**ПРАВИЛА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТСЬКИХ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ**

* 1. **Загальні положення щодо організації спортивно-оздоровчих походів**

Будь-який туристський похід починається задовго до виходу групи на маршрут і завершується не після закінчення активної частини походу, а тоді, коли будуть вирішені питання, пов’язані з підбиттям його підсумків та оформленням усіх документів.

Ця багатогранна і трудомістка робота містить **чотири послідовні етапи:**

1. Організація.

2. Підготовка.

3. Проведення.

4. Підбиття підсумків.

Етап організації походу, починаючи із задуму, визначення мети й завдань, планування й вирішення різноманітних організаційних питань, завершується переїздом у пункт початку маршруту, а іноді й дещо пізніше – після організації закидувальних операцій, якщо такі виконувалися не активним способом, а за допомогою транспорту. Етап підготовки проходить із деяким часовим інтервалом відносно етапу організації.

Фактично повна підготовка до походу закінчується тоді, коли завершується робота зі здійснення закидань (самостійно, активним способом), розвідок, акліматизації учасників. На етапі проведення походу туристська група виконує різноманітну роботу, яка виходить за межі простого проходження маршруту: **ведення похідного щоденника, опис складних ділянок маршруту і фотографування, корегування картографічного матеріалу, виконання завдань науково-виробничих, громадських організацій і установ тощо.** Усе це є матеріалом для підготовки звіту про похід – головної і найбільш трудомісткої частини етапу підбиття підсумків походу.

Та обставина, що організація та підготовка здійснюється **не послідовно, а практично паралельно** одна одній, ускладнює не тільки їх розгляд, але і практичну реалізацію. Таким чином, організація, підготовка, проведення й підбиття підсумків туристського походу (спортивного, спортивно-оздоровчого, навчального або туристичної експедиції) – **це комплекс паралельних і послідовних заходів, що забезпечують досягнення поставленої мети і вирішення основних завдань при максимальному оздоровчому ефекті й повній безпеці учасників.**

**Організаційний етап підготовчого періоду** передбачає визначення мети й головних завдань основного (похідного) періоду, комплектацію групи, вибір району та підготовку документів – кошториси витрат і накази (ухвали) про похід. Цей етап збігається в часі з перехідним періодом і лише в найбільш складних випадках частково накладається безпосередньо на підготовчий період.

У будь-якому разі доцільно завершити роботу з комплектування групи (команди) на цьому етапі, щоб забезпечити якісну підготовку учасників походу в підготовчому періоді. Важливим інструментом управління підготовкою туриста є поетапні контрольні перевірки фізичної, технічної і теоретичної готовності учасників майбутнього походу на основі контрольного тестування, результатів змагань і медичного контролю.

Спеціальні корективи вносяться до підготовки туриста лише в результаті періодичного й поетапного отримання інформації про стан тренованості, а також у міру зберігання й опрацювання інформації про район майбутнього походу, особливості біокліматичних умов з урахуванням характеристики природних перешкод на планованому маршруті. Ці корективи стосуються не лише власне тренувального процесу, але також і поетапного плану добору, виготовлення та випробовування різних видів спорядження й раціонів харчування.

Якщо в районі проведення походу відсутні відповідні класифіковані маршрути, то при визначенні категорії складності запланованого або вже здійсненного походу слід користуватися «Методикою визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів». Зазначеною методикою слід користуватися і при перевірці категорій складності раніше класифікованих туристських спортивних маршрутів. При зарахуванні того чи іншого маршруту до певної категорії (ступеня) складності за основу беруть три показники: **тривалість, протяжність і технічна складність.**

**Тривалість походу –** це мінімальний час у днях, необхідний для проходження маршруту підготовленою групою. **Протяжність походу** – це найменша допустима довжина залікового маршруту визначеної категорії складності. Протяжність маршруту по місцевості з дуже пересіченим рельєфом вимірюється за картами масштабу 1:100000. Отриманий результат множать на коефіцієнт 1,2. Основна частина маршруту повинна бути лінійною або кільцевою (одне кільце) з протяжністю не менше ніж 75 % від встановленої для цієї категорії (ступеня) складності і містити найбільш складні перешкоди маршруту (для гірських походів – не менше ніж два найбільш складні перевали).

**Технічну складність маршруту** визначають за характером, кількістю й різноманітністю перешкод. Характер перешкод залежить від рівня кваліфікації та технічної майстерності учасників, які необхідні для гарантованого безпечного подолання певної перешкоди. Маршрутам кожної категорії складності відповідає свій рівень складності типових для них перешкод. Маршрути більш високих категорій складності містять складніші в подоланні перешкоди, ніж маршрути попередньої категорії складності. При оцінюванні маршрутів, передусім, ураховують такі перешкоди, які дають туристам технічний досвід, необхідний для гарантування безпеки в подальших походах

* 1. **Формування туристської групи – важливий етап підготовки до походу**

Туристська група належить до груп неофіційного, неформального типу, оскільки її основою є добровільне об’єднання людей, пов’язаних спільністю інтересів – участю в туристському поході. Членство в туристській групі може бути підтверджене на підставі бажання заявника, підкріпленого запрошенням чи особистим проханням, і за кожним членом групи зберігається право вийти з її складу. Внутрішня структура групи, взаємовідносини та норми поведінки в ній визначаються не правилами субординації і службовою дисципліною, а спільною метою подорожі, характером і особистісними якостями членів туристської групи.

**Туристська група формується з однодумців**. Як правило, туристська група створюється кожного разу для нового походу, і тривалість її «життя» зазвичай не перевищує тривалості походу, включаючи підготовку до нього і деякий час після його завершення. Найбільш стійким утворенням у групі є її організаційне ядро у складі 1 – 3, іноді п’яти найдосвідченіших туристів, які є постійними учасниками туристських походів і подорожей.

Характерною особливістю **туристської групи є автономність** її функціонування. З моменту виходу на маршрут група, як правило, існує самостійно й повністю ізольовано, часто у складних і незвичних умовах, що змушує її членів розраховувати лише на власні сили й можливості. Це диктує **особливі вимоги до фізичної і технічної підготовки учасників**, необхідності ретельного добору членів групи з урахуванням **їхньої психологічної сумісності.**

Добір учасників туристського походу здебільшого здійснюється на основі туристського досвіду. Психологічна сумісність, на жаль, часто залишається поза увагою організаторів. Як показує досвід, психологічна сумісність набуває особливого значення для міжособових стосунків і психологічного клімату групи в умовах повної її ізоляції на маршруті. Практично проблема стосується до питання, кому віддати перевагу при комплектуванні групи.

Керівники туристських подорожей іноді підходять до питання залучення в групу досвідчених туристів із протилежних міркувань, а саме:

– одні вважають за краще взяти менш досвідченого туриста, але наперед виключити можливість виникнення рольових конфліктів із приводу претензій на особливу роль у групі;

– інші охоче беруть у групу досвідчених туристів, цілком слушно розраховуючи на їхній досвід і підтримку.

**Основною мотивацією для запрошення до групи певної особи є її особистісні якості, розуміння нею своєї ролі в групі, контактність, доброзичливість у стосунках із людьми, готовність допомагати**. Серед претендентів перевага віддається тим, хто має більш врівноважений характер, добре контактує з людьми, може бути цікавим співрозмовником (має певні пізнання з історії, літератури, мистецтва тощо), хто може стати лідером у похідному побуті, дозвіллі.

При комплектуванні групи необхідно свідомо **спрямовувати формування міжособових стосунків,** заздалегідь передбачати засоби профілактики можливих психологічних конфліктів і непорозумінь, які можуть бути викликані психологічною несумісністю учасників походу.

**Психологічна сумісність учасників туристського походу характеризується їхньою здатністю впродовж тривалого часу здійснювати спільну діяльність, маючи стійке бажання продовжувати таку взаємодію і не викликаючи один у одного негативних емоцій**.

Керівник групи повинен чітко уявляти, що **психологічна сумісність відіграє вирішальну роль** у випадку, коли група перебуває у складних, незвичайних умовах, викликаних обставинами туристського походу. До таких умов, передусім, належить тривале спілкування з обмеженим колом людей; складні зовнішні обставини, що висувають підвищені вимоги до фізичної і моральної стійкості людини. Низька сумісність (навіть при відсутності явних конфліктів) різко знижує надійність і стійкість колективу, ефективність його діяльності. У разі ускладнення обстановки чи вимушеного продовження тривалості взаємодії часто виникають гострі конфлікти.

**Людина має обмежений запас психологічної стійкості**. Під час туристського походу виникає низка чинників, які значною мірою виснажують цей запас (підвищені фізичні навантаження, незадовільне чи одноманітне харчування, тривала відсутність умов для повноцінного відпочинку, хвороби тощо). Дуже складні, часом зовсім несподівані нервово-психологічні навантаження, а іноді й перевантаження виникають у групах, де виникають недружні стосунки між туристами, зумовлені їхньою психологічною несумісністю.

Успіх туристського походу багато в чому залежить від готовності його учасників до самостійних і спільних дій у ситуаціях, що вимагають морально-вольової стійкості, психологічної сумісності, здатності до колективної взаємодії, уміння підтримувати певну психологічну атмосферу в колективі, спрямовану на максимально ефективне функціонування групи при подоланні маршруту чи на індивідуальну й колективну мобілізацію на випадок екстремальних ситуацій.

Туристська подорож вимагає від її учасників не лише фізичної, а й психічної енергії. З практики відомі приклади, коли добре фізично й технічно підготовлені туристи не могли досягти поставленої мети через невміння уникнути психічних зривів і конфліктів. Тому володіння механізмами формування психологічного клімату в туристській групі, знання ситуацій, що здатні призвести до конфлікту, уміння запобігти йому чи знайти правильний вихід із цієї ситуації сприятимуть успішному здійсненню подорожі без неприємностей і розчарувань, без травм і нещасних випадків. **Головними чинниками стійкого позитивного психологічного функціонування туристської групи є володіння методикою добору учасників походу, вивіреність методів керівництва групою та її рольова мікроструктура.**

Звичайні складові життєдіяльності людини в соціальному середовищі в умовах туристського походу набувають якісно іншого значення та вимагають комплексної психологічної підготовки. **Комплексна психологічна підготовка до туристського походу складається з індивідуальної, групової і спеціальної підготовки.** Індивідуальна психологічна підготовка передбачає формування гармонійно розвиненої, психічно стійкої особистості, що здатна витримувати значні фізичні навантаження і нервово-психічне напруження.

Особливі вимоги висуваються до психологічної підготовки керівника туристської групи. Групова психологічна підготовка полягає у формуванні психологічно стійкого туристського колективу, у якому нормою стосунків між людьми є колективна взаємодопомога й взаємопідтримка, який здатен функціонувати впродовж тривалого періоду, часом у складних природних умовах.

Групова психологічна підготовка є найважливішою частиною комплексної психологічної підготовки учасників туристського походу.

**Завдання спеціальної психологічної підготовки:**

– оволодіння прийомами подолання стресового стану, паніки і страху в складних та екстремальних ситуаціях;

– вироблення психологічної здатності до роботи в різних умовах зовнішнього середовища;

– виховання готовності до дії і волі до життя адаптовано до природних умов, рівня соціально-економічного розвитку, політичної ситуації, етнопсихологічних характеристик і стереотипів поведінки населення регіону подорожі.

Визначна роль у формуванні особистості, її індивідуальних особливостей, а тим самим у створенні психологічного клімату в групі належить характеру – системі основних, найбільш індивідуальних якостей людини, що виявляються в її власних діях, поведінці, спілкуванні з іншими людьми. Характер визначають за типом вищої нервової діяльності та умовами індивідуального життя людини (побутом, специфікою діяльності, вихованням і навчанням). Знання особливостей характеру людини дає уявлення про її суттєві риси, що, відзначаючись певною сталістю, кожного разу в заданій послідовності виявляються через її вчинки, ставлення до праці, до себе і до інших людей, до суспільних і особистісних цінностей.

Оцінюючи свій темперамент і темперамент інших людей, слід мати на увазі дві важливі обставини:

1. «Чистий» темперамент трапляється дуже рідко. Найчастіше в людині поєднуються риси різних типів, хоча переважають особливості якогось одного. Для самовиховання важливо знати свій тип темпераменту, підсилювати його позитивні риси та коригувати негативні.

2. Не слід плутати темперамент з характером. Чесним, добрим, тактовним, дисциплінованим або, навпаки, нечесним, злим, грубим можна бути при будь-якому темпераменті.

**Психологічні аспекти безпеки в туризмі.**

Розглядаючи питання комплектування туристської групи під кутом зору безпеки майбутнього походу чи подорожі, необхідно акцентувати увагу на наявності в керівника загостреного почуття відповідальності за своїх товаришів. Керівник, як правило, першим виходить на найбільш небезпечну ділянку маршруту, першим кидається на допомогу туристові, що потрапив у біду. Однак це може призвести до трагічних наслідків. Тому члени групи, зі свого боку, повинні дбати про безпеку керівника, стежачи за суворим дотриманням останнім відповідних правил, аж до категоричної вимоги користуватися страховкою, самостраховкою та іншими засобами, спрямованими на запобігання нещасним випадкам. Велике значення для досягнення безпеки групи під час походу (особливо в умовах технічно складних категорійних походів) має «узгодженість, взаєморозуміння» групи, що дає змогу кожному з учасників оцінити не лише власні можливості, а й можливості своїх товаришів. **Важливо також, що в напруженій ситуації учасники походу розуміють один одного без зайвих слів.** Саме ці фактори набувають вирішального значення при подоланні групою найскладніших природних перешкод, необхідності діяти в надзвичайно несприятливих, а то й небезпечних умовах.

Керівники туристських походів І, ІІ, і (частково) ІІІ категорій не мають проблем у зв’язку з комплектуванням групи: до її складу належать, як правило, початківці, а також туристи з незначним досвідом участі в походах. Адже перешкоди в походах таких категорій складності зазвичай не викликають серйозної небезпеки для малодосвідчених туристів.

Інша картина спостерігається при комплектуванні туристських груп для походів ІV – V, а тим більше VI категорій складності. Учасників, що мають відповідну підготовку й необхідний досвід для таких походів, як правило, небагато, тоді як кількість претендентів на роль керівника групи різко збільшується.

Тим часом за нормативними вимогами такий кандидат із п’яти категорійних подорожей три повинен пройти як керівник, маючи при цьому спортивний розряд від І до майстра спорту. Крім того, він змушений добирати «кістяк» групи з досвідчених туристів. При цьому група часто виявляється укомплектованою людьми, які не завжди психологічно сумісні. Іноді до складу групи потрапляють зовсім випадкові особи, незважаючи на наявність у них певного туристського досвіду.

Якщо під час маршруту, керівник починає розуміти, що з тим чи іншим учасником дуже важко або зовсім неможливо пройти обраний маршрут, він постає перед таким вибором:

– зійти з маршруту;

– обрати більш легку трасу;

– ужити необхідних заходів і продовжувати маршрут.

В останньому варіанті можливість нещасного випадку різко збільшується. Одним із суттєвих чинників, що становлять потенційну небезпеку для учасників туристського походу, є **підвищене нервово-психічне навантаження**, втома, нервовий зрив, що можуть бути викликані різними обставинами. Уникнути цього можна за умови врахування відповідних особливостей людської психіки.

Коли людина відпочиває в нормальних, звичних для неї умовах – «комфортній зоні», її мозок тримає під контролем лише основні чинники життєдіяльності: дихання, серцебиття та ін. У похідних умовах, особливо в екстремальних ситуаціях, діяльність її мозку значно активізується. Вона спрямовується на аналіз обстановки, прийняття відповідних рішень, що мобілізує весь організм на боротьбу за своє життя всіма можливими способами. Зрозуміло, що в цьому випадку нервове навантаження значно вище, ніж у попередньому. На керівника туристської групи покладено контроль і відповідальність не лише за свої вчинки, а й за дії кожного учасника походу і всієї групи загалом. Це додаткове навантаження викликає перевтому. У зв’язку з цим, слід по можливості звільняти керівника від частини спільних робіт і чергувань, щоб усунути можливість прийняття ним помилкових рішень з питань, важливих для всієї групи. Від авторитету керівника, відчуття товариства у групі, рівня дисципліни, психологічної готовності групи до маршруту залежить успіх запланованого походу, його безаварійність, всебічна корисність походу не тільки для його учасників, але і для колективу, що готував групу до походу.

* 1. **Самоврядування туристської групи.**

**Туристичні посади в групі**

Туристично-спортивна діяльність неможлива без організації самоврядування. Важливим засобом навчання і виховання, формування почуття відповідальності є виконання учасниками обов’язків у туристичній групі. Саме цим значною мірою й обумовлюється педагогічна цінність туристично-краєзнавчої діяльності. З педагогічного погляду виконання роботи, необхідної для інших, сприяє розвиткові доброзичливості, толерантності, готовності прийти на допомогу іншим. Для створення структури самоврядування на одному з перших занять туристично-краєзнавчого циклу (підготовчий період) *проводиться розподіл посад*. Кожен учасник **отримує дві постійні посади** – **адміністративно-господарську і краєзнавчу**.

У кожній туристській групі обирають: **командира, головного краєзнавця, штурмана, відповідального за харчування, відповідального за спорядження, ремонтного майстра, фізорга, санітара, скарбника, синоптика, редактора щоденника та газети, фотооператора, культорга.** При невеликій чисельності групи посади можна об’єднувати.

Структурно всі обов’язки умовно можна поділити на **три блоки:**

1. Блок життєзабезпечення.

2. Техніко-тактичний блок.

3. Культурологічний блок.

Старшим у блоці життєзабезпечення є скарбник, відповідальний за харчування, відповідальний за спорядження, ремонтний майстер. Робота техніко-тактичного блоку спрямовується на здійснення правильного й безпечного проходження обраного маршруту, тому за це відповідають штурман, фізорг, санітар і синоптик. До культурологічного блоку залучають культорга, редакторів щоденника та газети, фото- та відеооператорів. Головний краєзнавець не належить до жодного блоку, тому що займається керівництвом роботи на краєзнавчих посадах. «Штатний розпис» у туристській групі повинні добре осмислити самі туристи. Розподіл посад можна провести шляхом відкритого обговорення пропозицій туристів стосовно кандидатур, а можна у формі ділової гри.

*Керівник роздає всім чисті аркуші паперу і говорить: «Припустимо, що вас призначили керівником походу. Вам необхідно вирішити, кого ви візьмете в похід (не більше ніж 15 людей) і як розподілите обов’язки в похідній групі. На себе обов’язки не розподіляйте – ви керівник. У стовпчик напишіть посади, котрі повинні бути, а навпроти них – прізвища». Результати переносяться в узагальнену таблицю, з котрої буде видно колективну думку з розподілу обов’язків. Туристам буде цікаво дізнатися результат. Можливо, відбудеться суперечка стосовно кандидатур. В обговореннях переваг і недоліків тих чи інших учасників народжується колектив.*

**Посади** у групі можна поділити на три групи: **постійні, тимчасові й чергові**. **Постійними** можуть бути лише ті, котрі забезпечують діяльність групи впродовж підготовки до походу, самого походу та обробки зібраного матеріалу, звіту. **Тимчасові** посади – ті, що існують протягом короткого проміжку часу на певних ділянках туристичного циклу. **Чергові** посади, як правило, розподіляються за графіком серед усіх упродовж багатоденного походу.

Керівник групи повинен користуватися авторитетом у своїх товаришів, бути ініціативним, чесним та принциповим. До початку походу він розподіляє обов’язки між членами групи, ураховуючи їх побажання. У період підготовки та під час проведення походу контролює виконання всіма членами групи своїх обов’язків. Спільно з топографом (старший провідник – заступник керівника по маршрутній частині, штурман) бере участь у розробці маршруту, в оформленні похідної документації, котру потім здає в маршрутнокваліфікаційну комісію (МКК), складає графік чергування в поході та доводить його до відома всіх учасників. Це знімає в майбутньому поході всі непорозуміння й конфліктні ситуації. Керівник складає порядок побудови колони на маршруті. Це питання організації групи, питання безпеки. Під час походу на керівникові лежить обов’язок з дотримання режиму. Він повинен проконтролювати, щоб всі учасники вчасно підготувалися до сну та до відбою. У призначений час керівник повинен підняти всіх і прослідкувати, щоб всі були готові до виходу на маршрут. Також він слідкує за дисципліною, за дотриманнями правил безпеки на маршруті та бівуачних роботах. Увечері керівник підбиває підсумки роботи за день, а при поверненні – підсумки цілого походу. На ньому лежить відповідальність при складанні звіту про похід.

Провідник (штурман, топограф) у період підготовки до походу знайомиться зі звітами, краєзнавчою літературою та топографічними картами з планованим районом походу. Разом з керівником розробляє маршрут та графік руху, а після затвердження – знайомить учасників із маршрутом, а також виконує таке:

– забезпечує групу картографічним матеріалом (2 – 3 комплекти);

– забезпечує збереженість карт, захист їх від води;

– вивчає маршрут за літературними джерелами, картами і робить записи у своєму блокноті;

– розподіляє ділянки шляху (за кілометрами чи днями) між черговими провідниками;

– готує матеріали для захисту маршруту в МКК.

До завдань старшого провідника належить контроль за готовністю чергових провідників, надання їм допомоги. На маршруті він контролює правильність орієнтування, веде хронометраж руху, складає технічний опис маршруту, здійснює внесення необхідних змін або доповнень на карті. Під час руху провідник дає рекомендації фотографу щодо знімання важливих елементів маршруту. Після завершення походу він готує для звіту загальний опис району походу, відкоригований технічний опис маршруту, доповнені картами з нанесеним маршрутом рекомендації щодо проходження тих чи інших ділянок маршруту.

Обов’язки головного краєзнавця:

– відповідає за всю пошукову, у тому числі краєзнавчу, пізнавальну й дослідницьку діяльність туристичної групи та стежить за виконанням поставлених перед групою на цей похід пошукових завдань;

– складає (перед походом) загальний план краєзнавчої роботи на весь туристично-краєзнавчий цикл;

– проводить заняття з усіма членами групи, роз’яснюючи, як виконувати доручені завдання, як збирати, оформляти і зберігати зібрані в поході матеріали, бесідувати з цікавими для групи людьми, записувати їхні розповіді;

– стежить за ходом підготовки матеріалів, а також проводить заняття з захисту роботи з краєзнавчим походом;

– контролює роботу (у поході) усіх пошукових груп і окремих слідопитів, заслуховує їхні звіти про зроблену роботу;

– організовує зустрічі з цікавими людьми, екскурсії в музеї, на підприємства тощо;

– оцінює роботу краєзнавців на зборах туристичної групи;

– стежить (після походу) за обробкою зібраного матеріалу, приймає його від кожного учасника походу та систематизує в єдиний краєзнавчий звіт усієї групи;

– готує й узагальнює усний звіт про результати краєзнавчого пошуку, а також спільно з усією групою готує краєзнавчі експозиції для шкільного музею (наприклад) і предметних кабінетів за підсумками цього походу.

Скарбник відповідає за фінансове забезпечення походу. Перед походом разом з керівником складає кошторис походу, що містить видаткову і прибуткову частини. Згідно з кошторисом витрат, скарбник визначає суму внеску кожного учасника, забезпечує збір коштів для цього походу та здійснює всі грошові операції під час походу. Після походу разом із керівником складає звіт про витрати. Упродовж усього туристсько-краєзнавчого циклу скарбник стежить за правильною та ощадливою витратою грошей, веде ретельний облік фінансових витрат.

Відповідальний за харчування відповідає за якісне харчування учасників походу. Перед походом складає приблизне меню на кожен день походу і робить розрахунки необхідних продуктів на весь похід, відтак організовує закупівлю й сортування продуктів харчування до походу. Найвідповідальніший етап роботи відповідального за харчування – це пакування продуктів. Відповідальний за харчування разом із відповідальним за спорядження розподіляють групове спорядження і продукти таким чином, щоб вагові характеристики вантажу були рівні між учасниками. У поході відповідальний за харчування веде суворий облік витрат продуктів, стежить за їх збереженням і придатністю до вживання, керує роботою чергових кухарів, організовує купівлю продуктів харчування в населених пунктах на маршруті. На вечірніх лінійках відповідальний за харчування оцінює роботу чергових кухарів, а наприкінці походу визначає кращу бригаду кухарів. Після походу відповідальний за харчування складає звіт, який містить перелік взятих у похід продуктів харчування з їхніми ваговими характеристиками, а також рекомендації про можливість придбання продуктів харчування на маршруті чи в процесі під'їзду до нього, про наявність їстівних «дарунків природи» на маршруті – ягід, грибів, риби тощо.

Відповідальний за спорядження відповідає за добір і підготовку групового й особистого спорядження. Перед походом він складає списки необхідного на цей похід групового й особистого спорядження, під час походу він стежить за збереженням групового спорядження, а також виконує такі обов’язки:

– контролює роботу відповідальних за вогнище;

– стежить за дотриманням правил безпеки при користуванні вогнем і при заготовці дров;

– оцінює стан майна й роботи відповідальних за вогнище (на лінійках туристської групи);

– приймає від учасників (після походу) групове спорядження, перевіряє його стан, разом із членами групи ремонтує і чистить майно, здає його на склад; складає рекомендації з використання спорядження в поході для звіту.

Ремонтний майстер відповідає за технічно справний стан спорядження. Перед походом він добирає ремонтний інструмент та запасні частини для групового й особистого спорядження, а також разом із відповідальним за спорядження оглядає і ремонтує групове спорядження та перевіряє справність особистого спорядження. Ремонтний майстер виконує такі обов’язки:

– стежить за станом наметів, наявністю матеріалів для вогнища і спільного посуду, у разі потреби робить ремонт (у поході);

– допомагає учасникам походу в лагодженні спорядження особистого користування;

– разом із відповідальним за спорядження після походу організовує ремонт і упорядкування групового спорядження та складає звіт про виконання ремонтних робіт у поході.

Фізорг відповідає за фізичний стан учасників походу. Перед походом добирає з урахуванням специфіки цього походу (пішого, гірського, водного й ін.) необхідні вправи, для тренувань і ранкової гімнастики в підготовчий період і в поході, а також виконує таке:

– організовує і проводить тренування учасників походу, складає контрольні нормативи;

* загальну гігієнічну гімнастику, а на привалах – фізкультхвилинки для зняття втоми;

– стежить за режимом руху і за фізичним навантаженням кожного учасника походу;

– організовує на днюваннях спортивні ігри, шахово-шашкові турніри, розваги;

– проводить (після походу) тренування, приймає контрольні нормативи: підтягування на перекладині, згинання рук в упорі, утримання кута у висі, присідання на одній нозі, стрибок з місця в довжину, біг на довгі дистанції.

Санітар відповідає за медичне забезпечення походу. Перед походом організовує медичний огляд учасників походу, збирає й перевіряє медичні довідки, за якими учасників допущено до туристичного походу, готує й комплектує медичну аптечку, разом із відповідальним за спорядження перевіряє особисте спорядження туристів, а з відповідальним за харчування – якість придбаних продуктів і санітарний стан спільного посуду. У поході санітар виконує такі обов’язки:

– стежить за станом здоров’я, режимом дня й харчування учасників, за дотриманням правил особистої гігієни і станом санітарії;

– надає першу допомогу й видає ліки;

– проводить разом із фізоргом тестування для визначення працездатності учасників, а після походу складає звіт про виконану роботу в поході;

– організовує медичний огляд учасників походу, якщо похід був складним, категорійним.

Синоптик. До обов’язків синоптика належить одержувати синоптичну інформацію про погодні умови, прогнозувати під час походу й попереджати про зміни. Необхідність роботи на цій посаді викликана питаннями безпеки. Наприклад, якщо зранку за природними ознаками передбачається погіршення погоди, то необхідно внести корективи в маршрут походу. Відповідно синоптикові в підготовчий період необхідно вивчити природні ознаки передбачення погоди для місцевості майбутнього походу, а у поході – спостерігати за станом погоди, її змінами, фіксувати це у блокноті, складати прогноз на наступні дні та допомагати штурманові у складанні графіку походу. Після походу синоптик складає звіт про виконану роботу.

Культорганізатор відповідає за проведення усіх культурних заходів у туристсько-спортивному циклі, а саме:

– планує (перед походом) та керує проведенням усіх культурних заходів: відвідування виставок, кінотеатрів і театрів, концертів, проведення КВК, вечора пісні, вікторин, конкурсів тощо;

– складає репертуар концертної програми і проводить репетиції з її учасниками;

– забезпечує групу необхідним інвентарем (гітара, виконавці, радіоприймач);

– у поході проводить заплановані культурні заходи.

На зборах туристичної групи оцінює роботу кожного учасника агітбригади; готує і проводить після походу виступ з концертом групи на звітному вечорі.

Редактори щоденника та газети відповідають за своєчасне і правильне відображення життя туристичної групи, крім того:

– готують перед походом необхідні канцелярські товари для випуску похідної газети і ведення записів у щоденнику;

– складають разом із командиром групи графік роботи чергових редакторів газети й редактора щоденника;

– добирають і погоджують з усією групою назву газети і її девіз;

– організовують роботу чергових редакторів на великих привалах і днюваннях;

– контролюють якість записів у щоденнику та редагують щоденник і газету;

– зачитують (на лінійках) записи, оцінюють роботу чергових редакторів;

– беруть участь після походу в обробці зібраних матеріалів, брошурують газети й визначають кращу газету цього походу;

– беруть участь у підготовці вечора-звіту.

При складанні щоденника походу, для досягнення розмаїтості описів необхідно кожному черговому кореспондентові видавати окремі аркуші паперу – у щоденник заносять не опис маршруту, а події з життя групи. Газета повинна відображати цікаві події і факти цього дня, особливості природи тощо. Увечері газету виставляють на загальний огляд і на зборах її оцінюють.

Фотооператор відповідає за складання фотозвіту про похід. Для цифрових фото- та відеокамер купують акумулятори та карти пам’яті залежно від тривалості походу. Разом з командиром групи фотооператор складає графік роботи чергових операторів – по двох на один похідний день, а також виконує таке:

– готує сценарій кіно-, фотознімань;

– забезпечує (у поході) чергових фотографів усім необхідним інвентарем;

– стежить за проведенням знімань відповідно до сценарію;

– оцінює на зборах туристичної групи роботу чергових фотооператорів; – керує після походу обробкою всього кінофотоматеріалу, виготовленням фотогазет, стендів, відеофільму і слайдфільму про похід;

– готує фотоматеріал для письмового звіту групи;

– бере участь у підготовці і проведенні звітного вечора походу.

Крім двох постійних похідних посад (адміністративно-господарської і краєзнавчої), кожен учасник походу виконує роботу на чергових посадах. Виконання обов’язків чергових дозволяє швидше опанувати різноманітні туристичні уміння й навички, зробити життя в поході наповненим різноманітною, самостійною діяльністю. Для того щоб цілком охопити всіх учасників походу, на деяких похідних посадах чергування здійснюють бригади з двох людей. У тому випадку, якщо група не численна, то кожен займає дві посади. Доцільно поєднувати такі чергові посади: командир – штурман; кухар – відповідальний за вогнище; санітар – фізорг; культорг – фотооператор тощо.

**Контрольні завдання** (оберіть та виконайте два завдання в письмовій формі (2-3 сторінки тексту в форматі констпекту):

1. **Опишіть соціально-психологічні аспекти, які необхідно враховувати при формуванні туристської групи.**

2. **Опишіть основні обов’язки членів групи в туристичних походах.**

3. **Опишіть зміст тактико-технічної підготовки туриста.**

4. **Основні етапи містить підготовка і проведення туристського походу.**