ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

КАФЕДРА ТУРИСТИЧНОГО ТА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Ректор ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет»

Олег КИРИЧЕНКО
__.__._____2024 р.

КОНТЕНТ З ДИСЦИПЛІНИ

ЕКСТРЕМАЛЬНИЙ ТУРИЗМ

(назва навчальної дисципліни)

Освітній ступінь: бакалавр
(назва ступеня вищої освіти – бакалавр або магістр)

Спеціальність: **242 Туризм**
(шифр і назва)

Освітня програма: **Туризм**
(назва, дата і № наказу про затвердження ОП)
від 27.05.2021 №9

Статус навчальної дисципліни: **вибіркова**
(обов'язкова або вибіркова)

Мова навчання:

Дніпро – 2024

ТЕМА 1.
Історичні аспекти розвитку екстремального туризму

План

1. Історичні аспекти та умови розвитку екстремального туризму як похідної спортивних змагань.
2. Класифікація екстремальних подорожей та подій.
3. Європейські норми функціонування екстремального туризму.

1. Головне в екстремальному туризмі − наявність природних умов для обраного виду відпочинку і досвідчених організаторів. Усі маршрути екстремального туризму мають різні категорії складності. Більшість не вимагають багаторічного досвіду і ретельних підготовок, і, як правило, вони під силу будь-якій здоровій активній людині. Невід'ємний атрибут екстремального туризму − спорядження, спецодяг та належне взуття, які роблять екстремальний туризм дорогим. Від них значною мірою залежить життя туриста, і економити на безпеці не можна.

Найчастіше він полягає у заняттях різними видами екстремального відпочинку, а також екстремальними видами спорту. Це пов'язано з фізичним виснаженням. Він може супроводжуватися ризиком втрати здоров'я та життя, що є ключовим поняттям у його визначенні. У більшості випадків він запроваджується для бажання виділитися, проявити індивідуалізм, створити імідж, підвищити соціальний статус або реалізувати амбітні плани. Люди, які займаються екстремальним туризмом, часто відчувають межі фізичного чи психічного опору. У той же час, щоб безпечно практикувати його вимагається знання певних процедур, правил, відповідних навичок і сміливості. Метою може бути зняття стресу повсякденного життя та бажання пізнати природу.

Екстремальний туризм можливий значною мірою завдяки розвитку сучасних технологій, а отже, забезпеченню відповідним одягом, пристосуваннями та спорядженням для екстремальних видів діяльності на природі. Тому метою екстремального туриста є не, наприклад, піднятися на високу і складну вершину, оскільки її вже багато разів досягали інші, а досягти її в рекордно короткий термін, незвичайним способом або здійснити подорож дорогою з використанням спеціалізованого спорядження (наприклад, швидкісний спуск, ралі).

Екстремальний туризм став розвиватися з початку XX століття, коли набули популярності рафтинг, альпінізм, стрибки з парашутом та багато інших небезпечних розваг.

Незважаючи на те, що майже вся поверхня Землі досліджена людиною любителі гострих відчуттів і романтики знаходять загадкові куточки природи, кидаючи виклик невідомості.

Такий туризм вимагає не тільки гарної фізичної підготовки, а й витривалості, сміливості, завзятості, цілеспрямованості. Люди займаються екстримом заради отримання найсильніших емоцій, вражень, відчуттів та викиду адреналіну в кров. Але варто знати, що кожен вид екстремальної активності вимагає певного досвіду, професійної підготовки, навичок. Однією з особливостей екстремального туризму є висока вартість спорядження та спецодягу. На цьому не треба економити, так як від якості екіпірувального спорядження залежить здоров’я і життя туриста.

Взагалі екстремальний туризм є одним із самих перспективних видів туризму, що залучає до себе кожного разу все більше людей. З’являються нові місця для активного відпочинку, як штучні, наприклад гірськолижні курорти,

так місця створені природою про які люди раніш і не знали, наприклад, печери. А те, що цей вид туризму активно розвивається видно хоча б з того, що з'являються всі нові його види.

Активні види відпочинку завойовують все більшу популярність серед простих туристів. Екстремальний туризм ділитися на ряд видів: *повітряний, наземний, водний, гірський і екзотичний.*

Повітряні види: стрибки з парашутом, параглайдінг (політ на параплані), дельтапланеризм.

Наземний вид екстремального туризму включає в себе багато розваг таких як мото, авто і піші подорожі, відвідування печерних комплексів, вело-прогулянки, кінні подорожі та гонки на автомобілях.

Водні види: дайвінг, вейкбординг, водні лижі, серфінг, родео та рафтинг.

Гірські види: альпінізм, гірськолижний туризм, сноубординг.

Екстремальний туризм має також традиційні та екзотичні різновиди. Одні з найбільш популярних з них: джип-тури, альпінізм, дайвінг, каякінг, рафтинг, парапланеризм та гірський туризм.

Екстремальний туризм і екстремальні види спорту іноді ототожнюють, але екстремальний туризм, який використовує ті самі форми спортивної діяльності, що називаються екстремальними видами спорту, не наголошує на суто спортивних змаганнях, тобто на досягненні конкретних найкращих результатів, що регулюються балами чи рейтингами. Екстремальний вид спорту також дорожчий, часто професійний, вимагає систематичних, постійних тренувань. Різниця також полягає в мотивації спортсменів і туристів займатися конкретною діяльністю.

Відмінності екстремального туризму від екстремальних видів спорту та відпочинку.

Порівняно з екстремальними видами спорту та відпочинком, подорож є необхідною умовою виникнення екстремального туризму. Елементом, який характеризує цю дисципліну, є походи. Невід'ємним елементом заняття цією діяльністю є зміна способу життя, самостійність туристів і багаторічний досвід у сфері та оволодіння технікою кваліфікованого туризму.

Характерними рисами є природні, культурні та екскурсійні елементи. Це нішева форма діяльності, яка здійснюється невеликою кількістю спеціалістів, Не відноситься до масових форм і не розвивається через свою ефектність.

Що стосується екстремальних видів спорту, ризик не відіграє такої важливої ролі в цій діяльності − рафтинг, каньйонінг, мистецтво виживання, позашляхові ралі (спуск на автомобілі, мотоциклі, велосипеді), банджі-джампінг (також з використанням гелікоптера), польоти на військових винищувачах, так званий туризм смерті (темний туризм – відвідування концентраційних таборів, склепів, катакомб або камбоджійських полів смерті) або деякі форми катання на лижа. Деякі з напрямків цього виду туризму, наприклад, катання по бездоріжжю, райони зони відчуження навколо ЧАЕС, Чилі (банжді-джампінг до діючих вулканів), Філіппіни (спостереження за діючими вулканами), Флорида (пірнання у водах з акулами), а також Ірак і Сирія (військовий туризм) − користуються попитом сучасної молоді.

2. *Екстремальний водний туризм*

Каньйонінг − напрямок, винайдений кваліфікованими туристами, які займаються висотним туризмом, каное та скелелазінням. Він полягає в багатогодинному напруженому сходженні зі спорядженням для сплаву вузькими крутими ущелинами гірських річок (звідси назва «ущелина») з фіналом у водоспаді і ставку біля його підніжжя. По дорозі учасник повинен уникати

каменів і валунів, що виступають на течії, і сповзати з кам'яних порогів.

Гідроспідінг – подолання гірських річок з течією, на пластиковій дошці, у відповідному захисному одязі (неопреновий костюм, шолом, ласти, наколінники та налокітники).

Каное на бурхливій воді − практикується на бурхливих гірських річках.

Фрідайвінг − це занурення на затримці дихання.

Дайвінг − Спортивний вільний дайвінг і пірнання в ластах включають: занурення під воду на апное 50 м і з аквалангом 100-800 м, підводне полювання, підводне плавання за визначеним маршрутом, а також командні ігри. Підводний туризм практикується в таких формах, саме :

- вільне занурення:
- глибоке занурення
- підводне полювання
- вільне занурення з водолазним спорядженням :

затонулі об’єкти;
печерне;
підльодовикове;
нічне.

Кайтбординг − це комбінований вид ковзання на дошці для серфінгу з акробатикою, приземленням з парашутом.

Вейкбординг − ковзання на дошці для серфінгу за моторним човном.

*Віндсерфін*г − це плавання на спеціальній дошці з вітрилом.

Екстремальний наземний туризм − включає в себе багато розваг таких як мото, авто і піші подорожі, відвідування печерних комплексів, вело-прогулянки, кінні подорожі та гонки на автомобілях тощо.

Пригодницькі перегони − як правило, форма спортивного орієнтування на довгі дистанції (від десятка до кількох сотень кілометрів), що поєднує трекінг, катання на гірських велосипедах, плавання та лижні перегони.

Сходження − пересування по місцевості настільки крутій, що вимагає використання рук принаймні для збереження рівноваги. Існує багато видів скелелазіння, в тому числі сходження на кількаметрові камені (*болдеринг*) і сходження на вершини-восьмитисячники. Використовуються природні трюми та скельні сходи. При подоланні підйомника альпіністське спорядження використовується тільки для страхування на випадок падіння. Однак слід виділити соло-скелелазіння, у якому не використовується мотузкова страховка.

Спелеологія − передбачає відвідування та дослідження печер. Більшість із них – важкодоступні та небезпечні місця. У багатьох печерах є вузькі проходи, сифони, урвища, місця з ризиком обвалу та відвалу каменів.

Бейс-джампінг − різновид стрибків з парашутом з будівель, антенних щогл, мостів і скель, абревіатура «BASE» походить від Building, antenna, span, earth.

Бандж-джампінг − тобто стрибки з великої висоти на гумці, прив'язаній до ніг, наприклад від мостів, стріл, будівель, скель.

Jumping dream − суть якого полягає в стрибку між двома високими будівлями, скелями або через яр.

Катання на гірському велосипеді −практикується на маркованих стежках і велосипедних доріжках, лісових дорогах і в пустелі, наприклад, під гору.

Мотокрос − вид гонок на мотоциклах, що проводяться на спеціально пристосованих для цього трасах. Доріжки для мотокросу зазвичай роблять з

піску, глини або грязі.

Паркур − ефективне подолання міських перешкод.

Маунтінбординг − це катання на дошці, обладнаній колесами.

Пейнтбол − як військова гра на відкритому повітрі, з використанням спеціально розробленої пневматичної зброї, яка стріляє кулями з фарбою.

Streetluge −швидкісний спуск на візку з колесами по крутих і звивистих асфальтованих дорогах.

Скі-альпінізм − який поєднує зимові сходження та гірські лижі, вимагає високої фізичної підготовки, ознайомлення зі специфікою гір, відповідних навичок скелелазіння, а також спеціального спорядження.

Екстремальний повітряний туризм

Повітряні види: стрибки з парашутом, *параглайдінг* (політ на параплані), дельтапланеризм.

*Парапланериз*м − вид спорту та вид відпочинку, пов'язаний з польотом на параплані. Це один з найпопулярніших авіаційних видів спорту.

Стрибки з парашутом − вид спорту, що полягає у виконанні стрибків з парашутом, де – залежно від дисципліни – оцінюється компонент стрибка, наприклад: виконання акробатичних фігур у вільному падінні, або точне приземлення.

Skysurfing − це стрибки з парашутом з використанням сноуборду.

Дельтапланеризм − це вид польоту на дельтаплані, крило якого натягнуте на раму з алюмінію або пластику. Можливість використання двигуна внутрішнього згоряння робить дельтаплан мотодельтапланом.

Повітряні кулі − це вид польоту, де дальність польоту залежить від сили вітру, а при середній силі вітру це 20-30 км. На фестивалях повітряні кулі піднімаються на висоту до 1000 м. Місце приземлення цілком залежить від метеоумов.

Екстремальний екзотичний туризм

Екстремальний туризм має також традиційні та екзотичні різновиди. Одні з найбільш популярних з них: джип-тури, альпінізм, дайвінг, каякінг, рафтинг, парапланеризм та гірський туризм.

Існують також *екзотичні види* туризму, такі як:

спуск з піщаних дюн на сноуборді (сендбордінг);

диггерство (спелестологія);

спуск з гір на мотоциклі (маунтінбайкінг);

підводне полювання на акул і багато іншого.

Найсучаснішим видом екстремального туризму є польоти на земну орбіту. Популярність екстремальної діяльності існує по всьому світу і невпинно зростає.

Особливістю екстремального туризму є його спортивний характер і участь у ньому молодого покоління.

3. Гірськолижний туризм, є найбільш розвинений зі всіх видів екстремального туризму в Україні. У нас є досить високого рівня гірськолижні курорти. І хоча вони значно поступаються своїм аналогам, наприклад, в європейських країнах, наші туристи з середнім доходом із задоволенням відвідують українські курорти [2].

Екстремальний туризм кожного року все більше набирає обертів у своєму розвитку. Тому зараз можна виділити основні види екстремального туризму, про які говориться нижче.

Україна зі своїм ресурсним потенціалом є країною майже безмежних можливостей для організації активного й екстремального відпочинку. Екстремальні розваги - це нова конкурентна перевага для будь-якого туристичного місця або маршруту. В Україні є багато варіантів для розвитку таких напрямків, однак на сьогодні вони знаходяться, переважно, в стані перспективних розробок.

Обираючи місце для відпочинку, туристи замислюються не тільки про певні визначні місця, побутові зручності, а і про те, чим можна буде зайнятися у вільний час, які пропонуються розваги. Якщо є можливість вибору (особливо для людей молодших вікових груп), то до уваги беруться не лише особливості клімату, наявність цікавих для огляду об'єктів, але й можливості для активних форм відпочинку.

Те, що можна б назвати первістками туристичного бізнесу, з'явилося в Польщі ще в середині 80-х років минулого століття, відразу після відміни військового стану. Саме тоді поляки почали засновувати перші приватні туристичні бюро. Турбізнесменами-піонерами в основному були колишні працівники державної структури на кшталт «Інтуристу», котрі володіли мовами та мали вже певні контакти за кордоном.

Формуванням попиту на екстремальні розваги є, по-перше, бажання туристів, по-друге, це елемент новизни, по-третє, екстремальні види спорту максимальна сприяють зняттю стресу і викиду надлишку енергії, яка найбільш характерна для людей середнього віку.

Відомо, що багато сучасних туристів люблять подорожі з елементами екстриму. Це можна пояснити багатьма причинами: одні віддають данину моді, шукають нові шляхи самовираження, інші, і таких більшість, - прагнуть позбутись щоденних навантажень й одержати свою дозу адреналіну. Екстримом для людини може бути будь-який вид діяльності, не звичний для неї, відмінний від звичайного способу життя, такий що викликає сплеск емоцій, своєрідний позитивний стрес. Активний відпочинок - один із найліпших способів зняття напруги.

ТЕМА 2.

Характеристика екстремальних різновидів туризму в Європейському туристичному макрорегіоні

1. Загальна характеристика поширення екстремального туризму в Європейському макрорегіоні.
2. Екстремальні різновиди туризму в Північній Європі.
3. Екстремальні різновиди туризму в Західній Європі.
4. Екстремальні різновиди туризму в Центральній та Східній Європі.
5. Екстремальні різновиди туризму в Україні

1. Те, що можна б назвати первістками туристичного бізнесу, з'явилося в Польщі ще в середині 80-х років минулого століття, відразу після відміни військового стану. Саме тоді поляки почали засновувати перші приватні туристичні бюро. Турбізнесменами-піонерами в основному були колишні працівники державної структури на кшталт «Інтуристу», котрі володіли мовами та мали вже певні контакти за кордоном.

Формуванням попиту на екстремальні розваги є, по-перше, бажання туристів, по-друге, це елемент новизни, по-третє, екстремальні види спорту максимальна сприяють зняттю стресу і викиду надлишку енергії, яка найбільш характерна для людей середнього віку.

Відомо, що багато сучасних туристів люблять подорожі з елементами екстріму. Це можна пояснити багатьма причинами: одні віддають данину моді, шукають нові шляхи самовираження, інші, і таких більшість, − прагнуть позбутись щоденних навантажень й одержати свою дозу адреналіну.

Екстрімом для людини може бути будь-який вид діяльності, не звичний для неї, відмінний від звичайного способу життя, такий що викликає сплеск емоцій, своєрідний позитивний стрес (для певних категорій людей екстремальними є навіть поїздки верхи на конях або польоти на аеропланах чи малих літаках). Активний відпочинок − один із найліпших способів зняття напруги.

2-4. Нині в Польщі діє майже три тисячі турбюро (не враховуючи агентств, котрі займаються виключно продажем путівок). Правда, лише близько трьохсот із них мають штат більший, ніж десять працівників.

Організацією екстремальних турів можуть займатися приватні підприємці, невеликі компанії, спортивні федерації. А їхніми агентами, що працюють безпосередньо із клієнтурою, можуть стати готелі, турфірми приватні підприємці. Саме так організований цей бізнес у світі. В Україні туроператорам важко залучати закордонних туристів через недоліки в роботі готелів, ресторанів і організації системи розваг, а це і є головною проблемою.

Багато екстремальних розваг − це також захопливе видовище, за яким спостерігає той, хто сам не зважується на екстрім.

Кількість туристів, які цікавляться екстремальними розвагами, точно оцінити неможливо. Але з публікацій, присвячених даній тематиці, відомо що у Європі близько 30% відпочиваючих хоча б один раз у тиждень виїжджають на джип-сафарі, рафтинг, екскурсію на яхті тощо. З економічним розвитком суспільства збільшується кількість видів відпочинку (в тому числі й екстремального), а також число бажаючих урізноманітнити дозвілля незвичайними враженнями.

Для порівняння екстремального туризму в Україні і Польщі, розглянемо основні види туристичних послуг, що надаються в Польщі в сфері екстремального туризму. Головним експонатом екстремального туризму в Польщі є шведський галеон „Солен", який затонув тут під час битви під Олівою

у 1627 році. Відвідувачами цього екстремального кладовища під водою стануть шанувальники нетрадиційних видів відпочинку та любителі морської старовини, адже ці рештки кораблів не можна витягувати на водну поверхню через небезпеку повного розпаду деревини.

Копальня „Величка" стала своєрідним синонімом Польщі, тому її відвідує багато туристів, щороку понад 1 млн. чоловік. За статистикою, яку веде керівництво шахти, найбільше екскурсантів приїжджає з Англії, Німеччини, Італії, США, Кореї та Росії. Були тут також мандрівники з Маврикії, Чилі, Тайваню, Домініканської республіки і Парагваю. До послуг іноземних туристів у штаті екскурсоводів є гіди, які вміють розповісти історію Велички на 10 іноземних мовах. Найчастіше тут лунають англійська, німецька, російська, французька, італійська та іспанська мови.

5. Так водний туризм в Україні завойовує все більшу популярність, з кожним роком з´являються нові маршрути сплавів. Але, незважаючи на цю тенденцію, ще є більші можливості для росту. Існуючий природний потенціал використається далеко не на повну потужність - максимум на 10%.

Водний туризм потребує набагато менших інвестицій, ніж інші екстремальні види. Вартість катамарана $600-1000, тримісної байдарки −$300-400. Сплави, відповідно, також доступні більшому колу туристів, вартість триденного сплаву, включаючи прокат плавзасобів і туристичного спорядження, харчування, екскурсійне й інструкторське обслуговування, в Україні коливається від $30 до 50.

Розглядаючи екстремальний туризм у масштабі України, слід згадаймо і деякі регіональні аспекти. На нашу думку, перспективними районами для розвитку екстрім-туризму є Українські Карпати і Передкарпаття. Місцями розвитку сафарі (фотополювання) в регіоні можуть бути: національний природний парк Вижницький, національний природній парк Гуцульщина, а також Карпатський біосферний заповідник. Повітроплавання перспективно розвивати в районі каньйоноподібної долини середньої течії р. Дністер з чудовими краєвидами історичних місць Хотинської та Каменець-Подільської фортець. На території України є достатньо сприятливі умови і ресурси для розвитку екстремального відпочинку. Але низький рівень розвитку туристичної інфраструктури і соціальних стандартів населення призвів до того, що екстремальний туризм у нас у своєму розвитку відстає від загальносвітових тенденцій. За оцінками багатьох вітчизняних спеціалістів, існує великий потенціал екстремального туризму, який можна буде розкрити з загальним соціально-економічним розвитком держави.

На сьогодні важко визначити загальну кількість екстремальних видів туризму. Це зумовлено широким підходом до впровадження екстремальних розваг в різних сферах людської діяльності. В Україні перспективним вважається розвиток таких видів екстремального туризму, як польоти на повітряних кулях, парашутизм, спелеологія, різні види сафарі та рафтинг.

Отже, враховуючи схожість проблем, які вимагають свого вирішення стосовно реформування екстремального сектора виробництва, необхідністю кардинальних змін у державній політиці щодо розвитку туризму з подібними проблемними питаннями в інших постсоціалістичних країнах, та накопичений позитивний досвід по їх вирішенню у Польщі, доцільно формувати законодавство України у сфері туризму з максимальним врахуванням їх досвіду.

https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/498217/mod_resource/content/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%207.pdf

Тема 3.

Характеристика екстремальних різновидів туризму в Близькосхідному туристичному макрорегіоні

План.

1. Загальна характеристика поширення екстремального туризму в Близькосхідному макрорегіоні.

2. Екстремальні різновиди туризму в країнах Близькосхідного макрорегіону.

3.Єгипет та ОАЕ як ключові напрямки екстремального туризму Близькосхідного макрорегіону.

1. ***Бахрейн - Єгипет - Ємен - Ірак - Йорданія - Катар- Кувейт- Ліван- Лівія- Об'єднані Арабські Емірати - Оман - Саудівська Аравія – Сирія***

Близький Схід − особливий культурний світ, який об'єднує країни, переважну більшість населення яких становлять араби. Країни Близького Сходу у 2008 р. відвідало майже 55 млн візитерів, тоді як у 1990 - менше 10 млн. Таке різке зростання міжнародних туристичних прибуттів відбулося за рахунок двох країн - Єгипту і Саудівської Аравії, у яких розвиток туристичної індустрії опирається на різні види ресурсів. Єгипет експлуатує природні ресурси узбережжя теплого моря й орієнтується на масові популярні види туризму, Саудівська Аравія, використовуючи подієві і культурно-історичні ресурси, спеціалізується на релігійному туризмі.

Арабська Республіка Єгипет − північноафриканська близькосхідна країна, береги якої омиваються водами Середземного і Червоного морів. Загальна площа складає 1 млн км^2; столиця − Каїр. Близько 96 % всієї території Єгипту займають піщані і щебенисті пустелі, 3 % припадає на дельту Нілу. Геотуристичне положення Єгипту досить вигідне: країна розташована у безпосередній близькості від одного з головних споживчих ринків світу - Європи. Має вихід до узбережжя Середземного і Червоного морів. Країна є центром давньої цивілізації і містить на своїй території туристичні атракції світового рівня (піраміди Гізи, долина царів у Луксорі, гора Мойсея), музеї, де зібрані безцінні колекції. Негативною рисою геотуристичного положення Єгипту є його межування із осередком міжнародної напруги, у центрі якого знаходяться *сектор Газа, Ізраїль та Палестина*. Навіть у непростій ситуації навколо арабо-ізраїльського конфлікту, туристичні фірми Єгипту знаходять можливість використовувати потенціал сусіднього Ізраїлю й організовують екскурсійні поїздки зі своєї території до Мертвого моря, Єрусалиму й інших цікавих об'єктів.

На Середземноморському узбережжі країни панує субтропічний клімат, в інших районах - тропічний пустельний. У Єгипті найбільш холодний період - із грудня до березня, коли середньомісячна температура складає +4-10^{o}C, а в центрі Лівійської пустелі - +20^{o}C. Для внутрішніх районів країни характерні досить значні амплітуди коливання добових температур. Пересічні місячні температури і кількість опадів, а точніше, їх практичну відсутність, демонструє кліматична діаграма Шарм-ель-Шейху − одного із найбільш популярних курортних центрів на узбережжі Червоного моря. Відпочивати на узбережжі Червоного моря можна фактично у будь-яку пору, але найбільш комфортними вважаються вересень - листопад. Вже немає тропічної спеки, а вода у морі тепла − +24-27 ^{o}C.

У Єгипті мешкає 83 млн осіб. Більшість єгиптян − мешканці сіл, у містах живе 43 % населення. Країна - мононаціональна − 99,6 % від всього населення складають єгиптяни. Панівна релігія − іслам. Його сповідує 90 % від всього населення. Ще 9 % є прихильниками коптської церкви і 1 % − християни. Офіційна мова - арабська, але у великих курортних центрах обслуговуючий персонал розуміє англійську, німецьку, російську. При слові "Єгипет" першою, у крайньому разі, другою асоціацією буде "піраміда". Це і не дивно, адже в країні їх близько сотні і пишуть та говорять про них дуже багато. Незважаючи на сотні експедицій, досліджень і наукових звітів, піраміди і досі зберігають свої таємниці. Навіть із приводу технології їх будівництва побутує кільканадцять гіпотез. Більшість пірамід розташована в околицях єгипетської столиці. У Гізі збереглися три великі піраміди: Хеопса − єдина вціліла споруда із переліку семи чудес давнього світу, Хефрена і Мікерина. Традиційним центром для візиту є Луксор. Туристи побувають у "місті мертвих", де відвідають долину Царів - поховання давніх єгипетських царів, єдиний жіночий храм цариці Хатшепсут і Колосів Мемнона та у "місті живих", де ознайомляться з Карнакським і Луксорським храмами, з'єднаних алеями сфінксів. Околиці Луксора багаті на видатні пам'ятки: культовий центр богині кохання Хатхор, храм бога-гончаря Хнума, святилище бога-сокола Хора, храм фараона Сеті I. Єгипетський музей Каїру − окрема туристична атракція. 150 тис. експонатів, розміщених у 100 залах, серед яких всесвітньо відомі статуетка Нефертіті, саркофаг із литого золота з поховальною маскою Тутанхамона, безцінні папіруси, фрески, прикраси, мумії. Гора Синай або гора Мойсея та монастир Святої Катерини − місця паломництва тисяч туристів. Сходження на гору відбувається вночі. Шлях до вершини, висота якої 2 285 м, неблизький, але не дуже важкий − монахи обладнали для прочан 3 750 сходинок. На шляху облаштовані місця для відпочинку, продаються напої, гарячий чай. За окрему плату бедуїни можуть підвезти на верблюді. На вершині слід дочекатися сходу Сонця. Вважається, що після цього людині відпускаються її гріхи. Ідучи дорогою із гори Мойсея, мандрівники опиняються перед монастирем Святої Катерини, заснованого у IV ст. біля підніжжя гори Синай - одним із найбільш давніх безперервно діючих християнських монастирів. До VI ст. монастир називався Преображенським або Неопалимої Купини, яка росте на території монастиря, а після придбання монахами мощів святої Катерини отримав нинішню назву. Від часу заснування і до сьогодні у монастирі живуть православні монахи-греки. Дякуючи охоронній грамоті, завіреній пророком Магометом і мудрій політиці співіснування, монахам вдалося вберегти цей християнський "острівець" серед мусульманського "моря". До головних особливостей розвитку єгипетської індустрії туризму належить широке застосування системи менеджменту яка носить назву "анклавний туризм". Завдяки впровадженню у практику функціонування туристичних комплексів принципу "все включено", практично не передбачається вплив місцевого культурного і, частково, економічного середовища. Найбільшими курортними центрами, які функціонують за такою системою є Хурхада, Шарм-ель-Шейх, Сафага. Анклавний туризм, при всіх своїх перевагах, позбавляє гостей країни знайомства з реальним культурним колоритом, звичаями і національною кухнею, яка є найбільш приємним способом пізнання інокультурної дійсності.

Їжа, яку пропонує єгипетська кухня, відзначається гострим смаком і готується із використанням різноманітних спецій і соусів. Велика кількість страв готується без використання м'яса і риби - вегетаріанство є досить поширеним явищем у країні. Головний акцент робиться на вечерю − ситний обід і полуденна спека не сумісні між собою. Єгиптяни практично не п'ють спиртного і не вживають свинини. Для кращого знайомства із єгипетською гастрономією туристам запропонують ситну вечерю, до меню якої обов'язково входить фаршированний рисом голуб, (голубів спеціально розводять для таких потреб) або січені котлети з гарніром із бобів, без яких важко уявити місцеву кухню. Серед інших варіантів найбільш імовірним буде кебаб - страва, яка нагадує шашлик або смажені нирки. Якщо ж гість дотримується принципу "вечерю віддай ворогу", то найкращою стравою буде рис з молоком, цукром і сушеними фруктами. На десерт - величезний вибір тістечок з надмірною кількістю крему, горіхів, меду або цукру. Найкраще запивати все чаєм з пелюстків суданської троянди - каркаде або келихом місцевого вина − "Омар Хайям", "Фараон", "Нефертіті".

ЙОРДАНІЯ. Йорданське Хашимітське Королівство − арабська держава в Південно-Західній Азії. Її сусідами на суходолі є Сирія, Ірак, Ізраїль, Саудівська Аравія та Палестинська автономія. На півдні невелика ділянка узбережжя омивається водами Акабської затоки Червоного моря. Загальна площа королівства − 89,3 тис. км^2; населення − 6,3 млн осіб; столиця − місто Амман. Близько 90 % території країни займають пустелі і напівпустелі. Клімат субтропічний середземноморський різко континентальний і дуже сухий. Пересічні температури січня становлять +8-14^{o}С, липня - +24-30^{o}С. Незалежно від пори року добові коливання температур можуть досягати 30-40 ^{o}С. Йорданія має унікальне геотуристичне положення. За оцінками фахівців на її території налічується до 20 тис. пам'яток історії та культури попередніх епох. Тут Мойсей побачив Землю Обітовану, був хрещений Ісус Христос, жили пророки і відбувалися події, знакові для багатьох конфесій, прокочувалися хвилі багатьох народів, які залишили слід у культурі сучасної Йорданії. Країна має вихід до узбережжя теплого Червоного моря і берегів Мертвого моря. І, що є дуже важливим, королівство − одна із найбільш безпечних і спокійних країн арабського світу. Наприкінці XIX ст. у горах Південної Йорданії археологи відкрили місто Петра - фортецю, столицю чи некрополь (єдиної думки так і немає) давнього царства набатеїв II ст. до н. е. - I ст. н. е. Нинішня Петра - туристична "перлина" Йорданії. Туристи приїжджають сюди, щоб побачити близько 800 неповторних об'єктів: монументальні храми, палаци, театри, некрополі, торгові ряди, бані, громадські будівлі, які висічені в скелях незвичного рожевого кольору. Петра розташована у долині Ваді Муса і з'єднана із зовнішнім світом вузькою кілометровою ущелиною Ес-Сик, над якою нависають і майже змикаються скелі, утворюючи своєрідний природний тунель. Ще одна "перлина" Йорданії - Мадаба, яку називають містом мозаїк. Мадаба належить до давніх центрів християнства на Близькому Сході. Починаючи з VI ст. у місті зводяться християнські культові споруди, які прикрашаються мозаїками. До найбільш відомих належить мозаїчна карта Святої Землі, на якій зображена територія від фінікійського міста Тір (сучасний Ліван) до дельти Нілу в Єгипті, а у центрі розташованийЄрусалим. Сьогодні ця карта, яка вважається найдавнішою з усіх відомих, знаходиться у діючій православній церкві Св. Георгія. Надзвичайно цікавими об'єктами є халіфські палаци пустелі.

Їх нараховується близько 30 (найбільш відомий - Каср Амра, який включений до Світової спадщини ЮНЕСКО). Раніше всі вони тонули в зелені садів, які зрошувалися за допомогою іригаційних систем. Зараз ці "оази" вважаються символами ранньоісламської епохи. Їх виняткове художнє оздоблення - гарантія постійної уваги з боку численних туристів і паломників. Джераш називають "східними Помпеями". У наслідок землетрусу місто було поховане під шаром мулу і каміння. За рахунок природної консервації рідкісні зразки споруд дійшли до наших днів у чудовому вигляді. Серед них тріумфальна арка, зведена на честь приїзду римського імператора Адріана, храми Зевса й Артеміди, Скляне подвір'я з мозаїками, громадські будівлі, вулиці і багато іншого, що викликає непідробний інтерес у туристів. Багато дослідників Священних текстів безпосередньо пов'язують події, що описуються в Біблії з долиною річки Йордан. Тому все більше паломників сьогодні починають свою подорож з Йорданії, щоб потім продовжити її на території сучасних Палестини та Ізраїлю. Рухаючись таким шляхом, вони немов проходять крізь час слідами Старого і Нового Завітів, послідовно переживаючи всю історію взаємин Бога і людини від перших сторінок Книги Буття до наших днів. У біблійної історії часто згадується Солоне, нині - Мертве море, яке саме по собі є світовою пам'яткою природної досконалості. Сьогодні східне узбережжя Мертвого моря на всьому протязі є одним із найбільш популярних місць відпочинку. До його знаменитих лікувальних джерел і грязей можна легко дістатися з будь-якої частини Йорданії. Акаба - один із організаційних центрів курортного відпочинку на узбережжі Червоного моря. Кліматичні і мікрокліматичні особливості дозволяють не відчувати виснажливої спеки і відпочивати тут протягом усього року - температура води не опускається нижче +22оС.

ЛІВАН. Ліванська Республіка − невелика гірська країна (площа 10,4 тис. км2) на Близькому Сході, розташована на східному узбережжі Середземного моря. Ліван межує з Ізраїлем і Сирією. Загальна кількість населення складає 4 млн осіб. Столиця - місто Бейрут. М'який середземноморський клімат надає Лівану особливу привабливість. У прибережних районах зима прохолодна (пересічна температура січня - +13оС), літо - спекотне (пересічна температура липня - +28°С) і вологе. У горах спостерігається досить чітка зміна пір року, температура взимку часто опускається нижче 0оС, можливий сніг. У долині Бекаа, яка лежить між гірськими хребтами Лівану й Антилівану, сформувався особливий мікроклімат із ознаками континентальності. Геотуристичне положення Лівану на нинішньому етапі соціально-економічного розвитку важко оцінювати однозначно. Із одного боку - значні туристичні можливості і ресурсна забезпеченість, висока транспортна доступність і розташування у безпосередній близькості від споживчих ринків, із іншого - перманентний арабо-ізраїльський конфлікт і внутрішні протиріччя, що утримує частину латентних туристів від поїздок до країни. Ліван володіє багатими природними і культурно-історичними туристичними ресурсами. М'який і різноманітний клімат у поєднанні з ландшафтним різноманіттям дозволяють займатися різними видами активного відпочинку, а 225 км морського узбережжя створюють хороші передумови для організації мережі приморських курортів. Невеликому Лівану притаманне особливе поєднання ісламських і християнських традицій. Ліван − світська країна, у якій немає жорстких поведінкових обмежень, характерних для більшості країн ісламського світу. Це

сприяє розвитку міжнародного туризму. Культурно-історичні ресурси зосереджені у давніх містах країни. До них, насамперед, належить Баальбек, що лежить у долині Бекаа. Місто слід віднести до найбільш визначних місць на території Лівану. У Баальбеку розташований величезний храмовий комплекс часів Римської імперії. Туристи мають можливість оглянути головне подвір'я з олтарем і басейнами для ритуальних дійств, Акрополь, храм Бахуса, Пантеон, кілька колон висотою близько 22 м, що вважаються найвищими античними колонами світу, фундамент храму Юпітера, залишки храму Венери, грандіозні сходи, башти й багато іншого. За твердженнями істориків, Біблос належить до найдавніших із постійно заселених міст світу. На цьому невеликому клаптику ліванської землі збереглися численні свідчення багатьох цивілізацій: руїни культових споруд Ле-Дам-де-Біблос (2800 р. до н. е.) і Темпль-ен-Ель (2700 г. до н. е.), залишки фортечних стін починаючи з бронзового віку, театр (218 р. до н. е.), гробниці фінікійських царів (XIX ст. до н. е.), замок (XII ст.), церква Іоанна Хрестителя, Музей Вакс, сторожові вежі періоду хрестових походів. Легендарне місто Тір, засноване фінікійцями, неодноразово згадується у Біблії. У ньому збереглися руїни античного міста з іподромом, акведук, тріумфальна арка, висічений у скелях некрополь, Колізей, палац Ешмуна, залишки храму Св. Хреста. Не можна оминуть увагою місто Анджар. У ньому до наших днів збереглися залишки споруд епохи Омеядів, в архітектурі яких переплелися візантійські і східні мотиви. Це практично ціле місто із римськими термами, торговими рядами, палацами, мечетями, залишками фортечних мурів і воріт. Численними унікальними пам'ятками і музеями багаті й інші міста Лівану: Бейрут, Тріполі, Джунія, Сайда. До сьогодні вони не відкрили всіх своїх таємниць і є зонами археологічних пошукових робіт.

САУДІВСЬКА АРАВІЯ. Королівство Саудівської Аравії займає більшу частину Аравійського півострова. На сході береги королівства омиваються Червоним морем, на заході − водами Перської затоки. Площа держави становить 2,1 млн км2; населення − 28,7 млн осіб; столиця − Дамаск. Більшу частину території країни займають пустелі: на півночі − частина Сирійській пустелі, а на південному сході - пустеля Руб-Ель-Халі. Північ країни перебуває у зоні впливу субтропічного клімату, південь - тропічного, спекотного і дуже сухого. Для внутрішніх районів королівства характерні значні амплітуди коливання добових температур, які можуть досягати 30оС. Найкращим часом для відвідування країни є вересень-жовтень і квітень-травень. Саудівська Аравія - країна з ортодоксальними ісламськими традиціями, що впливають на туристичні формальності: ввезення алкоголю заборонено; транспортування наркотиків карається стратою; заборонено ввезення друкованої, кіно - і фото продукції порнографічного змісту, а також товарів з маркуванням Ізраїлю та книжок на івриті; жінкам, які виходять на вулицю, бажано вдягати паранджу; наявність "харам" - територій, заборонених для відвідування немусульманами. Такі правила роблять Саудівську Аравію країною відносно закритою для масового туриста. Туристичний потенціал королівства формує унікальна природа пустель, поєднання архаїчних традицій та сучасної економіки, численні сакральні святині ісламського світу. Головною причиною приїзду іноземців до Саудівської Аравії є саме святині і поклоніння їм. Основним видом міжнародного туризму в країні є релігійний. Паломництво до Саудівської Аравії засноване на традиціях ісламу. Кожен мусульманин хоча б раз за життя повинен

здійснити подорож до священних міст - Мекки і Медини. Немусульманам в'їзд до Мекки заборонений . Мекка розташована в гарячій, безплідній пустелі в оточенні гір. Своїм виникненням та існуванням місто зобов'язане джерелу Земзем (Замзам), яке стало для мусульман священним. Та головною святинею Мекки був і лишається нині чорний камінь Кааби . Мекка та її околиці ставали місцем паломництва у період припинення міжусобиць між бедуїнськими племенами - свято хадж (хадж сьогодні означає паломництво в певну пору року). До хаджу були приурочені найбільші ярмарки в невеликих поселеннях навколо Мекки, які на цей час оживали і перетворювалися на суцільний східний базар. Паломництво до Мекки, у якому щороку беруть участь до 3 млн віруючих із країн, де панує іслам, розпочинається за мусульманським місячним календарем у дванадцятому місяці, який називається Зуаль-хіджа. На період хаджу віруючі входять у особливий стан − іхрам: читається спеціальна молитва, вдягається особливий білий одяг, який після закінчення земного шляху мусульманина стане його поховальним саваном. З цього моменту і до кінця хаджу забороняється зрізувати нігті й підстригати волосся. Паломники прибувають до Джадди, а потім до Мекки, де відвідують мечеть Аль-Харам і здійснюють обряд поклоніння, який включає семиразовий обхід священного каменя Кааби, цілування його, пиття води із священного джерела Земзем. Потім віруючі сім разів пробігають між двома вершинами пагорбів − Сафа і Марва. На другому етапі хаджу паломники прямують у долину Міна, яка знаходиться у кількох кілометрах від Мекки і цілий день проводять на горі Арафат, де відбувається масова молитва і проголошується проповідь. Наступна ніч проходить біля гори Муздаліфа, а вдень кожен учасник хаджу має принести в жертву Аллаху вівцю чи барана. У цей день хадж закінчується. Його учасники отримують посвідчення про здійснення хаджу і розпочинається головне свято мусульман - свято жертвоприношення - ід аль-адха або курбан-байрам, яке триває 3-4 дні. Головна святиня Медини - величезний комплекс мечеті Мас-джид ан-Набі (Мечеть пророка). Саме тут знаходяться могили пророка Мохаммеда, його доньки Фатіми, Абу Бакра, першого халіфа і батька однієї з дружин пророка та інших державних і релігійних діячів. Немусульманам дозволяється лише здалеку споглядати святі місця Медини.

СИРІЯ. Сирійська Арабська Республіка (САР) − близькосхідна середзем-номорська держава площею 185,2 тис. км2і населенням 21,8 млн осіб. Столиця - Дамаск - найдавніша із діючих столиць світу (вперше згадується у хроніках XV ст. до н. е.). Гірський ланцюг Ансарія ділить країну на вологу західну частину і посушливу східну. Клімат субтропічний середземноморський на узбережжі і сухий континентальний у внутрішніх районах. Пересічна температура січня змінюється у межах +4-12оС, липня - +26-33оС. Купальний сезон на середземноморському узбережжі Сирії триває із травня до листопада. Давня земля Сирії оберігає величезну кількість пам'яток історії та культури, матеріальних свідчень величі Фінікії, Месопотамії, Вавилону, Давнього Єгипту, Давнього Риму, Візантії й Арабських халіфатів, спадок хрестоносців та багатьох народів, які хвилями прокочувалися одним із осередків світової цивілізації. Сліди минулих епох, серед яких значна кількість "мертвих міст", палаців, сакральних споруд і найрізноманітніших технічних пристроїв, можна знайти фактично у кожному регіоні, поселенні, великому і малому місті Сирії

На території сучасної Сирії збереглися сліди перебування хрестоносців. В епоху Середньовіччя вони йшли звільняти Святу Землю від мусульман. Про хрестові походи нагадують численні замки, цитаделі і храми-фортеці - зразки фортифікаційного мистецтва. Довжина берегової лінії середземноморського узбережжя Сирії досягає близько 200 км. На околицях головного морського порту країни − Латакії − знаходиться найбільший приморський курорт Шатт аль-Азрак. Мілководдя, чиста вода, часті штилі і пологі піщані пляжі зробили курорт привабливим місцем для сімейного відпочинку. До популярних курортних центрів також належать Рас аль-Бассіт, Касаб, Салма. Одним із небагатьох бальнеологічних курортів є Драйкіш. У Сирії є декілька сучасних гірських курортів, збудованих у зоні хвойних лісів. До найбільш популярних належать Сленфе і Машта аль-Хелу. Попри потужний ресурсний потенціал розвитку міжнародного туризму в Сирії перешкоджає ряд обставин, що склалися історично. Сирійське суспільство не вітає культурні традиції Західного світу, що стосуються багатьох сфер життя, у тому числі і відпочинку. На сирійських приморських курортах відсутні нічні клуби, казино, не звучить сучасна популярна західна музика. Досить часто там існують окремі пляжі для чоловіків і жінок. При цьому жінкам не можна купатися із оголеними ногами і плечима, бути без супроводу старшої жінки або чоловіка. Сирія, як і багато інших арабських країн, не визнає існування держави Ізраїль. У 1973 р. Сирія разом із Єгиптом розв'язали війну проти Ізраїлю, яка закінчилася підписанням сепаратного миру. Цей факт і до сьогодні зумовлює напруженість відносин між Сирією та Ізраїлем. Сирійська влада без будь-яких пояснень може не дозволити в'їхати на територію країни не лише громадянам Ізраїлю, а й особам, які мають будь-які ізраїльські позначки у паспорті або товари з ізраїльським маркування.

2. Переваги екстремального відпочинку в Єгипті очевидні:

Особистий досвід *дайвінгу* в дахабській лагуні, сходження на Сінай, сафарі в Кольоровому Каньйоні. Це емоції, які залишаться з вами на все життя, без перебільшення, а отже, їх просто потрібно випробувати.

Нові види активностей − *скорклинг* − ви зможете зануритися з аквалангом на дно Червоного моря або осідлати його хвилі на серфборді, зайнятися *джипінгом* в Синайській пустелі або мультипітінг на горі Мілехес. І це далеко не все — шансів випробувати себе на міцність вистачає як за першої, так і за сотої екстрим-подорожі Єгиптом.

До такої поїздки Єгиптом потрібно підготуватися: підібрати спорядження, продумати маршрут − подбати про цілу низку моментів

Дайвінг − занурення з маскою та знайомство з кораловими рифами дахабської лагуни; а для досвідчених – ще й снорклінг, зовсім особливий.

Віндсерфінг − підкорення хвиль Червоного моря; під час туру в Єгипет з’являється чудова можливість навчитися сідлати дошку.

Джипінг і катання на квадроциклах − прямо по пісках Синайської пустелі, киньте виклик бездоріжжям.

Трекінг − походи каньйонами стануть окрасою туру і допоможуть особисто відчути багатовікову велич Єгипту.

Скелелазіння − мультпітчінг і тренування в Дахабі, зовсім недалеко від знаменитого Шарм-Ель-Шейха, дозволять відкрити курортну країну з іншого боку.

Альпінізм – сходження на знакові гори – Мілехес, Батта, Сафсафа, Сан-Катрін і, звичайно, на Мойсеєву.

В рамках однієї програми легко поєднуються хоч усі ці види активностей одразу. До екстремального туру в Єгипті можна додати пляжний відпочинок, щоб розслабитися після пригод та спортивних досягнень. Розклад та маршрут не проблема підкоригувати відповідно до бажань учасників групи.

У країні пірамід завжди спекотно: клімат дає можливість займатися дайвінгом, скелелазінням і трекінгом чи не цілий рік. Навіть узимку не потрібно утеплюватися, хоча куртка все-таки знадобиться, але легка, для захисту від вечірнього вітру.

Червоне море дуже чисте – настільки, що вода прозора, і рифи видно прямо з пірсу – а флора його унікальна. Тому в Єгипті просто потрібно зайнятися дайвінгом — будь-яка програма активного туру від цього лише виграє.

Програми можуть бути різними, з упором на трекінг або зі ставкою на альпінізм. Але в рамках будь-якої подорожі Єгиптом ви точно познайомитеся з бедуїнами: разом перетнете пустелю на верблюдах, повечеряєте приготовленою ними їжею, переночуєте в їхньому наметі. Тож будьте готові до зустрічі з екзотичною культурою та самобутнім стилем життя.

Необхідні документи та екіпірування

Візу можна оформити після прильоту. Протягом 15 днів вона безкоштовна, якщо маршрути пересування обмежуються лише Синайським півостровом. Також буде потрібна страховка (медична та від нещасних випадків).

Для забезпечення комфорту та безпеки під час активного відпочинку в залитому сонцем Єгипті, з собою в екстрим-тур потрібно взяти:

-взуття для трекінгу та скелелазіння;

-комплект термобілизни та 2-3 зміни нижньої білизни;

-теплий одяг (куртку, шапку, штани);

-головні убори, мазь, окуляри для захисту від сонця;

-ліхтарик, батареї, індивідуальну аптечку.

3.

Парашутний стрибок в Дубаї– стрибок з парашутом над Пальмою Джумейра – це запрошення почати активний та оригінальний відпочинок в Об’єднаних Арабських Еміратах. Ви можете стрибнути в тандемі, отримати ліцензію на парашут або навчитися стрибати з парашутом самостійно.

XLine Dubai Marina – Зіплайн зі 170-метрової платформи? Чому ні! Чудові краєвиди Дубая з висоти змусять серце битися швидше і подарують незабутні емоції.

Пустеля Високі червоні дюни – екскурсії по дюнах на джипі чи баггі доступні. Нічого, крім милування неприборканою красою Аравійської пустелі, яка точно не залишить вас байдужим. Місцеві гіди подбають про те, щоб ви почувались у безпеці та щоб шалена мандрівка відповідала стандартам.

Сандбординг – піщаний серфінг у пустелі. Емоції гарантовано!

Дубайський автодром – якщо ви фанат швидких автомобілів, божевільних гонок і маси адреналіну, цей атракціон саме для вас! Спробуйте свої сили у Формулі-1 за кермом Ferrari або McLaren.

Стрибки з парашутом у приміщенні – мрії про політ стали реальністю в аеродинамічних трубах. Вам не потрібні крила, щоб відчути себе птахом, і цей унікальний досвід також рекомендується для найменших учасників.

Політ на повітряній кулі на сході сонця над пустелею – Чи може бути кращий початок дня, ніж захоплюючий вид сонця, що сходить над пустелею? Віддайте себе магії цього надзвичайного моменту та здійсніть політ на повітряній кулі, перш ніж день оживе.

Парасейлінг на пляжі Джумейра – подивіться на Дубай і Джумейра-Біч з абсолютно іншої точки зору. При сприятливому вітрі ви можете піднятися на висоту 152 м і насолодитися багатогодинними пригодами!

Флайбординг – цей останнім часом популярний вид спорту завойовує все більше і більше шанувальників у всьому світі, то чому б не спробувати його в Дубаї? Півгодинного заняття достатньо, щоб по-справжньому втомитися, освоїти нові техніки і захотіти повертатися ще!

Дайвінг з акулами Dubай Акваріум – в резервуарі об'ємом 10 мільйонів літрів води мешкає понад 400 акул, що створює унікальний досвід занурення з цими величними тваринами. Зустріч з ними віч-на-віч дозволить вам дізнатися більше про їх таємне життя.

Формула Росса в Абу-Дабі – якщо ви любите захоплюючі враження і не боїтеся високого рівня адреналіну у своїх венах, рекомендуємо покататися на найшвидших американських гірках у світі, розташованих у парку розваг Ferrari World. Formula Rossa досягає запаморочливої швидкості 240 км/год і має довжину 2 км.

Тренування на трасі Ф1 в Абу-Дабі – все, що вам потрібно, це бажання та любов до автомобільної промисловості, щоб пройти тренування Формули-1 на одному з найпрестижніших гоночних треків у світі. Подаруйте себе цим унікальним враженням і відчуйте вітер у волоссі, подорожуючи зі швидкістю до 240 км/год.

Jebel Jais Zipline в Рас-ель-Хайма – найдовший у світі зіплайн, розташований у горах Джебель Джайс, є екстремальною пригодою на висоті майже 1700 м над землею. Трихвилини їзди подарують вам неймовірні враження та незабутні краєвиди.

Досвід роботи на симуляторі польоту на Pier Seven Aviation у Шарджі – якщо ви коли-небудь мріяли сісти за штурвал літака, то у вас є така можливість у Шарджі. Відчуйте себе справжнім пілотом, керуючи одним із найвідоміших реактивних літаків у світі Airbus 320.

Тема 4.
Характеристика екстремальних різновидів туризму в Азіатсько-Тихоокеанському туристичному макрорегіоні

1. Загальна характеристика поширення екстремального туризму в Азіатсько-Тихоокеанському макрорегіоні.

2. Екстремальні різновиди туризму в Південно-Східній Азії.

3. Екстремальні різновиди туризму Північно-Східноазійського туристичного району

4. Екстремальні різновиди туризму Південно-Східноазійського туристичного району

4. Екстремальні різновиди туризму в Австралії та Океанії.

1. Азійсько-Тихоокеанський туристичний регіон включає полярні типи країн. З одного боку − Японія, Австралія і Нова Зеландія, які належать до світових економічних лідерів та найбагатших країн з високим рівнем розвитку, а з іншого - Афганістан, Непал, Шрі-Ланка, М'янма, Бангладеш, Папуа - Нова Гвінея, які належать до найбідніших держав світу. До регіону також належать Китай та Індія - країни з більш ніж мільярдним населенням кожна, з потужним сировинним і промисловим потенціалом, але з низькими прибутками на одного жителя.

Туристичні ресурси регіону відзначаються надзвичайним багатством і різноманіттям. Це стосується як природних, так і суспільних та подієвих ресурсів. Їх залучення до інтенсивного використання у туристичній індустрії залежить від економічного розвитку і демократичних перетворень у багатьох країнах регіону.

Міжнародний туризм в Азійсько-Тихоокеанському регіоні - відносно молоде явище, оскільки індустрія туризму в окремих країнах почала розвиватися у 1980-ті роки.

Просторова структура в'їзного туризму в цьому регіоні значною мірою залежить від політики Китаю в галузі міжнародного туризму, його відкритості і демократичності. На географію виїзних потоків визначальний вплив має Японія, де один із найвищих у світі показників величини внутрішнього валового продукту у розрахунку на одну особу. Високий соціально-економічний рівень життя зробив японців подорожуючою нацією, які "відкривають" для себе Європу, Америку, Росію, але у першу чергу, відвідують сусідні країни. Китай у цьому списку - на одному з перших місць. Саме ці особливості пояснюють високу питому вагу Китаю і Японії у структурі в'їзних та виїзних потоків на регіональному ринку міжнародних туристичних послуг. За рахунок цих двох держав Північно-Східна Азія утримує лідерство у загальному обсязі міжнародних туристичних прибуттів до Азійсько-Тихоокеанського регіону - її частка складає майже 60 %.

Стрімко завойовують міжнародний туристичний ринок країни Південно-Східної Азії. Таїланд, Індонезія, В'єтнам, поряд із традиційним для західного споживача відпочинком на чистих пляжах, якісним дайвінгом, численними розвагами на кшталт мавпячих чи слонячих театрів, фестивалів трансвеститів, тайського боксу тощо, пропонують широкі можливості для екологічного туризму і пізнання біологічного різноманіття, для релігійного туризму і знайомства з буддизмом та специфічною для європейців і американців східною культурою, для дешевого шопінгу.

У кінці першого десятиліття XXI ст. країни Південно-Східної Азії дещо втратили свої позиції на ринку туристичних послуг у порівнянні з 1990 роком.

Це пояснюється низкою причин: фінансова криза у країнах Південно-Східної Азії у 1997-98 роках; спалахи небезпечних захворювань протягом 2002-03 років; катастрофічне цунамі у 2005 році, яке практично повністю знищило туристичну інфраструктуру окремих районів Таїланду та Індонезії, протести місцевого населення проти інтенсивного розвитку туризму і навіть терористичні акти.

Значна кількість острівних країн в Океанії існує за рахунок міжнародного туризму. Федеративні Штати Мікронезії, Палау, Фіджі вже тривалий час асоціюються у західного споживача із туристичним "раєм" - блакитні лагуни з чистою водою і теплим піском пляжів, коралові рифи, екзотична флора і фауна манять до себе тисячі мандрівників. Але відсутність на багатьох островах в Океанії постійного населення через нестачу питної води і ресурсів першої необхідності ускладнює розвиток туристичної індустрії. Десятки і сотні кілометрів ідеальних пляжів чекають свого часу.

На заваді інтенсифікації використання потужного природного потенціалу Австралії і Нової Зеландії стоїть їх віддаленість від головних споживчих туристичних ринків. Але розвиток круїзного туризму, авіаційного транспорту і цінова політика провідних авіаперевізників з кожним роком все більше нівелюють цей негативний чинник.

2. ПІВДЕННОАЗІЙСЬКИЙ ТУРИСТИЧНИЙ РАЙОН.

Афганістан - Бангладеш - Бутан - Індія - Іран - Мальдіви - Непал - Пакистан - Шрі-Ланка

ІНДІЯ. Республіка Індія, загальною площею 3,3 млн км2 (7-е місце у сві-ті) із населенням 1,2 млрд осіб (2-е місце у світі) і столицею Нью-Делі, розташована у Південній Азії на півострові Індостан. Вона омивається водами Індійського океану, до її складу входять Андаманські, Нікобарські та Лаккадівські острови. На території Індії Гімалаї простягаються дугою із півночі на північний схід, утворюючи природний кордон із Китаєм, Непалом та Бутаном.

Практично вся територія Індії знаходиться в субекваторіальному поясі. Основною рисою, яка визначає погодно-кліматичні характеристики є тропічні мусони. Дощі в Індію приносить літній мусон. Вони посилюються на початку червня на західному узбережжі і приблизно в середині червня на східному - у Бенгалії. Ця закономірність добре помітна на кліматичній діаграмі Мумбаю (рис. 2. 20), який знаходиться на західному узбережжі країни і одним із перших "зустрічає" мусон із Аравійського моря. Саме там мусонний клімат виражений айбільш чітко.

Календарний рік у країні можна розділити на три основні кліматичні сезони. У листопаді - лютому, коли панує північно-східний мусон, свіжо, сонячно і сухо. У березні температура поступово підвищується і з кінця місяця до червня триває жаркий і сухий сезон. Із липня і до середини вересня, під дією літнього мусону, тримається волога спекотна погода. Жовтень - перехідний час. Вологість висока, але дощі припиняються. Враховуючи ці особливості, слід пам'ятати, що найбільш невдалим періодом для відпочинку в Індії буде час від середини червня до середини вересня.

Пляжно-купальний сезон в Індії триває цілий рік - температура прибережних вод не опускається нижче +25^{o} С.

В Індії проживає більше мільярда осіб. Враховуючи, що в країні не так жорстко, як у Китаї, проводиться політика планування сім'ї, за прогнозами демографів Індія незабаром стане найбільш багатонаселеною у світі. Окрім того, Індія вважається найбільш багатонаціональною країною світу.

Індія володіє чудовими ресурсами, придатними для організації масового літнього і зимового відпочинку, екологічного і пізнавального туризму. Тисячі кілометрів пляжів на узбережжі Індійського океану, численні лижні поля. Країна лише починає освоювати ці природні багатства. Уже зараз великою популярністю у туристів користується пляжі штатів Гоа і Керала. До того ж, Керала − визнаний центр аюрведи − особливої практики лікування та піклування про здоров'я.

Своєрідним туристичним ресурсом країни є культурний світ, його духовні і матеріальні прояви: філософія індуїзму, відтворена в архітектурній симфонії храмів, пишні палаци, які свято оберігають пам'ять минувшини, багатоголосі сучасні мегалополіси і "загублені" міста.

Тадж Махал − одне із "семи чудес нового світу", архітектурна перлина Сходу, уособлення любові, кохання, вірності, синівської невдячності й англійської колоніальної пихи… Монумент розташований за два кілометри від індійського міста Агра. Збудований імператором Шах Джахан Мугалом як мавзолей для своєї дружини Мумтаз Махал. У будівництві брало участь до 20 тис. робітників. Ім'я архітектора невідоме, але поширена думка, що в розробці проекту брали участь найкращі архітектори Індії та інших країн Сходу на чолі з агрським архітектором Устад-Ісою. Не виключено, що одним з авторів був сам Шах Джахан, який мав високий художній смак. Навколо Тадж Махалу було висаджено сад, причому сам мавзолей знаходиться на його початку. У центрі саду – водойма, береги якої викладені мармуровими плитами. Вздовж зрошувального каналу з фонтанами висаджені кипариси. Напроти Тадж Махалу, на іншому березі річки, Шах Джахан хотів побудувати ще один мавзолей для себе, тієї ж форми, що і Тадж Махал, але з чорного мармуру. Обидва мавзолеї повинні були з'єднуватись мостом. Та після того як син Аурангзеб усунув батька від влади і посадив до в'язниці, плани не втілилися в життя. Після смерті Шаха Джахана поховали в одному склепі з Мумтаз Махал. На їхніх могилах лежать плити, прикрашені орнаментом із золота та срібла. За часів колоніальної залежності мавзолей було розграбовано. Освічені британці повелися як варвари. Коштовне оздобленняТадж Махалу вкрадене, або вивезене до Англії.

Із точки зору пізнавального і релігійного туризму велике значення мають міста країни: Делі, Мумбаї (Бомбей), Колката (Калькутта), Ченнай (Мадрас), Варанасі та інші (табл. 2.№). Шанувальники екологічного туризму відвідують національні парки,серед яких великою популярністю користуються Казіранга, Манас, Джавхар, Дачі-гам, Корбет та Саріска.

Таблиця 1.

Туристичні центри Індії

Місто	Головні туристичні об’єкти

Делі	Червоний Форт (Лал-Кіла, 1639-1648 рр.) з палацовим комплексом епохи Великих Моголів і "різнокольоровим палацом" Ранг-Махал; руїни храму Бхайрона; ансамбль Кутб-Мінар (Віджай-Стамбх, 1191-1370 рр.); руїни Лалкота; "Стара фортеця" Пурана-Кіла (Дін-Панах, 1530-1545 рр.); палац Радж Гхат; обсерваторія Джантар-Мантар (1725 р.); комплекс Джахаз-Махал ("палац-корабель", 1229-1230 рр.); "башта-плаха" Чор-Мінар, Університет Делі; Парламент; Меморіал повстання 1857 р.; Президентський палац Раштрапаті-Бхаван (1931 г.), колона Ашокі (250 р. до н. е., висота понад 12 м) із суцільної брили піщаника; нержавіюча металічна колона (895 р. до н. е.) біля мечеті Кувват-уль-Іслам; численні храми всіх світових релігій; численні музеї і меморіальні комплекси: Національний музей; Національна галерея сучасного мистецтва; Меморіальний музей Джавахарлара Неру "Тінмурті-Хауз"; меморіал Індіри Ганді;
Агра	Мавзолей Тадж-Махал (1630-1648 рр.); Велика фортеця Агри з комплексом палаців, площ, мечетей і парків; Перлинова мечеть (XVII ст.) і Нагіна-Масджід; Кхаз-Махал і Дзеркальний палац; мавзолей Джахангрі-Махал, усипальня Ітемад-уд-Даули; водний парк "Павільйон риб";
Мумбаї	Тріумфальна арка "Ворота Індії"; міський форт (1720 р.), церкви Св. Іоанна і Св. апостола Фоми; собор Св. Томаса (1672-1718 рр.), Музей принца Уельського (1911 р.); храм Махалакшмі, мавзолей і мечеть Хаджи-Алі; Бомбейський університет; Монетний двір (1828 р.); акваріум Тарапоревала; Музей Західної Індії; парк Вікторія-Гарденз і зоопарк; Планетарій ім. Неру; Галерея сучасного мистецтва;
Джайпур	Палацовий комплекс Чандра-Махал; палаци Радж-Махал, Джал-Махал (Озерний палац), Хава-Махал (Палац вітрів); фортеця Ембер (XI-XVI ст.); форти Джайгарх і Нахагарх (XVIII ст.); храми Бірла, Шрі-Говінд-Дев, Лакшмі-Нараїн і Канак-Вріндаван; мінарет Ісварі-Мінар-Сварга-Сал; обсерваторія під відкритим небом – Джантар-Мантар;
Ченнай	Храмовий комплекс Махабаліпурам з храмами VII-VIII ст. і відомими скельними барельєфами "Покаяння Арджуни"; центр паломництва Мадурай, з храмом богині Менакші (1560 р.) і комплексом храму Шиви (XII-XVII ст.) з "Тисячаколонним залом" (середина XVI ст.); Форт Св. Георгія; Кафедральний собор св. Апостола Фоми (1504 р.);
Колката	Меморіальний музей ім. королеви Вікторії (1921 р.); форт Вільям (1696 р.); Індійський музей; Ботанічний сад (XVIII в.); храм Калі; технологічний музей Бірла; Будинок уряду Радж-Бхаван; собор Св. Павла; храм Махабодхі-Мандір;

Варанасі	Колона і ступа Дхармараджика; ступа Дамекх на місці першого богослужіння Будди; храм Сріянсантх; храми Вішванатх, Аннапурна і Манмандір, мечеті Гьянвапі (XVII ст.) й Аламгір; музей Бхаван.

НЕПАЛ. Федеративна Демократична Республіка Непал (площа - 147,2 тис. км^2; населення − 28,5 млн осіб; столиця - Катманду) - найбільш високогірна держава світу. Вона повністю розташована у Гімалаях. Понад 40 % території Непалу знаходиться на висоті понад 3 000 м.

Непал − "мекка" для альпіністів. На території країни повністю або частково знаходяться 8 найбільш високих вершин світу, у тому числі Еверест (Джомолунгма) - найвищий пік на Землі.

У Гімалаях прокладені сотні маршрутів та екологічних стежок для піших мандрівок. Не меншою популярністю користуються сплави гірськими річками, відвідування національних природних парків і елефант-трекінги - прогулянки на слонах найбільш унікальними і привабливими ділянками .

Непал − країна із давньою і самобутньою культурою, яка вважається батьківщиною Будди. Монастирі, релігійні обряди і церемонії, фестивалі залишають незабутні враження у туристів, які відвідали країну.

БУТАН. У Східних Гімалаях розташована невелика держава Південної Азії − Королівство Бутан зі столицею Тхімпху. Площа королівства складає 38,4 тис. км2, його населяє 691 тис. осіб.

Бутан − одна з найбільш загадкових і самобутніх країн світу. Во-на практично не зачеплена цивілізацією. У країні переважає натуральне господарство. Навіть у столиці відсутні сучасні будівлі зі скла і бетону, на дорогах немає світлофорів, а перше Інтернет-кафе відкрилося у 2000 р. Іноземці отримали право відвідувати королівство з 1974 р. Перебування туристів у Бутані значною мірою регламентоване дозволами (дуже часто за підписом короля) на відвідування багатьох об'єктів.

Окрім своєї соціально-економічної незвичності, країна цікава багатою культурною спадщиною і незайманою природою. Дикий пейзаж зрідка "розривають" характерні лише для Тибету дзонги − буддистські фортеці-монастирі, які гармонійно вбудовані в оточуючі гори. Дзонги виконують оборонні, освітні, управлінські та релігійні функції. У них проводяться різноманітні офіційні церемонії і релігійні свята, які називаються тсечу. Найбільшими дзонгами є Тонгса, перший храм якого збудований у 1543 р., і Вангді (1638 р.), який вважається одним із найкрасивіших храмово-палацових комплексів країни.

Внутрішній туризм у його сучасному розумінні в країні практично відсутній. Екологічний, релігійний і пізнавальний туризм - головні напрямки освоєння ресурсного потенціалу і розвитку міжнародного туризму в Бутані.

ШРІ-ЛАНКА На південь від Індії розташована острівна держава - Демократична Соціалістична Республіка Шрі-Ланка. Її площа складає 65,6 тис.

км2, населення складає 21,3 млн осіб. Офіційною столицею вважається Шрі-Джаяварденепура-Котте, фактичною - Коломбо.

Узбережжя Шрі-Ланки − сучасний "туристичний рай", який формують понад 1 500 км пляжів з дрібним піском, пальмами і кораловими рифами із фантастичним біорізноманіттям і затонулими кораблями. На обладнаних курортних зонах західним туристам пропонують модний цілорічний "коктейль" із активного відпочинку на воді, екологічних турів і національного колориту: національних свят, рибних і фруктово-овочевих базарів, пам'яток архітектури та святих місць.

Негомбо, Берувела, Когалла і Калутара - найбільш популярні курорти у різних частинах острова, на території яких діють дайвінг-центри, спортивні клуби для шанувальників віндсерфінгу, водних лиж, сноркеллінгу, підводного полювання, організовуються пізнавальні тури.

Найбільша кількість історичних і культурних пам'ятників зосереджена в центрі острова і утворює "культурний трикутник": Анурад-хапура − перша давня столиця Шрі-Ланки, яке вважається "святим містом", Полоннаруві - середньовічна столиця держави, Канді - останній бастіон правителів незалежної сингальської держави, де у храмі Далада Малігава зберігається одна із сакральних буддистських святинь - зуб Будди.

Серед туристів незмінною популярністю користується комплекс печерних храмів Дамбулла. Тут у 5 великих і численних малих печерах із настінним високохудожнім розписом V- VIII ст. розміщено велику кількість статуй Будди. Одним із чудес Дамбулли є печера, стінами якої вода тече догори. У найвищій точці печери вода накопичується і спадає вниз у золоту чашу, навколо якої медитують монахи.

МАЛЬДІВИ. Мальдівська Республіка − острівна держава в екваторіальних водах Індійського океану, розташована на південний захід від острова Шрі-Ланка. Мальдіви складаються із майже 1 200 невеликих коралових островів, які лише на кілька метрів підіймаються над водою. Заселеними є лише 220 атолів. Площа країни − 298 км^2, населення − майже 400 тис. осіб, столиця − Мале.

Головним туристичним ресурсом країни є океанічні пляжі, які вважаються одними із найбільш мальовничих на планеті. Білий м'який пісок, чиста блакитна вода, яка зливається з небом, буяння тропічної рослинності формують образ туристичного едему. Його доповнює і стиль відпочинку: спокійне усамітнення, нескваплість, респектабельність, які не відміняють активного відпочинку. Насолода рухом - невід'ємний атрибут близько 100 острівних курортів. Їх вибір залежить від цілей відпочинку: насолода розкішшю (Атоли Фаафу, Північний Мале, Баа), оздоровлення (Атоли Південний і Північний Арі), дайвінг (Атоли Лаваньї, Алавелі, Маччафуші, Вілігілі-вару, Эллаїду, Батала, Рангалі-Фінолу), "медовий" місяць (Атол Південний Мале), сімейний відпочинок (Атол Північний Мале).

На Мальдівах реалізується цікава концепція використання ре-сурсів і розвитку туристичної індустрії − "один острів − один курорт − один готель". Це дозволило створити унікальні курортні комплекси, які відрізняються між собою не лише дизайном, а й атмосферою відпочинку та категоріями туристів, які обирають готелі за смаком і фінансовими можливостями. При цьому острови

діляться на "туристичні" і ті, де живуть мальдівці, що, за бажанням відвідувачів країни, зводить до мінімуму спілкування з її жителями.

Мальдіви бідні на культурно-історичні ресурси. У столиці вартими уваги є Національний музей із унікальною експозицією скульптур XII ст., палац Муліаге, Мечеть П'ятниці, національна святиня − каплиця Меду Зіраят, базар Сінгапур. На атолі Кураматі знаходиться археологічна зона, де вів розкопки Тур Хейердал.

Мальдівці підтримують екологічність і престижність своїх курортів рядом обмежень і табу, порушення яких карається значними штрафами, а то й арештом. На пляжах забороняється вживання спиртного, засмага і купання топлес (лише пляжі острова Кураматі чекають шанувальниць подібного відпочинку), збір коралів, підводне полювання. Мусульманські традиції не передбачають появу в громадських місцях у пляжному одязі.

ІРАН. Ісламська Республіка Іран розташована в південно-західній частині Азії. На півночі країну омивають води Каспійського моря, на півдні - Перської й Оманської заток Індійського океану. За площею (1,6 млн км^2) країна займає 18-е місце у світі, за населенням (66,4 млн осіб) − 19-е. Столиця - Тегеран.

Значну частину території країни займають гори і пустелі. На території Ірану виділяються три природно-кліматичні зони: узбережжя Перської й Оманської заток із тропічним спекотним кліматом, центральні області з посушливим субтропічним кліматом і гірські райони з помірним кліматом.

У силу існуючих традицій ісламського фундаменталізму міжнародний туризм в Ірані не отримав широкого розповсюдження. Разом із тим країна має великий ресурсний потенціал для розвитку міжнародного туризму з ряду напрямків: лікувально-оздоровчий, пізнавальний, пляжно-купальний та ін.

Поблизу Тебріза на березі найбільшого в Ірані озера Урмія знаходяться бальнеологічні курорти-купальні, які використовують для лікування й оздоровлення солону воду, близьку за мінералогічним складом до води Мертвого моря. Найбільш відомим місцем відпочинку в Ірані є курортна зона на острові Кіш в Ормузькій протоці. Іран відомий кількома гірськолижними курортами: Дізін, Тошаль, Абе Алі.

Потужні культурно-історичні ресурси пов'язані з давніми містами, серед яких виділяється Тегеран, Ісфаган, Шираз, Тебріз. У них можна побачити багато історичних визначних пам'яток: середньовічні мечеті, пам'ятки давнини, гробниці перських діячів науки і мистецтва. Найбільш відомими є зіккурат Дур-Унташ (давнє місто і храм, зведені близько 1250 р. до н. е.), розташований неподалік міста Дізфуль, Сольтаніє в однойменній давній столиці - найбільший купол планети, збудований із цегли у 1305-1313 рр., нині занесений до Світової спадщини ЮНЕСКО.

3. ПІВНІЧНО-СХІДНОАЗІЙСЬКИЙ ТУРИСТИЧНИЙ РАЙОН

Китай - Монголія - Південна Корея - Північна Корея - Тайвань - Японія

*КИТАЙ.*Китайська Народна Республіка (КНР) розташована в східній частині Азії. Територія Китаю омивається водами західних морів Тихо-го океану. Площа - 9,6 млн км2. Китай - найбільша країна в Азії і третя у світі за площею (поступається лише Росії та Канаді).

Територія Китаю з півночі на південь простягається на 5,5 тис. км., а з заходу на схід - на 5 тис. км. Протяжність сухопутного кордону країни складає 22,8 тис. км.

Країна гориста − приблизно 2/3 території займають гірські масиви. У туристичній індустрії це − додатковий чинник для розвитку окремих видів туризму.

Із огляду на величезну територію, Китаю властива різноманітність кліматичних характеристик. Північний Китай знаходиться у межах помірного кліматичного поясу. У свою чергу, тут виділяються дві кліматичні області: мусонного клімату прибережних територій з дощовим теплим літом і холодною зимою; континентального клімату внутрішніх районів із спекотним літом та морозною зимою. Центральний Китай розташований у зоні субтропіків. У цілому для цього району характерне жарке дощове літо і прохолодна зима. Літні опади приносить мусон, який панує із квітня до вересня. Клімат Південного Китаю - субтропічний у північних областях і тропічний на решті території. Південь Китаю перебуває під впливом зимового північно-східного і літнього південно-західного мусонів. На кліматичних діаграмах Гуанчжоу, розташованого в тропіках, і Пекіну, який знаходиться у межах помірного кліматичного поясу відображено місячний хід денних температур повітря і пересічний обсяг опадів, що дає загальну уяву про клімат різних регіонів країни і дозволяє обрати найбільший оптимальний час для комфортного відпочинку в Китаї. Уявлення про тривалість пляжно-купального сезону (температура води вища +180 С) дають графіки ходу пересічних температур прибережних вод у різних регіонах країни: на північному сході він триває з червня до жовтня, а на південному сході − цілий рік.

Розвиток туристичної індустрії Китаю ґрунтується на "трьох китах": культурна спадщина, природне різноманіття і дисциплінованість на всіх рівнях − від топ-менеджерів до покоївок.

Туристична індустрія Китаю демонструє динамізм розвитку і високу економічну ефективність. При чому це стосується як міжнародного, так і внутрішнього туризму. Протягом 2007 року сумарна потужність туристичного в'їзного потоку склала 132 млн прибуттів. У структурі в'їзного потоку переважають візитери із Гонконгу. На них припадає 60 % від загальної кількості міжнародних туристів. Прибутки від обслуговування в'їзних туристів у 2007 р. оцінюються на рівні $ 42 млрд.

Обсяг внутрішніх туристичних поїздок у Китаї − найбільший у світі. У 2007 році він сягнув позначки в 1,6 млрд. У Китаї більше подорожують сільські жителі. Їх частка у структурі загального туристичного потоку перевищує 60 %.

Для внутрішнього туризму в Китаї характерна гіпертрофована сезонність і сконцентрованість у часі − 25 % всіх подорожей здійснюється протягом трьох "золотих тижнів" у травні і жовтні, коли в країні організовуються весняні та осінні фестивалі.

За оцінками фахівців КНР у XXI ст. стане світовим лідером за кількістю міжнародних туристичних прибуттів.

Велика китайська стіна, названа одним із нових "семи чудес нового світу", є найбільшою оборонною спорудою всіх часів і народів. Будівництво стіни тривало дуже довго: починаючи з VII ст. до н. е. і до XVII ст. Велетенська споруда має довжину понад 6,7 тис. км. Сьогодні Велика китайська стіна

втратила військові функції – це туристична атракція світового рівня, яка має велику культурно-історичну цінність, приголомшує технікою будівництва й архітектурною довершеністю. До показу включена не вся споруда, а її окремі ділянки: Бадалін, Симатай, Мутяньюй (передмістя Пекіна), фортеця Шаньхайґуань, що знаходиться на крайній східній ділянці стіни і свого часу названа "морською митницею Китаю", а також фортеця Цзяюйґуань, що знаходиться на західній ділянці.

Китай володіє надпотужними культурно-історичними ресурсами. На території країни розташовано близько 40 культурно-історичних і природних об'єктів, занесених до списку Світової спадщини (див. додаток D). Більшість із них сконцентровані на сході країни.

Один із найбільш грандіозних пам'ятників архітектури всього людства - Велика Китайська стіна на півночі країни є туристичною "візитівкою" Китаю. Поблизу стіни діє безліч храмів, кожен із яких є унікальним витвором архітектурного мистецтва.

Найбільша кількість туристичних атракцій характерна для великих міст, які перетворилися на популярні центри міжнародного туризму: Пекін, Шанхай, Гуанчжоу, Макао, Сянган (Гонконг), Сіань, Чунцин, Харбін.

Історія столиці Китаю − Пекіна − налічує більше 3 тис. років. У місті збереглася велика кількість культурно-історичних пам'яток, що дозволяють осмислити минуле, зрозуміти сьогодення, скласти уявлення про майбутнє цієї країни. У Пекіні знаходиться найбільший у Китаї державний музей Ґуґун - "заборонене місто", колишній імператорський палац, резиденція 24 імператорів династій Цінь і Мін, найбільший у світі палацовий комплекс.

За 20 км від центру Пекіна розташований Літній імператорський палац - Парк Іхеюань. За 50 км від міста в Долині Гробниць покоїться прах більшості імператорів династії Мін. На південній околиці Пекіна височіє храм Неба (Тяньтань). Тут у день літнього сонцестояння проходили служби ченців за участю імператора з проханням до Неба послати гарний врожай. У північно-східній частині китайської столиці був побудований знаменитий ламаїстський храм Юнхе-гун. У багатьох містах Китаю, у тому числі і в Пекіні, є храми Конфуція.

Шанхай, розташований у гирлі найбільшої ріки Китаю - Янцзи, більше відомий як діловий центр. До визначних пам'яток Шанхаю належить буддійський монастир, храми Ченхуанмяо і Юйфеси з нефритовою скульптурою Будди, п'ятиярусна пагода Лунхуа, Сад мандарина Ю, Сад Багряних Осінніх Хмар, площа Реньмінь, мальовнича вулиця Сіжоу Крік, численні музеї.

У давньому місті Сіань знаходиться єдиний у своєму роді музей теракотових фігур воїнів і коней із поховання імператора Цінь Ши Хуан-ді. Теракотова армія, знайдена у 1974 р., складається з понад 8 тис. повнорозмірних фігур, які не повторюють одна одну. На початку 2000-их років до воїнства і коней додалися знайдені фігури чиновників, акробатів, музик.

Гуанчжоу − велика промислова агломерація на південному сході Китаю. У Гуанчжоу проводяться міжнародні виставки-ярмарки, які дозволяють західним фірмам отримувати уявлення про китайські товари. У безпосередній близькості від Гуанчжоу розташовані колишня англійська та португальська колонії Сянган

(Гонконг) і Макао (Аоминь) - визнані міжнародні туристичні центри із численними атракціями.

Туристів завжди приваблювали культура Тибету і неприступні вершини Гімалаїв, які постійно намагаються штурмувати альпіністи. Адміністративним центром Тибету є Лхаса - "місто богів" - традиційна резиденція Далай-Лами. Місто розташоване на висоті 3 660 м над рівнем моря. Світову славу Тибету і Лхасі принесли монастирі - центри буддизму і ламаїзму, де до цих пір оберігаються і примножуються культурні традиції минувшини. Активнішому залученню ресурсів Тибету до туристичного використання сприятиме збудова-на у першому десятилітті XXI ст. високогірна залізниця. Вона з'єд-нала Тибет із рівнинним Китаєм і сама пособі є унікальним об'єктом, вартим спеціальної уваги туристів.

Туристична індустрія КНР поступово стає на шлях використання природних туристичних ресурсів для потреб розвитку масового пляжно-купального відпочинку, традицій якого в країні фактично не існувало. Поширення західної моди на такий вид туризму привело до формування відповідної інфраструктури. Наприклад, популярністю став користуватися тропічний острів Хайнань, розташований на півдні Китаю. Тут збудовані сучасні готелі, які спеціалізуються на пляжному відпочинку та оздоровленні.

Китай − багатонаціональна і найбільша за кількістю населення країна планети − 1,3 млрд осіб. Прогодувати таку кількість населення − завдання не з простих. А нагодувати смачно, і так, щоб сподобалося і туристам − ще складніше. Але китайська кухня із багатими традиціями завоювала визнання всього світу і належить до справжніх туристичних ресурсів, використання яких − один з найбільш приємних способів познайомитися з країною.

Історія китайської кухні нараховує більше 3 тисяч років і невідривна від давньої китайської філософії. Ще в другому тисячолітті до нашої ери в Китаї була створена теорія "гармонізації харчування", а Конфуцій вчив кулінарному мистецтву в VI-V ст. до н. е.

Китайці їдять всі відомі нам продукти, а також "екзотику" на кшталт ластів'ячих гнізд, акулячих плавників, деревних грибів чи качиних яєць, які до 100 днів витримуються в землі. Є кілька інгредієнтів, які присутні практично в усіх китайських стравах. Насамперед, це - соєвий соус, який має специфіку приготування. Сою відварюють, змішують із підсмаженою пшеницею і додають до цієї суміші особливий вид пліснявi. Коли пліснява достатньо розвинеться, суміш поміщають у соляний розчин, потім віджимають, фільтрують і пастеризують. Другий традиційний компонент - імбир - корінь із пряним і гострим смаком.

Відмінною рисою китайської гастрономії є методи приготування. Своєрідність страв досягається за рахунок майстерності обробітку сировини. Один із головних принципів − страва повинна складатися із маленьких шматочків. Звідси випливають два головні кулінарні "секрети" китайської кухні − правильно нарізати і правильно підсмажити.

Основу китайської кухні складають страви з найрізноманітніших продуктів: крупи, борошно, овочі, м'ясо, риба, морські безхребетні тварини, водорості, молоді пагони бамбуку і багато іншого. Зазвичай, в одну страву входить велика кількість інгредієнтів, які готуються окремо. Це приводить до

незвичного для європейців поєднання смаків і ароматів: свинина із запахом риби, яловичина з фруктовим смаком, кисло-солодкі огірки тощо.

Китайську кухню неможливо уявити без рису, який в окремих районах навіть заміняє хліб. Туристам на сніданок обов'язково запропонують дамічжоу - рідку рисову кашу, а на обід − дань − розсипчасту рисову кашу з м'ясом, креветками, рибою, дрібно нашаткованою цибулею чи паростками бамбуку.

Бути в Китаї і не скуштувати качку по-пекінські, теж саме, що бути в Парижі і не побачити Ейфелеву вежу. Ця страва − туристична "візитка" китайської кухні. Китайці і донині тримають у таємниці технологію відгодівлі качок, з яких готують страву з неповторним смаком і ароматом. Туристам неодмінно розкажуть історію про те, що американські дипломати згодилися визнати Тайвань невід'ємною частиною Китаю, лише після того, як скуштували качку по-пекінські.

Парадокс сучасного Китаю - поєднання комуністичної ідеології і ринкової економіки. Для країни характерні одні з найвищих у світі темпи економічного зростання, економічної могутності держави і злиднів переважної частини населення. Китай став найбільшим у світі виробником автомобілів, чорних металів, алюмінію, електроніки й електротехніки, взуття, синтетичних і бавовняних тканин та впевнено перетворюється на провідну туристичну країну. У Китаї реалізується концепція територіального розвитку, заснована на залученні зарубіжних інвестицій у вільні економічні зони, які спрямовуються в промисловість і туристичну індустрію.

МОНГОЛІЯ − держава у північно-східній частині Центральної Азії площею 1,6 млн км2 і з населенням 3 млн осіб. Столиця країни - місто Улан-Батор.

Головними рисами геотуристичного положення є значна віддаленість від головних туристичних споживчих ринків і відсутність виходу до моря. Різко континентальний клімат формує на більшій території країни зони суб'єктивно негативних тепловідчуттів протягом тривалого періоду часу, що призводить до формування відносно короткого туристичного сезону. Ці негативні моменти компенсуються майже дикими ландшафтами річкових долин, степів, пустель і гірських країн, а також самобутньою культурою місцевих жителів. Монголія - одна із небагатьох країн світу, для яких характерні багаті комбінації екосистем. Пустеля Гобі, що займає більше половини Монголії, відрізняється великою різноманітністю флори і фауни. Тут можна зустріти як кам'янисті пустелі із рідкісною рослинністю, так і піщані бархани. Найбільш цікавою областю є Південна Гобі, де зосереджені основні пам'ятки та туристичні центри.

Монголія, як і багато інших країн, заохочує розвиток туризму. Найбільш перспективними стали екологічні, етнографічні та історичні пізнавальні тури. Країна і сьогодні зберігає спосіб життя, давні традиції та самобутню культуру кочівників. У якій ще столиці світу можна побачити юрти, де живуть городяни, і вершників, які на конях поспішають на роботу до офісів? Окрім такої "екзотики", Улан-Батор приваблює туристів численними атракціями: мавзолей Сухе-Батора, Зимовий палац останнього імператора Монголії, монастирі Гандан і Чойжин-Ламин-Сум, дзвін Миру, численні музеї і галереї (Музей історії і природознавства з чи не найкращою у світі колекцією кісток динозаврів, Музей мистецтв, Музей національної іграшки та ін.).

Метою багатьох відвідувачів країни є Каракорум - колишня столиця монгольської імперії XIII-XVI ст., де збереглися залишки кам'яних стін, ремісничі квартали, культові споруди, палац хана Удегея і ведуться інтенсивні археологічні розвідки, які обіцяють нові відкриття.

Серед природних об'єктів Монголії незмінною увагою туристів користуються могутній водоспад у верхів'ї річки Орхон, "монгольська Швейцарія" − озеро Хубсугул і його околиці, каньйон річки Чулут, виняткове за масштабами планети кладовище викопних тварин юрського і крейдяного періодів у пустелі Гобі та кладовище динозаврів у горах Немегету.

У 2009 р. в околицях Улан-Батора, на священній горі Боґд Кан Уул, з'явився перший монгольський гірськолижний курорт "Sky Resort", що ознаменувало початок нового етапу в освоєнні багатих ландшафтних ресурсів країни.

РЕСПУБЛІКА КОРЕЯ. У 1953 р. Корейський півострів був розділений на дві частини демаркаційною лінією, проведеною приблизно по 38 паралелі. На південь від цієї лінії розташована Республіка Корея (далі − РК), а на північ − Корейська Народно-Демократична Республіка. Стосунки між двома корейськими державами далекі від дружніх, що гальмує розвиток багатьох політичних і соціально-економічних процесів, у тому числі і туризму.

У межах РК (столиця - Сеул) на площі близько 100 тис. км^2 живе 48,5 млн. осіб. Країна омивається водами Японського і Жовтого морів. Берегова лінія надзвичайно розчленована й обрамлена майже 3 тис. островів. Суходолу притаманна ландшафтна різноманітність − 70 % території зайнято невисокими горами.

Клімат помірний мусонний. Найкращий час для відвідування країни протягом літнього туристичного сезону - травень-червень і вересень-жовтень (рис. 2. 26). Купальний сезон розпочинається із другої половини липня і триває до кінця жовтня. Такий пізній початок пов'язаний із особливостями циркуляції холодних і теплих океанічних течій поблизу узбережжя країни.

Узбережжя Жовтого моря − головний район пляжно-купального відпочинку, а Кенпходе і Наксан у його межах вважаються найкращими пляжами.

Приблизно за 100 км від південного узбережжя знаходиться острів Чечжудо. Завдяки своєму ізольованому положенню, унікальній природі і м'якому тропічному клімату острів перетворився на популярне місце відпочинку. Головні туристичні принади острова − пляжі із чорним піском, каскади мальовничих водоспадів, згаслий вулкан Халласан із кратерним озером на вершині. Потоки застиглої лави утворили на схилах вулкану численні тунелі, гроти, печери, знайомство з якими залишає незабутні враження у відвідувачів.

У країні створено ряд національних парків, які стали основою розвитку окремих видів туризму: Сораксан, відомий первісними ландшафтами і належить до найбільш мальовничих місць планети, пропонує екологічні тури і гірськолижний відпочинок, Чірісан вважається найкращим місцем для трекінгу й альпінізму; Соннісан з храмом Попчуса (553 р.) є головною туристичною звабою центральної частини РК; Сорак Уотерпія знаний термальними джерелами.

Гірські лижі і сноуборд користуються серед корейців великою популярністю, що дозволило залучати гірські ландшафти до активного

туристичного використання і створювати відповідну інфраструктуру, яка не поступається кращим зразкам європейської. Гірськолижних курортів у країні доволі багато. Найбільш популярними серед них є Канвондо, Чолла-Пукто, Стар-Хілл. Гірськолижний сезон, зазвичай, триває із кінця листопада до середини березня.

Країна володіє багатими й унікальними культурно-історичними ресурсами. Вони концентруються переважно у містах, стали основою для створення ряду національних парків.

Сеул − головний центр політичного, економічного та культурного життя країни. У місті збереглися численні архітектурні пам'ятники: королівські палаци династії Чосон, серед яких світову відомість має Кьонбоккун, давні церемоніальні ворота на площі Намдеун, які вважаються найбільш цінною пам'яткою країни, Сеульська телевежа, англіканський собор і багато іншого. Столиця багата музеями. Найбільш відомими із них є Державний музей Кореї, Королівський музей, Музей мистецтв Токсугун, Художня галерея "Чосон ільбо".

Околиці Сеулу активно використовуються для організації відпочинку і пізнавального туризму. Велетенський дольмен бронзового віку, парк-музей "Корейське село", фортеця Хвасон, яка занесена до списку Світової спадщини ЮНЕСКО, гробниці династії Лі, розважальний комплекс "Еверленд", фортеці Намхансансон і Пуюсансансон − далеко не повний перелік атракцій, розміщених довкола столиці.

Південно-східні райони країни − головний осередок формування нації, тому пам'ятки історії зустрічаються тут на кожному кроці. Найбільша їх кількість сконцентрована в Кьончжу - столиці давнього королівства Сілла. Тут розташований найдавніший буддійський храм країни − "Монастир царства Будди" із дзвоном Емілле, а також найдавніша обсерваторія, численні пагоди, королівські поховання і гробниці, печерний храм Соккурам (включений до списку Світової спадщини ЮНЕСКО), курортний комплекс на озері Помун.

ЯПОНІЯ. Японія − острівна держава на сході Азійсько-Тихоокеанського регіону, розташована на Японському архіпелазі, який складається із 6 852 островів. Загальна площа країни становить 377,9 тис. км2, на її території мешкає 127 млн осіб. Столиця - Токіо.

Рельєф країни переважно гористий (гори займають понад 60 % території), сильно розчленований. Найвища вершина - вулкан Фудзіяма (3 776 м) − національний символ країни. На півночі Японії переважає помірний мусонний клімат, на півдні − субтропічний і тропічний мусонний. Літній температурний діапазон змінюється у межах +25-+35ºС, зимовий − у межах -15-+15ºС. Найкращий час для відвідування островів - весна (особливо час цвітіння сакури) і кінець вересня − початок жовтня. Характерними особливостями природи є часті землетруси й активна вулканічна діяльність, що стримує певну частину потенційних туристів від поїздок до Японії.

Теплий клімат на більшості території, наявність безлічі островів і протяжної берегової лінії, гірські ландшафти і природні лижні поля роблять Японію потенційно сприятливим місцем для масового туризму. Тим не менше, прибережних і гірськолижних курортів тут, на відміну від інших країн світу з подібним ресурсним забезпеченням, значно менше. Для розвитку туризму в

країні необхідні значні фінансові і матеріальні вкладення в курортну інфраструктуру, що на сьогодні є невигідним, оскільки японці віддають перевагу відпочинку за кордоном.

Фактично до другої половини XIX ст. Японія була "закритою" для зовнішнього світу державою, що зумовило самобутність японської культури. Саме виняткові культурно-історичні і подієві ресурси є основою розвитку туризму. Численні історичні пам'ятки, храми, святі для японців місця розкидані територією країни. Вони збережені і дбайливо доглянуті, що залишає незабутні враження у кожного, хто відвідав Японію.

Туристичним символом країни є священні ворота храму Іцукусіма на острові Міядзіма, які стоять у бухті прямо у воді. Тут же на палях розмістився і сам храм – одна з найбільш шанованих японцями сакральних святинь. Ще одним знаковим об'єктом, який уособлює індустріальну велич Японії, став міст Сето-Охасі. Він збудований у 1988 р. і перекинутий через внутрішнє Японське море. Міст з'єднав острови Сікоку і Хонсю. Його довжина перевищує 12 км.

Найбільшими туристичними центрами країни із великою кількість високоатрактивних об'єктів є Токіо, Нара, Кіото, Камакура, Саппоро й інші міста та регіони (табл. 2).

Таблиця 2

Туристичні центри Японії

Місто /регіон	Головні туристичні об’єкти
Токіо	Імператорський палац Кокьо в оточенні парків Хігасі-гьоен і Кітаномару; храм Тосегу; Токійський Національний музей; Національний музей науки і парк Уено; храм богині Кеннон; комплекс хмародряпів "Три башти"; Галерея Тенрі; Музей Ідеміцу; парк Сіба з численними пагодами і храмами; Токійський метрополітен-музей; головна торгова вулиця Гінза; Діснейленд; центр старого міста – Асакуса з храмом Сенсодзі й унікальною бібліотекою давніх манускриптів; храм Мейдзі-дзингу; олімпійський комплекс Йойош; Національний музей сучасного мистецтва; "міст Японії" – Ніхонбасі;
Нара	Храм Кофукудзі; храм Тодайдзі з "Залою Великого Будди" Дайбуцуден – одна з найбільших дерев'яних будівель світу; храм Хорюдзі і парк, де живуть олені, котрі вважаються "божими посланцями"; одна із найбільших бронзових статуй Будди – Великий Будда (Дайбуцу, 16 м висотою і вагою 452 т); Південні ворота з фігурами небесних стражів; храми Якусідзі, Тоседайдзі, Касуга-Тайся, Сін-Якусідзі, Музей східного народного мистецтва, музей Ямато Бункакан, Національний музей Нара, Художній музей Нара, Художній музей Нейраку;
Кіото	У місті знаходиться близько 2 000 храмів; Імператорський палац Госьо; палаци Саннай-ден і Нідзьо з

	класичними японськими садами; "Золотий павільйон" Кінкакудзі; "Срібний павільйон" Гінкакудзі; імператорська вілла Кацура Рікю з ландшафтним парком; палацовий ансамбль Кацура; "сади каменів" Рьондзі і Самбо-Ін; Мінамідза – найдавніший в Японії театр "кабукі"; Національний музей; Національний музей сучасного мистецтва;
Камакура	Давня столиця Японії, місце паломництва і популярний морський курорт; храми Сугімото-дера, Кентьо-дзі із найстарішим у країні дзвоном, Енгаку-дзі з "залою святих реліквій" Сяріден, Цуругаока Хатіман; "лотосові ставки" Гендзі і Хейке з перекинутими через них "щасливим" Барабанним містком; 13-метрова бронзова статуя Будди; священне джерело у печері Дзенарай Бентен;
Саппоро	Провідний центр гірськолижного туризму; Ботанічний сад; квартал розваг Сусукіно;
Беппу	Центр бальнеологічного туризму, один з найбільших у світі районів виходу на поверхню термальних вод (понад 3,5 тис. джерел); гейзер Татсумакі Дзігоку; "киплячі озера" Чіноїке Дзігоку й Умі Дзігоку; зоопарк, де незмінним успіхом у відвідувачів користуються "снігові макаки", які приймають гарячі ванни;
Хоккайдо	Найменш заселений і найбільш "зелений" острів Японії; близько 20 національних парків – основа розвитку екологічного туризму й активного відпочинку; гарячі джерела Дзікокудане у вулканічному кратері Ноборібецу;
Фурано, Акакура	Гірськолижні курорти.
Нагоя	Головні сакральні святині синтоїзму – Атсута й Ісе з Музеєм скарбів; Художній музей Токугава; Ботанічний сад; Військово-морський арсенал; храм Токуфудзі;
Кобе	Муніципальний художній музей; храм Сумо; акваріум; європейські квартали вулиці Ямамото і християнські церкви; парк Соракуен; штучний острів Порт-Айленд.

4. *ПІВДЕННО-СХІДНОАЗІЙСЬКИЙ ТУРИСТИЧНИЙ РАЙОН*

В'єтнам - Індонезія - Камбоджа - Лаос - М'янма - Сінгапур - Таїланд - Філіппіни

ІНДОНЕЗІЯ. Республіка Індонезія (столиця − Джакарта), площа якої складає 1,9 млн км2, займає значну частину найбільшого у світі Зондського архіпелагу. До переліку великих островів, які вона займає повністю чи частково, належать Суматра, Ява, Калімантан, Сулавесі. Індонезія розташована в безпосередній близькості до двох внутрішньорегіональних туристичних споживчих ринків - японського та австралійського і значно віддалена від європейського та північноамериканського. При цьому головні споживачі

індонезійського туристичного продукту знаходяться саме у двох останніх регіонах.

Країна знаходиться між Азією й Австралією у зоні впливу волого-го тропічного клімату і володіє надзвичайним різноманіттям уніка-льних природних туристичних ресурсів: тропічні й екваторіальні ліси з неймовірним біорізноманіттям, які стали основою розвитку екологічного туризму; морське узбережжя, придатне для пляжно-купального відпочинку (пляжно-купальний сезон триває цілий рік, при цьому пересічна температура води не опускається нижче +27° С -; вулкани.

На особливу увагу заслуговує тваринний світ країни. На індонезійських островах уживаються ссавці Азії, сумчасті Австралії і власні ендеміки: орангутанг, тигр, леопард, носоріг, слон, дюгонь, аноа, кенгуру, проєхидна, бабірусса, тапір, ведмідь, гавіал. Пташине царство представлене понад 600 унікальними видами птахів, серед яких шестиперий "райський птах" Берлепша, малео, казуар, птах-носоріг, вінценосний голуб.

Природне розмаїття доповнюється культурним і соціальним. Індонезія − неповторний культурний світ, який утворився шляхом взаємодії чотирьох світових релігій: християнства, ісламу, буддизму й індуїзму. 250-300 етнічних груп, об'єднаних в одну державу із населенням понад 240 млн осіб, живуть більше ніж на 17 тис. островів, мають власні мови чи діалекти. На одному острові живуть переважно мусульмани (Ява), на іншому − індуси (Балі), на третьому − християни (північ Сулавесі).

Розвиток масового міжнародного туризму сприймається в індонезійському суспільстві неоднозначно. Особливо це стосується залучення сакральних пам'яток до туристичного використання, яке супроводжується суперечками, скандалами і навіть терористичними актами. Найбільше нарікань викликають західні туристи, які мало знайомі із буддійською чи індуїстською культурою окремих районів країни й інколи ображають своєю поведінкою релігійні почуття аборигенів.

Острів Балі користується найбільшою популярністю серед туристів. Тут розташовані численні сучасні готелі, у розпорядженні яких знаходяться чудові пляжі. На острові відкриті для відвідування давні храми індуїстів, Парк птахів, Парк рептилій.

На острові Ява зберігся найбільший у світі буддійський храмовий комплекс VIII ст. - Боробудур - місце паломництва і масового туризму. Це - монументальна будова, заввишки 35 м. У нижній частині він складається з галерей, що утворюють шестиступінчасту квадратну в плані піраміду. На трьох верхніх круглих терасах, навколо великої центральної ступи (дагоби), розміщені 72 маленькі ступи. Сходи посередині кожного боку піраміди ведуть на вершину. Мури нижніх терас прикрашені різьбленими реалістичними, високохудожніми барельєфами на теми буддійських легенд.

Неподалік Боробудура розташований царський палац Рату Боко і комплекс буддійських та індуїстських храмів Прамбанан. Між унікальних споруд найбільшою популярністю серед туристів користується храм Лара Джонгранг, зведений на честь бога Шиви.

Суматра − "рай" для любителів природи й екологічного туризму. На них чекають екваторіальні ліси, вулкани, водоспади, гарячі сірководневі джерела, спеції, які ростуть прямо над головою. Тут розташовано ряд національних

парків та заповідників. Широко відомий парк відпочинку Ганнінг. Туристів сюди приваблює можливість здійснення трекінгу гірськими лісами, а також відвідування центру реабілітації орангутангів.

Популярною туристичною дестинацією Індонезії є національний парк Комодо, який розкинувся у центрі архіпелагу на 603 км2 суходолу і 1 214 км2 морських вод. Парк включає три головні острови - Комодо, Рінка, Падар і численні дрібні острівки.

У туристів, які відвідують Індонезію, великим попитом користується продукція народних промислів: срібні, керамічні та плетені вироби, предмети художнього різьблення по кістці, сувеніри з дерева і пір'я.

ТАЇЛАНД. Сіам − така історична назва сьогоднішнього Таїланду − кілька десятків років у світі асоціюється з туризмом, тайським боксом і тайським масажем.

Королівство Таїланд − конституційна монархія із 1932 р. Країна розташована на півострові Індокитай і займає площу 514 тис. км2. Загальна кількість населення складає 66 млн осіб. Протяжність території країни із півночі на південь досягає 1 500 км, із заходу на схід − 800 км. Більше половини території займають низовинні рівнини, на півночі і заході здіймаються ланцюги гір. Прибережна територія відома чудовими піщаними пляжами.

Клімат Таїланду доволі різноманітний, але переважають два його типи - тропічний саван і тропічний мусонний клімат. Для центральної частини країни характерні три сезони: спекотний з березня до травня - денна пересічна температура складає +32-34^{o} С; дощовий і спекотний з червня до жовтня і прохолодний з листопада до лютого, коли денна температура знижується до +30о С, що унаочнює кліматична діаграма Бангкоку. Тому найкращий період для відпочинку в Таїланді − кінець листопада − березень.

На узбережжя країни час від часу накочуються цунамі − велетенські хвилі, які виникають під час землетрусів і завдають значних збитків курортній інфраструктурі. Загроза цунамі є стримуючим фактором для поїздок потенційних туристів.

На території країни створено 5 національних природних парків, загальною площею близько 8 тис. км^2, ряд природних заповідників, які стали основою розвитку екологічного туризму. До складу більшості природоохоронних об'єктів включені унікальні природні атракції: водоспад Ераван, гора Дой-Інтанон, місця поселень слонів тощо.

Велике значення у житті тайців мають річки Меконг, Менам, Салуїн. Вони є і головними "коридорами" туристичного освоєння внутрішніх районів країни, насамперед, для потреб екологічного туризму. Живлення у річок дощове, тому повені влітку і на початку осені − звичне явище.

Таїланд − безумовний лідер серед країн Південно-Східної Азії за відвідуваністю. Туристичну славу країні принесли відмінні морські курорти: Ча-Ам, Хуа-Хин, Паттайя, Пхукет та інші.

Королівство відоме надзвичайно цікавими для туристів культурно-історичними і подієвими ресурсами, стравами тайської кухні, плаваючими базарами й іншою "екзотикою". Тисячі буддійських храмів і монастирів, палаци і пагоди формують неповторне тло, на фоні якого проходить

відпочинок. Найбільш вражаючим є Бангкок. Його "візитівка" − Великий Королівський палац − архітектурний комплекс, який включає ряд унікальних об'єктів. Вражають уяву відомі на увесь світ фігури Будди, одна з яких вилита із золота (вага статуї − 5,5 т), а друга висічена з цілісного шматка нефриту. Зберігаються вони у храмах Золотого та Смарагдового Будди відповідно. По-своєму цікаві численні канали, які підтримують діловий ритм столиці, парк Лумпіні із дельфінарієм і аквапарком, Музей науки − один із кращих у південно-східній Азії, нічні базари, на яких задешево можна придбати продукцію найвідоміших торговельних брендів.

Туристам, яким набридло використовувати лише "пісок, сонце і воду", обов'язково покажуть крокодилячу ферму в Самутпракарне, парк Муанг-Боран, де у мініатюрі відтворена територія королівства зі всіма визначними пам'ятками, найбільшу у світі статую Будди (висота − 127 м), розташовану поблизу міста Накхонпатхом, історичний парк на території Аюттхая − давньої столиці Сіаму − з унікальними храмами і палацами, занесеними до списку Світової спадщини ЮНЕСКО.

Окремої уваги заслуговують яскраві видовища, які приваблюють до Таїланду тисячі туристів. Відомими далеко за межами країн Південно-Східної Азії стали тайський бокс, півнячі бої, змагання бійцівських рибок, слонячі поєдинки, паради трансвеститів, буддійські свята.

Не менше вражень, ніж від пляжів, буддійських храмів і різноманітних видовищ залишає тайська кухня. Вона була практично не відома європейцям майже до середини XX ст. Характерною рисою тайської гастрономії є поєднання у стравах п'яти смаків: солодкого, за рахунок кокосового молока, цукрової тростини, спілого ананаса і цукрової пальми; кислого, за рахунок лимону, лайму, лимонного сорго, неспілих манго й ананаса, оцту; гіркого, за рахунок свіжих трав і гіркого огірка; солоного, за рахунок рибного соусу; гострого, за рахунок свіжого чи висушеного перцю чілі.

Тайським стравам притаманні три компоненти, присутні практично завжди − рис, соус карі і кокосове молоко. Рис − національна страва. Він може бути і головною стравою, і гарніром, і десертом. Переважають два способи його приготування з використанням різних сортів рису − розсипчастий і клейкий. Туристам пропонують менш екзотичний обсмажений рис у поєднанні з рибою, крабами, яйцями і овочами. Основою приготування соусу карі є перець чілі, який використовується у супах, салатах. Кокосове молоко заміняє звичне для європейця коров'яче молоко і широко застосовується для тушкування та варіння, при приготуванні м'ясних і рибних страв.

На обід туристу-європейцю запропонують на вибір гостро-кислі супи з креветками і грибами або з кокосового молока з курицею. Другою стравою буде рис із свининою або м'ясом птиці, густо здобрений гострим соусом. Тайці не відчувають особливої пристрасті до солодкого, тому на десерт буде запропоновано суміш із яєць, клейкого рису, кокосів або фруктове асорті, де крім звичних бананів, апельсинів, ананасів можна побачити і скуштувати папайю, тамаринд, лічі, тангерин, рамбутан, помело, лангсат, юбу, дур'ян. Запивати все слід холодною водою або чаєм. Алкогольні напої не сумісні з гострою їжею, тому до столу не подаються. Взагалі ж, тайці віддають перевагу пиву.

Туристам слід бути обережними. Гостра тайська кухня може викликати алергію, жар, печію, проблеми зі шлунком, тому захоплюватися екзотичними стравами і фруктами не варто. На всіх курортах працюють ресторани з європейською, арабською, мексиканською кухнею.

СІНГАПУР. Визнаним центром міжнародного туризму стала невелика острівна Республіка Сінгапур (площа − 697 км^2) − держава-місто, великий фінансовий, промисловий і транспортний центр у Південно-Східній Азії. Острів вважається одним із найбільш відвідуваних місць світу - щороку сюди приїздить у 2 рази більше туристів, ніж корінних мешканців, яких нараховується близько 4,7 млн.

Сінгапур приваблює своєю незвичністю. На невеликій території поєднуються старі колоніальні квартали й ультрасучасні хмародряпи, храми різних релігій і розважальні заклади, один із найбільших портово-промислових комплексів світу з сотнями танкерів на рейді і курорт із пляжами з білосніжного піску, гамірні, стерильно чисті торговельні вулиці і ділянки майже незайманих лісів.

Місто багате на природні та культурно-історичні пам'ятки, видовища і техногенні атракції. Сінгапурський зоопарк, парк птахів, парк орхідей, парк метеликів, океанарій, етнічні квартали (ЧайнаТаун, маленька Індія), вечірнє шоу фонтанів (музичні фонтани Сентози вважаються найбільшою у світі спорудою такого характеру), фонтан багатства, статуя Мерліона (міфічний напівлев-напівриба − символ Сінгапура), штучний острів Семаку, який повністю створений із сміття, тематичний парк розваг Universal Studios Singapore, найвище на планеті оглядове колесо Singapore Flyer (165 м), набережна Клар-Кі, нічні прогулянки й екскурсії - ось ті об'єкти і видовища, які зазвичай відвідують туристи.

Острів Сентоза, що входить до складу Сінгапуру, - головний курортний центр, який приваблює туристів 3,5 км пляжів, гольфовими полями, сучасною готельною інфраструктурою.

МАЛАЙЗІЯ. Малайзія − держава в Південно-Східній Азії, яка складається із двох частин, розділених Південно-Китайським морем. Західна складова країни - Малайя - розташована на півдні півострова Малакка, а східна - Сабах і Саравак - на півночі острова Калімантан (Борнео). Площа Малайзії складає 329,8 тис. км2. Загальна кількість населення - 25,7 млн осіб. Із 2005 р. столиця країни Куала-Лумпур поступово передає столичні функції новому спеціально збудованому місту Путраджайа.

Обидві частини країни переважно гористі. Територія Малайзії розташована у зоні екваторіального, спекотного і дуже вологого клімату. Пересічні денні температури протягом року тримаються на рівні +31-33о С, сезон дощів триває із березня до травня і з вересня до листопада, що підтверджує кліматична діаграма Куала-Лумпуру. Найбільш прийнятний для європейців час відвідування країни - зимові місяці і початок літа.

Протягом останніх років у країні проводиться політика стимулювання міжнародного туризму як перспективної галузі міжнародної спеціалізації господарства. Це має об'єктивні підстави. Малайзія відрізняється від інших країн регіону унікальною комбінацією природних екзотичних ресурсів,

давньою цивілізацією, яка поєднує елементи місцевої, індійської, китайської, європейської та японської культур і вищим рівнем соціально-економічного розвитку.

Малайя − регіон активного розвитку традиційного пляжно-купального відпочинку і пізнавального туризму на основі ресурсів моря, сонця і "старого каміння". Острови Пенанг і Лангкави належать до головних курортів країни.

Розвиток туристичної індустрії на о. Борнео (штати Сабах і Саравак) більшою мірою орієнтується на використання надзвичайно багатих лісових і ландшафтних ресурсів. Головними туристичними принадами острова є Національний парк Гунунг Мулу з найдовшими у світі вапняковими печерами, заповідник орангутангів у Сепилоці, Морський заповідник острова Лабуан з численними місцями для дайвінгу і сноркелінгу, національні парки Абдул-Рахман, Бако і Кінабалу з унікальними екологічними стежками, прокладеними серед первісних джунглів, карстовими печерами, відслоненнями гірських порід тощо.

Багато районів Малайзії мають свої неповторні природні і культурні особливості, які щороку приваблюють все більшу кількість туристів (табл. 3).

Таблиця 3

Туристичні об'єкти і ресурси Малайзії

Штат/федеральна територія	Головні туристичні об’єкти і ресурси
Кедах	"Рисова чаша Малайзії"; численні археологічні пам’ятки; приморський курорт Лангкави;
Перак	"Срібний штат"; унікальні печерні храмові комплекси; приморські курорти Ламут, Пангкор, Пангкор Лаут;
Селангор	Один з головних індустріальних осередків; приморські курорти Моріб, Баган Лаланг, а також на островах Карей, Кетам, Індах і Ангса;
Негери-Сембілан	Приморські курорти у 50-кілометровій смузі в районі порту Діксон;
Малакка	Численні історичні пам'ятки – індуїстські храми, мечеті, мавзолеї, церкви; приморські курорти: Танджунг Бідара, Танджунг Клінг; крокодиляча ферма; музей-заповідник "Палац султана"; гірський курорт Гентінг Хайлендс; аквапарк Сануей-Лагун;
Джохор	Національні парки; палац султана; парк розваг Форест Сіті; парк орхідей;
Пенанг	"Перлина Сходу", один із відомих приморських курортів країни; ботанічний сад; храм змій; храм Кек Лок Сі; ферма метеликів; сад тропічних прянощів; сад орхідей і гібіскусів; Пенангський національний парк;

Келантан	Будівля банку "Морський окунь"; Королівський палац; Музей ремесел і Крафт Віллідж (ремісничі поселення, які спеціалізуються на виробництві батику, сувенірної продукції з срібла, дерева); міні-зоопарк; пляжі;
Перак	Королівське місто Перак з мечетями і палацом султана; Замок Келлі; пляжі і курорти острова Панґкор;
Сабах	Меморіал другої Світової війни Кундасанґ; культурологічне село Монсоп'яд (мисливці за головами); Галерея Борнео; ремісниче поселення Суманґкап (в-во гонгів); пляжі; коралові рифи; джунглі; карстові печери; національні парки;
Саравак	Палац "білих раджів" Астана; англіканський і католицький собори; коралові рифи; джунглі і мангрові зарості; пляжі; національні парки;
Паханг	Приморський курорт Тіоман; національні парки (Рейнфорест) і заповідники; коралові рифи; озера Тасік Бера і Рамсарське; олов'яні копальні;
Тренгану	Високогірне озеро Кунуїр; водоспад Сінайа; виробництво сувенірної продукції – батику; приморський курорт Реданг;
Куала-Лумпур	Зоопарк; Палац султана; Масджид Негара – національна мечеть; парки орхідей, птахів, метеликів; Чайна Таун; карстові печери; численні музеї;
Путраджайа	Ботанічний сад; мечеть і міст Путра; Монумент Тисячоліття.

Малайзія є визнаним центром релігійного туризму. Мусульманські, індуїстські, буддистські сакральні святині приваблюють тисячі прочан і туристів. До переліку найбільш відомих святилищ належать печери Бату з храмовим комплексом, які знаходяться приблизно за 30 км від Куала-Лумпуру. Щороку, наприкінці січня - на початку лютого, тут проходить релігійне свято, що збирає численних паломників із країн регіону.

БРУНЕЙ. На північно-західному узбережжі острова Борнео розташована Держава Бруней-Даруссалам площею 5,8 тис. км2, яку населяє майже 400 тис. жителів. Економічне благополуччя країни базується на видобутку і продажі нафти. Більшість туристів приїздить до Брунею з метою знайомства з історією і культурою ісламського світу, традицій якого свято дотримуються місцеві жителі.

У столиці султанату місті Бандар-Сері-Бегаван, єдиному великому місті країни, знаходиться одна із найбільших сакральних споруд Азії - мечеть Омар-Алі-Сайфуддін і найбільший у світі житловий палац, який належить султану. Він нараховує 1 778 кімнат, 18 ліфтів, 44 сходи, 51 тис. світильників. Для оздоблення будівлі мармур привезли з Італії, граніт із Китаю, люстри

замовлялися у Великій Британії. У межах палацового комплексу розміщена найбільша у світі приватна колекція автомобілів, більшість з яких існують у єдиному екземплярі, оскільки виконані на замовлення султана. У колекції лише роллс-ройсів нараховується більше 150. Палац відкритий для відвідування туристами у кінці Рамадану.

Незважаючи на невелику територію, у країні є національні парки та заповідники з пишною екваторіальною флорою й унікальною фауною. Узбережжя багате зручними пляжами, які здебільшого використовуються для організації пікніків.

У 1994 р. в країні відкрито тематичний парк Джерудонг, який відразу перетворився на одну із головних туристичних атракцій султанату.

Підтвердженням того, що країна існує за рахунок нафти, є цікавий пам'ятник − "Білліон-Барель-Моньюмент", яким відзначено видобуток мільярдного бареля "чорного золота".

М'ЯНМА. Союз М'янма (Бірма, Бірманський Союз) − держава, що розташована в західній частині півострова Індокитай. Вона займає площу 676,6 тис. км2. Загальна кількість населення складає 48,1 млн осіб. Із 2006 р. функції столиці виконує місто Нейп'їдо ("Королівська країна"), збудоване на місці селища Чеп'ї і розташована у центрі країни.

Бірма − одна із бідних країн світу. Водночас, вона належить до головних світових незаконних виробників опіуму та героїну і входить до так званого "Золотого трикутника" − гірської території, розташованої на кордоні Бірми, Таїланду й Лаосу і відомої великими обсягами вирощування опійного маку, виробництва і торгівлі наркотиками. Це накладає певну специфіку на розвиток міжнародного туризму. Незважаючи на таку "славу", відпочинок у М'янмі стає все більш популярним. Країна перебирає на себе частину туристів, для яких Таїланд вже втратив екзотичність.

Основою розвитку туризму є надзвичайно багаті культурно-історичні ресурси. Не даремно Бірму називають "країною золотих пагод", яких нараховується близько 2,5 тис. Фактично вся держава є величезним історико-культурним і археологічним заповідником, де залишилися сліди давніх цивілізацій і могутніх імперій. Сотні храмів збереглися, ще більше перетворилися на руїни.

Національним символом країни є грандіозна пагода Шведагон, побудована 2 500 років тому і розташована в Янгоні - найбільшому місті країни. Її висота − понад 110 м. Для оздоблення храмового комплексу було використано 8 тис. золотих пластин, 5 тис. алмазів, 2 тис. дорогоцінних і напівдорогоцінних каменів. У пагоді зберігаються 4 волосини із голови Будди. На околицях Янгону знаходиться ще один унікальний об'єкт − найбільша у світі мармурова скульптура Будди вагою понад 400 т і висотою близько 50 м.

Увагою туристів користується Паган − місто пагод і храмів, зруйноване у 1287 р. й більше так і не відбудоване. Паган із повним правом можна вважати найбільш унікальним на планеті архітектурно-археологічним музеєм під відкритим небом. Тут на площі близько 42 км^2 зосереджено понад 5 тис. храмів і пагод. Найбільш відомою спорудою є "золота пагода" Швезигон, збудована у 1057 р. Високу художню цінність також мають храми Годопалін-Пато,

Ананда-Пато (XI ст.), пагоди Швегуг'ї, Локананда-Кьяунг, Швесандо-Пая, Мануха-Пая, Махабодхі-Пая (XI-XIII ст.).

Мандалай − одна із давніх столиць країни - приваблює своїм відносно сухим мікрокліматом і численними архітектурними дивами, парками і сакральними святинями. Найбільш важливими серед останніх є Махамуні або Аракан-Пая ("Велика Пагода") із 4-метровою статуєю Будди з позолоченого металу і велетенським гонгом вагою 5 т, а також пагода Кутходо зі знаменитою "мармуровою книгою", де у 729 мармурових павільйонах зберігаються висічені в камені сторінки Трипітакі - сукупності буддійських священних текстів. Не меншу цікавість викликає пагода Садамуні, парки Нандоун і М'янгхоун, пагода Чактог'ї і зоопарк Яданапон, монастирі Атумаші-Чанг, Шве-Ін-Бін-Чанг і Такоун-Чанг, "золота пагода" Еіндоя з парком, пагода Швечимін із образом Будди, баптистська церква Хадсон, Кафедральний собор Сакред-Херт, три мечеті, індуїстський храм Шрі-Ганеша, Королівський парк, Музей Мандалая, дерев'яний міст в Амарапуру і багато інших виняткових творінь людини.

Згаслий вулкан Попа-Даунг-Калат, висотою близько 1,5 тис. м, вважається одним із найбільш загадкових місць країни. До вулкану протягом багатьох сотень років здійснюються паломництва. Це − священне місце для жителів країни.

Здобувають популярність приморські курорти Нгапалі, Лінтха, Чікто, Чунгтха, пляжі півострова Сетсе й узбережжя в Кантая, Манг-Ма-Ган і Чанг-Та, що вказує на залучення ресурсів узбережжя "теплого моря" до активного туристичного використання.

Слабка готельна інфраструктура не може оперативно обслуговувати туристичний потік, який постійно зростає. Навіть старі кораблі, обладнані під плавучі готелі, не вирішують проблеми розміщення туристів.

ФІЛІППІНИ. Республіка Філіппіни − держава у Південно-Східній Азії, розташована на архіпелазі, що складається із понад семи тисяч островів. Із них заселені близько 1 тис., а щось із 2,5 тис. не лише безлюдні, а навіть не мають назв. Площа країни − 300 тис. км^2, населення − 98 млн осіб, столиця держави − Маніла.

Клімат країни − тропічний, спекотний і вологий. Пересічна річна температура складає +26,5^o С. Значну частину островів займають тропічні ліси. Численні національні парки країни (Канлаон, Маунт-Апо, Волькано та ін.) роблять перспективним розвиток екологічного туризму.

На Філіппінських островах є велика кількість діючих вулканів, серед них − Тааль на острові Лусон − найменший вулкан планети. Територія країни перебуває у зоні дії руйнівних тайфунів, які налітають на острови до 20 разів на рік. Ці природні особливості належать до головних стримуючих чинників розвитку міжнародного туризму , який в основному пов'язаний із пляжно-купальним відпочинком, дайвінгом (дайверів приваблюють не лише коралові рифи, а і численні залишки затонулих кораблів і літаків часів другої світової війни), відвідуванням екзотичних місць і незайманих куточків дикої природи, оздоровленням на основі використання бальнеологічних ресурсів.

Одним із кращих місць для дайвінгу є прибережні води о. Палаван, затока Субік-Бей (о. Лусон) із курортним центром Олонгало, курортні зони островів

Капонес і Камера, затока Лінгаєн, в акваторії якої розмістилися близько 400 острівків, обрамлених білими піщаними пляжами і кораловими рифами.

До туристичної "екзотики" Філіппін належать: печери Сагада - місце захоронень племені "мисливців за головами"; рисові тераси на о. Лусон загальною довжиною близько 22,5 тис. км, вирубані у скельних породах близько 3 тис. років тому; підземна річка Пуерто-Прінсеса на о. Палаван; район вулкану Пінатубо; місце солевидобутку в районі затоки Дасол і багато іншого.

Головним районом пляжно-купального відпочинку країни є острівна група Вісаян, яка складається із безлічі великих і малих островів, на яких зосереджені найбільш відомі курорти країни. Серед них виділяється невеликий о. Боракай, який вважається одним із найкращих у світі місць для засмаги і купання. Головне його багатство - багатокілометрова пляжна смуга, складена із дрібного білого коралового піску. Не менш привабливими є пляжі островів Себу, Бохоль, Негрос.

На основі гарячих сірчистих джерел о. Лусон функціонують популярні бальнеологічні курорти Куйяб і Лос-Банос.

Не зважаючи на відчутну перевагу природних ресурсів, країна активно долучає до використання культурно-історичну складову ресурсно-туристичного потенціалу. Найбільше атракцій антропогенного походження сконцентровано у столиці. У Манілі увагу туристів привертають форт Сантьяго, церква і дзвіниця Паоай, Манільський собор, музеї Каса-Маніла і Санто-Томас, Люнета-Парк, Рісаль-Парк, зоопарк, Кокосовий палац, фортечні стіни XVI ст., що мають довжину до 4,5 км. У середині цих стін нині розташовані картинні галереї, музеї, ресторани і навіть акваріум. Незмінним інтересом туристів користуються колоритні східні базари.

У другому за величиною місті країни − Себу − інтерес у відвідувачів викликають місце висадки Магеллана і монумент на його честь, форт Сан-Педро, численні зразки колоніальної архітектури, центр із виготовлення гітар, які вважаються одними з найкращих у світі.

КАМБОДЖА. Королівство Камбоджа − держава на півдні півострова Індокитай зі столицею Пномпень. Його площа − 181 тис. км^2. Населення − 14,5 млн осіб. Південно-західні береги королівства омиваються водами неглибокої Сіамської затоки, в якій знаходяться декілька камбоджійських островів (Танг, Прінг, Ко-Конг, Ко-Тотанг та ін.), що разом із материковим узбережжям належать до територій пріори-тетного розвитку туризму.

Країна перебуває у зоні дії тропічного мусонного, спекотного і вологого клімату. Чітко виділяються два сезони: спекотне і вологе літо із травня до початку листопада (+26-32^o С) і суха зима (+22-26^o С).

Камбоджа входить до групи найбідніших країн світу. Економіка королівства базується на надходженнях від текстильної промисловості і міжнародного туризму. У ній порівняно недавно закінчилася громадянська війна, яка забрала незмірну кількість людських життів і нанесла значної шкоди господарству. Небезпечний спадок війни - величезна кількість замінованих територій. Це − один із стримуючих чинників розвитку міжнародного туризму в країні. Особливо небезпечним для туристів є відвідування внутрішніх районів країни.

Незабутні враження у гостей Пномпеня залишає Музей геноциду Туол-Сленг, експозиції якого розмістилися у приміщенні в'язниці за часів Пол Пота . Страшні свідчення злочинів режиму "червоних кхмерів" зібрані тут як пересторога майбутнім поколінням.

Гордість столиці Камбоджі − численні храми, серед яких особливої уваги заслуговують Ват-Пном, Тонле-Баті, храмовий комплекс Ват-Ауналом − головний буддійський центр країни і резиденція патріарха, пагода Ват-Ланг-Ка.

Головною туристичною атракцією Камбоджі є Ангкор - місто-храм, давня столиця кхмерської імперії. Нинішній Ангкор є величезним комплексом палаців, культових і фортифікаційних споруд. Його площа вражає уяву. Із заходу на схід Ангкор простягнувся на 24 км, із півночі на південь − на 8 км. У X-XII ст. Ангкор був одним із найбільших міст світу і домінував в усій Південно-Східній Азії. В Ангкорі найкраще збереглися видатні пам'ятки кхмерської культури - храм-мавзолей Ангкор-Ват (найбільша культова споруда світу; її площа − 81 га) і цитадель Ангкор-Тхом. "Воротами" для мандрівників, які бажають ознайомитися з архітектурними перлинами Ангкору є місто Сієм-Ріп, яке протягом декількох років перетворилося на туристичний центр із сучасною готельною інфраструктурою і міжнародним аеропортом.

Класичним прикладом модерного приморського курорту світового рівня із красивими пляжами, розвинутою готельною і ресторанною інфраструктурою є місто Сіануквіль.

В'ЄТНАМ. Соціалістична Республіка В'єтнам − держава, що розташована у східній частині півострова Індокитай. Зі сходу і півдня країна омивається водами Південно-Китайського моря. У його акваторії В'єтнаму належить ряд островів. Загальна площа республіки − 331,2 тис. км^2. Населення − 88,6 млн осіб. Столиця − Ханой.

На більшій частині території країни переважає тропічний мусонний клімат, на півночі він близький до субтропічного, на півдні - до субекваторіального. Пересічна температура повітря протягом року практично незмінна - від +26о С восени і взимку, до +29^o С весною і літом. Протягом року випадає близько 2 000 мм опадів. У гірських районах клімат близький до помірного. Весною й осінню погода буває нестійкою, а із середини жовтня до кінця грудня на узбережжя налітають тайфуни, тому у цей час не рекомендується приїздити до країни на відпочинок.

Протягом останнього десятиліття проблема використання при-родних і культурно-історичних ресурсів для потреб розвитку міжнародного туризму набула в країні актуальності. У В'єтнамі, насамперед за рахунок іноземних інвестицій, з'явився ряд сучасних готельних комплексів, які входять до американських і китайських готельних мереж, приморських і кліматичних курортів (Нячанг, Фантхієт, Дананг, Далат), які пропонують активний відпочинок у поєднанні зі специфічними оздоровчими програмами і високою якістю обслуговування.

Нячанг − найбільш відомий курорт В'єтнаму. Він розташований на березі однойменної затоки. Курорт славиться не тільки білосніжними пляжами, а й цілющими мінеральними джерелами і лікувальними грязями. Повітря, наповнене ефірними оліями евкаліптів та іонами морських солей, сприятливо

впливає на самопочуття людей, які страждають захворюваннями органів дихання.

Фантхієт − відомий приморський курорт, на якому відпочивають шанувальники пляжно-купального відпочинку, яхтингу та гри в гольф.

На околицях Дананга сформувалася потужна курортна зона − місце для любителів активного відпочинку на морі: водні лижі, дайвінг, серфінг. Серед фанатів серфінгу і віндсерфінгу сьогоднішній В'єтнам користується великою популярністю. Цьому сприяє сучасна інфраструктура, дешевизна послуг, зручні пляжі і високі хвилі , що найбільше цінується серферами.

Отримав визнання високогірний курорт Далат, що приваблює красою місцевої природи: водоспади, озера, сосновий бір, квітники, цілюще гірське повітря.

В'єтнам багатий архітектурними пам'ятками, що нагадують про давню культуру місцевих народів. Це − мавзолеї, давні поховання і мегаліти, пагоди, серед яких найбільш відомою є семиярусна споруда у Хошиміні. У Ханої увагу туристів привертають нетипові сакральні споруди, музеї, а також Храм Літератури, де на 82 плитах, розташованих на спинах кам'яних черепах, вибиті імена відомих на всю країну вчених і літераторів.

Значну частину території країни займають тропічні джунглі . У В'єтнамі формується мережа національних парків, де туристи можуть насолодитися ландшафтами незайманих лісів, життям екзотичних тварин і рослин у природних умовах.

5. *АВСТРАЛІЯ І ОКЕАНІЯ*. Австралія - Вануату - Гуам - Кірибаті - Кокосові Острови - Маршалові Острови - Мікронезія - Нова Зеланді- Нова Каледонія - Норфол- Острів Різдва - Острови Кука - Острови Піткерн - Палау - Папуа - Нова Гвінея - Північні Маріанські Острови- Самоа - Соломонові Острови - Тонга - Тувалу - Уолліс і Футуна - Фіджі - Французька Полінезія

АВСТРАЛІЯ. Австралійський Союз (далі у тексті − АС) - єдина держава світу, що займає цілий континент. До складу країни входить о. Тасманія та ряд дрібніших островів. Австралія має площу 7,7 млн км^2, омивається водами Тихого й Індійського океанів. На її території мешкає 21,3 млн осіб. Для геотуристичного положення Австралії характерні дві головні риси: наявність величезного природно-ресурсного туристичного потенціалу (ендемічна флора і фауна, різноманіття незайманих ландшафтів суходолу і прибережних вод, багатий підводний світ коралових рифів, комфортні погодно-кліматичні умови, які дозволяють протягом року експлуатувати різноманітні і багаті ресурси) і значна віддаленість від головних споживчих ринків.

Розвиткові туризму, насамперед на узбережжі, сприяє комфортний для відпочинку клімат. Хоча Австралія і вважається найбільш спекотним регіоном південної півкулі, на її узбережжі ніколи не буває виснажливої спеки, так само як і пронизливого холоду. Високі температури пом'якшуються впливом океанів. На півночі континенту переважає субекваторіальний, мусонний, спекотний клімат, у центральній частині − тропічний пустельний, на південному заході - субтропічний із переважанням зимових опадів, на східному узбережжі - тропічний, морський, спекотний із літнім максимумом опадів, що підтверджує кліматична діаграма Сіднея.

Пересічні температури повітря у січні змінюються у діапазоні +20-30о С, липня - +12-20о С. Купальний сезон фактично цілорічний - температура прибережних вод у найбільш холодну пору року не опускається нижче +16о С, що ілюструють графіки ходу пересічної температури прибережних вод у різних регіонах країни (рис. 2. 33).

Більшу частину території Австралії займають великі за площею пустелі і низовини. На сході підіймається невисокий Великий Вододільний хребет, ландшафти якого активно освоюються любителями активного відпочинку в горах. Куполоподібні вершини гір і велика кількість природних лижних полів сприяють розвитку гірськолижного туризму.

Австралія має високорозвинуту економіку. В останні роки до одного із перспективних сегментів господарського комплексу Австралії слід віднести туризм.

Найбільш відомим міжнародним курортом Австралії є Золотий Берег (Ґолд Кост), розташований на східному узбережжі. Золотий Берег − це 80 км піщаних дюн-пляжів у обрамленні світлотінних евкаліптових лісів. У цій курортній зоні знаходяться найбільш відвідувані тематичні парки, серед яких "Світ Кіно", "Світ Мрій", "Світ Моря".

До визначних туристичних пам'яток АС належить Великий Бар'єрний риф, розташований поблизу східного узбережжя країни. Він має протяжність близько 2 500 км. Це - найбільша коралова споруда на планеті. Велика кількість туристів приїздить до країни саме заради знайомства із цим унікальним природним об'єктом. Вони здійснюють круїзи на острови Великого Бар'єрного рифу, займаються дайвінгом і сноркеллінгом. Великий Бар'єрний риф − світова підводна "мекка" для дайверів, які шукають нових вражень і професійних аквалангістів, які вивчають коралові екосистеми.

Однією із тенденцій розвитку туризму Австралії є використання диких, незайманих цивілізацією територій. Туристів все більше приваблюють малодосліджені райони. Так, популярним є ексклюзивний тур до Центральної Австралії, де можна побачити скелю Айрес Рок, складену з особливих геологічних порід червоного кольору. До заповідних місць Австралії, окрім Великого Бар'єрного рифу, належать Акуляча затока біля західних берегів Австралії, вологі тропіки на північному сході країни, Західна тасманійських пустеля, о. Фрейзера та ін.

Популярними місцями відпочинку в Австралії є прилеглі острови Тихого океану, наприклад, Кернс, Магнетик-Айленд, Херон-Айленд, Гамільтон, Хайман. Цьому сприяють виняткові ресурси суходолу і прибережних вод та розвинута туристична інфраструктура островів: численні готелі, бунгало, ресторани, тенісні корти, тренажерні зали, басейни, поля і майданчики для гри в гольф, сквош, крикет, футбол, волейбол, хокей на траві, дайвінг та фітнес центри, яхт-клуби і т. п.

Дуже часто метою подорожі до континенту є знайомство із його рідкісним тваринним світом: кенгуру, коала, качконіс, єхидна, вомбат, страус Ему та інші представники фауни не залишають байдужими ні дітей, ні дорослих. На основі фауністичних ресурсів у країні створено ряд національних парків: Какаду (включений до списку Світової спадщини ЮНЕСКО), Парк диких тварин Північних Територій та ін.

Австралійська індустрія туризму інтенсивно залучає до використання єдині у своєму роді виробничі об'єкти: залізниці, які раніше використовувалися для освоєння територій і транспортування лісу, кам'яного вугілля й іншої сировини; шахти і кар'єри, де ведеться або вівся видобуток корисних копалин (копальні найбільшого у світі алмазоносного району Кімберлі, золотоносні родовища у районі Калгурлі); вівчарські ранчо у внутрішніх районах Австралії; авіабаза знаменитої медичної Королівської Служби "Літаючий Лікар"; радіостанція "Аеро-скул", що транслює радіоуроки для дітей фермерів, які живуть у віддалених районах; крокодилячі і верблюжі ферми і багато іншого, що має інтерес для туристів.

Міста Австралії, незважаючи на невелику історію розвитку, багаті на туристичні атракції. Серед них чільне місце займає столиця країни - Канберра: Австралійський військовий меморіал, Національна галерея Австралії, Національний музей Австралії, Національна бібліотека Австралії, зоопарк, акваріум, башта Телсра, Національний музей динозаврів, театри і багато іншого.

Сідней визнано одним із найкрасивіших міст світу. Його символ - Сіднейська Опера − унікальна будівля, яка з висоти пташиного лету нагадує білокрилого лебедя. Туристів до Сіднею приваблює океанарій, зоопарк Торонга, Королівський Ботанічний сад, олімпійські споруди. Для гостей міста відкриті двері десятків музеїв, художніх галерей, магазинів, закладів харчування, казино і нічних клубів.

Мельбурн, із повним на те правом, називають "культурною столицею Південної півкулі". Національна галерея, меморіал Джеймса Кука, Музей сучасного австралійського мистецтва, Монетний двір, Королівський Ботанічний сад, Музей Вікторії, собор Св. Патрика - далеко не повний перелік цікавих туристичних об'єктів міста.

Казино сучасного міста Перт чекають азартних гравців. Туристи зі спокійнішою вдачею мають можливість побувати в Галереї образотворчого мистецтва, Музеї Західної Австралії або Коуну Коала Парку − заповіднику-зоопарку, де відвідувачам дозволяється бавитися з коалами і тримати їх на руках. Неподалік Перту у місті Фрімантл розташовані цікаві для туристів об'єкти: Морський музей, Фрімантлська Темниця, Центр образотворчого мистецтва. А на околицях обох міст на узбережжі простяглася низка відмінних пляжів, дайвінг-центрів та інших туристичних зваб, які роблять перебування в Австралії незабутнім.

НОВА ЗЕЛАНДІЯ. Нова Зеландія − держава, що розташувалася на двох великих островах - Північному і Південному, розділених протокою Кука та на ряді дрібних у південно-західній частині Тихого океану. Нова Зеландія займає площу 267,7 тис. км^2. Це розвинута країна із високими соціальними стандартами життя і порівняно невеликим населенням − близько 4,2 млн осіб.

Північ країни перебуває у зоні дії субтропічного морського клімату, а південь − помірного морського. Пересічні температури липня міняються у діапазоні від +12^o С (на півночі) до +5о С (на півдні), а січня - від +19^o до +14^o С відповідно. У гірських районах, де сніг лежить із червня до листопада - значно прохолодніше. Одна із особливостей природи країни - майже постійні і досить сильні вітри.

Ландшафти − одна із головних туристичних принад країни. Візуально вони добре знані мільйонам глядачів з різних куточків світу, дякуючи популярним кінострічкам і серіалам. Достатньо лиш згадати кінотрилогію за романом Дж. Р. Р. Толкіна "Володар Перснів", серіали "Ксена - принцеса-воїн" та "Геркулес: легендарні подорожі", які були зняті в Новій Зеландії, аби у пам'яті численної глядацької аудиторії спливли незабутні пейзажі, що були природним фоном для захоплюючих пригод кіногероїв. Привабливість новозеландських ландшафтів помножена на популярність художніх творів навіть привела до появи так званого "фродо-туризму" . Шанувальники "Володаря Перснів" влаштовують справжні паломництва до пагорбів Бомбей, гірських масивів Нгарухое і Тонгаріро, вулкану Руапеху, гори Санді, озера Уанака й інших місцевостей у Новій Зеландії, де були зняті окремі епізоди кінотрилогії.

Безсумнівне багатство країни − національні парки. Найбільш відвідуваними є Маунт-Кук, Тонгаріро, Фьордленд, Уревера та ін.

Дуже часто мета поїздки до Нової Зеландії - озеро Роторуа - район давнього вулканізму площею понад 80 км2 із сотнями гейзерів і насиченим запахом сірководню, який не відлякує справжніх шанувальників природної і фольклорної екзотики. Лише тут можна побачити гейзер Похуту, який викидає струмінь гарячої води на висоту понад 30 м, долину гейзерів Ваймангу із блакитними і зеленими озерами в кратерах згаслих вулканів, унікальні геотермальні форми рельєфу, заповідне поселення аборигенів племені маорі, які зберегли патріархальні традиції. На основі бальнеологічних ресурсів Роторуа споруджено більше ста грязелікувальних і гідротермальних комплексів.

До відомих туристичних атракцій Нової Зеландії належать курортні зони Раглан і Кафіа. Окрім пляжно-купального відпочинку, дайвінгу і серфінгу вони приваблюють водоспадом Брідал-Вейл-Фаллс (висота - 60 м), мінеральними джерелами Тей-Пуйа-Хот-Спрінгс, карстовою печерою Вайтомо, природним парком Те-Коуту, знаного захоплюючими *бердвотчинг*-турами.

На території країни функціонує значна кількість сучасних гірськолижних курортів. Найбільші з них - Факапапа і Туроа - розташовані на схилах вулкану Руапеху.

Головними туристичними центрами Нової Зеландії є Окленд (найбільше місто країни), столичний Веллінгтон і Крайстчерч - найбільше місто на о. Південний.

Унікальність Окленда полягає у тому, що місто розташоване на території Оклендського вулканічного району. У його межах знаходяться кратери близько 50 згаслих вулканів. Останнє виверження відбулося 600-800 років тому. Його "результатом" став о. Рангітто, який нині є однією із природних окрас міста. До визначних культурних пам'яток Окленда слід віднести Картинну галерею, Музей транспорту і техніки. Веллінгтон відомий Національною галереєю мистецтв, Національним музеєм, "вуликом" − оригінальною будівлею парламенту, ботанічним садом, собором Св. Петра. Крайстчерч − відправна точка екскурсій на південно-західне узбережжя Нової Зеландії, до краю фіордів і дикої незайманої природи. В усіх містах великий вибір розважальних комплексів, казино, пабів, кафе, ресторанів, великих торгових центрів.

Острови Кука − залежна від Нової Зеландії територія. Це - архіпелаг, що складається з 15 островів. Туристична індустрія використовує природні ресурси

островів і пропонує пляжно-купальний відпочинок, дайвінг, екологічні вилазки у джунглі, океанічне рибалення, прогулянки на яхтах.

Новозеландці - піонери у царині екстремального й адреналінового туризму. Зорбінг, рівербагінг, скідайвінг, "білий" і "чорний" рафтинг, кайонінг, даунхіл, глайдинг і параглайдинг та багато інших видів ризикованих видів розваг і відпочинку зробили перші кроки або інтенсивно розвиваються саме у Новій Зеландії. Це приваблює до країни любителів гострих відчуттів і є додатковим чинником розвитку туризму.

Тема 5. Методичні принципи складання туристичних маршрутів

1. Туристичні маршрути: поняття та види.

2. Комплектування туристичної групи.

3. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності.

4.Тактика, техніка та орієнтування на маршруті

1. Туристський похід в умовах екстремальног туризму повинен мати мету і після її встановлення вибирається район подорожі і вибирається маршрут. Розпочинати подорожі найкраще у своєму районі чи області. Перші місцеві походи не потребують тривалого часу на під'їзди, великих витрат на переїзди і туристське спорядження. Вже після походів по рідному краю можна вибирати для мандрівок і інші райони країни. Перевага надається тому вибраному маршруту, який має найбільший пізнавальний інтерес. Разом з тим слід враховувати його віддаленість від своєї місцевості, наявність зручних шляхів, час перебування в дорозі, транспорті та інші витрати.

Вибраний район майбутньої подорожі детально вивчають за допомогою науково-популярної літератури, довідників, путівників, періодичних видань, метеорологічних спостережень, картографічних матеріалів тощо.

Довжина, тривалість і категорія складності запланованого маршруту повинні відповідати фізичній підготовці групи. Керівник і учасники групи повинні мати правильну уяву про реальні можливості групи, а також відповідність технічної, психологічної і фізичної підготовки, умовам вибраного району.

Залежно від місцевих умов, підготовки групи, завдань, що ставляться перед ними, обирають тактичний варіант маршруту. Він може бути лінійним (наскрізним), кільцевим і радіальним. У разі потреби всі три види можуть поєднуватися.

Лінійний – це маршрут, початкова і кінцева точка якого розташовані на значній відстані одна від одної. При такому маршруті долаються значні відстані. Проте цей варіант найскладніший, оскільки немає можливості для створення базових таборів, у яких можна було б залишити частину вантажу.

Кільцевий маршрут зручний тим, що початок і кінець маршруту міститься в одній точці. Це дає змогу докладно ознайомитися з районом подорожі, створити базовий табір, завчасно замовити квитки на виїзд тощо.

Радіальний – це невеликий дво - триденний маршрут від базового табору до наміченої мети. Кілометраж радіальних виходів не повинен перевищувати 1/3 частини загального кілометражу маршруту. Причому якщо туристи повертаються до табору попереднім шляхом, то він не зараховується в основний кілометраж маршруту.

Після детального вивчення району майбутньої подорожі група може починати розробку маршруту по карті. Для цього необхідно мати карту вибраного району. Кращими картами для цієї роботи є топографічні карти масштабу 1: 100 000, 1: 50 000. При такому масштабі точно можна визначити «нитку» маршруту і довжину, як окремих ділянок, так і всього походу.

Плануючи маршрут, група повинна врахувати поступове зростання кілометражу та складності природних перешкод у другій третині подорожі, так, як маса наплічників ще велика, а учасники походу ще не адаптувались до фізичних навантажень.

При плануванні маршруту не слід забувати про рельєф та метеорологічні умови, які часто бувають несприятливими особливо в гірській місцевості. Для

забезпечення безпеки учасників походу або в разі неможливості руху по основному шляху (несприятливі погодні умови, травма або хвороба одного з учасників) планується запасний варіант з виходом до населених пунктів.

Маршрут розподіляється по окремих днях, вимірюються відстані денних переходів, визначаються окремі місця ночівель, днювань, якщо потрібно – проведення дослідницьких робіт, екскурсій, поповнення продуктів харчування тощо .

2. Після розробки маршруту керівник групи оформляє документи на проведення походу. Для ступеневих походів (не категорійних) − це маршрутний лист, а для категорійних – маршрутна книжка встановленого зразка.

Заповнені документи на похід завіряються керівником організації, що проводить похід, та не пізніше ніж за 10 діб до початку походу вони подаються до маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК).

Маршрутно-кваліфікаційна комісія, до складу якої входять досвідчені туристи, перевіряє списки учасників походу, правильність розробки маршруту, медичні довідки на кожного члена групи, завірені лікарем, відповідність туристського досвіду учасників і керівника групи, складність обраного маршруту, правильність підбору спорядження, розрахунку продуктів харчування тощо. Крім ретельної перевірки, комісія надає консультації з проведенням подорожі та засобів безпеки на маршруті. При позитивному висновку маршрутно-кваліфікаційної комісії вона видає керівникові групи пронумеровану маршрутну книжку, завірену печаткою МКК.

Крім того перед виходом на маршрут керівник групи реєструє її у відповідній контрольно-рятувальній службі (КРС).

3. Туристське спорядження поділяється на групове і особисте. Добір особистого і групового спорядження для туристського походу чи подорожі залежить від природних умов, регіону, тривалості походу, сезону, чисельності групи, мети і завдань походу і т. ін. Основний принцип добору і комплектування туристського спорядження – брати з собою тільки те, без чого не можна обійтись, і нічого зайвого. Навіть досвідчені мандрівники складають список необхідного спорядження і докладно його аналізують, викреслюючи все зайве.

Головні вимоги до туристського спорядження – його міцність, легкість, надійність, пристосованим до похідного укладу, здатність створити максимально безпечні умови для подолання маршруту і збереження здоров’я учасників подорожі.

Намети. Останнім часом у продажі з’явилася велика кількість різноманітних наметів. Головним характеристикам, яким повинні відповідати намети, є: невелика вага; вітрозахисні властивості; вологозахисні властивості; невеликий об’єм у складеному стані; комплектність (наявність стійок, кілочків, мотузок, тентів тощо); оптимальна довжина (2 метри) і висота (1,4 - 1,5 метри); міцність матеріалу та окремих елементів намету (стійок, кілочків, мотузок, петель, застібок тощо). За конструкцією намети умовно поділяються на такі: двоскатні, тунельного типу, напівсфера.

На нашу думку найбільш комфортними є намети напівсфера. Якісною продукцією наметів відзначаються такі виробники, як: SALEWA, LOOP, HANNAN.

Для багатоденного походу важливою частиною є бівачне спорядження. Особливу увагу слід звернути на посуд для приготування їжі. У поході

оптимально мати три казанки на групу, в яких одразу готують першу, другу страву і чай. Найкраще користуватися плоскими алюмінієвими відрами, або казанками за діаметром котрі входять один в інший.

Досвідчені туристи обов'язково беруть з собою вигнуті з міцного залізного дроту гачки та рогатки. При облаштуванні багаття дротяні рогатки забивають зверху у кілок, а казанки підвішують на поперечину за допомогою гачків.

Сьогодні досить широко в туристських походах для приготування їжі використовуються пальники. За принципом дії вони поділяються на газові, бензинові та мультипаливні пальники. Кожний тип цих пальників має свої переваги та недоліки. В основному вони використовуються взимку, або в тих районах де не має дров для багаття.

Разом з цим до кухонного спорядження відносяться: набір кухонних ножів, туристська сокира у чохлі, ополоник для роздавання готової їжі, поліетиленова скатерка, алюмінієва сковорідка, обробна дощечка з фанери, засоби для миття посуду, сірники у водонепроникній упаковці, брезентові рукавиці. Крім того до групового спорядження обов'язково слід віднести: медичну аптечку, комплект ремонтного набору, фото та кіноапаратуру, ліхтарики, компаси, топографічні карти, мобільні телефони, GPS – навігатор.

Особисте спорядження. Особисте спорядження як і групове для багатоденного походу слід ретельно підібрати.

Туристське особисте спорядження повинно відповідати таким умовам: бути легким, міцним, надійним, зручним та простим у користуванні, водонепроникним, невеликим за габаритами, тобто таким, щоб його можна було використовувати в умовах холоду, жари та підвищеної вологості. Крім того особисте спорядження повинно задовольняти ще й додаткові умови. Зокрема воно повинно відповідати кліматичним умовам району подорожі та строкам її проведення.

Одяг туриста повинен бути легким, зручним, відповідати погоднім умовам та порі року. Кількість одягу залежить від тривалості подорожі. У туриста завжди повинна бути запасна пара нижньої та верхньої білизни. У випадку якщо подорож розрахована більше, ніж на 10 діб, треба взяти дві пари запасної натільної білизни. Для пішого туриста зручніший за все на маршруті спортивний тренувальний костюм. Але для сирої вітряної погоди обов'язково потрібна штормівка або куртка-вітрівка.

Незмінна річ у туристському поході – поліетиленова накидка від дощу. Вона повинна передовсім захистити туриста і його наплічник від несприятливих погодних умов.

При виборі верхнього одягу туристи керуються умовами та районом подорожі. Наприклад в Карпатах навіть взимку потрібно взяти з собою теплий шерстяний светр, просторі брюки з цупкої тканини, шерстяну шапочку. В теплу пору року бажані шорти, купальний костюм, футболки з коротким рукавом, панама від сонця з широкими полями.

Запорукою вдалого багатоденного походу буде вибір взуття. Найбільш зручне взуття – це туристські черевики типу «вібрам». Завдяки глибокому протектору вони є досить надійними при подоланні природних перешкод у вигляді кам'янистих осипів, крутих трав'яних схилів, сніжників. Черевики

потрібно вибирати на розмір більші, щоби в них вкласти додаткову устілку повстяну або фетрову і надіти дві шкарпетки прості, шерстяні або вовняні.

Для багатоденного походу обов'язково потрібно мати змінне взуття. В якості запасного взуття можуть бути кросівки. Використання кедів допустимо в тому випадку, коли вони взяті на розмір більші звичайного взуття. В них вкладена двійна товста устілка і вони надіті на дві (одні шерстяні) шкарпетки, в тому числі і теплу погоду. На нескладних маршрутах можна носити інше міцне розношене взуття на низькому каблуці і рифленій підошві. В період весняного бездоріжжя та осінніх дощів туристи беруть з собою резинові чоботи.

При виборі наплічників (рюкзаків) слід надати перевагу тим, які виготовлені із цупкої і міцної тканини, надійно прикріплені плечові ремені, та невелику вагу. Із великої кількості різновидів наплічників на сьогодні найбільш досконалим є анатомічний. Він забезпечує добре прилягання по всій поверхні спини, а разом із системою підвіски, силових лямок і широким поясним ременем робить процес транспортування зручним і безпечнішим для здоров'я.

Крім того такі наплічники мають зручні зовнішні кишені, бокові стяжки, що дозволяють носити габаритні речі, тубус, який служить для збільшення корисного об'єму, клапан, що містить додатковий простір для речей тощо. При виборі наплічника треба знати, що для юнаків він буде оптимальним з об'ємом 80-100 літрів, а для дівчат 60-75 літрів.

Залежно від сезону та умов туристського походу підбираються спальні мішки. Вони бувають двох типів – так звані «кокони» і «ковдри». Останні мають суцільний замок – блискавку збоку і внизу. Крім того спальні мішки розраховані на різні температурні режими.

До особистого спорядження також включаємо: килимок (карімат), туалетний набір, металеві – миску, ложку, кружку, індивідуальна аптечка, документи.

Нарешті все спорядження групове та особисте пакується у наплічник.

4. *Головною перешкодою в туристичних походах є відстань*. Можна уникнути або не зустріти інших перешкод, а відстань треба подолати завжди. Однак можна полегшити цей процес, зменшивши вагу наплічника, а також вибравши логічніший і простіший маршрут.

Техніка пересування. Під словом "техніка" розуміють сукупність правил, прийомів і способів, які дозволяють найпростіше і найбезпечніше долати перешкоди маршруту. Техніка - це і режим руху, і фізичні якості учасників (витривалість, спритність, сила, почуття рівноваги), і уміння та навички в подоланні перешкод із використанням методів страхування, і навіть дисципліна та згуртованість групи.

Турист-пішохід повинен мати достатню фізичну підготовленість та загальну витривалість, щоб проходити з наплічником тривалі переходи. Початківцям рекомендовано розпочинати з кількаденних нескладних походів. Поступово формується навик легкої, неспішної, але швидкої ходи, тіло призвичаїться до ваги наплічника, покращиться відчуття рівноваги. Треба уникати тривалих переходів по твердій поверхні: кам'яних, бетонних та асфальтових дорогах, тому що це неймовірно втомлює стопу туриста. Режим руху – це сукупність правил і норм, спрямованих на проходження групою

запланованого маршруту без зайвого напруження, із задоволенням і максимальною користю для здоров'я.

Тривалість переходів залежить від багатьох чинників: віку та тренованості учасників, ваги наплічників, складності природних перешкод, стану групи та природних умов. Досвід показує, що надмірна інтенсивність та одноманітність руху - головні чинники, які пригнічують туристів. Є загальне правило руху за маршрутом: перша зупинка робиться після 10-15 хвилин ходу. За цей час стають зрозумілими усі недоліки у вбранні, взутті, укладанні наплічника тощо. Усі наступні переходи і привали бажано вкладати в одну годину: 40 або 50 хв переходу і відповідно 20 або 10 хв відпочинку.

Швидкість руху залежить як від суб'єктивних причин (самопочуття, втрата орієнтації), так і об'єктивних (характер рельєфу, складність природних перешкод). У гірських умовах турист у середньому рухається зі швидкістю 2,5-3 км/год, тобто при плануванні денного переходу варто розраховувати на швидкість 20 хв на кілометр.

Крім відстані, поняття емпіричного, під час подорожі туристи бувають змушені долати цілком реальні перешкоди. Річки і потоки. Досить часто можна зустріти людей, для яких перехід навіть через невеликий потік є великою проблемою. Отже, декілька порад:

- традиційна: не знаючи броду, не лізь у воду. Справді, стоячи перед потоком, варто оцінити можливості переходу і вибрати раціональний спосіб. Можливо, поряд знайдеться перекинуте через потік дерево або зручні валуни. Часто перед самою рікою помітні стежини, які ведуть до таких місць. Також треба оцінити стан води (характер дна і берегів, температуру, глибину, каламутність і швидкість течії);
- вибирайте місце для переправи там, де русло розширюється: глибина ішвидкість течії в них найменша;
- переходьте ріку не впоперек, а навскіс, дещо проти течії - так легше протистояти швидкості потоку;
- в кожному потоці є слизьке каміння, тому для переправи варто озброїтись міцною палицею;
- не треба боятись намочити взуття - це краще, ніж скалічити ногу. Холодна гірська вода знеболює ноги, і поранення помічаються аж на другому березі, деколи це дуже серйозні ушкодження. Найкраще для водних переправ мати в наплічнику легкі сандалі;
- перехід через річки краще робити зі страхівкою. Найпростішою страхівкою є плече товариша, коли для переправи достатньо піти парами, пліч-о-пліч.

Потужні потоки треба переходити групою (способами "стінки" або"бочки"). Потреби подолання річки за допомогою навісної переправи в Карпатах майже не буває, хоча над Черемошем можна зустріти стаціонарні навісні переправи, якими користуються місцеві мешканці. Для безпеки і певності провіднику бажано мати хоча б 20 метрів мотузки діаметром 0,6-0,8 см, яка знадобиться у випадку повені для організації перил.

Ліс і кущі теж можуть стати складною перешкодою. Карпатські_буреломи деколи знижують темп руху до 0,5 км/год. Найчастіше це локальні завали, і їх можна обійти. Значно складнішим є молодняк, який поглинає старі стежки, наче

туман, зменшуючи видимість і значно знижуючи темп. Обійти їх вдається не завжди, часто треба орієнтуватися з допомогою компаса. Але найбільш складно боротися з косодеревиною. Взагалі треба уникати проходів через косодеревину, але слід запам'ятати:

- рухаючись серед гірської сосни вниз, треба йти по ній, притискаючи гілки до землі;
- піднімаючись схилом, гілки косодеревини треба розхиляти в сторони;

траверс у заростях гірської сосни неможливий.

Зазвичай, рухаючись лісом, туристи відхиляють гілки тілом або руками. Особливо уразливий той, хто йде позаду, тому потрібно завжди пам'ятати про них і попереджувати або відхиляти гілки тільки уверх. Натомість, усім слід дотримуватись інтервалу 2-3 метри.

Ґорґани створюють серйозні випробування для недосвідчених туристів. Рух кам'янистою місцевістю, розсипами завжди потребує обережності і уваги, а від початківців вимагає надмірних зусиль. Насправді ж з Ґорґанами можна звикнутись. Хоча і треба оцінювати кожен крок, з часом виробляється навик, і ноги самі вибирають нерухоме каміння. Справді небезпечними Ґорґани стають під час дощу або снігу. В такій ситуації треба уповільнити рух і ставити ноги тільки в такі місця, звідки їм немає куди зіслизнути (ямки, щілини, загострені краї тощо).

Той, хто бував на Чорногорі в дощову погоду, міг переконатись, що звичайні трав'янисті схили робляться небезпечно слизькими. Якщо потрібно спуститися стрімким схилом полонини, треба вибирати кам'янисті місця, горбочки, жолобки − усе те, що дозволить впевнено поставити ногу. Мокра трава на стрімкому схилі так само небезпечна, як сніг.

Пасма снігу, що подекуди навесні і влітку перегороджують траверсну стежку, варто обійти. І вже в жодному випадку не спокушатися з'їхати донизу, бо можна не зуміти зупинитись і тоді виникає небезпека травмування на камінняхнижче пасма снігу. Траверсуючи засніжений схил, найкраще мати альпеншток або лижну палицю. Встромлені в сніг вище стежки, вони є третьою точкою опори, що значно полегшує пересування.

Глибокий сніг вимагає зміни ведучого − це дозволяє зекономити сили кожного учасника, а відтак, групи в цілому. Крім того, під собою сніг криє небезпеки, непомітні зверху: ями, потоки, щілини між камінням. В Ґорґанах, не маючи лиж або снігоступів, варто відмовитись від виходу на кам'янисті розсипи. Перебування в глибокому й мокрому снігу може призвести до раптового переохолодження, зважаючи на знесилення та загальне виснаження організму.

Погодні умови теж можуть стати складною перешкодою:

- не можна здійснювати вихід на полонини під час урагану або грози, тому що це загроза життю учасників групи;
- зливи в Карпатах миттєво викликають підвищення рівня води у річках, подекуди можливі зриви стрімких схилів, що супроводжується
- сходженням кам'янисто-болотних лавин. За таких обставин треба коригувати нитку маршруту, уникаючи проходів під скелями і урвищами.

Повені. Останніми роками повені стають дедалі частішим явищем у Карпатах. Головною причиною цього є безжалісне вирубування лісів, які

затримували сніги і воду. Основними ознаками наближення повені є тривалі рясні зливи, різке підвищення температури повітря і танення снігів, швидке підвищення рівня води в потоках та її помутніння.

За таких ознак необхідно відмовитись від руху долинами і вибрати стежки на підвищенні. Особливо уважно треба ставитись до вибору місця біваку, не розташовувати намети в місцях, які може підтопити повінь.

Тактика пішохідних подорожей

Тактика туризму − це застосування під час .підготовки й проведення подорожі найдоцільніших прийомів, способів, засобів, які дають змогу туристській групі правильно організувати її рух за маршрутом і похідне життя з ощадливою витратою фізичних зусиль за будь-яких погодних умов і при подоланні найрізноманітніших перешкод.

До тактичних прийомів у період підготовки подорожі відносяться:

- попереднє визначення шляху руху групи та порядку її дій на різних ділянках місцевості;
- складання графіка руху, який відповідає умовам місцевості, силам групи та меті подорожі;
- вибір спорядження та раціонального набору продуктів харчування, відповідно до особливостей подорожі.

Тактичні прийоми під час подорожі: регулярна розвідка місцевості на трасі маршруту: коректування попередньо наміченого графіка та лінії руху; вибір технічних прийомів руху та подолання перешкод відповідно до місцевості й погодних умов, сил та підготовленості учасників.

Організація руху в подорожі передбачає не тільки порядок шикування самої групи туристів у різних умовах місцевості, в різну пору доби та при подоланні природних перешкод в різних метеоумовах, а й швидкість пересування, темп, а також нормативи переходів.

Найпоширеніший порядок руху туристів на маршруті − це стрій в колону по одному. Цей стрій, що склався традиційно, веде свій початок, очевидно, від умов руху по стежках у лісах, полях, по гірських стежках, берегах річок тощо. Він дуже зручний, бо дає змогу йти вільно, не заважаючи один одному, не штовхаючись громіздкими рюкзаками, не заважаючи оглядати навколишню місцевість.

Того, хто йде попереду, називають направляючим. Він вибирає зручнішу дорогу, задає темп руху й відповідає за правильність проходження наміченої ділянки маршруту. Ним може бути призначений будь-який турист.

Того, хто йде позаду всіх, називають замикаючим. Його обов'язок стежити, щоб ніхто з туристів не відстав у дорозі. В разі потреби замикаючий подає встановлений сигнал зупинки всієї групи.

При русі по дорогах, стежках, у лісі й чагарниках, по заболочених ділянках або в горах, в різних умовах освітлення й погоди цей стрій виправдує себе. Він допомагає організувати взаємострахування та взаємодопомогу на небезпечних ділянках маршруту, здійснювати допомогу більш фізично підготовлених менш підготовленим туристам, дає змогу легко підтримувати в дорозі зв’язок між усіма учасниками, як зоровий, так і слуховий,− голосом або іншим звуковим сигналом.

В мовах недостатньої видимості − в сутінках або навіть уночі (при вимушених обставинах), за несприятливих метеорологічних умов, у негоду, при

тумані — в колоні по одному можна йти зімкнутим строєм на укорочених дистанціях, відчуваючи лікоть товариша. На дорогах, у населеному пункті або на місцевості, що допускає скорочення колони туристів у глибину, шикуватися можна в колону по два, по три й навіть по чотири.

Якщо дорогою рухається транспорт, посилюють застережні заходи, щоб уникнути зіткнення з машинами. Це особливо стосується доріг з інтенсивним рухом. Для цього попереду й позаду колони повинен хтось іти з червоним прапорцем або ліхтарем червоного кольору, якщо видимість недостатня.

Швидкість руху групи туристів на маршруті визначається характером місцевості та наявністю природних перешкод. Нормальною середньою швидкістю на рівнинній місцевості з незначними підвищеннями й зниженнями для середньо підготовленої групи можна вважати 3,5—4 км на годину. Наявність природних перешкод може значно зменшити цю швидкість, так само як і рух в умовах недостатньої видимості. Знижують швидкість також несприятливі метеоумови.

На крутих підйомах темп значно зменшують і частіше роблять зупинки.

На пологих, довгих спусках рух прискорюють.

Ритм руху за нормальних умов 50 хв ходу і 10 хв відпочинку на малому привалі. Через 4-5 годин руху роблять великий привал з приготуванням їжі й не менш ніж годинним відпочинком. Після обіднього привалу — 3-4 год руху та привал з ночівлею. Всього протягом ходового дня для тренованої групи допускається 7-9 ходових годин з інтервалами не більше 5-6 годин для приймання їжі.

Орієнтовний розпорядок дня в поході

Підйом 6.00
Сніданок 7.30
Початок руху за маршрутом 8.00
Обід, відпочинок 13.00-15.00
Рух за маршрутом до 18.30
Вечеря 19.00
Відбій 22.00

Розпорядок складений стосовно до літнього періоду в середній смузі. У весняно-осінній період у зв'язку з скороченням світлового часу години підйому роблять на годину-півтори пізніше. Відповідно скоротиться й ходовий час. На днівки розпорядок оголошують окремо.

Розвідку шляху проводять не тільки в малонаселених районах, де рухаються часто тільки по тайгових стежках, а й у районах з добре розвиненою дорожньою мережею. Мета такої розвідки може бути різна. Це розвідка наміченого за графіком руху шляху та можливості його скорочення. Наприклад, у Східному Криму від Щебетівки до Судака йде чудове шосе, серпантин якого починається зразу ж за виноградниками села веде на перевал Ечкі-Даг. Можна йти по шосе, повторюючи всі його петлі,повороти, а можна знайти стежку обхідників лінії зв'язку та по ній, значно скоротивши шлях, швидко вийти на перевал.

Залежно від метеообстановки метою такої розвідки може бути знаходження легшого підйому або спуску, хоч, може, й довшого, але в

ускладнених метеоумовах безпечнішого. Нарешті, це може бути пошук зручного місця більшого привалу або ночівлі.

Дуже часто на підставі розвідки вносять корективи до наміченого графіка руху. У малонаселеній місцевості або на незнайомій ділянці метою розвідки можуть бути пошук стежки, зручного місця броду або переправи через річку, розвідання шляху в обхід болота або озера тощо.

Об'єктами розвідки, можуть бути також природні перешкоди, такі, як трав'янисті або кам'янисті схили, яри або зарості стелюха тощо.

У розвідку шляху йдуть найбільш фізично підготовлені туристи. Старшим призначають того, хто має досвід подолання природних перешкод, учасника складних подорожей, який зарекомендував себе в даному поході.

Для групи, що вирушає в похід, керівник походу визначає контрольний строк повернення.

План подорожі включає проходження траси маршруту від його початкового через проміжні до кінцевого пункту, календарні строки його здійснення та під'їзні шляхи до району подорожі. План передбачає один або кілька запасних варіантів маршруту, перелік природних перешкод і способи їхнього подолання, пункти поповнення запасів продовольства, контрольні строки проходження контрольних пунктів і календарні строки повідомлень про їхнє проходження, а також краєзнавчу та суспільне корисну роботу туристів, заходи безпеки та охорони природи. До плану додають картографічний матеріал району подорожі з нанесеним маршрутом.

Складаючи *графік руху*, враховують швидкість руху на різних ділянках маршруту, в тому числі з подоланням природних перешкод, час, що затрачають на розвідку ділянок, на яких можливі виграш або непередбачена затрата часу. Його складають на основі картографічного матеріалу та літературних даних, а також за звітами та описами .туристських груп, що пройшли даний маршрут. Врахування сезонності та метеообстановки часом має дуже важливе значення й може внести істотні виправлення при проходженні маршруту.

Робота керівника подорожі складна й відповідальна не тільки з огляду на статті «Правил», що визначають його права та обов'язки, а й тому, що дуже широке коло питань, обов'язків, малих і великих справ, про які не можна забувати. Він зобов'язаний про всіх пам'ятати, піклуватися, заохочувати старанних і карати недбайливих. А головне, він особисто відповідає за виконання на міченого плану й вносить поправки в намічений план і графік руху залежно від конкретної обстановки, що включає безліч різних факторів. Тому керівник веде докладний щоденник походу, який відбиває справжню картину того, як, у яких умовах проходив похід, що сприяло й що заважало нормальному його проведенню.

Аналіз своєчасно записаних подій і фактів допомагає в ході подорожі внести необхідні корективи, а після закінчення походу − зробити правильні висновки про те, що було добре і що було неправильно.

Привали та ночівлі

За своїм призначенням привали поділяють на малі, великі й привали з ночівлею. Крім того, бувають днівки.

Малий привал роблять періодично через годину, їхнє призначення − короткий відпочинок, усунення дрібних технічних неполадок в одязі, взутті,

спорядженні та санітарна зупинка. Перша така зупинка робиться через 10 - 15 хв після виходу з місця ночівлі або на початку походу.

Великий привал влаштовують приблизно в середині дня для приготування їжі і для відпочинку. Тривалість такого привалу залежатиме від багатьох причин: від виду подорожі, від умов погоди тощо. На маршрутах найменш складних і в гарну погоду, а також у південних районах тривалість великого привалу може бути 2- 3 год. Звичайно його роблять у мальовничому місці, де є паливо та добра питна вода, а якщо дозволяють умови − де можна купатися.

Привал з ночівлею в польових умовах влаштовують у кінці дня за 1,5-2 г до настання темряви, щоб завидна обладнати місце майбутньої ночівлі. До. місця ставлять ті самі вимоги, що й до великого привалу.

Днівку влаштовують періодично через чотири-шість ходових днів для відпочинку, прання білизни й одягу, бані й приведення в порядок та дрібного ремонту спорядження. Місця для них обладнують неподалік від екскурсійних об'єктів, цікавих в історичному, економічному або іншому відношенні, а також поблизу природних пам'ятників, щоб було зручно робити радіальні виходи.

Місце привалу, особливо для привалу з ночівлею або днівки,— це насамперед площадка, на якій можна розставити потрібну кількість наметів і розмістити вогнище для приготування їжі, яму для сміття й покидьків, туалети тощо. Це може бути узлісся, високий берег річки, галявина в лісі тощо.

Обов'язкова вимога − джерело доброї питної води і наявність палива. Місцевість повинна бути суха, захищена од вітру, але добре освітлювана сонцем, особливо в ранкові години, щоб швидше можна було просушити намети, одяг і взуття після ранкової роси.Бажано, щоб був майданчик для спортивних ігор і проведення ранкової гімнастики.

При розташуванні на річці вище стоянки відводять місце забору питної води, а нижче стоянки — ділянку для умивання, купання, миття посуду та прання одягу й білизни.

Не слід обирати місце привалу нижче розташування населених пунктів, бо вода буде забруднена.

Для охорони лісу від виникнення пожежі вогнище обладнують якомога далі від дерев, а вогонь розпалюють на очищеному від трави місці, на голій землі. Не можна розкладати вогнище на торф'яному грунті.

У гірських або передгірних районах місце для привалу розташовують там, де не загрожує затоплення можливими грязе-кам'яними потоками або каменепади. Не можна зупинятися на ночівлю в руслі гірської річки, що висохла, або на обмілині біля самої води, бо дощ уночі може підняти рівень води за короткий час і затопити місце привалу.

Роботи по обладнанню привалу та його ліквідацію проводять організовано, чітко, швидко, без метушні й штовханини. Для цього заздалегідь розподіляють обов'язки. Частина людей ставлять намети, всі вільні заготовляють паливо, щоб його вистачило не тільки для приготування їжі, а й на нічне вогнище та на ранок. Кострові готують вогнище й розпалюють вогонь, а чергові кашовари приготовляють продукти, носять воду.

Планування привалу здійснює керівник походу, а господарчими справами займається завгосп, на допомогу якому призначають необхідну кількість людей та чергових по господарству.

Вогнище розпалюють дрібними сухими гілками ялини, кедра, бересту тощо. В хвойному лісі найшвидше розгоряється вогнище від ялинових, кедрових або соснових смолистих дров. З листяних порід найкраще розпалювати вогнище сухими гілками груші, верби. Вільха дає жаркий вогонь, але довго розгоряється.

Під час сирої погоди для розпалювання використовують недогарки свічки або сухий спирт. Під час дощу вогнище розкладають під прикриттям брезенту, плаща або рюкзака. Хмиз, тріски й дрова вкладають курінцем. Таке вогнище дає вузьке, високе полум'я, тому ним користуються не тільки для підпалу, а й для варіння їжі та освітлення. Щоб вода швидко закипіла, користуються вогнищем «колодязь». Після того як тріски загорілись, підвішені відра обкладають рядами полін. Для сушіння одягу й взуття, а також для того, щоб посидіти біля вогнища перед сном, роблять тайгове вогнище. Дрова при цьому вкладають уздовж і трохи навхрест поліно на поліно або неправильним колодязем. Таке вогнище довго горить і дає багато тепла.

Щоб висушити речі в дощову погоду чи взимку, організовують чергування біля вогнища.

При ліквідації привалу − старанно прибирають територію від сміття.

Місце вогнища заливають водою, щоб запобігти лісовій пожежі.

При організації ночівлі в населеному пункті розміщуються в школі, клубі або іншому приміщенні за погодженням з місцевою адміністрацією. Якщо зупиняються в хатах, то в кожній призначається старший, який відповідає за порядок розміщення, їжу варять по можливості спільно.

Тема 6. Топографія та орієнтування.

План.

1. Сутність та способи орієнтування на місцевості.
2. Орієнтування на місцевості за допомогою природних орієнтирів.
3. Орієнтування за допомогою карти та компасу.
4. Умовні знаки топографічних карт. Масштаб.
5. Компас. Азимут. Рух за азимутом.
6. Новітні способи орієнтування в просторі за допомогою новітньої системи GPS.

1. Сутність орієнтування полягає у розпізнанні місцевості за її характерними ознаками й орієнтирами, визначенні свого місцезнаходження і необхідних об'єктів відносно сторін горизонту, місцевих предметів (орієнтирів), а також у знаходженні і визначенні потрібного напрямку руху.

У наш час вміння орієнтуватися без приладів не втратило свого практичного значення.

Для того, щоб орієнтуватися на місцевості без карти, треба вміти:
знаходити напрями за сторонами горизонту;

- визначати напрями (азимути);
- вибирати орієнтири;
- вимірювати відстані до місцевих предметів.

Місцеві предмети і форми рельєфу, відносно яких визначають своє місцезнаходження і розташування об'єктів, що вказують напрямок руху, називають орієнтирами. Вони розрізняються за формою, кольором, розмірами і легко розпізнаються при огляді навколишньої місцевості. Орієнтири поділяються на площинні, лінійні і точкові.

Площинні орієнтири − населені пункти, ліси, гаї, озера, болота й інші об'єкти, які займають великі площі.

Лінійні орієнтири − це місцеві предмети і форми рельєфу, які мають велику протяжність при невеликій їхній ширині (дороги, річки, канали, лінії електромереж тощо) і використовуються, як правило, для дотримання напрямку руху.

Точкові орієнтири − будови баштового типу, заводські та фабричні труби, церкви, ретранслятори, мости, перехрестя доріг, ями, кар'єри та інші місцеві об'єкти, які займають невелику площу, використовуються для точного визначення свого місцезнаходження і напрямку руху.

Орієнтирами обирають місцеві предмети або деталі рельєфу, які чітко виділяються на фоні місцевості.

Взимку снігові заноси згладжують складки рельєфу і роблять їх малопомітними здалеку. У цих умовах обирають місцеві предмети темного забарвлення через те, що вони більше помітні на фоні снігового покриву.

У гірській місцевості окремі форми рельєфу і місцеві предмети, визначені як орієнтири, можуть зникати з виду під час руху гірськими дорогами. Тому в гірській місцевості орієнтири повинні обиратися на різних висотах (ярусах).

2. Орієнтування на місцевості за допомогою природних орієнтирів.

При відсутності компаса можна орієнтуватися за небесними світилами, за деякими місцевими предметами, за природними прикметами.

За Сонцем. Опівдні Сонце, проходячи через меридіан певної місцевості, стоїть точно на півдні а тінь від предметів спрямована на північ. Якщо поставити палицю вертикально на рівному майданчику, то тінь від цієї палиці опівдні падає по лінії північ − південь. Це і є полуденна лінія, чи місцевий меридіан.

Уранці від 7 до 8 год. Сонце в середніх широтах перебуває на сході, а від 18 год. − на заході. У дні весняного (23 березня) і осіннього (23 вересня) рівнодення воно сходить точно на сході і заходить на заході.

За годинником. Для визначення сторони горизонту за допомогою годинника за Сонцем годинник кладуть на долоню і спрямовують годинникову стрілку на сонце. У цьому випадку бісектриса (використовують сірник, травинку, соломинку) кута між годинниковою стрілкою і цифрою 1(13 год.) на циферблаті в зимовий час (з останньої неділі вересня) покаже напрямок північ − південь. У літній час (з останньої неділі березня) бісектрису проводять між годинниковою стрілкою і напрямком на цифру 2 (14 год.). До полудня треба ділити кут на циферблаті, який годинникова стрілка повинна пройти до 13 год. (14 год.), а після полудня−той кут, який вона пройшла після 13 год. (14 год.).

Кут між напрямком годинникової стрілки і цифрою на циферблаті ділять пополам. Лінія, що поділяє цей кут (травинка, соломинка, сірник), і покаже напрямок північ − південь.

За Місяцем. Коли Місяць повний (видно повний диск і Місяць світить протягом усієї ночі), то він о 19 год. перебуває на сході, о 1 год. − на півночі і о 7 год. − на заході. Під час першої чверті (видно півдиска, опуклість справа) Місяць о 19 год. перебуває на півдні і о 1 год. − на заході. Під час останньої чверті (видно півдиска, опуклість зліва) о 1 год. він перебуває на сході і о 7 год. − на півдні.

За зорями. Орієнтування за зорями зводиться до знайдення Полярної зорі, яка майже точно вказує напрям на північ. Є кілька способів знайдення Полярної зорі. Один з найпростіших − за сузір'ям Великої Ведмедиці.

Орієнтування в лісі. По просіках і квартальних стовпах легко знайти напрям сторін горизонту, адже просіки прорубують з півночі на південь і з заходу на схід. Нумерація лісових кварталів зростає із заходу на схід і з півночі на південь. Тому за квартальними стовпами так само легко орієнтуватися, як і за компасом.

Можна визначити сторони горизонту за рівними кільцями на пеньках. З одного боку, де сонячне проміння краще освітлює дерево, деревина нарощується швидше − це південна сторона. З другого боку, куди потрапляє менше світла і тепла, кільця розміщуються тісніше − це північна сторона. Звичайно, і цей спосіб орієнтування треба використовувати обережно, з поправками, адже вітри заважають вільно розвиватися стовбуру дерева, як і його гілкам. Унаслідок цього може виявитися, що річні кільця розміщені тісніше не з північної сторони, а, наприклад, з північно-східної. В цих випадках треба робити поправку. Сонце створює у природі багато інших прикмет, що допомагають орієнтуватися. Так, у лісі біля пнів і на болоті біля купини з південної сторони ягоди (чорниця, морошка, журавлина) достигають раніше, ніж на північній стороні.

Навесні трава росте густіше на північних околицях лісових галявин або на південному узліссі — там менше тіні і більше сонця; біля пнів, стовбурів, великих каменів трава виростає вища і густіша з південної сторони, а восени з цього боку вона швидше блякне, жовтіє, сохне. Особливо помітна різниця в характері рослинності на південних і північних схилах гір. На північних схилах ростуть переважно ялина, смерека, бук, на південних — такі сухолюбні і теплолюбні дерева, як дуб, сосна, чинара. На південних схилах рослинність буйніша, густіша і йде по схилу вище, снігова лінія тут теж вища.

Сонячне тепло допомагає орієнтуватись і взимку. Характер і щільність снігу на північних і південних схилах різні. На південних схилах сніг більш щільний і зернистий, а на північних – пухкий і сухий. Навесні на південних схилах він тане швидше, ніж на північних.

Ранньої весни на снігу навколо дерев з’являються лунки. Вони утворюються внаслідок відбиття сонячного проміння від стовбурів дерев. Ці лунки мають неправильну форму і витягнуті на південь.

Літнього жаркого дня на стовбурах сосен і яли виступає смола. Помічено, що на південній стороні з'являється значно більше смоли, ніж на північній А на північній стороні швидше утворюється вторинна кора. Під час дощу вона швидко просочується вологою, темнішає і може бути добрим орієнтиром. На березах кора також завжди світліша і чистіша з південної сторони. Різні тріщини, нерівності і нарости вкривають кору беріз з північної сторони.

Це правило стає в пригоді і тоді, коли береза росте в густому лісі.

Соняшник і череда дають змогу орієнтуватися навіть у похмурий день, їх квіти протягом дня повертаються за сонцем і ніколи не бувають повернуті на північ.

На наших полях можна зустріти своєрідну рослину — дику салату, яку ще називають компасником, її листя розташоване ребром до зеніту, а площина -− на схід і захід.

Вівтарі православних церков звернені на схід, а головні входи розташовані з західної сторони. Вівтарі католицьких церков (костьолів) звернені на захід. Отже, за допомогою цих способів можна орієнтуватись у

будь-якому місці, будь-яку пору року і будь-яку погоду. Для цього треба бути лише спостережливим, уміти все помічати і, використовуючи здобуті знання, зіставляти, порівнювати і робити висновки.

3. Орієнтування за допомогою карти та компасу.

Орієнтувати карту означає розташувати її в горизонтальній площині так, щоб напрямки зображеної на карті місцевості збігалися з напрямками самої місцевості. Це завдання полегшується тим, що всі карти друкуються стандартно: північ − угорі, південь − унизу карти, праворуч − схід, а ліворуч − захід. Іншими словами, лінія північ − південь на картах позначена справжнім меридіаном, який завжди є на карті,

Крім того, на картах спеціальним кресленням позначено магнітне схилення місцевості, зображеної на ній. Робиться це для того, щоб можна було внести поправку на магнітне схилення при орієнтуванні карти, бо карту орієнтують за компасом, а він показує напрямок магнітного, а не справжнього меридіана.

За компасом карту орієнтують так. Карту кладуть горизонтально на що-небудь плоске, наприклад рівний пеньок. На один з меридіанів карти кладуть компас. Лінія північ — південь суміщується з лінією меридіана карти. Відпускаємо гальмо стрілки компаса. Стрілка після ряду коливань установлюється в площині магнітного меридіана.

Якщо напрямок компаса північ — південь не збігається з напрямком магнітної стрілки, то карту з накладеним на неї компасом плавно повертають праворуч або ліворуч до того часу, поки стрілка встановиться в напрямку лінії північ−південь компаса.

Збіг напрямку стрілки компаса, накладеного на меридіан карти так, що північний його напрямок збігається з напрямком лінії компаса північ− південь, покаже, що карта орієнтовна.

4. Умовні знаки топографічних карт. Масштаб.

Топографічна карта − це великомасштабна карта, яка передає з великою точністю і подробицями основні природні і соціально-економічні об'єкти (рельєф, води, рослинність, населені пункти, мережу доріг тощо).

Крім топографічних карт, під час походів часто використовують інші картографічні матеріали, наприклад "хребтівки" або орографічні карти. На перших зображено тільки хребти, на других - тільки водна мережа рік і потоків. Деякі туристи вважають ці види карт найзручнішими, тому можна зустріти нові путівники з пропозиціями маршрутів власне за такими картами.

Масштаб. На топографічних картах місцевість відображається в масштабі, тобто у відношенні довжини лінії на карті до її довжини насправді. Масштаб обов'язково вказується на карті. Можна зустріти два види запису масштабів:

- числовий - подається у вигляді відношення 1 см на карті до певної кількості сантиметрів на місцевості, наприклад 1:100 000 (в 1 сантиметрі - сто тисяч сантиметрів або 1 кілометр);

- лінійний - подається як шкала, на якій над сантиметровими поділками написано відстані на місцевості.

Відповідно відстані на карті вимірюються або в сантиметрах із наступним множенням на знаменник масштабу, або відразу в кілометрах. Однак лінійкою можна вимірювати тільки відстані по прямій. Для визначення кілометражу запланованого маршруту, враховуючи звивини стежок і доріг, служить кривомір або курвіметр. Шкалу приладу зроблено у вигляді лінійного масштабу з підписаним числовим еквівалентом.

Для відображення природних і соціально-економічних об'єктів на карті застосовуються умовні знаки. Вони виводяться на окреме поле карти і можуть бути масштабні (наприклад міська і сільська забудова), позамасштабні (наприклад електромережі) і пояснювальні (адміністративні назви і межі, відмітки висот, вантажність мостів, нумерація доріг тощо). Крім того, на топографічних картах для зображення місцевих предметів за їх основними видами застосовуються різні кольори умовних знаків: зелений − для рослинності, синій − для водних об'єктів, коричневий − для рельєфу, чорний − для соціально-економічних об'єктів і пояснень. Деколи зустрічається заміна чорного кольору коричневим, але це не впливає на читання карти.

Для відображення на площині нерівностей земної поверхні застосовується рельєф. Типові форми рельєфу − це гори, хребти, улоговини, прирічкові долини тощо. На сучасних картах рельєф зображується за допомогою горизонталей − умовних ліній, якими з'єднано усі точки з однаковою висотою над рівнем моря. Горизонталі можуть бути основні потовщені (відповідають сотням метрів), основні (відповідають десяткам метрів) і допоміжні (при дуже незначних нахилах земної поверхні). Відстань між горизонталями називається висотою перерізу. На картах масштабу 1:100000 вона виносить 20 м, на двокілометрівках − 40 м. Щоб вказати напрямок схилу застосовуються берґштрихи. Без них було би неможливо відрізнити яму від горба. При зображенні гір це не дуже потрібна річ, оскільки і так зрозуміло, де хребет, а де долина з потоком. Однак при спортивному орієнтуванні, де масштаб карти 1:15 000, а кожен горбок і ямка можуть приховувати контрольний пункт, берґштрих є вирішальним для спортсмена. Є форми рельєфу, які не выдображені на карті горизонталями. Це можуть бути скелі або окремі великі камені, для них є певні умовні знаки, а також кургани, горби, рівчаки і ями. Для зображення останніх застосовуються берґштрихи і лінії, що відповідають їх формі.

Крім висот основних горизонталей, на картах зображуються абсолютні висоти, тобто висоти точки над рівнем моря. Ними позначають вершини, перевали, уріз води. Відносні висоти на картах можуть вказувати глибину водойми, стовпа, скелі тощо.

5. Компас.Азимут. Рух за азимутом.

Основне призначення компаса – показати напрямок північ - південь.

Якщо він відомий, неважко визначити й усі інші.

Туристський компас – прилад, що складається з корпусу, заповненого спиртом (для сповільнення обертання стрілки), лімби і намагніченої стрілки, яка вказує напрямок магнітного меридіану. В умовах турпоходу різниця між магнітним меридіаном і справжнім (котрий нанесено на карту) надто незначна, щоб брати це до уваги.

Крім визначення сторін світу, компас допомагає з'ясувати власне місцезнаходження. Для цього треба вирахувати азимут - кут між напрямком магнітного меридіану і напрямком на певний об'єкт або місця, які зазначені на карті і виразно помітні на місцевості. Кут вимірюється за годинниковою стрілкою в градусах - від 0 до 360°. Щоб виміряти азимут, треба направити корпус компаса на об'єкт, а потім повернути лімбу так, щоб нульовий відлік (північний напрямок) збігся з північним кінцем магнітної стрілки.

Азимут допомагає також дотримуватись обраного напрямку руху, що деколи буває дуже складно зробити на незнайомій місцевості, особливо в умовах поганої видимості (густий ліс, туман тощо).

Рух за азимутом здійснюють так. У вихідному пункті руху на компасі встановлюють перший азимут − 135°. Для цього вістря покажчика мушки компаса зупиняють проти цифри 135 і компас орієнтують, тобто повертають на долоні, поки стрілка набере положення лінії компаса «північ — південь», показуючи своїм вістрям північ.Не збиваючи орієнтованого компаса, через проріз на мушку візують на який-небудь предметний орієнтир попереду на деякій відстані, намагаючись при цьому вибрати найвіддаленіший. Це й буде напрямок азимута 135°. Дійшовши до цього орієнтира і відраховуючи пари кроків, намічають таким же способом новий орієнтир і повторюють його до того часу, поки прийдуть до наміченого пункту за розрахунком пар кроків. Прийшовши до пункту, де змінюється азимут руху, на компасі встановлюють новий, наступний по порядку азимут (95°) і пророблене у вихідному пункті повторюється.

При русі за азимутом неминучі помилки, що досягають 5—10 і більше процентів від пройденої дистанції. При цьому слід мати на увазі, що чим більша довжина окремих ділянок зміни азимутів (колін маршруту), тим більшою може бути й помилка в напрямкові руху. Тому окремі відрізки маршруту роблять коротші, не довші 1200 - 500 м.

6. Новітні способи орієнтування в просторі за допомогою новітньої системи GPS.

Ця система позиціонування дозволяє автоматично фіксувати всю траєкторію маршруту, вимірювати висоти й визначати географічні координати будь-якого предмета на маршруті. Перевагою такої системи є те, що за відсутності видимості на місцевості й неможливості використання компасу цей невеликих розмірів комп'ютер постійно видає координати й візуально показує на екрані місце вашого знаходження. При включенні функції:

«повернутися в початковий пункт» — прилад укаже зворотній шлях навіть в умовах темряви.

Крім того, GPS-приймач дає точний час сходу й заходу сонця, вираховує середню швидкість руху по горизонталі й вертикалі, фіксує час, витрачуваний на рух і зупинки, указує курс маршруту, розраховує час на досягнення початкового пункту тощо.

Глобальна система позиціонування побудована на основі 24 супутників, що знаходяться на постійних орбітах навколо Землі і випромінюють радіосигнали в мікрохвильовому діапазоні, а також мобільного приймача-комп'ютера. Супутники − на відстані близько 20 000 км від Землі. Синхронізація випромінюваних ними радіосигналів відбувається з декількох наземних станцій. Приймач-комп'ютер − це невеликий пристрій, розміром мобільний телефон, що робить всі розрахунки географічних параметрів свого знаходження, використовуючи прийняті сигнали із супутників.

Уперше GPS система була створена військовим відомством Сполучених Штатів Америки. Пізніше її передали в сферу прибуткового бізнесу. Через свою високу ефективність система швидко поширюється в багато галузей економіки. Сьогодні приймачі GPS активно використовуються в авіації, судноплавстві, наземних транспортних засобах, геології, будівництві, туризмі та ін. Існують нові версії GPS-приймача, що функціонально сполучений з мобільним телефоном. Користувач, що подзвонив з такого пристрою з проханням по допомогу, може бути легко виявлений за географічними координатами його перебування.

Тема 7. Організація, підготовка і проведення екстремальних туристичних маршрутів

План.

1. Харчування в походах
2. Перша медична допомого в поході
3. Забезпечення безпеки на маршруті

1. Харчування забезпечує найважливішу функцію організму людини, забезпечує енергією процеси життєдіяльності.

Оновлення клітин і тканин також відбувається завдяки надходженню в організм з їжею «пластичних речовин» − білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних солей, їжа є також джерелом утворення ферментів, гормонів та інших регуляторів обміну речовин в організмі.

Правильно організоване харчування є одним з основних чинників, що визначають здоров'я людини, опірність організму несприятливим впливам навколишнього середовища. Варто знати, які добирати продукти, як їх спакувати, зберігати і транспортувати, як приготувати їжу в поході. Слід пам'ятати наступне:

- продукти повинні бути добре запаковані;
- консервні банки відкривати тільки спеціальними ножами;
- продукти з погнутих та іржавих металевих банок у їжу не використовувати;
- не залишати продукти на інший раз у відкритій консервній банці;
- посуд для приготування їжі повинен бути з харчового алюмінію або з нержавіючої сталі.

Основним джерелом енергії є вуглеводи, які дають 70-75% необхідної енергії. Білки і жири використовуються, головним чином, для пластичних процесів, завдяки яким відбувається формування нових клітин, утворення соків для травлення й інших речовин, необхідних для повноцінного обміну.

Участь білків і жирів в енергетичному балансі організму складає 25-30%.

Найважливішим принципом збалансування харчування є визначення правильного і обґрунтованого співвідношення основних харчових і біологічно активних речовин. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів за ваговими характеристиками рекомендовано - 1: 1,2: 4,6, тобто на 1 г білка повинно припадати 1,2 г жирів і 4,6 г вуглеводів. Але збалансованість їх в сучасному раціоні повинна встановлюватися ще і у взаємозв'язку з показниками енергетичної цінності. Тому за цим показником приймається співвідношення білків, жирів і вуглеводів 1: 2,7: 4,6, тобто на кожну білкову калорію повинно припадати 2,7 жирової і 4,6 вуглеводної калорії.

Значна частина енергії витрачається на підтримку роботи серця, легенів ендокринної системи, постійної температури тіла, органів, що забезпечують життєдіяльність організму, тобто на основний обмін (величина постійна і складає 1 ккал за 1 г на 1 кг маси тіла). Зміна інтенсивності обміну речовин і енергії відбувається не тільки при виконанні фізичної роботи, але і під впливом емоцій і метеорологічних чинників: температури і вогкості повітря,

сили вітру, атмосферного тиску і т.п. Численні дослідження показують, що витрати енергії людини, що знаходиться в стані спокою на великих висотах, аналогічні витратам людини що достатньо інтенсивно працює в умовах долини.

Енергетичні витрати залежать також і від підготовленості організму до виконання цієї роботи, від його тренованості. При виконанні однакової роботи витрата енергії у тренованого туриста буде нижчою, оскільки хімічні процеси в м'язах у нього протікають більш економічно, що забезпечує помірну діяльність органів дихання і кровообігу. Проте головне полягає в тому, що 2000 ккал із певним ступенем достовірності можна вважати постійною величиною, основою, до якої потім додаються головні витрати, пов'язані безпосередньо з рухом на маршруті. А ці витрати вже залежать і від виду туризму, і від категорії складності походу. Що ж до залежності енерговитрат від категорії складності походів, то вважається, що кожна подальша категорія складності супроводжується збільшенням витрат (від базового - виду туризму) на 500 ккал. З урахуванням вказаних вище коефіцієнтів можна розрахувати величини витрат енергії для походів різної категорії складності.

У похідних умовах режим харчування визначається конкретними особливостями маршруту, залежить від температури повітря, наявності палива і укриття від негоди, від тривалості світлового дня і т.п.

У нескладній подорожі розпорядок дня звичайно передбачає триразове гаряче харчування. В цьому випадку на обід відводиться 40% денного раціону, на сніданок - 35%, на вечерю - 25%. При дворазовому гарячому харчуванні на сніданок рекомендується планувати 40% добової норми калорій, на вечерю – до 35%, інші 25% відводяться на харчування на великому і малих привалах.

В будь-якому випадку не можна допускати тривалі перерви між вживанням їжі. Для цього на 2-му або 3-му малому відпочинку, після виходу з нічлігу або обіднього привалу корисно з'їсти бутерброд, два шматки цукру і запити їх водою. При появі втоми або голоду можна на ходу з'їсти кислу цукерку, глюкозу, чорнослив, курагу.

Добовий раціон у нескладному поході може бути рекомендований у середніх кількостях продуктів на людину (табл. 1). Набір продуктів для цих походів, а також походів підвищеної складності (багатоденні) має калорійність від 3100 до 4100 ккал. Так, при проходженні кількаденного походу рекомендовано добовий раціон забезпечувати з розрахунку 3200-3400 ккал.

Хоча для проходження найскладніших походів VI категорії складності показник значно зростає: у пішохідному - до 5000 ккал, лижному - 6000 ккал, гірському туризмі - до 6500 ккал.

При варінні необхідно знати правильне співвідношення води і крупи, а також необхідну кількість круп і макаронних виробів у сухому вигляді для отримання потрібної кількості їжі після їх розварювання.

У водному поході, якщо в маршрут не включені довгі піші походи, вага продуктів може бути великою. Це дозволяє додати до раціону харчування муку, рослинне масло, рибні і овочеві консерви, картопляну муку, дріжджі, томатний та інші соуси, різні приправи.

У гірському і пішому походах вага наплічника відіграє вирішальну роль тому набір продуктів суворо лімітується. В цьому випадку м'ясо рекомендується брати в сублімованому (обезводненому) вигляді, скорочувати кількість сухарів, масла і круп, а недостатню калорійність раціону заповнювати додатковими порціями сухих вершків. З інших продуктів у цих походах добре себе зарекомендували чорнослив, курага, родзинки, глюкоза, халва, мед з горіхами.

Таблиця1

Рекомендований денний раціон харчування для учасників масових туристичних походів

Продукти	Кількість, г		Енергетична цінність, ккал
	У натуральному	У сухому вигляді (або в перерахунку на сухе)	
Хлібобулочні вироби	300	150	660
Печиво (сухарі білі	50	50	200
Крупи і макаронні	120	120	400
Картопля	200	50	180
Супові консерванти	60	60	180
Цукор або	120	120	380
М'ясопродукти	150	100	350
Молоко (згущене або	70	50	120

Жири (включно: масло вершкове,	160	120	800
Інші продукти (овочі, сіль, спеції, чай,	440	300	330
Всього	1670	1100	3700

Для вітамінізації їжі додатково в раціон вводять – часник, цибулю, для підкріплення на ходу - глюкозу з вітамінами, чорнослив, родзинки, сухофрукти. При розрахунку раціону харчування слід виходити з того, що найсприятливіше вагове співвідношення білків, жирів і вуглеводів в їжі – це 1:1:4.

Основою *режиму харчування* є його регулярність, тобто сталий ритм. Одна й та сама за якісним складом і калорійність їжа засвоюється по різному в залежності від того, як її вживання розподілене протягом дня.

У побуті прийнято три разове харчування. При переході від домашніх до похідних умов не рекомендується різко змінювати режим харчування і характер їжі. Три разове харчування не лише зберігає режим, а й дозволяє ефективніше компенсувати навантаження та інтенсивним рухом.

Сніданок дозволяє створити енергетичний запас організму, що дає можливість підтримувати працездатність протягом першої половини дня, на яку припадають максимальні фізичні навантаження в умовах походу. Тому сніданок має бути висококалорійний, не великий за об'ємом, легко засвоюваним, багатим на вуглеводи, вітаміни, тонізуючі речовини.

Обід призначений компенсувати можливий дефіцит енергії, що утворився в організмі в результаті напруженої роботи, значних фізичних навантажень. Тому він повинен бути досить тривалим, мати високий вміст тваринних білків, жирів і вуглеводів. В обід раціональним е споживання продуктів, багатих на клітковину, і таких, які довго затримуються в організмі. Калорійність обіду повинна складати 30-35% добової норми.

Вечеря має компенсувати витрачену протягом дня енергію і підготувати організм до наступного робочого дня. Набір продуктів повинен бути розрахований на відновлення білків у тканинах організму, поповнення запасів вуглеводів. Під час вечері на рекомендується споживати продукти тваринних органів. Калорійність вечері має досягати 25% добової норми. Решту добової норми організм одержує під час привалів.

Раціонний режим передбачає також його різноманітність, яка забезпечує правильним добором страв на основі наперед продуманого меню.

Проте на практиці це не завжди вдається, забезпечити три разове харчування, особливо в гірських умовах, в зимовий період, через малу тривалість світлового дня із міркування економії часу. Це призводить до дворазового харчування у вигляді сухого пайка під час привалів.

При дворазовому харчуванні калорії потрібно розподілити так: сніданок − 35%, обід − 20%, харчування на привалах − 15%, вечеря - 30%,

При наявності термосів обід можна доповнити гарячими стравами.

Після тривалої роботи, пов'язаної зі значними фізичними навантаженням, довгого переходу слід відпочити протягом 20 - 30 хв., перш ніж приступити до їжі. Наступний вихід не слід робити раніше ніж через години після чергового прийняття їжі.

Якщо без їжі людина може прожити кілька тижнів, то без води всього кілька діб. *Вода* необхідна для підтримання життєдіяльності організму.

Вода складає 65% загальної маси тіла людини. При надмірному споживанні води зростає навантаження на серце і нирки, посилюється вимивання з організму необхідний йому солей. Обезводнення може викликати важкі розлади в роботі серця, шлунку, та інших життєвих органів.

Добова потреба води в людському організмі, що складає в середньому 2.5 л , задовольняється не лихе за рахунок випитої рідини, й за рахунок її вмісту в рідких і твердих продуктах харчування, а також води, що утворюється в самому організмі в результаті хімічних реакцій.

Раціональна організація харчування і режиму споживання води при подоланні маршруту передбачає основне поповнення водних витрат організму до початку або після закінчення переходу чи іншого фізичного навантаження під час привалу, на бівуаку. Найдоцільніше більшу частину денну норму рідини вживати у вечері, коли навантаження є мінімальним.

У ході маршруту під час коротких зупинок можна випити два-три ковтки підкисленої рідини чи прополоскати ротову порожнину. Для тамування спраги краще використовувати мінеральну, або звичайну підсолену воду. Людям із посиленим потовиділенням рекомендується до сніданку проковтнути 5-10 г солі, запивши чаєм чи водою.

У польових умовах необхідно вміти відшукувати і використовувати природні джерела води, серед яких − відкриті водойми, ґрунтові води, атмосферна волога, а також рослини-водоноси. Проточну воду із джерел, гірських і лісових річок і струмків можна пити сирою. Водою із стоячих водоймищ слід користуватися з обережністю. Не можна використовувати для пиття воду з канав, калюж, ям. Небезпечно пити сиру воду з водойм, розташованих поблизу промислових підприємств, населених пунктів, пасовищ.

Якщо викликає сумнів якість води в районі подорожі чи виконанні робіт, потрібно взяти з собою необхідних запас, який найкраще тримати в спеціальних флягах. Для цього найбільше підходять військові фляги місткістю 0,5 л, а в разі їх відсутності - пластмасові пляшки місткістю 1,5-2 л з під газованої чи мінеральної води.

Похідний посуд, − в залежності від особливості приготування їжі добирають посуд, яки повинен мати відповідну місткість, бути транспортабельним, легким і зручним у користуванні. Місткість посуду визначається з розрахунку 1-ї л рідини на кожного. При цьому найкраще використовувати алюмінієві або виготовлені з тонкої нержавіючої сталі казанки, каструлі з кришкою, їх треба мати не менше 3-ох, для перших, других страв і напоїв. Оптимальні розмір і форма посуду повинні дозволяти поставити його один у другий.

Для приготування їжі на вогнищі підходять каструлі з металічними дужками, щоб можна було їх підвісити. Для приготування їжі може бути використаний також посуд типу скороварки. Необхідно також мати сковороду, 1-2 ополоники, кухонну дошку, крючки для підвішування каструль над багаттям. І Це одна обов'язкова умова: посуд повинен легко піддаватись чищенню і миттю. Для запобігання пошкодженню посуду при цього транспортуванні слід подбати про брезентові чохли для нього.

Облаштування похідної кухні для приготування їжі в польових умовах багато в чому залежить від природних умов і завдання туристичної групи.

Традиційним в поході є приготування їжі на *вогнищі*. Для його розпалювання використовують сухі гілки дере. У лісовій і лісостеповій зонах у лісі і річкових заплавах завжди можна назбирати достатню кількість сухих гілок для забезпечення потреб туристичної групи. Для розпалювання багаття використовую також сухі чагарники, гілки і дерева, винесені на берег під час порені В гірських і напівпустельних районах як паливо може бути використаний сухий гній, кізяк.

У негоду для розпалювання багаття використовують дрібні нижні гілки ялин, сосни, сухого луда, щепу сухого дерева, сухі чагарники, мохи тощо. З цією метою застосовують такий сухий спирт, свічка, обрізки плексигласу, спеціальні мисливські або туристські сірники. Кожний учасник туристського походу повинен мати з собою індивідуальний недоторканий запас сірників або запальничку чи кресало з кременем. Сірники мають бети загорнуті у водонепроникну обгортку − поліетиленовий пакетик. При його відсутності сірники, запальнички, кресала вогонь можна видобути тертям за допомоги палички з твердого дерева, пластини м'якого дерева і лука з вірьовочною тятивою.

Місце для багаття треба попередньо підготувати. З цією метою підрізають верхній шар дернини і загортають її в навітряний бік таким чином, щоб вона захищала вогнище від вітру. Дернину слід зрізати на більшій площині, ніж це необхідно для облаштування вогнище х тим щоб відкритий вогонь був відділений від трав'яного покриву смугою ґрунту шириною 25-30 см. Довкола багаття в радіусі 3-5 м прибирають усі предмети, що можуть зайнятися від вогню чи зіпсуватись постраждати від високої температури і попадання іскор. Багаття для приготування їжі має бути не великим, щоб можна було легко регулювати інтенсивність полум’я, відсуваючи чи, навпаки підкладаючи дрова, і забезпечити вільний доступ до посудини , в якій готується їжа. Висота вогнища має не перевищувати 25-30 см, а площа

повинна дозволяти полум'ю охоплювати казанок, не підносячись над ним на велику висоту. Перекладина для підвішування посудини повинна мати таку висоту, щоб між краєм багаттям і скойкою залишалося приблизно 0,5 м, куди б можна було відсунути казанок з уже готовою їжею, щоб вона не підгорала, але залишалася теплою.

Вирушаючи в дорогу багаття необхідно залити водою, дернину розгорнути, накривши нею погашене вогнище.

2. Туристські походи, особливо висококатегорійні, передбачають умови, далекі від комфортних, пов’язані з відчутним збільшенням фізичних навантажень. Ця обставина обумовлює підвищення вимог до загального стану організму людини, що значною мірою забезпечує безаварійність при подоланні маршрутів. Медичний контроль і добір учасників походу за відповідними критеріями здійснюються фахівцями фізкультурних диспансерів і кабінетів лікарського контролю при районних і міських поліклініках, їх завдання − виявити захворювання, які не дозволять людині брати участь у походах або займатися важким видом туризму. Перелік таких захворювань визначено і затверджено державним комітетом фізкультури і спорту спільно з міністерством охорони здоров’я. До них належать органічні (уроджені) пороки серця, гіпертонія, захворювання серцевого м’яза, туберкульоз легенів в активній стадії, гострі захворювання легень, бронхів, носоглотки, хронічний гастрит, виразка шлунку або 12-ти палої кишки, холецистит у стадії загострення, камені в жовчному міхурі, геморой із частими кровотечами,запалення нирок, грижі, ревматизм суглобів. Це також захворювання і травми опорно-рухового апарату отримані незадовго до експедиції, і струс головного мозку наслідком якого є часті головні болі. не можуть брати участь у поході особи, що перенесли протягом останнього місяця затяжний грип, тяжку форму ангіни, скарлатину чи інші інфекційні захворювання. Психічні захворювання, в тому числі епілепсія, є протипоказанням навіть на одноденний похід чи маршрут.

Виключена участь у туристських походах і подорожах людей з вираженим порушенням слуху і зору, що може стати причиною втрати орієнтації під час маршруту і призвести до нещасного випадку.

Загострення будь-якої хронічної хвороби в похідних умовах при відсутності кваліфікованої медичної допомоги може спричинитись до тяжких наслідків. Крім того, супроводжується патологічними змінами загального характеру, що виявляється у слабкості, підвищеній стомлюваності, головному болі, безсонні, дратівливості, пригніченості, послабленій опірності організму. Все це посилює схильність організму до захворювань і створює на маршруті потенційно небезпечні ситуації.

Перш ніж вирушити туристський похід, кожний з його учасників повинен здійснити комплекс профілактичних заходів. Необхідно санувати в ротову порожнину (полікувати зуби). Людям схильним до захворювання на ангіну і запалення носоглотки треба пройти профілактичний курс. Обов’язково слід позбавитись мозолів на ногах. При підвищеному потінні ніг

доцільно провести курс профілактичного лікування шляхом обробки міжпальцевих проміжків протягом чотирьох днів присипкою у складі борної кислоти і уротропіну (по 4,5 г), магнезії і тальку (по 0,5г).

До початку експедиції на вимогу санітарну-епідеміологічної служби необхідно зробити профілактичні щеплення проти ряду інфекційних і особливо небезпечних захворювань. Так обов'язковій вакцинації підлягають усі члени експедиції якщо проведення польових робіт передбачається в місяцях, де наявні природні вогнища кліщового енцифаліту.

Крім медичного контролю, важлива роль під час туристського походу належить самоконтролю, який полягає у щоденному спостереженні за своїм самопочуттям з обов'язковим записом його результатів у польовому щоденником і його наступним аналізом.

Самоконтроль під час туристського походу.

Для отримання більш чи менш адекватної картини фізичного стану організму і функціонування всіх його органів а також можливості участі людини в туристському поході достатньо застосувати кілька простих, доступних і досить інформативних тестів та функціональних проб.

Щоб отримати співставні дані, тести повинні проводитись в один і той самий час доби, найкраще відразу після сну. Вікова норма визначається співвідношенням фактичного значення тесту із встановленим у клінічних умовах. Один із найважливіших показників стану серцево-судинної системи є частота пульсу. Пульс прослуховується на променевій, сонній або стегновій артерії. У стані спокою частота пульсу у чоловіків дорівнює 60-70 ударів за хвилину. Пульс прослуховують протягом 10 секунд і отриманий результат множать на шість.

При певному фізичному навантажені пульс прискорюється і після 20-30 присідань становить 100-120 ударів за хвилину. Частота пульсу в 130-140 ударів за хвилину без зміни навантаження свідчить про незадовільний функціональний стан організму, недостатню тренованість, неповну акліматизацію до місцевих умов перевтому або є симптомом якогось захворювання. Нормалізація частоти пульсу після тестової проби у здорової людини настає через 1-2 хвилини. У противному разі або при наявності аретмії, має місце порушення процесів компенсації серцево-судинної системи в наслідок недостатньої адаптаційної здатності до фізичних навантажень чи навіть якесь захворювання.

Дані про самопочуття, сон, апетит фіксують в польовому щоденнику за п'яти бальною шкалою. Втома та її прояви, наявність чи відсутність бажання працювати оцінюється за трибальною шкалою відповідно до міри їх вияву (слабкі; помірні; сильні). Маса тіла і сила рук визначаються за кількістю віджимань від підлоги, підтягування на перекладеш (не менш 8-10 разів для молодих людей і 4-5 − для людей середнього віку) або за допомогою кистьового динамометра.

Один із найбільш адекватних способів оцінки фізичного стану людини є 1,5 - мільний тест Купера, що полягає у визначені мінімального часу за який людина здатна подолати пішки відстань у 1,5 миль (2400 метра) для молодої

людини цей показник не повинен перевищувати 11,5 хвилини. Ще одним тестом аналогічного змісту може бути результат піднімання на четвертий поверх у спокійному темпі (80 кроків за хвилину частота пульсу має досягати в середньому 108-120 ударів за хвилину, а через дві хвилини - 96-104.

Для оцінки стійкості до кисневого голодування застосовують пробу Генча що полягає максимально можливому затриманні дихання на видиху після глибокого вдиху (в середньому воно має досягати 33 секунди.). При цьому слід робити повний видих у швидкому темпі. Здатність організму підтримувати рівновагу можна визначити за вестибулярною пробою Бондаревського. Вона полягає в тому, що б якомога довше простояти на одній нозі, не відриваючи п'ятку від підлоги і, тримаючи руки на поясі з заплющеними очима. Силу ніг і стрибучість визначають за допомогою проби Албалакова. Для цього на стіні роблять позначки через кожний сантиметр на висоті 250-350 сантиметрів. Стоячи обличчям до стіни на відстані стопи з піднятими руками, відмічають рівень, до якого дістають кінцями потім підстрибують з місця, намагаючись якомога вище дотягтися руками, і знову відмічають висоту різниця між цими даними і є висотою стрибка.

Система самоконтролю передбачає також визначення артеріального тиску. Так, у молодих людей (20-30 років) систолічний тиск повинен перебувати в межах 105-110 мм а діастолічний (друга цифра ртутного стовпчика) − 65-70 мм, у віці 40-50 років − відповідно 120-130 і 75-80 міліметрів.

Швидкість реакції нервової системи оцінюють за допомогою тепінг-тесту. Вона визначається за максимальною кількістю точок поставлених за 10 секунд у квадраті розміром 10*10 сантиметрів (норма для молодих людей становить не менше 60 точок).

Перша медична допомога під час туристського походу

Перша медична допомога − це невідкладні дії спрямовані на врятування життя хворого чи потерпілого від травми на місті нещасного випадку, що передують наданню кваліфікованої медичної допомоги.

Мета першої медичної допомоги і протікання процесів, пов'язаних із травмуванням, а при інших захворюваннях − запобігти їх подальшому розвитку. При цьому важливо своєчасно евакуювати потерпілого до лікарні. Якщо маршрут пролягає у важкодоступних місцях, віддалених від населених пункті, і ситуація ускладнюється метеорологічними умовами потерпілий протягом кількох годин і навіть діб може розраховувати виключно на допомогу товаришів і життєві сили власного організму. Бувають випадки, коли життя потерпілого цілком залежить від своєчасності і кваліфікованості першої медичної допомоги, що дозволяє також запобігти серйозних ускладнень і розвитку в організмі необоротних змін. Тому кожний учасник туристського походу повинен володіти методикою надання першої медичної допомоги собі і своїм товаришам, знати послідовність здійснення необхідних заходів незалежно від наявності чи відсутності у нього медичної освіти.

Завдання першої медичної допомоги в надзвичайних ситуаціях (травми, гострі захворювання тощо.) полягає у здійсненні таких заходів:

- Припинення дії травмуючих факторів, що містять у собі загрозу для життя людей;
- Відновлення дихання і серцевої діяльності у потерпілого (первинні реанімаційні дії);
- Зупинення кровотечі;
- Перев’язка ран стерильними матеріалами;
- Обезболювання;
- Мобілізація (фіксація) травмованих ділянок тіла за допомогою підручних засобів;
- Надання тілу потерпілого найбільш зручного положення у відповідності з характером ушкодження;
- Забезпечення по можливості швидкого і обережного транспортування потерпілого до лікувального закладу або виклик медичної допомоги.

При наданні першої медичної допомоги слід виходити перш за все з міркувань безпеки, доцільності тих чи інших заходів виконувати всі необхідні маніпуляції швидко, обережно і впевнено, з дотриманням усіх належних вимог зберігаючи при цьому спокій і рівновагу.

Приступаючи до надання першої медичної допомоги, необхідно оперативно і адекватно оцінити стан потерпілого і супутні зовнішні обставини, дотримуватись певної послідовності дій, по можливості врахувати і усунути загрозливі фактори чи скорегувати свої дії відповідно до їх впливу.

Перш за все необхідно точно якщо це дозволяє ситуація з’ясувати всі обставини, за яких стався нещасний випадок, з тим щоб встановити характер ушкодження (особливо в тому разі, коли потерпілий знепритомнів). Ці дані можуть стати відправною точкою в подальшому лікуванні і в підсумку врятувати життя потерпілого.

При огляді потерпілого оцінюють його загальний стан, характер і тяжкість тілесних ушкоджень, можливість і спосіб допомогти, необхідні для цього засоби, які можна знайти в похідних умовах.

У тяжких випадках (артеріальна кровотеча, непритомність, припинення дихання) до надання першої допомоги необхідно приступати негайно пам’ятаючи при цьому, що надмірна поспішливість теж може завдати шкоди потерпілому.

Обов'язки санінструктора в туристському поході

Під час проведення масових спортивно-оздоровчих заходів надання медичної допомоги потерпілим покладається на дипломованого спеціаліста з вищою медичною освітою. В туристських подорожах медичне забезпечення входить у функції санінструктора, який призначається з числа учасників походу і не завжди має медичну освіту, але пройшов відповідну підготовку в одному з медичних закладів, організації цивільної оборони або червоного хреста.

Коло обов’язків санінструктора в туристському поході включає наступне:

- комплектування та підтримання в стані постійної готовності похідної аптечки,
- вміння практично застосовувати наявні у ній засоби,
- діагностику найбільш поширених захворювань і травм, а також володіння прийомами надання першої медичної допомоги і лікування,
- постійний контроль за станом здоров’я членів групи, якістю їжі, дотриманням правил особистої гігієни.

До переліку захворювань і травм, основи діагностики і лікування яких повинен знати санінструктор, входять: простудні захворювання (гострі респіраторні інфекції, грип, ангіна, запалення легенів), шлунково-кишкові захворювання (дизентерія, черевний тиф, харчові отруєння), укуси отруйних змій і комах, гірська хвороба, снігова сліпота, тепловий і сонячний удар, обмороження.

Похідна аптечка.

Вирушаючи в похід, кожна група незалежно від дальності маршруту, повинна обов’язково мати з собою похідну аптечку, надійно упаковану, але з тим розрахунком , щоб уразі потреби її можна було швидко розпакувати. В похідну аптечку входить: Бинт, вата, лейкопластир, джгут тканинний, пластир бактерицидний, ножиці, йод, зеленка, пантоцид, пантенол, валідол, кофеїн, фталазол, левоміцетин, пурген сульфат натрію, активоване вугілля, еротроміцин, аспірин, но-шпа, димедрол, анальгін, нашатирний спирт, борна кислота і засоби проти алергії.

3. *Інструктаж учасників групи перед виходом на маршрут*

Безпосередньо перед виходом на маршрут керівник групи і провідник повинні провести інструктаж із правил поведінки. Необхідність такого інструктажу викликана безпекою руху, а дотримання групою оголошених правил дозволяє швидше і легше, а отже, успішніше пройти запланований маршрут.

Правила поведінки:

- найголовніше − кожен учасник повинен слухатись провідника і виконувати його вказівки (керівник повинен з певним гумором бути демократичним диктатором, натомість в аварійній ситуації − бути абсолютним диктатором);
- керівник йде першим, ніхто його не переганяє навіть на прямих ділянках;
- одразу за керівником (повинен слідкувати за фізичним станом групи і кожного учасника окремо) йдуть фізично слабші або повільніші учасники груп;
- керівник встановлює із кінцевим умовні сигнали, які повинна розуміти і знати уся група, насамперед, це сигнали: усе гаразд, зупинка, потрібна допомога (кінцевий повинен по можливості

якнайчастіше бачити провідника, щоб сповістити його про потреби учасників або травму кого-не-будь із них, бажано, щоб кінцевий мав свисток);
- оголошується режим руху (час переходів і привалів, можливість технічних зупинок), з'ясовується стан учасників походу;
- привертається увага учасників походу на можливі або й відомі небезпеки; вимагається повідомляти керівнику про раптові небезпеки (зсув ґрунту, поява звіра тощо);
- вимагається від учасників сповіщати керівника про фізичні потреби, фізичний стан, отримані травми;
- установлюються особливі правила поведінки залежно від часу проведення походу і ділянки маршруту (наприклад в травні і червні - у період гніздування птахів - необхідно дотримуватись тиші, а в заповідниках і природних парках тиха поведінка є обов'язкова).

Об’єктивні і суб’єктивні фактори виникнення небезпеки в туризмі.

Вирушаючи у подорож кожен розуміє, що може зіткнутися з різноманітними пригодами, які мають не тільки приємну сторону, а й небезпечну.

Але навіть любителі «адреналіну» хочуть повернутися додому живими і здоровими. Завдання всіх: туриста, суб'єкта туристичної діяльності і держави − зведення усіх небезпек до мінімуму, тому безпека та безаварійність − основні вимоги до туристських подорожей. Безпека в сфері спортивного (активного) туризму − це сукупність організаційних і тактичних заходів та технічних засобів, які забезпечують умови зайняття цим видом туризму без загрози життю і здоров'ю туристів.

Нещасні випадки − це результат закономірного або випадкового прояву певних суб'єктивних чи об'єктивних факторів.

Суб'єктивні фактори залежать від волі людини і виникають при недотриманні нею правил безпеки.

Об'єктивні фактори є проявом дії природних сил і не залежать від волі людини, але більшість з них може бути нею передбачена.

Безпосередні об'єктивні причини нещасних випадків у горах: землетруси, блискавки, лавини, каменепади, погані метеоумови. Є ще й такі попередньо обумовлені об'єктивні причини, які частково можна віднести до суб'єктивних: велика кількість попередньо забитих крюків на стінних маршрутах та погіршення стану здоров'я під час походу.

Основні причини, що пов'язані із суб'єктивними факторами і через які найчастіше трапляються нещасні випадки такі:

- Незнання природи гір, а відповідно і небезпек, яких слід сподіватися.
- Відсутність умінь та навиків виявлення і подолання небезпеки.
- Завеликі самовпевненість і самовпевненість у поході.
- Безпосередні суб'єктивні причини нещасних випадків у горах.

- Вживання алкоголю.
- Неорганізованість учасників.
- Вплив неадекватних емоційних станів, настроїв, афекту, апатії.
- Відсутність передбачення при пересуванні по горах.
- Відсутність уваги при пересуванні по горах.
- Втома.
- Прийняття неправильного рішення.
- Порушення режиму харчування та питного режиму.

Суб'єктивні причини нещасних випадків у горах :

- Невірний вибір та недостатнє знання маршруту.
- Недоцільний підбір та розподіл спорядження і продуктів харчування.
- Слабке керівництво групою або його відсутність.
- Невірний підбір та комплектування групи.
- Недооцінка значення передпохідних тренувань та акліматизації.
- Здійснення сходжень (походів) наодинці;
- Перенесення досвіду малих гір у великі, однієї країни в іншу;
- Необґрунтоване бажання до швидкого проходження маршруту;
- Користування на маршруті старим спорядженням.
- Відсутність підготовленої допоміжної рятувальної групи.
- Негативні психічні стани:
- Недооцінка об'єктивно існуючої небезпеки на гірському маршруті.
- Недовіра до партнера.
- Переоцінка власних сил.
- Невпевненість у власних силах або завелика самовпевненість.
- Негативні емоції, пов'язані з невдачею попереднього заходу в горах.
- Страх.
- Ущемлене самолюбство.

Класифікація правил безпеки (надалі− ПБ) в залежності від виду діяльності людини:

- ПБ перед виходом із населеного пункту, табору, притулку.
- ПБ при русі (пересуванні) в горах.
- ПБ при лазанні по скелях.
- ПБ при страховці.
- ПБ при спуску по мотузці.
- ПБ при організації бівуака.
- ПБ при загрозі сходу лавин.
- ПБ в печерах (проваллях).
- ПБ під час навчань і змагань.
- ПБ при рятувальних роботах.

Помилки, що найчастіше призводять до нещасних випадків допускаються: під час: в'язання вузлів, страхування і самострахування, спуску по мотузці, пересування по скелях (забивання гаків, навішування карабінів тощо). Розглянемо деякі з цих правил.

Правила безпеки перед виходом із населеного пункту (селища).

1.1. Керівнику групи необхідно:

- ретельно перевірити екіпіровку спорядження, продукти харчування, аптечку, переконатись, що стан здоров'я у всіх задовільний.
- ознайомитися з прогнозом погоди на найближчі кілька днів;
- ознайомити всіх учасників з можливими небезпеками на маршруті і причинами нещасних випадків;
- повідомити контрольно-рятувальний загін або органи місцевого самоврядування про вихід групи на маршрут.

1.2. Не виходити на маршрут за дуже несприятливих погодних умов, а саме: сильний туман, дощ; при дуже низьких температурах; протягом трьох днів після великих снігопадів (більше 50 см) або при явно вираженій лавинній небезпеці.

Правила безпеки при пересуванні в горах.

2.1. Пересування повинно бути не поодинці, а груповим. Останнім в групі має йти досвідчений турист. Розподіл групи допускається тільки у виняткових випадках. На привалах можна відлучатися тільки з дозволу керівника.

2.2. Темп руху і частота зупинок повинні відповідати рівню підготовки учасників, умовам місцевості і погоді. На підйомах. Необхідно сповільнювати швидкість руху, орієнтуючись на фізичні можливості найслабших учасників.

2.3. Переправу через річки з швидкою течією і глибиною більше 0,7м здійснювати тільки зі страхуванням. Не допускати купання в гірських озерах чи річках, де можна втопитися.

2.4. Не скорочувати шлях за рахунок безпеки, особливо взимку, оскільки можна підрізати сніговий схил і потрапити в лавину.

2.5. Не пересуватися в тумані чи в темноті. Це допомагає уникнути втрати орієнтації, зриву з карнизу тощо.

2.6. Не пересуватися по вузьких жолобах, де є ймовірність зсуву каменів.

2.7. Уникати скелястих ділянок на маршруті. Пам'ятайте, що навіть на нескладні скелі вилізти можна без мотузки, а спуститися без неї вниз неможливо.

2.8. Не сходити з маршруту без особливої потреби. Регулярно звіряти напрямок руху за картою і компасом.

2.9. Якщо заблукали і нема можливості розбити надійний нічліг, то краще повернутися по знайомому шляху назад.

2.10. При сильному дощі чи граді зупинитись і перечекати непогоду, але не робити цього під одиноко стоячим деревом, на узліссі або березі водойми.

2.11. При русі в сильний мороз слідкувати, чи не з'явились в учасників групи ознаки обмороження.

2.12. Не допускати спуску з крутих сніжних схилів на целофанових мішках, оскільки це може призвести до серйозних травм (наприклад, куприку) або ж зриву в прірву.

2.13. При пересуванні по крутому схилу (засніженому чи трав'янистому) бажано мати льодоруб чи лижні палиці, які використовуються для самострахування і при необхідності для самозатримання.

2.14. Завчасно повідомляти керівника групи про погіршення стану здоров'я.

2.15. В аварійній ситуації не панікувати, посилити дисципліну, діяти організовано.

2.16. При необхідності, за допомогою посилати двох найбільш підготовлених учасників.

2.17. Завчасно (за 1-2 год. до настання темноти) зупинятися на ночівлю!

При виборі місця для нічлігу пам'ятайте, що не можна ставити палатки біля крутих схилів, під скелями або одинокими деревами, над обривами чи біля річки, в якій можливий підйом води, на вершині гори, де може вразити блискавка. Поряд не повинно бути сухих чи підгнивших дерев, які можуть бути повалені вітром.

Крім цих правил слід дотримуватися і правил протипожежної безпеки:

- вогнище розкладати тільки у дозволених або спеціально підготовлених місцях;
- не залишати непогашені вогнище, сигарету чи навіть сірник, оскільки це може викликати лісову пожежу;
- в палатці не використовувати відкритий вогонь (свічку чи інші засоби).

Сигнали тривоги подаються оптичним чи звуковим способом 6 раз в хвилину і з хвилинним інтервалом між серіями (ракетою 1 раз). Відповідь – трьома сигналами.

Забезпечення безпеки походів

Проблема забезпечення безпеки походів – одна з найважливіших і найскладніших проблем туризму. В поході завжди присутній елемент випадковості, і усунути його ми не можемо, як не можемо взагалі усунути випадковість з нашого життя. Проте, якщо марно ставити собі завдання усунути випадковість, то прагнути звести її до мінімуму цілком можливо.

Заходи профілактики травматизму і захворювань в активному туризмі є ключовими в роботі аварійно-рятувальних служб Міністерства з надзвичайних ситуацій і маршрутно-кваліфікаційних комісій, комісій з видів туризму, клубів туристів, туристських секцій, що організовують походи.

Рятувальникам, туристському активу слід проводити більше запобіжних заходів, щоб скоротити до мінімуму травми, викоренити з практики

випадковості, що призводять до нещасних випадків у туризмі. Вирішення проблеми залежить від знання і грамотного виконання основних правил техніки безпеки всіма туристами. Вони складаються з детального вивчення району походу, розробки маршруту, добору необхідного якісного спорядження і продуктів харчування, уміння долати складні ділянки маршруту і натягування надійного страхування, поліпшення фізичної і технічної підготовки.

Багато в чому безаварійне проведення походу залежить від керівника. Неприпустимо, щоб керівниками туристичних груп були туристи, що не мають достатнього досвіду керівництва. Навіть досвідчені туристи не завжди можуть бути керівниками унаслідок слабких організаторських здібностей. Авторитет керівника є основою успішного управління групою. Він складається з бездоганного знання маршруту, правильного використання технічних навиків і прийомів, уміння правильно оцінювати складну ситуацію, ухвалювати необхідне рішення, проводити заходи із забезпечення безпеки під час походу, відчуття відповідальності не тільки за свої дії, але і за дії і вчинки учасників групи. Керівнику необхідно бути зібраним, принциповим, врівноваженим, чесним і доброзичливим. Він повинен володіти відчуттям власної гідності, мати власну думку, особистим прикладом виховувати у туристів високу свідомість, відповідальність і вимогливість до себе і своїх товаришів. Зобов'язаний враховувати думку кожного учасника. Проте, ухвалюючи колективне рішення, керівник повинен пам'ятати, що відповідальність за всі неправильні дії і, передусім, за безпеку учасників повністю покладена на нього, тому він не повинен зважати на думку окремих лідерів і перш ніж ухвалити остаточне рішення, повинен переконатися в його правильності.

Важливо пам'ятати, що будь-яка ініціатива керівника повинна враховувати кінцевий результат. А кінцевий результат − це правильно організований і безаварійне проведений похід.

Можливі помилки керівника на маршруті:

- розділення групи;
- включення в початкову частину маршруту складних ділянок, зміна маршруту (ускладнення) за рахунок проходження окремих складних ділянок шляху (перевалів, вершин, хребтів, каньйонів, порогів, водних перешкод і т.п.);
- відсутність чіткого керівництва діями туристів і вимогливості при проходженні складних ділянок шляху;
- неправильний розрахунок сил при проходженні складних ділянок шляху, відсутність наглядового і рятувального постів перехоплення (при подоланні водних перешкод);
- відсутність попередньої розвідки складної ділянки;
- відсутність контролю при застосуванні страхування і самострахування;
- неправильний вибір місця привалу, ночівлі;
- відсутність дисципліни в групі, конфлікт із групою;

- недостатній відпочинок учасників, ослаблення контролю за станом і самопочуттям учасників;
- недоліки в керівництві, пов'язані з грубістю, несправедливістю, неумілістю, нечесністю і черствістю.

Туристичний маршрут − поняття дуже громіздке. В нього входить, географічна характеристика району і, насамперед, оцінка його орогідрографії по перетятості рельєфу, схилам і потужності водних потоків, наявності болот, пісків, скель, льоду і ін. Кожен із цих природних елементів знаходиться в певній стадії розвитку і становить для людини небезпеку обвалу, лавини, зносу швидкою течією; ускладнює шлях важким сходженням, важкою переправою, невеликим порогом, важким завалом.

Маршрут передбачає оцінку погодно-кліматичних умов. На одній і тій же ділянці в різний час може бути спекотно або холодно, сухо або волого, ясно або темно.

Маршрут диктує особливості організації похідного життя, види бівачних робіт, режим ходового дня, співвідношення нескладних і небезпечних ділянок шляху.

Отже, при проходженні маршруту можуть виникнути аварійні ситуації, і маршрут може стати причиною нещасного випадку, незалежно від району подорожі, сезону, дня тижня, часу доби, погоди, виду пересування, форми організації подорожі, наявності небезпечних ділянок і категорій складності походу.