

**Я. В. Євтушенко**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

**ОСОБЛИВОСТІ ВАГОВИХ ПАРАМЕТРІВ ТУРИСТСЬКИХ  
РЮКЗАКІВ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ КАТЕГОРІЙНИХ ПОХОДІВ  
СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ**

*Маршрутний туризм є активним, а часто і екстремальним видом туристської діяльності. Розглядається значення ваги рюкзака при здійсненні категорійних походів.*

*Ключові слова: категорійний похід, вага рюкзака.*

*Route tourism is an active and often extreme type of tourist activity. We consider the value of the weight of the backpack in the implementation of category hikes.*

*Keywords: categorical hike, backpack weight.*

Спортивний туристський похід – це спланована подорож організованої групи туристів з використанням активних форм пересування за визначеним маршрутом, під час якого можливе подолання природних перешкод, перевалів, печер тощо різних категорій та ступенів складності.

Особливе значення під час здійснення категорійних пішохідних походів має рюкзак туриста-спортсмена. Велику увагу до стандартів рюкзаків приділяють учасники спортивних подорожей при подоланні маршрутів у Карпатських горах.

Карпатський регіон є одним з головних в Україні для проведення пішохідних туристичних походів. Різноманітність природних перешкод дає можливість туристам оволодіти майже усім арсеналом прийомів техніки пішохідного туризму, орієнтування на місцевості, активного відпочинку та зміцнення здоров'я. Саме тому студенти спеціальності «Туризм» Сумського державного педагогічного університету підвищують свою спортивно-туристську майстерність в регіоні Карпатських гір.

Так як, підсумкові категорійні пішохідні походи заплановані на кінець квітня початок травня, потрібно враховувати непередбачуваність погоди в Карпатському регіоні навесні і можливі складні умови (сніг, дощ, сильний вітер, спека, різкі перепади температур, зокрема до мінуса вночі). Тож категорійні походи вимагають певного туристського досвіду, відповідної технічної підготовки. Крім того, необхідно мати спорядження, яке дозволить, повноцінно насолодитись подорожжю, не відволікаючись на вагу похідного рюкзака [2].

Загальних стандартів з даного питання не існує ні в нашій країні, ні на Заході. Більшість аутдор-експертів, та й самі виробники рюкзаків дають приблизно одну і ту ж оцінку: для людини, що знаходиться в хорошій спортивній формі, вага рюкзака повинна становити не більше третини (33%) від власної маси тіла. А для менш тренуваних людей (особливо для тих, хто йде в похід перший раз) бажано щоб він був не важче 25% від власної ваги [1].

Максимальна вага, яку ми встановлюємо для жінок в своїх походах першої категорії складності – це 15 кг. Дуже рідко, короткочасно (наприклад, перший ходовий день) ця вага можна підняти до 17 кг. При цьому, в перші ж дні шляхом розгрузки продуктів вага знижується до 13 кг.

Максимальна вага рюкзака для чоловіків у походах першої категорії складності становить 18-20 кг.

Кожна туристська група для походів першої категорії складності має свою власну «норму» ваги.

Походи другої та третьої категорій складності передбачають використання спеціального спорядження (цього вимагають Правила проведення спортивних походів), що додатково збільшує вагу рюкзака на 2 - 5 кг. Максимальна вага жіночого рюкзака у походах другої та третьої категорій складності становить 20-25 кг, для чоловіків 25-30 кг.

Розглянемо на прикладі ваговий склад рюкзаків групи з 6 чоловік під час проходження маршруту третьої категорії складності Українськими Карпатами.

Визначимо важливі в пішохідному поході критерії, які будуть прямопропорційно залежати від ваги рюкзака:

1. Загальна швидкість переміщення – звідси буде залежати і час, який ми будемо перебувати під навантаженням – час проходження 20 км під рюкзаком вагою 18 кг і 25 кг буде для однієї і тієї ж людини безумовно різним. Особливо якщо ці 20 км будуть з набором висоти.

2. Витрати енергії на маршруті, а значить і подальший енергодефіцит. Чим більша вага рюкзака, тим вище будуть витрати енергії на подолання однієї і тієї ж відстані.

3. Ймовірність травматизму на маршруті. Чим більше переноситься вага, тим більше така ймовірність зростає. Існують прямий та непрямий зв'язки. Ймовірність оступитися та невдало впасти при подоланні бродів, перевалів чи інших перешкод є прямий зв'язок. Неправильні рішення, неухважність, нездатність оцінити небезпеку та інше через надмірне стомлення - є непрямим зв'язком.

4. Хвороби опорно-рухового апарату.

Отже, перше, з чого я починаю при плануванні розвісовки, це розрахунок ваги для жіночого складу групи. Якою б підготовленою не була представниця прекрасної статі, вона не зможе, по-перше, нести стільки ж, скільки підготовлений хлопець, а по-друге, не зможе переміщатися з тією ж самою швидкістю, що і він, якщо не буде певної різниці у вазі рюкзака (хоча винятки є). Причини різні, але основними для нас є різниця в співвідношенні м'язової маси до загальної ваги. Носіння надмірно важкого рюкзака шкідливо, впершу чергу, з ортопедичної точки зору. Згодом воно може призводити до серйозних захворювань хребта і проблем з суглобами нижніх кінцівок (наприклад травм колін). Але ще більш важливо те, що важкий рюкзак докорінно змінює саме наше ставлення до подорожі [3].

### **Список використаних джерел:**

1. Вес рюкзака в походе. URL: <https://sport-marafon.ru/article/poleznaya-informatsiya/ves-ryukzaka-v-pokhode/>
2. Євтушенко Я. В. Українські Карпати – базовий ресурс для розвитку пішохідного маршрутного туризму. Стан і перспективи сучасного туризму. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції. Суми: ФОП Цьома С. П. 2018. С. 12-16
3. Норма веса рюкзака в походе. URL: <https://leopard-fil.ru/norma-vesa-ryukzaka-v-pohode/>