**ТЕМА:** Розробка маршруту та підрахунок кошторису спортивно-оздоровчого походу

**МЕТА:** опанувати особливості побудови туристичних маршрутів, навчитися обирати регіон подорожі відповідно до мети мандрівки, складу групи, побудувати маршрут руху, скласти кошторис тощо.

Після того, як встановлено мету походу й визначено склад туристичної групи, настає черговий етап підготовки – вибір і розроблення маршруту. Для виконання цієї роботи можна скористатися спеціальними путівниками, які мають довідки щодо рекомендованих маршрутів. На жаль, останнім часом таких довідників випускається обмаль, а користуватися старими не бажано, бо відбулися певні зміни на територіях, на яких проводилися походи, хоча їх можна взяти як основу.

У путівниках міститься вся необхідна інформація про маршрути, наводяться схеми окремих ділянок, можна легко вибрати собі той, який відповідає встановленій меті та складу групи. Не слід бентежитися з приводу того, що хтось уже проходив цей маршрут. Від цього він не став менш цікавим та небажаним. Знайомство з наміченим районом походу починається з вивчення літератури, передусім, із спеціальної туристичної.

Крім туристичної літератури, багато корисних і цікавих відомостей можна знайти в краєзнавчих довідниках загального призначення. Не слід ігнорувати і профільну, насамперед географічну літературу. Під час збирання інформації про район подорожі починають поступово вимальовуватися декілька варіантів маршрутів, які доцільно обговорити на загальних зборах групи.

Після того, як район походу обрано, починається детальна розробка маршруту на карті. Робота з картами відіграє особливу роль у процесі підготовки до мандрівки. Шляхом розшифрування умовних знаків, за допомогою ретельного вимірювання відстані і визначення ⹂нитки” маршруту, довжини окремих ділянок, маршруту походу туристи вивчають умови проходження місцевості.

Для цієї роботи доцільно користуватися картами і схемами з масштабом не менше як 1 кілометр в одному сантиметрі (М 1:100000). При такому масштабі точно можна визначити “тип” маршруту і довжину окремих ділянок і всього походу.

Складність маршруту залежить від туристичної та фізичної підготовленості учасників походу. Група повинна, передусім, розраховувати на свої сили, досвід, уміння. Тільки враховуючи всі ці компоненти, можна вводити в маршрут додаткові природні перешкоди, збільшувати протяжність маршруту.

Побудова маршруту залежить від специфіки походу й конкретних умов місцевості. Він може бути лінійним (наскрізним), лінійно-радіальним, кільцевим.

Плануючи маршрут, група повинна враховувати поступове зростання кілометражу та складності природних перешкод у другій третині подорожі, оскільки вага рюкзаків ще велика, а учасники походу ще не адаптувалися до навантажень. На цю частину маршруту бажано залишати найскладніші ділянки.

Для зниження навантажень у походах, починаючи з другої-третьої категорії складності, рекомендується організовувати доставки частини продуктів або спорядження, поповнювати продукти в населених пунктах на маршруті. Планування маршруту бажано робити так, щоб він проходив такими природними шляхами: руслами річок, польовими та лісовими дорогами, перевалами, обладнаними переправами через річки тощо.

Початковий та кінцевий пункти маршруту повинні знаходитися недалеко від населених пунктів, які мають регулярні транспортні зв’язки. При плануванні маршруту слід враховувати рельєф та метеорологічні умови, які можуть бути несприятливими. Для безпеки учасників походу або у разі неможливості руху основними шляхами (розлив річок, несприятливі погодні умови тощо) складними ділянками основного маршруту планується запасний варіант, який не може бути складнішим за основний.

На випадок хвороби одного з учасників бажано передбачити нескладні виходи до населених пунктів із будь-якої точки маршруту.

Маршрут розподіляється на окремі дні, вимірюються відстані денних переходів, визначаються орієнтовні місця ночівель, днювань, якщо потрібно – проведення дослідницьких робіт, екскурсій, поповнення продуктів, розробляються запасні варіанти тощо.

При визначенні відстані слід пам’ятати, що вимірювання по карті завжди виявляються меншими, ніж реальні на місцевості. Звичайно вимірювання, зроблені на карті, можна збільшувати на 10-15%. Відтак, зробивши виміри, слід скласти графік руху за схемою:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дні у поході | Дата | Ділянка маршруту (від... до ~) | Протяжність (км) | Розрахунок часу проходження маршруту | Характеристика шляху, природні перешкоди, небезпечні ділянки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Після виконаних вимірів треба скласти графік руху. Необхідно накреслити маршрут на карті і відстань денних переходів, місця ночівель і днювань. Але слід пам’ятати, що схема не може замінити карту, вона є наочною ілюстрацією до графіка руху.

Йти в поході треба використовуючи карту. Якщо для окремих ділянок маршруту є карти спортивного орієнтування, то доцільно їх теж використовувати, особливо на початку маршруту чи при проходженні населених пунктів. Графік руху не завжди треба деталізувати з точністю до дня.

Цілком можливе планування ділянок, на подолання яких відводиться 2-3 дні. Взагалі, дотримання графіка не повинно бути самоціллю в поході. Це лише попередній план, в який упродовж походу додаються певні корективи. Те саме можна сказати про заплановані днювання, які треба проводити тоді, коли виникає необхідність. Найчастіше потреба в першому днюванні виникає після 3-4 днів походу. Але призначати днювання після 3-4 днів походу треба залежно від стану туристів. У зв’язку з цим, більшість керівників, як правило, не вносять до графіка днювання, а просто резервують декілька днів на їх проведення. Звичайно, ці дні не можна плутати із запасними днями, які при розробленні маршруту передбачаються як резерв часу на випадок непередбачених умов.

Маршрут має бути безпечним і логічним. Штучне збільшення тих чи інших перешкод, ускладнення шляху не дадуть задоволення туристам і можуть призвести до травматизму. Після того, як план походу розроблено повністю, розпочинають заповнювати маршрутні документи.

Для некатегорійних походів заповнюється маршрутний лист, а для категорійних – маршрутна книжка. Додатково до маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК) подаються списки учасників походу, завірені лікарем, або медичні довідки на кожного члена групи. Іноді, за вимогою МКК, подаються схеми й карти маршруту, списки особистого та групового спорядження, раціон харчування, кошторис походу.

**Складання кошторису походу**. Кожен туристсько-оздоровчий захід передбачає певні витрати. Навіть для одноденної подорожі необхідні кошти на такі витрати, як оплата проїзду та харчування. Як правило, складають перелік витрат перед походом та визначають шляхи надходження коштів. Кошторис походу – документ, у якому фіксуються всі розрахунки грошових внесків учасників та кошти, витрачені на похід. Складання кошторису можна виконувати кількома способами: – планують та розраховують усі витрати, додають їх і ділять суму на кількість учасників походу. Якщо частину коштів одержують від організацій та спонсорів, то спочатку від загальної суми витрат віднімають цю суму, а залишок ділять на всіх членів групи; – кожен учасник походу робить витрати, заплановані групою, записує їх і звітує перед скарбником, який визначає внесок кожного та всієї групи, 61 середню суму внеску, а потім розраховується з кожним, повертаючи чи стягуючи певні суми грошей; – частину витрат здійснює кожен турист (придбання продуктів харчування), а на інші (проїзд, придбання групового спорядження) здає кошти скарбнику. Кошторис походу складається з двох частин: витрати і внески. Зручніше його робити у вигляді таблиць .

 **Витрати групи:**

1 . Проїзд групи до початку маршруту

2 . Проїзд групи додому

3 . Переїзд групи в середині походу

4 . Оплата реєстрації групи у КРС

5 . Оплата стоянок

6 . Харчування

7 . Прокат групового спорядження

8 . Придбання групового спорядження

9 . Екскурси

10. Придбання інвентарю для дозвілля та спортінвентарю

11. Непередбачувані витрати

12. Усього

**Внески групи**

1 . Дотації організації, що проводить похід

2 , Спонсорські внески

3 . Внески учасників походу

 4 . Зароблені групою гроші

5. Усього

Витрати групи мають дорівнювати сумі внесків. Усі розрахунки кошторису повинні бути виконані до походу. Скарбник перед походом доповідає всій групі про кошторис походу, підраховує суму внесків кожного і збирає.

ДОДАТОК 1

**Характеристика розрахунково-графічної роботи (маршрути з активним способом пересування)**

1 Рекомендований зміст

Вступ.

1. Аналіз туристських можливостей регіону.

Загальні відомості про туристський регіон.

Характеристика траси маршруту.

2. Опис маршруту і його особливостей.

3. Харчування на маршруті.

4. Матеріально-технічне забезпечення маршруту.

Перелік необхідного інвентарю і спорядження.

Склад медичної аптечки.

Ремонтний набір.

5. Кошторис витрат.

6. Висновок.

7. Список літератури.

8. Додатки:

• Технологічна карта туристської подорожі

• Графік завантаження туристського підприємства

• Інформаційний листок до путівки туристської подорожі

• Паспорт траси походу

• Картографічний матеріал. 2 Аналіз туристських можливостей регіону

В основу оцінки придатності регіону для цілей туризму і відпочинку повинні бути покладені природні умови і наявність екскурсійних об'єктів, зокрема об'єктів культурної спадщини. До визначальних природних чинників можна віднести тривалість сприятливих температурних умов, тривалість залягання стійкого снігового покрову, наявність морського узбережжя, річок, озер, водосховищ, водоспадів, характер рельєфу тощо. Слід враховувати, що цінність одних і тих же природних чинників може змінюватися залежно від пори року і виду туристського маршруту. Привабливість екскурсійних об'єктів визначається їх художньою, культурною і історичною цінністю, транспортною доступністю по відношенню до місць попиту.

Відомості про район подорожі повинні включати інформацію про природні особливості, об'єкти огляду, дороги, природні перешкоди, місцевий транспорт, наявність стежок, мостів, переправ, бродів, населених пунктах, пунктів зв'язку і медичної допомоги, розташування автобусних зупинок, залізничних станцій, пристаней, розкладу і можливостей використання місцевого транспорту, наявності на маршруті палива і питної води, можливостей поповнення запасів продуктів харчування тощо.

 3 Опис маршруту і його особливостей

При розробці траси маршруту з активними способами пересування необхідно враховувати вимоги високої оздоровчої ефективності й змістовності маршруту. Побудову траси маршруту здійснюють у межах певних лімітуючих чинників, таких як транспортні обмеження, пропускна спроможність об'єктів інфраструктури, санітарно-епідеміологічний стан району подорожі, погодні умови тощо. Крім того, траси маршрутів повинні бути безпечними й логічними за побудовою.

Крім основної траси походу, необхідно планувати запасну полегшену і аварійну траси на випадок неможливості руху за основним варіантом (наприклад, із-за погодних умов) або у зв'язку з недостатньою фізичною підготовленістю самих туристів.

Фізичні навантаження на маршруті повинні збільшуватися поступово, зростаючи гранично до другої третини подорожі. На цей же період бажано планувати проходження найбільш складних ділянок місцевості.

Режим похідного дня повинен забезпечувати необхідну ритмічність зміни навантажень і відпочинку. Режим дня залежить від району подорожі, сезону, фізичного і морального стану групи та інших чинників. На першу половину дня повинно припадати дві третини денного переходу.

Розбивку траси на ділянки денних переходів, планування денних стоянок і складання графіка руху групи слід проводити залежно від конкретних особливостей місцевості, технічної складності проходження маршруту, наявності екскурсійних об'єктів або природних визначних пам'яток. При тривалості походу в шість – вісім днів слід планувати одну денну стоянку в середині шляху, при тривалості більше дев'яти днів – дві. Переходи не повинні займати більше 5 – 6 годин на день.

В описі кожної ділянки шляху потрібно вказати: техніку і тактику проходження маршруту, способи подолання природних і штучних перешкод, способи орієнтування на даному маршруті, дії групи в екстремальних умовах і заходи із забезпечення безпеки. Основну увагу треба приділити опису складних, а також цікавих з пізнавального погляду ділянок шляху.

4 Харчування на маршруті

При розрахунку харчування необхідно дотримуватися основного принципу теорії збалансованого харчування – динамічної рівноваги між кількістю енергії, що надходить з їжею, і енерговитратами організму. Продукти повинні включати оптимальну кількість жирів, білків і вуглеводів, бути насиченими вітамінами і мінеральними солями, мати мінімальну вагу, хорошу транспортабельність, тривалий термін зберігання. Основна вимога до підбору продуктів для походу – легкість і швидкість приготування різних блюд.

Залежно від тактики маршруту режим харчування може бути два-, три- і чотириразовим. У нескладній подорожі розпорядок дня передбачає триразове гаряче харчування. В цьому випадку на сніданок припадає 35 відсотків денного раціону, на обід - 40, на вечерю – 25. При дворазовому гарячому харчуванні, наприклад на екстремальних маршрутах, на сніданок планують 40 відсотків добової норми калорій, на вечерю – до 35, решта – це харчування на великих і малих привалах. Співвідношення основних енергетичних речовин (білків, жирів і вуглеводів) в раціоні виражається у відсотках: 13, 30, 57 відповідно. Харчування має бути різноманітним. Меню складають на три дні, а потім повторюють.

 5. Матеріально – технічне забезпечення маршруту

Перелік необхідного інвентарю і спорядження

Вимоги до спорядження залежать від умов і характеру туристської подорожі. Спорядження повинне бути легким, міцним, надійним, зручним у використанні і по можливості універсальним. Крім того, спорядження повинне допускати взаємозамінність предметів при втраті або поломці окремих з них.

 Спорядження групового користування і спеціального призначення найчастіше беруть в оренду в туристського підприємства. Умовно сума плати за прокат спорядження складає 10% його вартостей.

Склад медичної аптечки

Вміст аптечки повинен передбачати можливість надання допомоги при всіляких небезпеках, травмах і захворюваннях, обумовлених як неправильними діями туристів, так і умовами проведення подорожі. Зокрема, термічні опіки, поранення гострими предметами, удари, розтягування, вивихи, переломи, струс мозку, потертості, мозолі, отруєння продуктами харчування або отруйними дикорослими рослинами і грибами, шлунково-кишкові захворювання, гостра серцева недостатність, непритомність, відмороження, переохолодження, простудні захворювання, запалення легенів, тепловий удар, сонячний удар, сніжна сліпота, засмічення очей, ураження електричним струмом, поранення дикими тваринами, укус отруйних змій і комах.

 6. Кошторис витрат

1. Транспорт (в т.ч. трансфер)

2. Продукти харчування

3. Прокат спорядження і інвентарю

4. Аптечка

5. Ремонтний набір

6. Екскурсійне обслуговування

7. Послуги інструктора

Разом

 7. Картографічний матеріал

Складається з детальної картосхеми маршруту, виконаної в можливо крупнішому масштабі (не менше 1:1000, тобто в 1 см - 1 км) і загальної схеми району подорожі. На картосхемі маршруту яскравим кольором потрібно нанести лінії руху, відзначити місцеположення ночівель і денних стоянок з вказівкою дати, населених пунктів, природних і штучних перешкод. На загальну схему району подорожі наносять піктограми, що зображують цікаві природні і історичні об'єкти, місцеві орієнтири, стежки, мости, переправи, броди, пункти зв'язку і медичної допомоги, зупинки транспорту, місця привалів, що рекомендуються, купань тощо.