

## БЕЗПЕКА ПІД ЧАС КАТЕГОРІЙНИХ ПІШОХІДНИХ ПОХОДІВ

*У роботі розглянуто важливі аспекти безпеки під час категорійних пішохідних походів у гірських та важкодоступних місцевостях; розглянуто ключові фактори, що впливають на безпеку учасників, такі як планування та підготовка, навички та знання, групова безпека, безпека на маршруті, безпека під час бівака, метеорологічна оцінка та прогнозування, поведінка з дикими тваринами, екстрені ситуації та перша медична допомога, а також збереження природи та екологічна відповідальність.*

**Ключові слова.** Пішохідний туризм, категорійні походи, чинники безпеки, активний відпочинок.

*The research is dedicated to important aspects of safety during challenging hiking expeditions in mountainous and rugged terrains. Key factors influencing participants' safety, such as planning and preparation, skills and knowledge, group safety, on-trail safety, overnight safety, meteorological assessment and forecasting, wildlife behavior, emergency situations and first aid, communication and reliable connectivity, as well as nature preservation and environmental responsibility are discussed. This study provides valuable information and recommendations for those planning to embark on category hiking expeditions, ensuring their safety and making their outdoor adventures memorable and secure.*

**Keywords:** Hiking tourism, Category hikes, Safety factors, Active leisure.

Пішохідний туризм – один із видів активного відпочинку. Учасники походу мають можливість загартувати організм, зміцнити здоров'я, розвинути витривалість. Туристи забезпечують себе харчуванням, обирають місце ночівлі, збирають паливо для багаття, навчаються долати перешкоди. Все це несе небезпеку для туристів. Перед тим, як ухвалити рішення йти в похід, потрібно переконатися в безпеці його учасників.

Метою пішого (пішохідного) туризму є подолання туристичної групи маршруту пересіченою місцевістю. Категорії складності пішохідного маршруту визначається локальними перешкодами, автономністю маршруту.

Категорійні походи вимагають спеціальної та фізичної підготовки і спеціального спорядження. Пішохідні категорійні походи в гірських та важкодоступних місцевостях є захоплюючими та незабутніми пригодами. Вони надають можливість насолоджуватися красою природи, випробувати свої фізичні та психологічні межі, а також зблизитися з природою. Проте, важливо зазначити, що такі походи пов'язані з певними ризиками, які потрібно

усвідомлювати та враховувати, щоб забезпечити безпеку учасників [1, с. 34].

Безпека під час категорійних пішохідних походів є ключовим фактором для успішного і незабутнього відпочинку в природі. Планування, підготовка, належні знання та навички, групова безпека, оцінка ризиків, правильне спорядження та зв'язок - це всі важливі аспекти, які потрібно враховувати.

Ключові аспекти безпеки під час категорійних пішохідних походів містять наступні чинники:

### 1. Планування та підготовка.

Перед походом важливо детально вивчити маршрут, враховуючи складність перешкод, прогноз погоди та можливість небезпек. Ретельне планування дозволить визначити необхідні ресурси та засоби для безпечного подорожування. До пішохідного походу необхідно готуватися фізично, тренуючи м'язи та підвищуючи витривалість. Важливо також мати необхідне спеціальне спорядження, включаючи відповідний одяг, взуття, харчування та засоби навігації до певної категорії складності маршруту.

### 2. Навички та знання.

Для безпеки під час категорійних пішохідних походів необхідно мати не тільки фізичну, але й інтегральну підготовку. Отримання необхідних навичок та знань перед походом є важливим етапом. До таких навичок відносяться навігація, перша медична допомога, розпізнавання небезпек, орієнтування на місцевості та вміння приймати важливі рішення у складних ситуаціях. Знання про місцеві особливості, правила поведінки та етику під час походів також допоможуть забезпечити безпеку учасників.

### 3. Групова безпека.

Під час категорійних пішохідних походів рекомендується подорожувати в групах. Група надає підтримку та допомогу у випадку непередбачених ситуацій. Важливо встановити комунікаційний зв'язок між учасниками для спілкування та відстеження місцезнаходження. Розподіл завдань та встановлення лідера групи допомагають забезпечити організованість та координацію дій. Важливо також враховувати фізичні та психологічні можливості учасників групи, а також встановлювати правила безпеки та дисципліни [2, с. 17].

#### 4. Безпека на маршруті.

Оцінка та уникнення потенційних небезпек є важливою складовою безпеки під час категорійних пішохідних походів. Враховуйте локальні особливості, такі як потоки води, крутизну схилів, лавинну небезпеку, прогноз погоди та стан шляхів. Застосовуйте правильні техніки безпеки під час перетину річок, стежок на схилах та руху по незнайомій місцевості.

#### 5. Безпека під час бігуака.

Місце ночівлі повинно бути обране з урахуванням безпеки. Слід уникати розташування наметів або інших житлових об'єктів під потенційно небезпечними місцями, такими як обвали, схили або зони під небезпекою обвалу. Основним аспектом є безпека під час ночівлі, розгортати намет потрібно на рівній поверхні, далеко від потенційно небезпечних об'єктів. Разом із тим потрібно дотримуватись правил безпеки, що стосуються розпалювання вогнищ та зберігання продуктів харчування, щоб уникнути виникнення пожеж або залучення диких тварин.

#### 6. Забезпечення необхідного спорядження та засобів безпеки.

Необхідно мати належне спорядження та засоби безпеки під час категорійних пішохідних походів. Це включає високоякісний рюкзак, зручний одяг та взуття, засоби навігації (карти, компаси, GPS), ліхтарі, палатки, спальні мішки, трекінгові палиці, елементи живлення та засоби для першої медичної допомоги. Слід ретельно перевіряти стан та функціональність свого спорядження перед походом, а також впевнитися, що достатньо запасних матеріалів, що можуть знадобитися під час походу.

#### 7. Метеорологічна оцінка та прогнозування.

Завжди слід звертати увагу на метеорологічні умови перед походом та під час нього. Варто перевірити прогноз погоди і орієнтуйтесь на нього при плануванні маршруту та визначенні оптимального часу походу, уникати небезпечних погодних умов, таких як сильний вітер, грози, снігопади або ожеледиця, які можуть ускладнити похід і створити ризик для безпеки учасників.

Велику небезпеку у туристичному поході становить гроза. При наближенні грози необхідно закритися під виступами. Не слід, однак, ховатися від грози в нішах скель, невеликих ямах та западинах на схилах, а також біля входу до печери. У всіх цих випадках тіло людини - найкращий шлях для струмів землі, тому що

воно відіграє роль провідної перемички між краями поверхні, що має розрив. Під час грози не можна перебувати в безпосередній близькості від багаття, оскільки стовп гарячого повітря - хороший провідник струму, що перевищує висоту навколишніх дерев, сприяє розряду блискавки в багаття. Самотнє дерево може бути використане для захисту від грози, якщо знаходиться під ним на відстані не ближче 2 метрів від ствола. Найчастіше піддаються удару блискавки дуб і тополя, рідше - береза та клен. Необхідно по можливості ізолювати тіло від ґрунту за допомогою наявного спорядження. Під час грози не можна бігти, оскільки збільшується небезпека бути ураженим блискавкою [3, с. 4].

#### 8. Поведінка з дикими тваринами.

У природних середовищах існує можливість зустріти диких тварин. Слід дотримуватися правил поведінки в присутності диких тварин, не наближатися до них, не порушувати їхній життєвий простір. Завжди потрібно залишати безпечну відстань і уникати ситуацій, які можуть спровокувати агресивну реакцію тварин. Не варто забувати, що ви перебуваєте на їхній території, тому виявляйте повагу і дбайливість до дикого життя.

#### 9. Забезпечення засобів зв'язку.

Забезпечення засобів спілкування та надійного зв'язку є критично важливим під час категорійних пішохідних походів. Застосування радіозв'язку, смартфонів або супутникових пристроїв може забезпечити можливість зв'язку з групою або надіслання сигналу про необхідність допомоги у разі екстреної ситуації. Завжди слід переконатися, що засоби зв'язку належним чином заряджені і мають достатню мережу покриття в місці, де ви знаходитесь.

#### 10. Збереження природи та екологічна відповідальність.

Під час категорійних пішохідних походів важливо дотримуватися принципів екологічної відповідальності: не залишати сміття, зберігати чистоту місцевості, не пошкоджувати природні об'єкти. Слід дотримуватись місцевих правил і обмежень, уникати надмірного шуму та втручання в життя місцевих тварин [4, с. 38].

Таким чином, безпека під час категорійних пішохідних походів є надзвичайно важливою. Правильне планування, належна підготовка, знання та навички, групова безпека, усвідомлення потенційних небезпек та використання належного спорядження та засобів безпеки - це ключові аспекти, які слід враховувати. Слід

завжди оцінювати ризики, бути обережними та розважливими у своїх рішеннях, дотримуйтеся правил безпеки та поведінки в природі, слухати рекомендації та інструкції від досвідчених гірських провідників або інструкторів.

Крім того, важливо мати на увазі, що безпека завжди має перевагу над досягненням мети. Якщо ситуація стає небезпечною або ви не впевнені в своїх можливостях, краще зупинитися, повернутися назад або відкласти похід на інший час.

Варто пам'ятати, що природа є могутньою і непередбачуваною, і ми повинні бути підготовленими до будь-яких можливих ситуацій.

### **Список використаних джерел**

1. Блистів Т.В., Горбацьо І.І., Нужник О.В. Теорія і практика туристичних походів: Навч. посіб. Л.: НВФ «Українські технології», 2016. 132 с.
2. Колотуха О.В. Лавинна небезпека для туристів в горах України. Кіровоград.: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард». Кіровоград.: 2018. 48 с.
3. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6149>
4. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Л. : ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.