

Відкриття і експлуатація пляжу без позитивного висновку про його придатність до купання, виданого уповноваженим посадовцем, забороняється.

На період купального сезону власники пляжів мають організувати розгортання на пляжах рятувальних постів. Рятувальники цих постів повинні

мати допуск до рятувальних робіт на пляжах, що видаються органами МНС та МОЗ за результатами перевірки виконання нормативів і прийомів надання допомоги людям, що потерпають лихо на воді під час купання. Розклад роботи рятувального поста та чергування рятувальників встановлюється власником пляжу за узгодженням з органом місцевого самоврядування. Контроль за роботою рятувальних постів покладається на власників пляжів, органи місцевого самоврядування і органи МНС і МОЗ.

Пляжі розташовуються на відстані не менше 500 метрів вище за течією від місць спуску стічних вод, не ближче 250 метрів вище і 1000 метрів нижче за портові, гідротехнічні споруди, пристані, причали, пірси, дебаркадери, нафтоналивні пристрої. У місцях, відведених для купання, і вище них за течією до 500 метрів забороняється прання білизни і купання тварин.

Берегова територія пляжу повинна мати огорожу і стоки для дощових вод, а дно його акваторії — поступовий скат без уступів до глибини 2 метрів при ширині смуги від берега не менше 15 метрів і очищено від водних рослин, корчів, скла, каменів та інших предметів.

Площа водного дзеркала в місці купання на проточному водоймищі повинна забезпечувати не менше 5 м<sup>2</sup> на одну людину, що купається, а на непроточному водоймищі в 2—3 рази більше. На кожну людину має припадати не менше 2 м<sup>2</sup> берегової частини пляжу, в купальнях — не менше 3 м<sup>2</sup>.

У місцях, відведених для купання, не повинно бути виходу ґрунтових вод, водоверті, вирв і течії, що перевищує 0,5 м/с. Купальні мають з'єднуватися з берегом містками або трапами, бути надійно закріпленими, сходи до води повинні бути зручними і мати поручні.

Межі плавання в місцях купання повинні позначатися буйками оранжевого кольору, розташованими на відстані 20—30 м один від одного і до 25 м від місця з глибиною 1,3 м. Межі запливу не мають входити у зону суднового руху.

На пляжах повинні відводитися ділянки акваторії для купання дітей і для осіб, які не вміють плавати, з глибинами не більше 1,2 м. Ці ділянки позначаються лінією поплавців або захищаються штахетною огорожею.

Обладнані на пляжах місця для стрибків у воду, як правило, повинні знаходитися в природних ділянках акваторії з приглубними берегами. За відсутності таких ділянок встановлюються дерев'яні містки або плоти до місць з глибинами, що забезпечують безпеку при пірнанні. Можуть також встановлюватися вежі для стрибків у воду в місцях з глибинами, що забезпечують безпеку виконання стрибків.

Містки, трапи, плоти і вежі повинні мати суцільний настил і бути випробувані на робоче навантаження.

Пляжі повинні обладнуватися стендами з витягами з правил, матеріалами щодо профілактики нещасних випадків з людьми на воді, даними про температуру води і повітря, забезпечуватися в достатній кількості лежачками, шезлонгами, тентами, парасольками для захисту від сонячних променів, душами з природним підігрівом води, баками з кип'яченою водою, а за наявності водопроводів — фонтанчиками з питною водою.

*На виступаючій за берегову межу у бік суднового руху частині купальні з настанням темряви має запалюватися білий вогонь кругового освітлення на висоті не менше 2 метрів, ясно видимий з боку суднового руху.*

На береговій частині пляжу не далі 5 метрів від води мають виставлятися через кожні 50 метрів стійки (щити) з рятівними кругами. На кругах повинно бути нанесено назву пляжу і напис «Кидай потопаючому». На пляжі слід встановлювати щогли блакитного кольору заввишки 8—10 м для підняття сигналів: жовтий прапор 70 x 100 см (або 50 x 70 см), що значить — «купання дозволено» і чорна куля діаметром 1 м, що значить — «купання заборонено».

Пляжі, як правило, повинні бути радіофіковані, мати телефонний зв'язок і приміщення для надання потерпілим першої медичної допомоги.

Продаж спиртних напоїв на пляжах забороняється.

Навчання людей плаванню має проводитися в спеціально відведених місцях пляжу. Відповідальність за безпеку тих, що навчаються, несе викладач (інструктор, тренер, вихователь), яким проводить навчання або тренування.

Дорослі зобов'язані не допускати купання дітей у невстановлених місцях, їх витівок на воді, плавання на не пристосованих для цього засобах (предметах) і інших порушень на воді.

Пляжі таборів для відпочинку дітей та інших дитячих оздоровчих установ, окрім відповідності загальним вимогам до пляжів, мають бути захищені штахетною огорожею з боку суші. На цих пляжах рятівні круги і кінці навішуються на стійках (щитах), встановлених на відстані 3 метрів від кромки води через кожні 25 метрів, обладнуються ділянки для купання і навчання плаванню дітей дошкільного і молодшого шкільного віку з глибинами не більше 0,7 метра, а також для дітей старшого віку з глибинами не більше 1,2 метра. У місцях з глибинами до 2 метрів дозволяється купатися дітям у віці 12 років і більше, які добре вміють плавати.

Експлуатація пляжів у таборах відпочинку дітей забороняється без інструкторів з плавання, на яких покладається відповідальність за безпеку дітей і методичне керівництво.

Для проведення уроків з плавання обладнується майданчик, що примикає до води, на якому повинні бути плавальні дошки, гумові круги, жердини для підтримки тих, хто не вміє плавати, пояси, що підтримують у воді, електростерео-гафони та інші навчальні засоби. Контроль за правильною організацією і проведенням купання дітей у таборах відпочинку здійснюють керівники цих таборів.

Для купання дітей під час походів, прогулянок і екскурсій вибирається неглибоке місце на водоймищі з пологим дном без паль, корчів, гострих каменів, скла, водоростей і мула. Обстеження місця купання проводиться



дорослими, які вміють добре плавати і пірнати. Купання дітей проводиться під контролем дорослих.

*Знаки безпеки на воді.* Знаки безпеки на воді встановлюються власниками пляжів, переправ, баз (споруд) для стоянок судів і іншими водокористувачами з метою запобігання нещасним випадкам з людьми на воді.

Знаки безпеки мають форму прямокутника з розмірами сторін не менше 50х60 см і виготовляються на дошках товстої фанери, металевих листів або іншого міцного матеріалу. Знаки встановлюються на видних місцях за розпорядженнями уповноважених органів державного нагляду і укріплюються на стовпах (дерев'яних, металевих, залізобетонних тощо) заввишки не менше 2,5 м.

### **3. Пішохідний туризм**

*Пішохідний туризм* — наймасовіший і найдоступніший вид туризму. Проте він не найбільш безпечний, тому потребує вжиття заходів щодо забезпечення безпеки туриста. Цей вид туризму поділяється на плановий і самодіяльний.

#### *Контингент групи*

Кількість туристів може бути довільною. Але вирушати в пішохідний похід можуть, звичайно, тільки добре фізично розвинені люди, що не мають медичних протипоказань до занять активним туризмом. Тому перед організацією походу необхідно проконсультуватися з лікарем, а в інших випадках і з родичами з питання допуску до походів і одержати на кожного клієнта медичну довідку — дозвіл займатися пішохідним туризмом. Треба враховувати і ступінь підготовленості.

#### *Зміст і методика пішохідного туризму*

Перед походом необхідно повідомити туристам початкові відомості з організаційних питань підготовки і проведення походу, основні відомості про місцевість, яку планується відвідати, елементарні поняття про орієнтування

на місцевості, знання основ топографії, гігієни туриста, першої долікарської допомоги при захворюваннях і травмах.

### *Безпека в пішохідному туризмі*

Безпека в пішохідному туризмі (поході, експедиції, екскурсії) складається з кількох складових: вплив природного середовища і стихійних лих; вплив людського чинника; вплив суспільства загалом.

Виявляється, що основну частину нещасних випадків у туристичних походах спричиняє саме людський чинник, пов'язаний з незнаннями, невміннями тощо.

Подорожі повинні проводитися відповідно до законодавства України, законодавства країни, по якій проходить маршрут, хартії туризму та інших міжнародних документів з туризму.

*Вимоги безпеки перед проведенням туристичного походу, екскурсії, експедиції.* Питання техніки безпеки життєдіяльності в пішохідному туризмі розглядаються перед кожним походом. Короткі бесіди з цих питань повинні проводитися і під час самих походів, тренувань, практичних занять на конкретному матеріалі правильних і неправильних дій туристів.

Учасник повинен пройти відповідну підготовку, інструктаж з техніки безпеки, медичний огляд і надати керівнику довідку про стан свого здоров'я.

Учасник має виходити на маршрут в тій формі і з тим спорядженням, яке вказане керівником.

При розробці маршруту туристичного походу необхідно передбачити запасні та аварійні варіанти маршруту.

При закупівлі продуктів харчування, медикаментів перевіряти термін їх зберігання.

При зміні складу групи, маршруту керівник повинен повідомити про зміни адміністрації туристичної організації, яка організувала похід, маршрутно-кваліфікаційній комісії, пошуково-рятувальній службі.

При проведенні туристичного походу в районі, де діє пошуково-рятувальна служба (ПРС), керівник групи зобов'язаний повідомити про свій маршрут підрозділу ПРС, після закінчення — зняти групу з контролю.

*Обов'язки мандрівника.* Мандрівник повинен:

— знати чинники природного середовища, що впливають на безпеку проходження маршруту (стан снігу, рівень води, прогноз погоди) і стан свого організму;

— добре уявляти небезпеки і труднощі маршруту;

— розраховувати свої можливості в наданні самостійної допомоги собі або потерпілому, не чекаючи прибуття рятувальників;

— знати ознаки перевтоми, переохолодження і обмороження;

— здійснювати контроль за своїм здоров'ям, уміти оцінювати рівень своєї підготовленості і відповідно до нього рівень своїх спортивних амбіцій;

— при нещасному випадку, ознаках захворювання негайно повідомити про це керівнику;

— вживати заходи щодо запобігання і ліквідації аварійної ситуації, надавати першу долікарську медичну допомогу потерпілим;

— нести відповідальність за безпеку подорожі і не здійснювати дій, що можуть завдати шкоди іншим і собі;

— при підготовці подорожі відвідати маршрутно-кваліфікаційну комісію для отримання консультації щодо району подорожі та оформлення маршрутних документів;

— повідомити про свою (мандрівника або керівника походу або керівництва туристичної фірми) подорож офіційні служби (в Україні — пошуково-рятувальні служби МНС) і близьких;

— розуміти яку відповідальність несе керівник (гід-провідник) і мати мужність відмовитися від подорожі або проходження його окремих небезпечних ділянок, якщо є підозра про неготовність до нього;

— ставитися до учасників походу з повагою, взаємною підтримкою, відповідальністю тощо;

— своєю поведінкою, діями на маршруті сприяти встановленню дружніх відносин з учасниками туристичної групи і місцевими жителями, враховувати їх традиції, звичаї і особливості культури;

— не псувати гірські схили і скелі, не вирубувати живі дерева і чагарники, зупинятися на нічліг переважно на вже наявних стоянках і використовувати наявні місця для розведення багаття;

— не залишати ні свого сміття, ні того, яке було знайдене (за можливістю утилізувати);

— не порушувати умови життя тварин і рослин; не руйнувати споруд (загороджувальні огорожі, стінки для зміцнення доріг і стежок, хатини та інші споруди, крюки на маркірованих маршрутах).

До туристичних походів, екскурсій, експедицій допускаються туристи, що мають медичний допуск і пройшли інструктаж з техніки безпеки.

При проведенні туристичних походів, екскурсій, експедицій необхідно враховувати можливу дію на учасників таких небезпечних чинників:

— потертості ніг при неправильному підбиранні взуття;

— травми і рани при неправильному використанні гострих і ріжучих предметів, вогню і кип'ятку;

— зараження шлунково-кишковими захворюваннями при вживанні води з неперевіраних відкритих водоймищ;

— отруєння отруйними рослинами, плодами, грибами;

— самовільне залишення учасниками місця розташування групи.

При проведенні туристичних походів, екскурсій, експедиції в групі повинна бути медична аптечка з набором необхідних медикаментів.

Можливість проходження дальніх і багатоденних туристичних походів і експедицій слід погоджувати з маршрутно-кваліфікаційною комісією.

Тривалість і протяжність походів, графік проходження, природні перешкоди мають відповідати віковим можливостям учасників і підготовці групи.

#### **4. Велотуризм**

*Велотуризм* — це подорожування на велосипеді. Пересування на велосипеді — найбільш швидкий і економічний спосіб пересування за рахунок власних сил.

*Класифікація видів велотуризму*

*Класичний (традиційний) велосипедний туризм* — це одноденні або багатоденні велопоходи в середньому і повільному темпі, що передбачають експлуатацію велосипеда в режимі помірних навантажень. Маршрут може бути різної протяжності і практично в будь-якому регіоні України або світу.

*Агресивний велосипедний туризм* — це одноденні велопоходи з мінімальним багажем в швидкому темпі по будь-яких дорогах. Агресивний велосипедний туризм наймолодший зі всіх. Він зародився в Західній Європі з появою гірських велосипедів. Він висуває підвищені вимоги до техніки безпеки і підготовки учасників. Маршрут і дорожні умови часто невідомі, що вимагає готовності до будь-яких труднощів на шляху.

*Спортивний велосипедний туризм* — це багатоденні веломандри в автономному режимі з повним похідним спорядженням, змагання з велотуристичного багатоборства (велоралі, фігурне водіння, тріал, велоорієнтування). Чимале значення також має віддаленість регіону від цивілізації, незаймані куточки природи, інші кліматичні умови, зарубіжні країни.

*Спортивно-пізнавальний велотуризм* — це дальні веломандри країною та за кордон; передбачається огляд визначних пам'яток, цікавих у природному або історичному відношенні місць.

*Екскурсійно-оздоровча велоїзда* складається з вечірніх велопрогулянок і походів у вихідні дні на природу.

*Агітаційні історико-патріотичні велопробіги і велоходи* в наш час відбуваються рідко.

*Спортивний велотуризм* — найбільш захоплююча сфера велосипедного туризму. Не зменшуючи значення і важливості оздоровчих і пізнавальних

цілей у велопоходах, треба визнати, що по-справжньому захоплюючими походи стають лише тоді, коли є виклик туристу, коли для подолання маршруту потрібна повна віддача фізичних і моральних сил.

Останнім часом у деяких країнах бурхливо розвивається цілий напрям туристичного бізнесу — пригодницький туризм. Для любителів гострих відчуттів турфірми організують подорожі на велосипедах в екзотичну і важко-доступну місцевість — гори, пустелі, тропічні ліси. Наприклад, групу мисливців за пригодами супроводжує автобус, але це — для підстраховування. Якщо мандрівники дуже втопляться або піде проливний дощ, можна скласти велосипед і продовжити рух в автобусі.

#### *Забезпечення безпеки на велосипеді*

Необхідно дотримуватися правил руху, правил утримання велосипеда, а також знати, що робити в зоні інтенсивного руху, як перевіряти гальма, звуковий сигнал, передні і задні світлові вогні, ланцюги.

Управляючи велосипедом, треба пам'ятати про таке: не їхати проти руху; триматися лише правої сторони; наперед сповіщати про зміну руху; не гальмувати різко, щоб уникнути ковзання; бути уважними до пішоходів, які можуть почати переходити вулицю несподівано; бути уважними до автомобілів, які під час обгону створюють повітряну хвилю, що може викликати втрату рівноваги; рухатися один за одним, щоб світловідбиваючі деталі були чистими; возити сумки або пакети тільки на багажнику; виконувати вимоги дорожніх знаків, щоб уникнути ДТП і штрафів; користуватися велосипедними доріжками там, де вони є; не буксирувати інших і не їздити самому на буксирі; не влаштовувати гонок на швидкість або для з'ясування того, хто краще водить; періодично змащувати деталі; тримати дистанцію при русі в потоці; знижувати швидкість на дорозі, покритій піском, льодом, снігом або на спуску.

Учасники і керівник комбінованого походу, маршрут якого включає ділянки різних видів, повинні мати досвід проходження таких ділянок.

*Обов'язки і права керівника групи.* Керівник, як правило, вибирається членами групи, але може у порядку власної ініціативи набрати групу самостійно.

Керівник зобов'язаний:

- у період підготовки до походу пройти медогляд;
- забезпечити підбір членів групи за їх туристичною кваліфікацією, фізичною та технічною підготовкою, а також психологічною сумісністю;
- ознайомитися з районом походу;
- вивчити складні ділянки маршруту і способи їх подолання, підготувати картографічний матеріал;
- провести необхідні тренування групи;
- організувати підготовку і підбір спорядження, продуктів харчування, складання кошторису витрат;
- одержати пу разі потреби дозвіл на відвідування районів з обмеженим доступом (погранзона, заповідник тощо);
- оформити маршрутні документи;
- у разі зміни маршруту, складу групи після виїзду повідомити про це е МКК (маршрутно-кваліфікаційну комісію);
- повідомити в МКК про вихід на маршрут і про завершення маршруту;
- дотримуватися маршруту і виконувати одержані в МКК розпорядження і рекомендації;
- вживати необхідні заходи, спрямовані на забезпечення безпеки учасників, аж до зміни або припинення походу у зв'язку з виниклими небезпечними природними явищами та іншими обставинами, а також у разі потреби надання допомоги потерпілому. При цьому ускладнення маршруту допускається лише у виняткових випадках і не дає підстави для підвищення залікової категорії складності походу;
- повідомляти про нещасний випадок, що відбувся, до найближчої рятувальної служби або органів внутрішніх справ, а також у МКК;

— оформити звіт про похід і представити його в МКК, а після розгляду звіту оформити довідки членам групи про закінчений похід або зробити відповідні записи в книжці туриста.

Керівник має право:

— після обговорення на зборах групи виключити з числа учасників походу туриста, що виявився за моральними якостями або спортивно-технічними даними не підготовленим до проходження маршруту. Якщо така необхідність виникла в поході, турист при першій нагоді доставляється в населений пункт для відправлення його до місця проживання;

— передавати у разі потреби керівництво походом своєму заступнику або іншому учаснику, що має відповідну кваліфікацію.

*Обов'язки і права учасників велопоходу. Учасник походу зобов'язаний:*

— своєчасно виконувати розпорядження керівника походу;

— у період підготовки до походу пройти медогляд;

— своєчасно інформувати керівника походу про погіршення стану свого здоров'я;

— брати участь у підготовці походу, тренуваннях і складанні звіту.

— виконувати вимоги правил дорожнього руху;

— здійснювати рух в один ряд якомога ближче до правого краю проїжджої частини дороги;

— дотримуватися інтервалу між велотуристами не менше 2—3 метрів (на спусках — 10—20 метрів);

— не заїжджати поперед направляючого і не виїжджати убік без попередження керівника.

Бажано мати посвідчення особи, а також медичний страховий поліс.

Учасник походу має право:

— вибирати керівника походу;

— брати участь у виборі і розробці маршруту;



— після закінчення походу обговорювати дії керівника і учасників походу, у разі незгоди з їх діями, звертатися до туристично-спортивного підприємства-організатора;

— брати участь у розборі туристично-спортивними організаціями дій групи і його власних.

Перед велопоходом слід звернути увагу на колеса, гальма, троси на перемикачах швидкостей, кріплення велорюкзак до багажника, застатися новою касетою або ланцюгом.

Речі краще упакувати у велосумку — місткістю 20—30 літрів. У неї помістяться всі речі туриста, а зверху еспандером можна причепити намет, спальник і килимок.

Велосумці слід віддати перевагу, адже возити вантаж в рюкзаку на спині незручно і небезпечно. У велопохід з собою слід брати 2—3 пари шкарпеток, тонкий, але теплий шерстяний светр, велотреки, легкі тренувальні штани, легку куртку, пару футболок, плавки. Легкі запасні кросівки.

Учасником велопоходу вихідного дня може бути кожен, кому виповнилося 16 років (за винятком сімейних велопоходів з дітьми) і хто має тверді навички їзди на велосипеді. Проте керівник має право усунути учасника від участі в поході (або зняти учасника з маршруту).

Кожен учасник велопоходу повинен бути обізнаний з правилами дорожнього руху і виконувати їх вимоги.

Велопоходи протипоказані людям з недостатністю кровообігу, не можна вирушати у велопохід тим, хто напередодні зловживав спиртними напоями.

Залежно від темпу руху і рівня фізичного навантаження учасників, велопоходи вихідного дня підрозділяються на походи в повільному, середньому і швидкому темпі.

*Повільний темп*— поїздка на велосипедах всіх типів на відстань до 60 км із швидкістю руху по рівній дорозі 10—15 км/год. Рекомендується для осіб старшого віку і велотуристів-початківців.

*Середній темп* — похід для велотуристів на всіх типах велосипедів на відстань не більше 100 км із швидкістю руху по рівній дорозі не менше 15 км і не більше 20—25 км/год. Рекомендується для практично здорових людей, що регулярно їздять на велосипеді.

*Швидкий темп* — похід на спортивно-туристичних і спортивних велосипедах на відстань не менше 80 км із швидкістю руху не менше 20—25 км/год. Рекомендується для велотуристів з доброю фізичною підготовкою.

При збиранні до походу слід ретельно перевірити стан велосипеда, звертаючи увагу, передусім, на кріплення коліс, рульове управління і гальма. У велосипеда будь-якого типу повинні працювати обидва гальма. Велосипед має бути оснащений насосом із шлангом, набором інструментів і запасною камерою. Велосипед повинен мати багажник і кілька гумок від плечового еспандера для кріплення рюкзака або сумки. У темний час доби обов'язкова наявність світло-відбивачів, заднього червоного та переднього білого ліхтаря.

У всіх походах на привалі влаштовується «загальний стіл», готується чай на багатті, а іноді ще і суп. Учасники походу беруть з собою необхідний запас продуктів на свій розсуд. Туристам рекомендується мати з собою флягу з водою (чаєм, морсом, соком тощо), а також кухоль, ложку, миску, ніж. Все групове спорядження, необхідне для приготування їжі, беруть керівники походів (за винятком походів за попереднім записом).

Одяг не повинен утруднювати рух, а в прохолодну і вітряну погоду він має бути повітронепроникним (типу штормівки). Бажано також їздити у велошо-ломі.

Велотуристам у холодну погоду необхідно мати лижну шапку, запасні шерстяні шкарпетки і рукавички. На випадок дощу повинні бути поліетиленова накидка або водозахисний костюм.

Слід також пам'ятати про те, що у разі аварії, найбільш вірогідними жертвами стають велосипедисти.

## **5. Екологічний туризм**

*Екологічний туризм* — це перебування на природі, насолода нею, що включає мешкання в гостьових будинках або турбазах, харчування, лазню, водні екскурсії і маршрути на катерах і байдарках, пішохідні маршрути різного ступеня складності, зокрема зимові, під керівництвом інструкторів, прокат туристичного інвентарю, риболовля, збір грибів і ягід, полювання на території мисливських угідь (з обслуговуванням мисливствознавців, єгерів). Для еколого-пізнавального туризму великий інтерес становлять озера, ліси, тварини, болота, пам'ятники культури.

Поняття «екотуризм» (екологічний туризм) широко використовується в сучасній діяльності заповідників і національних парків. За деякими оцінками, на частку екотуризму припадає до 20% всього ринку світового туризму. Бурхливе зростання екотуризму в світі впродовж останніх десятиліть пояснюється не тільки погіршенням навколишнього середовища, але і все більшим «окультуренням» популярних районів відпочинку — гірських курортів, узбережжя теплих морів тощо.

### *Правила поведінки туристів на природі*

Забороняється рвати будь-які наземні і водні рослини, збирати раковини і живих мешканців вод.

Із стежки не можна виносити ніяких природних сувенірів: красиві камені, археологічні знахідки тощо.

Палити і розводити багаття можна тільки в спеціально відведених і позначених місцях.

Паливо використовується тільки заготовлене інспекторами заповідника наперед. Платня за використання дров входить у загальну суму вартості дозволу на відвідання даної стежки.

На стежку не можна брати з собою радіоприймачі і магнітофони (хіба що для запису голосів природи).

На екскурсію по стежці не можна брати собак (їх гавкіт умовно відносять до антропогенного шуму).

Особливо суворі заходи щодо запобігання роздратуванню тварин вживаються за розпорядженням екскурсовода в місцях мешкання рідкісних і зникаючих видів.

Забороняється смітити, навіть недопалок або цукеркова обгортка, кинуті на стежці, можуть викликати відчуття різкої невідповідності тому піднесеному настрою групи, який створюється прекрасним пейзажем або натхненням і поетичною розповіддю провідника.

Забороняється сходити із стежки, оскільки можна, по-перше, пошкодити рослини, а по-друге, ненавмисно завдати шкоди самому собі.

#### *Приготування їжі і розведення вогню*

Вогонь необхідний для обігріву, сушіння одягу, сигналізації, приготування їжі, очищення води шляхом її кип'ятіння. Час виживання збільшується або зменшується залежно від здатності розводити багаття. За наявності сірників можна розводити багаття в будь-яких умовах і в будь-яку погоду. Сірники завжди треба тримати при собі у водонепроникному пакеті. Необхідно навчитися якомога довше зберігати полум'я сірника при сильному вітрі.

#### *Паливо, трут і визначення місця для багаття*

Маленьке багаття легше розводити і контролювати, ніж велике. Декілька маленьких багать, розведених в холодну погоду навколо людини, дадуть більше тепла, ніж велике багаття. Слід визначити і чітко обмежити місце розведення багаття, щоб уникнути великої лісової пожежі. Насамперед, при необхідності розведення багаття на мокрому ґрунті або на снігу, слід спорудити платформу з колод або каменів. Слід захистити вогонь від вітру за допомогою щита (вітролому) або відбивача, який направить тепло в необхідному напрямі. Паливом слугуватимуть висохлі дерева і гілля. У мокру погоду сухе паливо можна знайти під стовбурами повалених дерев.

У місцевостях з рідкісною рослинністю паливом можуть стати сухі трави, тваринні жири, а іноді навіть вугілля, сланцевий дьоготь або торф, які

можуть знаходитися на поверхні ґрунту. Якщо поблизу є уламки літака, що зазнав аварії, можна використовувати суміш бензину і масла (нафти).

Для розведення вогню слід скористатися тим, що швидко запалюється, наприклад, маленькими брусками сухого дерева, ялиновими шишками, корою дерев, лозою, листям пальм, засохлими голками хвойних дерев, травами, лишайниками, папороттю, губчастими нитками гігантського дощовика (гриб), який до того ж їстівний. Перш ніж намагатися запалити багаття, слід приготувати з сухого дерева стружку. Один з найбільш зручних і кращих матеріалів для розведення вогню — гнилизна висохлих дерев або колод. Гнилизну можна відшукати навіть у мокру погоду, розчищаючи вологий верхній шар такого дерева ножем, гострою палицею або навіть руками. Папір і бензин стануть у пригоді як паливо. Навіть у дощ смола ялинових шишок або сухі пні швидко зажевріють. Суха кора берези також містить смолянисті речовини, які швидко спалахують. Слід укласти ці матеріали у формі вігваму (куреня) або штабелю з колод.

Необхідно правильно підтримувати вогонь. Слід використовувати свіжозрубані колоди або торець товстої гнилої колоди, щоб вогонь горів поволі. Треба захищати жевріючі дрова від вітру. Слід покривати їх попелом і зверху шаром ґрунту. Таким чином буде легше підтримувати вогонь, ніж розводити його наново.

У північних льодах або в місцевості, де інші види палива недоступні, можна використовувати тваринний жир.

#### *Одяг, взуття і спорядження*

Подорожуючи різними районами, людина повинна постійно піклуватися про стан ніг і взуття. Добре підігнане і в міру розношене взуття не викликає серйозних потертостей. Воно має підганятися так, щоб пальці ніг мали повну свободу. Взимку в північних районах і в горах взуття підганяється на дві шкарпетки, а в чобіт (черевик) рекомендується вкладати устілку (краще повстяну). Якщо виникає необхідність розпрямити складки взуття, слід розрівняти їх металевим предметом або каменем, не порушуючи цілісності

швів. У тому місці, де взуття натирає, потрібно наклеїти на ногу лейкопластир. Якщо шкарпетки сильно просочені потом, слід змінити їх, оскільки, будучи мокрими, вони швидше викликають потертості. На великому привалі треба обов'язково прополоскати у воді і просушити шкарпетки, а також вимити ноги. Потертості або намини необхідно обмити, накласти тонкий шар вати і заклеїти лейкопластиром. Якщо дозволить час, наклейку можна зняти і підсушити садно, а потім, змінивши вату, знову заклеїти. Пухирі, що з'явилися на ногах, потрібно проколоти, випустити рідину і заклеїти лейкопластиром.

Загальні принципи підбирання взуття: наявність місця для додаткової устілки і вовняних шкарпеток; взуття не повинне тиснути на пальці (щоб пальці могли вільно ворухитися); при затягнутому шнурованні черевика мають облягати гомілковостопний суглоб; низький каблук; товста гумова підошва (пластмасова може зламатися); міцні шнурки. Окрім цього, черевика повинні бути перед походом розношені. Швидко розносити черевика можна, носячи їх 2—3 дні на мокрі вовняні шкарпетки. Для більшої водонепроникності черевика можна змащувати жиром. На нескладних маршрутах можна носити інше міцне взуття. В період весняно-осіннього бездоріжжя краще мати гумові чоботи.

Найбільш частою причиною зволоження одягу є сильне потовиділення. При його появі слід зняти з себе зайві речі (обов'язково зберігши верхній вітрозахисний шар), і, якщо є можливість, зменшити фізичне навантаження. Одяг при тривалих подорожах, особливо в холодних кліматичних умовах, слід просушувати, вивішуючи у верхній частині притулку, заздалегідь витрусивши сніг, що накопичився в складках.

Слід пам'ятати: одяг, що дуже щільно прилягає, зменшує зону нерухомого повітря навколо тіла і перешкоджає вільному кровообігу. Потіння небезпечне, оскільки воно знижує ізоляційну здатність одягу, насичуючи його вологою, після випаровування якої тіло охолоджується.

Запобігти перегріванню можна, знявши частину одягу або розстебнувши його на шиї, зап'ястях і на грудях.

Руки і ноги охолоджуються швидше, ніж інші частини тіла, і тому вимагають більшої уваги. Руки за можливістю повинні бути закриті. Зігрівати їх слід під пахвами, на внутрішній частині стегна або на грудях.

У тропіках і субтропіках тіло людини через спеку захищене погано. Тому вона може піддатися нападу комах і п'явок, одержати удари, подряпини, порізи. Для подорожей в таких умовах необхідно мати таке спорядження: одяг, достатньо вільний для того, щоб його можна було заправити в рукавички і шкарпетки, а також міцну, пристосовану для переходу через джунглі сітку від комарів і рукавички для захисту від шпильок (накомарник повинен бути жовтого або якого-небудь іншого світлого кольору, якого комарі бояться, на відміну від чорного та інших темних тонів (що привертають їх); мішки, куди можна покласти необхідні речі, наприклад карти, компас, сірники; чоботи або високі армійські черевики, зручні для носіння в джунглях.

У пустинних районах необхідно захищати тіло від дії прямих сонячних променів, щоб уникнути надмірного потовиділення, а також від укусів численних комах, що мешкають у пустелі. Вдень рекомендується закривати тіло і голову, а також шию шматком матерії, носити довгі штани і сорочку з довгими рукавами. Одяг повинен бути вільним. Знімати його слід лише в тіні, оскільки навіть відбите сонячне світло може викликати опік. Проте, готуючись до подорожі, треба пам'ятати, що ночі в пустелі холодні.

Захист ніг в пустелі — це життєво важливе питання. Потрібно витрушувати пісок і комах з взуття і шкарпеток, навіть якщо для цього доводиться робити часті зупинки. За відсутності чобіт можна зробити обмотки з будь-якого підручного матеріалу. Необхідно вирізати дві смуги шириною 7—10 см і завдовжки 120 см, а потім обернути ними ноги у вигляді спіралі поверх взуття. Це обереже від попадання в нього піску. Можна виготовити імпровізовані сандалі з боковини старої шини (за наявності

пошкодженого транспорту). Проте, якщо взуття, що зносилося, завдає дискомфорту, краще укріпити підошви черевик (чобіт) міцним матеріалом. Під час відпочинку бажано роззувати і шкарпетки (онучі). Робити це треба обережно, оскільки ноги можуть набрякати, що утруднить подальше надягання взуття. Ходити босоніж не рекомендується, оскільки можна натерти ноги піском. Для захисту ніг необхідно зробити дерев'яні черевики, прикріпивши до шматка дерева цвяхом ремінець. Треба захищати ноги від дії сонця. Для оберігання очей від сонячних променів слід вирізати з тканини парашута (брезенту) стрічку завдовжки 15—20 см і зробити в ній вузькі отвори для очей. Закріпити окуляри на обличчі можна за допомогою гумок, а краї прорізів зачорнити сажею.

*Спальний мішок.* У нескладних походах можна використовувати мішок-ковдру. Під спину у будь-якому випадку необхідно покласти пінополіуритано-вий килимок (можна і надувний матрац, але він набагато важчий). Спати в спальнику завжди тепліше без одягу, в прохолодні ночі треба надіти вовняні брюки, тільник, шкарпетки. Рештою одягу можна укритися. Основний принцип організації сну — збереження тепла (повітряного прошарку).

#### **IV. Підсумки заняття**

1. Як проводиться забезпечення безпеки життєдіяльності туриста в подієвому туризмі?
2. Як проводиться забезпечення безпеки життєдіяльності туриста на пляжі?
3. Наведіть заходи забезпечення безпеки у велотуризмі.
4. Назвіть правила поведінки туристів на природі.