



Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

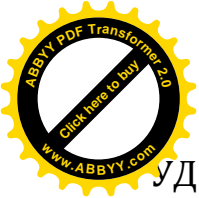
Інститут фізичної культури
Кафедра спортивно-гуманітарних дисциплін, економіки та туризму

Організація туристських походів

вихідного дня по річці Псел

Навчально-методичні настанови

Суми
Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка
2011



УДК 379.857
ББК 75.8
Ор 64

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Інституту фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Укладач:

В. М. Зігунов – президент Федерації спортивного туризму, старший викладач кафедри спортивно-гуманітарних дисциплін, економіки та туризму ІФК СумДПУ ім. А. С. Макаренка

Рецензенти:

О. В. Міщенко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту ІФК СумДПУ ім. А. С. Макаренка;

М. О. Лянной – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ТМФК ІФК СумДПУ ім. А. С. Макаренка

Ор64 Організація туристських походів вихідного дня по річці Псел :
навч.-метод. настанови / [уклад. : В. М. Зігунов]. – Суми : Вид-во
СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011 – 36 с.

Навчально-методичні настанови призначені для менеджерів туристських фірм, що займаються організацією активного відпочинку на воді, студентів напряму підготовки «Туризм», які вивчають навчальні дисципліни з організації рекреаційно-туристської діяльності, а також для самодіяльних водних туристів-початківців.

У навчально-методичних настановах розкриваються особливості організації та проведення рекреаційних водних подорожей на байдарках по річці Псел.

УДК 379.857
ББК 75.8



ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ДОВІДКОВІ ДАНІ ПРО РАЙОН ПОДороЖІ	5
1.1. Водні рекреаційно-туристські ресурси Сумщини.....	5
2. ОРГАНІЗАЦІЯ ВОДНОЇ ПОДороЖІ	7
2.1. Особливості спорядження у водному туризмі.....	9
2.2. Спеціальне спорядження	9
2.3. Групове спорядження	11
2.4. Організація побуту та харчування у водних походах	14
3. ТЕХНІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА МАРШРУТУ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ПОДороЖІ ПО РІЧЦІ ПСЕЛ	17
3.1. Маршрути «Уікенд».....	17
3.1.1. Маршрут «с. Ольшанка – м. Суми».....	17
3.1.2. Маршрут «с. Миропілля – м. Суми».....	19
3.1.3. Маршрут «с. Низи – с. Бишкінь»	20
3.2. Багатоденний маршрут	21
3.2.1. Маршрут «с. Миропілля – с. Бишкінь»	21
4. ВРАЖЕННЯ ТА КОМЕНТАРІ ПОДороЖУЮЧИХ	24
4.1. Відгук експерта	25
5. ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВОГО ДОКУМЕНТУ ВОДНОЇ ПОДороЖІ	26
5.1. Маршрутний лист	26
6. СХЕМА МАРШРУТІВ РЕКРЕАЦІЙНИХ ПОДороЖЕЙ ТА НЕБЕЗПЕЧНИХ МІСЦЬ	30
ВИСНОВОК	31
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ	32
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	33



ВСТУП

Туризм в Україні є важливою складовою економіки, фізичної культури і спорту. Принципово нова політична, економічна і соціальна спрямованість України на сучасному етапі, її вихід як самостійного суб'єкта на міжнародний туристський ринок, створення рекреаційно-туристських зон відпочинку, організація рекреаційно-туристських заходів у державі потребує якісно нового підходу до організації діяльності фахівців туристичної галузі і зокрема у сфері спортивно-оздоровчого туризму.

Велике значення у вирішенні оздоровлення населення, організації ефективного дозвілля молоді є якість організації та проведення оздоровчих туристських заходів менеджерами туристських компаній.

Водний туризм є однією з ефективних форм рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка повністю охоплює дозвілля людини, включає сукупність явищ і процесів, пов'язаних з відновленням її сил, задоволенням фізіологічних та соціальних потреб.

Сучасній людині яка проживає в місті не вистачає не лише чистого повітря, а й фізичних навантажень. На сьогодні великою проблемою виступає оптимізація здоров'я людини.

Водний туризм – це рекреаційні подорожі та спортивні походи, що здійснюються по воді на гребних плавзасобах різного типу.

Водний туристський похід вихідного дня ставить за мету регулювання фізичного навантаження на людину та чергування його з відпочинком, не припиняючи руху по маршруту. На українському туристському ринку сьогодні водні туристські походи є одним із масових видів дешевого відпочинку.



1. ДОВІДКОВІ ДАНІ ПРО РАЙОН ПОДОРОЖІ

1.1. Водні рекреаційно-туристські ресурси Сумщини

Водний туризм на Сумщині має певну ресурсну базу, досить густу річкову систему та значну кількість річок, придатних для проведення водних туристських походів. Усі річки нашої держави відносяться до одного кліматичного типу – переважно снігового живлення та з весняною повінню. Однак, через різноманітність ландшафтів, річки різних регіонів України дуже відрізняються між собою за ухилом русла, характером течії, наявністю та складністю перешкод, що дозволяє поділити їх за туристсько-спортивною складністю на три групи: *річки низовин, річки височин, річки Карпатського регіону.*

Сумська область багата водними ресурсами, яка налічує близько 165 річок. Річки Сумщини відносяться до першої групи – ***річки низовин***, до яких належать річки Придніпровської і Поліської низовин та Полтавської рівнини. Місцями ці річки течуть по заболоченій рівнині, мають безліч заток та стариць. Живлення змішане і хоча снігове живлення є переважним, викликаючи весняні повені, значну роль відіграють також ґрунтові та дощові води. Рівень води впродовж сезону туристських сплавів змінюється у незначній мірі. Нахил русла не перевищує кількох сантиметрів на кілометр, швидкість течії 2-4 км/год. Серед таких річок вирізняються Десна, Сейм, Псел, Ворскла, які починаються за межами нашої області і так само за її межами впадають у Дніпро.

У межах Сумщини - впродовж 10 км протікає Десна, вона має добре розроблену долину. Правий її берег високий, на значній довжині складається з білої крейди, суглинків, пісків. Особливо мальовничі крейдяні береги, що підіймаються над водою до 30 м. Лівий берег більш пологий. Ліві притоки Десни: Знобівка, Свіча, Івотка, Шостка, Есмань, Сейм.

Річка Сейм – найбільша притока Десни. Бере початок біля села Сонцевки Старооскольського району Курської області, впадає в Десну біля села Мале Устя Чернігівської області.



Річка Сула - ліва притока Дніпра, бере початок у балці південніше хутора Зелена Роща Сумського району, впадає в Дніпро чотирма рукавами у Полтавській області біля села Чигирин-Діброва. На своєму шляху р. Сула багаторазово змінює напрям течії.

Річка Псел - ліва притока Дніпра, бере початок у Белгородській області (Росія) і входить на Сумщину північніше села Олександрія Краснопільського району. Протікає через Краснопільський, Сумський та Лебединський райони, тече по території Полтавської області, нижче міста Кременчука впадає в Дніпро. Довжина річки 796 км, ширина русла в межах області близько 30-70 м, а в Полтавській – більше 120 м. Русло річки досить звивисте, в деяких місцях воно розпадається на безліч рукавів (поблизу села Бишкінь Лебединського району). Глибина річки в деяких місцях досягає до 4.3 м, швидкість течії помірна. Береги Псла досить мальовничі, вкриті листяними лісами і сосновими борами. Псел має багато приток.

Річка Ворскла - ліва притока Дніпра, бере початок у південно-західній частині Курської області біля села Рождественського. В Сумську область річка вступає біля села Лукашівки Великописарівського району, впадає у Дніпро в межах Полтавської області. Має досить широку долину та розвинену систему рукавів головним чином від міста Охтирки до Полтавщини. Більш високий, вкритий лісами правий берег Ворскли відрізняється мальовничими ландшафтами. Річка має багато приток, серед яких слід відзначити: праворуч – р. Ворсклиця, Боромля, Олешня; ліворуч – Братениця, Рябина, Весела, Охтирка, Хухра. Ворскла вважається найчистішою річкою Сумщини.

Для більшості річок низовин рекомендується *проведення водних походів вихідного дня та походів I категорії складності на байдарках*. Сезонність водних подорожей на Сумщині – з березня по листопад включно.



2. ОРГАНІЗАЦІЯ ВОДНОЇ ПОДОРОЖІ

Кожна водна подорож ретельно планується, організовується та готується. Вона починається ще задовго до виходу групи на маршрут та завершується не тільки після закінчення активної частини походу, а тоді, коли будуть вирішені питання, пов'язані з підведенням його підсумків. Це багатогранний процес, який включає чотири послідовних процеси: *організацію, підготовку, проведення та підведення підсумків.*

Першим питанням організації водної подорожі є вибір маршруту та комплектування туристської групи. Маршрут повинен відповідати рівню кваліфікації, а фізичне навантаження - співпадати з фізичними можливостями та психологічним сумісництвом туристів.

Визначивши район подорожі, туристи приступають до вибору маршруту походу. Загальна інформація про особливості водного маршруту по обраній річці може бути отримана із паспортів розроблених туристичних подорожей, рекомендацій, відгуків та звітів щодо їх проходження.

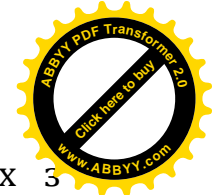
Оптимальна туристська група для водної подорожі складається з 6–12 чоловік. Така кількість дозволяє запобігти багатьох складностей. Таким колективом достатньо легко керувати як на воді, так і на суші.

Вимога до туристської групи – спільність інтересів, приблизна рівність кваліфікації та фізичних можливостей, психологічна сумісність.

Інструктор туристичного супроводу (далі інструктор) повинен бути фахівцем з водного туризму і мати досвід керівництва водними категорійними туристськими походами.

Інструктор зобов'язаний:

- забезпечити підбір членів туристської групи за їх туристською кваліфікацією та психологічною сумісністю;
- ознайомити туристів з районом походу;
- провести необхідний тренінг з техніки водного туризму;
- організувати підготовку та підбір спорядження, продуктів харчування;
- одержати при необхідності дозвіл на відвідування району з обмеженим доступом (прикордонна зона, заповідник);
- оформити маршрутні документи;



- у випадку зміни маршруту або складу групи узгодити їх з організацією, що проводить подорож.

Інструктор має право:

- після обговорення маршруту походу виключити з числа учасників туриста, який не підготовлений до проходження водного маршруту або порушує правила безпеки на воді.

Учасник походу має право:

- брати участь у підготовці походу та тренуваннях туристської групи;
- брати участь у виборі маршруту водного походу та району подорожі;
- після закінчення походу обговорювати дії інструктора та учасників походу.

Учасник водної подорожі зобов'язаний:

- виконувати своєчасно вказівки інструктора;
- на час підготовки до походу пройти медичний огляд;
- своєчасно інформувати інструктора про погіршення стану здоров'я.

Перед початком водної подорожі інструктор туристського супроводу знайомить з маршрутом туристів, готує маршрутні документи, складає графік руху, перелік продуктів на кожен день, список групового, спеціального та особистого спорядження та розподіляє групове спорядження і продукти між конкретними учасниками, комплектує медичну аптечку. На бівуаках назначається відповідальний за вогнище. Він слідкує за наявністю дров для багаття. Також призначаються чергові з числа туристів на кожен день.

Одночасно з розподілом загальних обов'язків в групі необхідно провести розподіл по екіпажам. В водному туризмі, окрім інструктора, дуже важливою є фігура командира плавзасобу. Командиром повинен назначатись досвідчений турист, який має необхідні якості лідера та досвід з водних подорожей. При комплектуванні екіпажу враховують туристичний досвід і власне бажання.



2.1. Особливості спорядження у водному туризмі.

Умови і характер водних туристських подорожей пред'являють до спорядження ряд вимог. Воно повинне бути легким, міцним, надійним, відрізнятися простотою у використанні, невеликими габаритами, можливістю використання в умовах холоду, жару і підвищеної вологості.

Туристське спорядження поділяється на *спеціальне, групове та особисте*.

2.2. Спеціальне спорядження

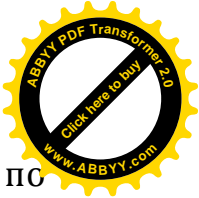
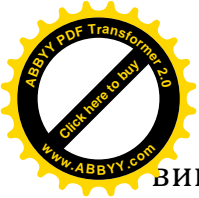
Байдарка – це легке веслувальне судно. Форма, основні ідеї конструкції і назва байдарки були запозичені у ескімосів Північної Америки, які використовували ці судна для плавання в морі. По всьому світу вона розповсюдилась як спортивне судно для перегонів, а пізніше і для водних туристських походів та прогулянок.

Байдарка має якості, які дозволяють долати більшість природних перешкод на річках і озерах під час водних подорожей. Вона може бути нерозбірною й розбірною. Нерозбірною виготовляється з дерева або пластмаси. Її використовують на туристських і спортивних базах, водних станціях. Для водних туристських походів найчастіше використовують двомісні та тримісні розбірні байдарки «Таймень» та «Неріс», які зручні при транспортуванні до місця початку походу.

Розміри байдарки: довжина – 5 м, ширина – 0,85 м, висота – 30 см. Повна вантажопідйомність – 500 кг, корисна – 220 кг.

Форму корпусу байдарки створюють деталі повздовжнього набору (кільсон, стрингера, привальні бруси фальшборту) та поперекового (шпангоути, бімси). Збір каркасу та всієї байдарки проходить без допоміжного інструменту.

Стійкість та непотопляємість байдарки забезпечується *гумовими поплавками*, які повинні бути заповнені повітрям (камери для м'ячів) і розташовані у носовому та кормовому відсіках і вздовж фальшбортів. Середня швидкість руху байдарки залежить не від сили та частоти веслування, а від неперервності веслування. Необхідно також правильно



використовувати силу течії. Абсолютна швидкість байдарки вниз по річці зі слабкою течією може досягти 13км/год., а по озеру в звичайному ритмі – 6–8 км/год.

Щоб додатково захистити судно від пошкодження на дно кладуть м'яке спорядження, наприклад чохол для упаковки байдарки, а гострі предмети додатково запаковують. При завантаженні байдарки речами до них не повинен потрапляти пісок та дрібне каміння, так як вони можуть пошкодити судно. На зупинках байдарку слід витягувати на берег настільки, щоб хвилями її днище не терло об берег.

Туристи-новачки на початку водної подорожі, **під час тренінгу**, повинні оволодіти технічними прийомами посадки в байдарку та висадки з неї для того, щоб екіпаж швидко і правильно займав та залишав свої місця, не пошкодивши й не перекинувши судно та щоб воно відходило від берега у найзручнішому положенні, а екіпаж - у максимальній готовності до роботи. Для всіх веслувальних плавзасобів відходити від берега рекомендується носом проти течії з наступним поворотом у напрямок руху.

Захистити екіпаж та спорядження від сильного дощу під час сплаву можна за допомогою *тенту*, пошитого з тканини, яка не промокає. Тент швидко встановлюється за допомогою двох рейок, кілець та гачків з гумовими відтяжками. Довжина тенту залежить від конструкції байдарки, а висота рейок повинна бути вищою за сидячу людину в байдарці.

Весла для байдарки побудовані таким чином, що на одному стержні закріплюються дві рухомі лопасті, які для зручності веслування виставляються кожним туристом особисто.

Якщо турист захоче перепочити від веслування, то краще покласти весло на поверхню вздовж байдарки, щоб воно не заважало іншому байдарочнику та не чіплялося за берегові кущі або очерет.

Двомісна байдарка – найкращий варіант рекреаційної подорожі по річці Псел.



2.3. Групове спорядження

Туристський намет повинен бути таким, що не промокає, швидко встановлюватися і розбиратися, захищати від комарів і мошки, забезпечувати максимум зручності при мінімальній вазі і розмірах. Доцільніше брати дво-, трьо- та чотирьохмісні намети. Їх кількість береться у розрахунку від кількості членів групи. Якщо туристський намет не має спеціального водонепроникного тенту, то його слід накрити поліетиленом. Надзвичайно важливими у наметі є надійна застібка та сітка від комарів, які є супутниками водних походів.

Щоб заготувати дрова для гарного вогнища, на якому можна приготувати їжу та просушити спорядження і речі потрібна одна звичайна **сокира** і по можливості невелика одноручна пилка або **пилка** у вигляді ланцюга, що робить її компактною, зручною при транспортуванні. В байдарочному поході сокири та пилки повинні зберігатись у чохлах, пошитих з міцної тканини, з потовщенням проти леза.

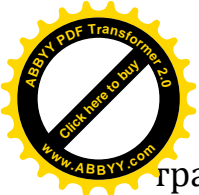
Якщо група велика (10-12 чол.), рекомендується взяти дві сокири і дворучну пилку: з її допомогою легко готувати дрова на весь вечір, наступний ранок та може знадобитися при подоланні водних перешкод (завалів).

Посуд для приготування їжі. Кількість та розмір посуду для приготування їжі залежить від кількості осіб у туристській групі. На групу із 6-12 туристів потрібно мати 2-3 казанки, бажано, щоб вони були однієї форми і вставлялися один в інший. Крім казанків, необхідно взяти невелику сковорідку, ополоник, 2-3 ножі, відкривачку для консервів, тертушку, кухонну дошку та клейонку. Особистий посуд туриста складається з кружки, миски, ложки та ножа.

Щоб не псувати природу, вирубуючи рогачі для приготування їжі, потрібно мати *приладдя для вогнища* (металеві рейки, гачки, ланцюжки), які транспортуються у чохлах та мати пару рукавиць для роботи біля вогнища.

До групового спорядження входять тент від дощу, невелика саперна лопата, ремонтний набір, аптечка, засоби для миття посуду.

Вимоги до аптечки. Аптечка повинна забезпечувати можливість лікування застудних захворювань, простих шлункових розладів, простих



гравм та ран, опіків, головного болю. Якщо в групі немає лікаря не слід брати ліки, застосування яких потребує спеціальних медичних знань.

Аптечка повинна складатись з наступних груп засобів та матеріалів:

- перев'язочні матеріали – бинти, вата, лейкопластир;
- дезінфікуючі засоби – йод, перекис водню, спирт, зеленка, крем від опіків;
- обезболюючі та збуджуючі – анальгін, кофеїн, нашатирний спирт;
- засоби від простудних захворювань;
- засоби від шлункових розладів.

Туристам рекомендується взяти в подорож індивідуальні ліки, в залежності від їхнього стану здоров'я.

Особисте спорядження. Особисте спорядження туриста-водника незначною мірою відрізняється від спорядження туристів, які займаються іншими видами активного туризму. Воно може включати: рюкзак, спальний мішок, килимок, одяг, взуття, засоби особистої гігієни, особистий посуд, ліхтарик, дві коробки сірників у герметичній упаковці, годинник, флягу для води, водоізолюючий поліетиленовий мішок. Про детальний набір особистого спорядження турист дізнається під час вибору маршруту походу.

Рюкзак. Гарний рюкзак повинен бути достатньо великим, зручним для транспортування. Важливі вимоги – широкі, міцні лямки. Рюкзак повинен добре розташовуватися на спині при навантаженні. Речі, які лежать у рюкзаку повинні бути захищені від вологи, тобто знаходитись в поліетиленових мішках.

Спальний мішок. Від обладнання спального місця у наметі залежить якісний відпочинок туриста, та працездатність туриста на маршруті. В туристській практиці використовуються індивідуальні спальні мішки різної конструкції – від простих ковдр, які перетворюються за допомогою довгих «блискавок» в одномісний або багатомісний спальний мішок, до «футляру» або «кокону», який нагадує по формі лялечку. Саме такий мішок відповідає високим вимогам: добре вкриває голову і плечі, а раціональна форма дозволяє зменшити його вагу.

Під спальний мішок кладуть *килимок* із пінополіуретану або надувний матрац, а під голову можна покласти рюкзак з м'якими речами або маленьку подушечку.



Одяг. Вибір одягу залежить головним чином від пори року. Для подорожі влітку потрібно брати натільну білизну, шорти, футболки, брюки, вітрозахисний костюм, сорочку з довгим рукавом для захисту від сонця вдень та від комах увечері, декілька пар бавовняних шкарпеток, светр, легку куртку або жилет, купальний костюм, капелюх або кепку, сонцезахисні окуляри, плащ від дощу або поліетиленову накидку.

Якщо водна подорож проходить у прохолодні місяці року, то обов'язково потрібно додати теплий спортивний костюм, дві зміни теплих речей, куртку, вовняні шкарпетки, спортивну шапочку, рукавиці.

Екіпіровка туриста-водника повинна забезпечувати захист від механічних дій при сплаві (ударів об каміння) і особливо в аварійних ситуаціях, коли турист опиняється в потоці поза човном. Крім цього, вона повинна бути легкою і надійною, не заважати рухам та забезпечувати мінімальну можливість намокання і переохолодження, оскільки водні подорожі часто проходять при низькій температурі води.

При водних подорожах у холодну пору року для захисту від переохолодження туристи використовують гідрокостюм.

Взуття. Взуття туриста-водника заслуговує великої уваги, хоча ходити йому доводиться значно менше, ніж у пішохідному поході. Краще мати дві пари кросівок для переходів та роботи на бівуаку, гумові чоботи, а влітку – гумові тапочки. Гумове взуття використовується під час роботи поблизу води (завантаження судна, перенесення речей через воду та ін.) та коли турист знаходиться безпосередньо у байдарці під час проходження маршруту.

Догляд за спорядженням. Спорядження потрібно ретельно оберігати від намокання, тому речі повинні бути упаковані в поліетиленові пакети, а потім – у рюкзак. Перед завантаженням у байдарку рюкзаки і харчові продукти поміщають у спеціальні герметичні мішки, виготовлені із волого - відштовхуючого матеріалу, слідкуючи, щоб вони не були пошкоджені виступаючими гострими предметами.

Рятувальне спорядження. Індивідуальне рятувальне спорядження повинно у випадку аварії утримувати туриста на плаву та захищати його від фізичних пошкоджень. Ці функції виконують рятувальний жилет та жорсткий пластиковий шолом.



2.4. Організація побуту та харчування у водних походах

Туристський бівуак – це стоянка учасників походу, місце відпочинку, харчування, підготовки до продовження подорожі. Це місце де розташовується табір, розпалюється вогнище, викопуються ями для зберігання продуктів та для сміття.

Місце для зупинки туристів-водників на короткий час або ночівлю повинно бути зручним для підходу човнів, річка відносно спокійною, течія не дуже швидкою, берег пологим. На обідній привал необхідна наявність дров та води на місці зупинки. Для зупинки на ніч потрібний рівний майданчик на 3 – 4 м вище річки для вкладання байдарок на ніч і рівний майданчик на 5 – 6 м вище для наметів та вогнища.

Вибір місця для бівуаку починається за 30 – 40 хв до запланованої зупинки на ніч. Зупинка руху по маршруту здійснюється як тільки буде знайдено місце, тому тривалість водної подорожі може бути або трішки менше або довше.

Рекомендується використовувати місця зупинки попередніх туристичних груп, які можуть мати обладнане вогнище та інші атрибути туристської стоянки.

Влаштування бівуаку. Табірні роботи розпочинаються із розвантаження й витягування на берег байдарок. Потім необхідно зняти з себе *«робочу форму»* (гідрокостюм, каску, рятувальний жилет, тренувальний костюм, *«мокре взуття»*) й переодягнутись у суху *«берегову форму»*.

Чергові розводять вогнище, заготовляють невеликий запас дров і починають готувати вечерю. Тим часом всі інші ставлять намети, табірний тент і заготовляють дрова для підтримки вечірнього вогнища й на наступний день. Якщо табір встановлюється в погану погоду, то в першу чергу ставляють намети й тент і вкривають спорядження від дощу.

Намети ставляться на рівному місці. Перед їх розташуванням очищують майданчик від шишок, гілок, каміння та інших твердих предметів.

Якщо погода вітряна, то намет розташовують глухою стороною або боком до вітру. Влітку сонце встає значно раніше, ніж більшість туристів. Навет необхідно зорієнтувати з тим розрахунком, щоб сонце не



нагрівало його стінки. Встановлювати намет необхідно так, щоб розтяжки не пересікали стежку.

Вогнище. При виборі місця для вогнища необхідно враховувати напрям вітру, щоб дим від багаття не йшов на табір. Для приготування їжі розводиться вогнище у вигляді «колодязя» або «шалаша». Для розпалювання краще всього використовувати бересту, дрібні сухі соснові гілочки, суху хвою.

Сушка речей. Коли вологих речей небагато, їх можна сушити біля загального вогнища. Якщо намокло багато речей, то необхідно розпалити окреме велике багаття у вигляді «тайгового вогнища» і вбити навкруг нього 4-6 кілків висотою 60-70 см та прикріпити до них перекладки, на яких усе розвісити.

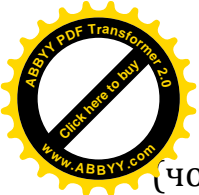
Зранку чергові піднімаються за 1.5 – 2 години до загального підйому туристів і займаються приготуванням сніданку.

З вечора чергові повинні отримати продукти для приготування сніданку. До початку сніданку туристська група повинна скласти намети та упакувати речі.

Дрова які залишились після перебування туристів на стоянці потрібно скласти в одне місце, так як вони можуть знадобитись іншій групі туристів. Перед виходом на маршрут необхідно оглянути територію табору і утилізувати все сміття яке залишилось після перебування туристській групи (закопати яму для збору сміття).

Харчування. Харчування повинно бути оптимальним по калорійності, якості складу, засвоюванню та режиму. Вибір похідного меню визначається смаками учасників походу, його складності, тривалості, пори року. Запас білків забезпечується за рахунок сиру, сушеного м'яса, сухого молока, м'ясних та рибних консервів. Харчування у водних подорожах є трьохразовим з обов'язковим приготуванням гарячої їжі вранці та у вечорі.

Сніданок найбільш калорійний, готуються перші та другі страви (супи, каші) та застосовуються бутерброди із сиром, ковбасою, рибні консерви і обов'язково – солодкий та достатньо міцний чай. В обід це перекус з бутербродів та гарячий чай з печенням і солодощами. На вечерю звичайно готується калорійні каші, до яких додають сухофрукти



(чорнослив, ізюм), масло, компот, чай, какао з печивом, вафлями.

Для правильного зберігання продуктів під час проведенні водної подорожі слід їх оберігати від води та вологи.

Очищення води. Знайдена вода не завжди відразу годиться в їжу. У ній можуть міститися різні хвороботворні мікроби і забруднюючі суспензії. Очищення від механічних домішок проводиться фільтрування 2-3 рази через складену в 4 рази марлю.

Кип'ятіння води протягом 15 хвилин вбиває основну частину збудників хвороб. Для надійності можна провести знезараження води хімічними (йодом, марганцівкою, хлорним вапном, перекисом водню) або народними засобами (вітка черемхи, пагін верби, цибуля, часник). При використанні народних засобів: траву або пагони дерев кип'ятять від 10 до 40 хвилин і проціджують, а потім використовують для пиття.

Часто туристи-водники питну воду беруть у колодязях сел та у джерелах по ходу проходження водного маршруту, а іноді питну воду везуть з собою.



3. ТЕХНІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА МАРШРУТУ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ПОДОРОЖІ ПО РІЧЦІ ПСЕЛ

Річка Псел бере свій початок на західних схилах Середньо-Руської височини (Росія) і тече по Придніпровській низовині. На Україні тече по території Сумської та Полтавської областей, є лівою притокою Дніпра. Річка Псел - одна з найкрасивіших річок України. Ширина ріки від 30 до 70 метрів. Наповнення водою снігове та дощове. Високий рівень води спостерігається з кінця березня-початку квітня. Низький рівень води в червні. Льодом вкрита з грудня по березень. Середня глибина-2м. Річка звивиста, берега пологі, місцями обривисті (до 50м). Дно піщане, пороги відсутні. Воду після кип'ятіння можна пити. Пройма двостороння, місцями з кущами та лісом, іноді заболочена. Багато стариць. На кожному повороті річки – яма. Іноді зустрічаються стовбури дерев, що стирчать з берегів. На піщаних ділянках берегів росте сосновий ліс. Ліси на маршруті складають біля 70%, інша частина представлена луками. Багато красивих місць для стоянок. В річці водяться: щука, окунь, плотва, раки. Місцеве населення доброзичливо ставиться до туристів. При необхідності в сільських магазинах можна придбати продукти. Питна вода є в селах на протязі всього водного маршруту.

Водні байдаркові подорожі по річці Псел дають можливість туристам займатися ранковою та вечерею рибалкою. Іноді рибалка буває вдалою. То є можливість полакомитись стравами з риби або раками та насолодитись рибалкою.

3.1. Маршрути «Уікенд»

3.1.1. Маршрут «с. Ольшанка – м. Суми»

Протяжність – до 40 км. Тривалість – 2 доби. Розрахований на активний корпоративний та індивідуальний відпочинок різних верств населення. Проходить по території Краснопільського та Сумського районів від с. Ольшанка до м. Суми.



Перший день (п'ятниця)

17.00. Виїзд групи мікроавтобусом з міста Суми.

18.00. Прибуття на місце початку водного маршруту (*туристична стоянка «Зоряна»*). Облаштування табору. Збір байдарок. Тренінг і тренування з основ техніки веслування та руху на байдарках.

20.00. Вечеря. Вечірня рибалка та анімаційна програма. Ночівля.

Туристична стоянка «Зоряна» знаходиться в межах дитячого оздоровчого табору заводу «Хімпром» на галявині змішаного лісу (сосна, дуб). Питну воду можна набрати на території оздоровчого табору.

Другий день (субота)

Підйом. Ранкова рибалка. Анімаційна програма на воді.

8.30. Сніданок.

Збір наметового табору. Підготовка байдарок до сплаву.

10.00. Вихід на маршрут. Маршрут починається зі спокійної звивистої річки, берега якої вкриті деревами та кущами.

14.00. Обід на чарівному березі бази відпочинку «Сонячна галявина».

15.00. Продовження руху по маршруту.

18.00. Прибуття на туристичну стоянку «Зелений Гай», що розташована на піщаній косі. Облаштування табору. Вечірня рибалка.

20.00. Вечеря. Ночівля.

Даний маршрут проходить дуже динамічно. Річка звивиста з піщаними пляжами. Можна спостерігати чудові краєвиди: соснові та березові ділянки лісу на високих берегах.

Третій день (неділя)

Підйом. Ранкова рибалка. Анімаційна програма на воді.

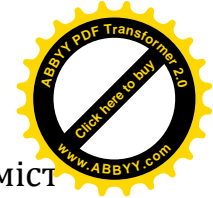
9.00. Сніданок.

10.00. Збір наметового табору. Підготовка байдарок до сплаву.

11.00. Вихід на маршрут.

13.00. Обід на березі соснового лісу в районі Барановських дитячих таборів.

14.00. Вихід на маршрут..



15.00. Прибуття на місце закінчення водного походу (міст «Харківський» або міст на Барановку). Плажний відпочинок. Сушка та збір байдарок. Підготовка до від'їзду. Підбиття підсумків подорожі.

18.00. Відїзд.

Можливі незначні відхилення від маршруту (за бажанням відпочиваючих та в зв'язку з погодними умовами).

3.1.2. Маршрут «с. Миропілля – с. Суми»

Протяжність – до 50 км. Тривалість – 2 доби. Розрахований на активний корпоративний та індивідуальний відпочинок різних верств населення. Проходить по території Краснопільського та Сумського районів від с. Миропілля до м. Суми.

Перший день (п'ятниця)

17.00. Виїзд групи мікроавтобусом з міста Суми.

19.00. Прибуття на місце початку водного маршруту (с. Миропілля, з лівого боку від мосту). Облаштування табору. Збір байдарок. Тренінг і тренування з основ техніки веслування та руху на байдарках.

20.00. Вечеря. Вечірня рибалка та анімаційна програма. Ночівля.

В селі можна поповнити запаси питної води та закупити продукти.

Другий день (субота)

Підйом. Ранкова рибалка. Анімаційна програма на воді.

8.30. Сніданок.

Збір наметового табору. Підготовка байдарок до сплаву.

10.00. Вихід на маршрут. Маршрут починається зі спокійної звивистої річки, берега якої вкриті деревами та кущами.

14.00. Обід на чарівному березі біля с. Могриця.

15.00. Продовження руху по маршруту.

18.00. Прибуття на стоянку, що розташована на березі соснового бору. Облаштування табору. Вечірня рибалка.

20.00. Вечеря. Ночівля.

Даний маршрут дуже цікавий. Можна спостерігати крейдовий кар'єр перед с. Могриця.



Третій день (неділя)

Підйом. Ранкова рибалка. Анімаційна програма на воді.

9.00. Сніданок.

10.00. Збір наметового табору. Підготовка байдарок до сплаву.

11.00. Вихід на маршрут.

13.00. Обід на березі соснового лісу в районі с. В.Чернетчина.

14.00. Вихід на маршрут.

15.00. Прибуття на місце закінчення водного походу (міст на Барановку). Пляжний відпочинок. Сушка та збір байдарок. Підготовка до від'їзду. Підбиття підсумків подорожі.

18.00. Відїзд.

Можливі незначні відхилення від маршруту (за бажанням відпочиваючих та в зв'язку з погодними умовами).

3.1.3. Маршрут «с. Низи – м. Бишкінь»

Протяжність – до 50 км. Тривалість – 2 доби. Розрахований на активний корпоративний та індивідуальний відпочинок різних верств населення. Проходить по території Сумського та Лебединського району від с. Низи до с. Бишкінь.

Перший день (п'ятниця)

17.00. Виїзд групи мікроавтобусом з міста Суми.

19.00. Прибуття на місце початку водного маршруту (с. Низи, Низівська гребля). Облаштування табору. Збір байдарок. Тренінг і тренування з основ техніки веслування та руху на байдарках.

20.00. Вечеря. Вечірня рибалка та анімаційна програма. Ночівля.

В селі можна поповнити запаси питної води та закупити продукти.

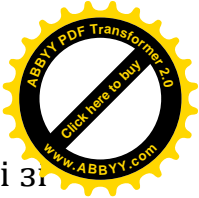
Дуже цікавим об'єктом даного маршруту є гребля.

Другий день (субота)

Підйом. Ранкова рибалка. Анімаційна програма на воді.

8.30. Сніданок.

Збір наметового табору. Підготовка байдарок до сплаву.



- 10.00. Вихід на маршрут. Маршрут починається з Низівської греблі зі стрімкою течією. Одразу після греблі долаємо міст.
- 14.00. Обід на чарівному березі соснового лісу.
- 15.00. Продовження руху по маршруту.
- 18.00. Прибуття на стоянку, що розташована на березі соснового бору, у невеличкому затоні. Облаштування табору. Вечірня рибалка.
- 20.00. Вечеря. Ночівля.

Третій день (неділя)

- Підйом. Ранкова рибалка. Анімаційна програма на воді.
- 9.00. Сніданок.
- 10.00. Збір наметового табору. Підготовка байдарок до сплаву.
- 11.00. Вихід на маршрут.
- 13.00. Долаємо Ворожбянську греблю, переносимо байдарки.
- Зупинка на обід.
- 14.00. Вихід на маршрут.
- 15.00. Прибуття на місце закінчення водного походу (міст с. Бишкінь). Пляжний відпочинок. Сушка та збір байдарок. Підготовка до від'їзду. Підбиття підсумків подорожі.
- 18.00. Відїзд.

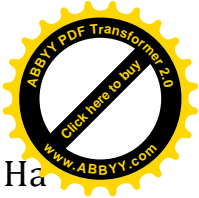
Можливі незначні відхилення від маршруту (за бажанням відпочиваючих та в зв'язку з погодними умовами).

3.2. Багатоденний маршрут

3.2.1. Маршрут «с. Миропілля – с. Бишкінь»

Протяжність – до 150 км. Тривалість – 6 днів. Розрахований на активний корпоративний та індивідуальний відпочинок різних верств населення, характеризується як спортивний сплав. Проходить по території Краснопільського, Сумського, Лебединського районів від с. Миропілля – до с. Бишкінь.

Нитка маршруту: с. Миропілля – с. Могриця – с. В.Чернетчина – б/в «Зелений Гай» - м. Суми – с. Низи – с. Ворожба – с. Бишкінь.



Маршрут починається від мосту с. Запсілля – с. Миропілля. На правому березі галявина, де можна збирати байдарки та приготувати їжу.

День перший. З місця збору починається водний маршрут. На початку цього маршруту зустрічається перша перешкода – *дерев'яний міст*. Він низький і тому проходити під ним потрібно обережно не поспішаючи.

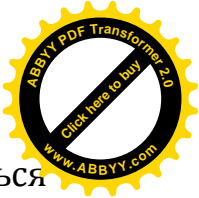
Далі по маршруту - с. Миропілля, де знаходиться реставрований храм. По лівій стороні чудовий берег для причалювання човнів, тому варто зупинитись та відвідати храм.

Перша ночівля – пляж за дві години ходу від Миропілля на правому березі. Розбити табір можна на горі в лісі або внизу на лузі.

День другий. Ранок: рибалка, сніданок, збір туристського спорядження та продовження водної подорожі. На приготування сніданку та збору біваку, як правило відводиться до 2 годин. По маршруту село Велика Рибиця. По ліву сторону села - джерело та колодязь, де можна набрати воду. По правій стороні над річкою величезний луг, далі - ліс. На цій ділянці зустрічаються такі перешкоди як коряги.

Після лісу іде поляна на якій можна організувати обід. По праву сторону крейдяна гора, далі по м маршруту - хутір Василівський, біля нього можна розбити туристську стоянку. Туристський бівак розміщується на берег біля бистрини, тут є чисте джерело. На цій зупинці можна зробити днювання. Дуже гарне місце для активного відпочинку.

День третій. Ранок, збір табору, вихід на маршрут. По маршруту проходимо село Грунівка, далі до пляжу табору «Зоряний», тут є чудова галявина для організації обіду. Потім наш шлях пролягає вздовж високої гори з піщаним обривом, а на горі сосновий ліс. Це місце називають «Лиса гора», тут можна зробити зупинку та насолодитись місцевим краєвидом. Трохи далі – база відпочинку «Сонячна галявина», де можна набрати воду, перекусити та відпочити. Після бази потрібно пройти під мостом між с. Бітиця та с. В. Чернечина, тут швидка течія. Починаючи від села Зелений гай до бази відпочинку «Зелений гай» з правої та лівої сторін є багато місць для організації біваку.



День четвертий. Рух до Сум. По маршруту зустрічаються такі перешкоди, як мости – міст через ріку на Баранівці; залізничний та пішохідний міст у 9-му районі; пішохідний міст, міст в районі вул. Прокоф'єва - Кірова. В місті можна поповнити запас продуктів. Після міста Суми є можливість зробити туристську стоянку в районі села Червоне.

День п'ятий. Після туристичної стоянки біля с. Червоне години через три ходу на байдарках - Низівська гребля. Потрібно в цьому місці робити обнос плавзасобів. Обносити човни потрібно з правої сторони, для цього потрібно зайти в останню праву затоку річки. Ширина річки до 50 м, течія майже відсутня й починається лісна ділянка ріки. Лівий берег заболочений, правий – обривчастий висотою до 3м. Воду можна набрати в колодязі дачного масиву, пройшовши по стежці. В районі села Пашкове по правому берегу багато рибальських зупинок, де можна зупинитися на обід та ночівлю.

День шостий. По маршруту перед с. Ворожба є локальна перешкода у вигляді греблі Ворожбянської ГЕС, тут потрібно зробити обніс байдарок.

Обніс плавзасобів потрібно робити з лівої сторони греблі, тут є гарна галявинка, де можна відпочити. Далі маршрут іде до моста Лебедин – Суми (село Бишкінь). Подорож закінчується. З правої сторони за мостом є гарна туристська стоянка у хвойному лісі. На цьому бівачу можна робити днювання. Просушити туристське спорядження та підбиття підсумків подорожі. До туристської стоянки є гарний під'їзд з правої сторони автомобільної траси.

Примітки: в програму денних переходів по річці Псел можна включити радіальні виходи до пам'яток культури, історичних місць та цікавих природних об'єктів.



4. ВРАЖЕННЯ ТА КОМЕНТАРІ ПОДОРОЖУЮЧИХ

Весна, сама по собі, як пора року, є дуже цікавою та неординарною. Сонечко починає пригрівати настільки, що вся ця вічна мерзлота пливе веселими бруднучими струмочками, перетворюючи вулиці на безкраї моря та океани. Поряд з цим Всесвітнім зривом душа кидається у вихор нових пригод, сердечних переживань та позитивних емоцій (Ви ж розумієте про що я...).

Тієї весни (квітень 2011 року) також не обійшлося без об'єкта моїх захоплень. Точніше, ним стала ціла команда людей,- професіоналів у своїй справі, світлих і простодушних. Але ця душа таких неохоплюваних розмірів, що їх натхнення, азарту, любові, гумору, індивідуальності вистачить на всенький Всесвіт (щонайменш)! Це туристи.

Таке звичаєве слово і здавалось би зрозуміле, проте настільки глибоке і широке, що вхопити суть лише при спілкуванні просто не можливо. Це слово носить масовий характер, але насправді, являє собою вузьке коло людей, об'єднаних неоднозначним поняттям *любові до туризму*. Потрапити в це коло можна за рахунок долі (принаймні це мій випадок).

Як завжди буває, сплав промайнув зі швидкістю світла, хоча досі згадую його. Це був час шалених зірок: таких великих, яскравих і низьких; час, коли небо впало в воду та загорілось всіма своїми вогниками душевних переживань та життєвих надій. Я не розуміла як чисте тепле ліжко можна проміняти на спальник в палатці. Не розуміла до цього сплаву. Але врешті – решт збагнула, що це і є те саме,- *улюблене життя* (з усіх його сторін та в усіх його розуміннях)!

Відтепер, періодично в моєму житті «байди» вільно курсують водними просторами, не знаючи перешкод; наставником є попутний вітер, а супутником – лагідне сонце. Пліч-о-пліч з вірними друзями - туристами мандруємо в світ чистих джерел та ясних зоряних ночей!

(Враженнями ділилась Люда Лесик. ПРИЄДНУЙТЕСЬ!)



4.1. Відгук експерта

На водні рекреаційні туристські маршрути по річці Псел:

1. **Багатоденний маршрут** «с. Миропілля – с. Бишкінь».
2. **Маршрути «Уікенд»:**

№ 1 «с. Ольшанка – м. Суми»

№ 2 «с. Миропілля – м. Суми»

№ 3 «с. Низи – с. Бишкінь»

На сучасному етапі розвитку туризму в Україні активні форми туризму почали займати пріоритетне значення

Сумщина має великий рекреаційно-туристський природний потенціал. Водний туризм на Сумщині має достатню ресурсну базу, яка приваблива для організації та проведення водних рекреаційних туристських подорожей.

Представлені «Маршрути рекреаційних водних подорожей» є актуальними повноцінними формами короткочасного та багатоденного активного відпочинку. Маршрути розроблені для туристів з невисокими матеріальними доходами. Вони можуть бути цікавими для сімейного та корпоративного активного відпочинку. Багатоденний похід є спортивним походом першої категорії складності, що може привабити участь у ньому молодь та студентів. Протягом водної подорожі на маршруті багато цікавих пізнавальних об'єктів та пам'яток культури, що носять історичну цінність.

Подорожуйте розробленими маршрутами і Ви отримаєте задоволення від цього виду відпочинку!

Голова
Маршрутно-кваліфікаційної комісії
Федерації спортивного туризму
Сумської області

М. Ю. Іванов



5. ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВОГО ДОКУМЕНТУ ВОДНОЇ ПОДОРОЖІ

5.1. Маршрутний лист¹ № _____

Не категорійної туристської подорожі

Група туристів _____
(назва організації, що проводить похід та її адреса або самодіяльна група)

у складі _____ чоловік здійснює з " ____ " _____ 20__ р.

до " ____ " _____ 20__ р. _____
(вид туризму)

Не категорійний рекреаційно-туристський похід _____
_____ (вихідного дня, ступінь складності,

_____ з подоланням категорійних локальних перешкод)

в районі _____
(географічний, адміністративний район)

за маршрутом: _____

Інструктор туристичного супроводу

_____ (прізвище, ім'я, по батькові)

Керівник закладу,
що проводить подорож _____ (_____)
(за наявності такого закладу) (підпис) (прізвище, ініціали)

М.П. " ____ " _____ 20__ р.

¹ Маршрутний лист оформлюється:

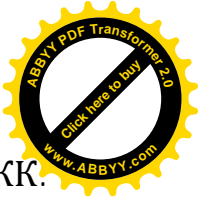
- інструктором туристичного супроводу у Маршрутно-кваліфікаційній комісії Федерації спортивного туризму регіону;
- для туристських груп, які здійснюють не категорійний похід.



СПИСОК УЧАСНИКІВ

№ з/п	Прізвище, ім'я	Рік народження	Домашня адреса
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

Примітки: _____



Маршрут розглянули члени _____ МКК.
 (назва маршрутно-кваліфікаційної комісії)

1. _____
 (прізвище, ініціали)

2. _____
 (прізвище, ініціали)

Особливі вказівки (щодо реєстрації в аварійно-рятувальній службі та ін.):

Група під керівництвом інструктора туристського супроводу :

_____ (прізвище, ім'я, по батькові)

має (не має) право здійснити даний похід _____

Звіт про похід подати у формі _____
 (усний, скорочений письмовий з фотографіями)

Штамп МКК

Голова МКК _____ " ____ " _____ 20__ р.
 (підпис)

Висновок МКК про залік подорожі

Похід оцінено: _____
 (вихідного дня, ступінь складності)

Зараховано досвід подолання локальних перешкод: _____

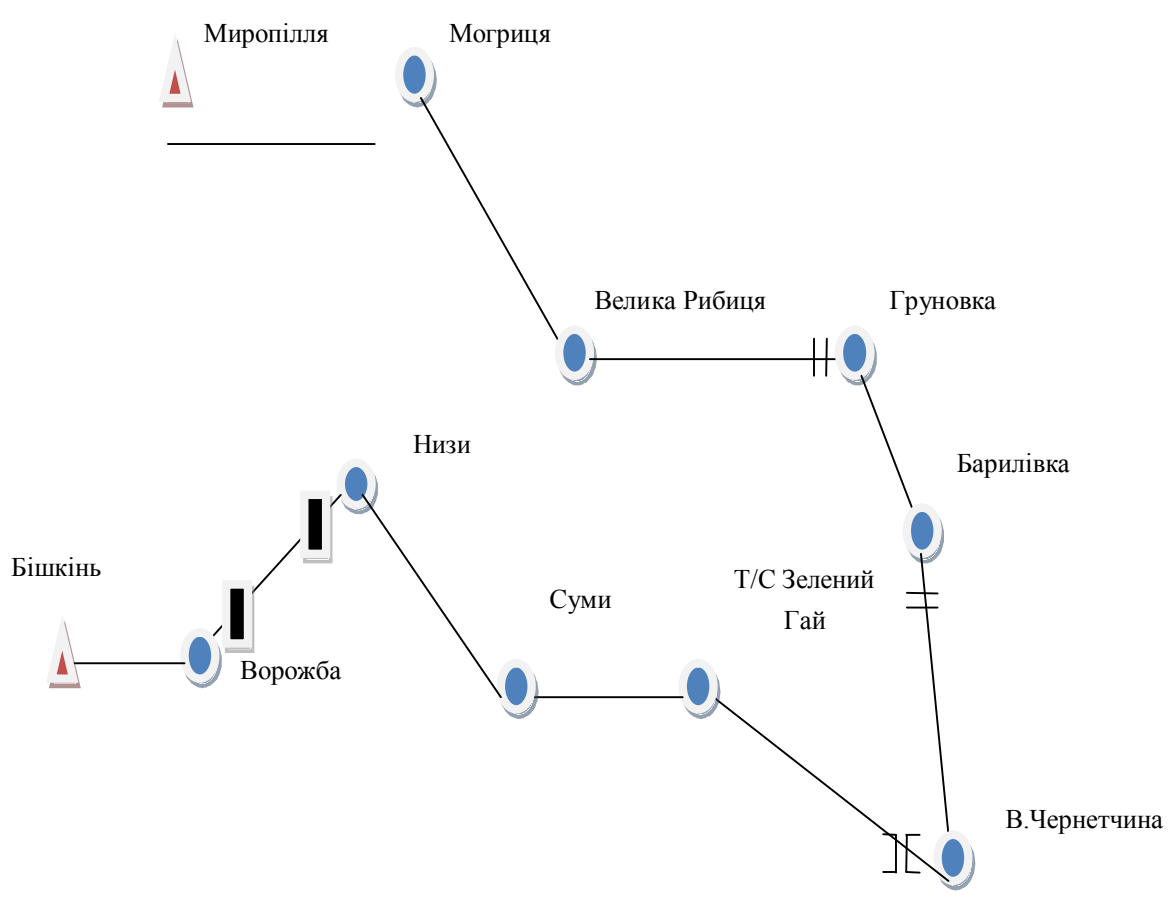
Довідки про залік походу видані у кількості _____ штук.

Штамп МКК

Голова МКК _____ (_____)
 (підпис) (прізвище, ініціали)

" ____ " _____ 20__ р.

6. СХЕМА МАРШУТІВ РЕКРЕАЦІЙНИХ ПОДРОЖЕЙ ТА НЕБЕЗПЕЧНИХ МІСЦЬ



Умовні позначення:

- = - два троси від розваленого підвісного моста;
-] [- автомобільний міст;
- ▭ - шлюзи.

Примітка:

1) туристичні стоянки є можливість облаштувати на протязі всього туристичного маршруту від с. Миропілля до с.Бішкінь. Місце під конкретну ночівлю на коротко денних та багатоденному маршрутах облаштовуються в залежності от фізичної та технічної підготовки учасників рекреаційної подорожі. Бажано стоянки облаштувати березі лісних масивів, неподалік від населених пунктів, де є можливість взяти питну воду та прикупити продуктів;

2) на схемі показані умовними знаками місця, де під час туристської подорожі в період весняного розливу річки Псел є небезпечні ділянки де можливість травмуватися, на цих ділянках рекомендується обніс байдарок.



ВИСНОВОК

Водний туризм самий динамічний вид рекреаційного та спортивного туризму. Активна фізична рекреація є ефективною формою відновлення духовних і фізичних сил людини, її оздоровлення, розвитку та пізнання навколишнього середовища. Туристські подорожі на гребних судах в структурі ринку активного туризму в Україні займають одне із перших місць. Активний туризм на воді приваблює все більше прихильників. Сплави на байдарках, катамаранах поширюються по всій території нашої держави. Туристичні фірми починають розробляти туристичні продукти з активного відпочинку на воді в формі різноманітних туристських походів Така форма відпочинку не потребує великих коштів і є сьогодні у населення України однією з дешевих та популярних форм активного відпочинку.

Рекреаційні подорожі на байдарках по річках Сумської області - ефективний та популярний вид активного відпочинку у населення міста Суми.

Розроблені навчально-методичні настанови допоможуть менеджерам туристичних фірм Сумського регіону впровадити на місцевий ринок активного туризму рекреаційні водні подорожі на байдарках по річці Псел та стати основою для розробки власних водних рекреаційно-туристських подорожей.

Самодіяльні туристи-водники, особливо початківці допоможе в організації та проведенні водних туристських походів на байдарках по річці Псел та по інших річках Сумщини. Запропоновані маршрути можуть стати еталонними походами вихідного дня.

Студентам напряму підготовки «Туризм» Інституту фізичної культури СумДПУ ім. А. С. Маценка навчально-методичні настанови допоможуть засвоїти теоретичні знання з навчальних дисциплін «Туристсько-спортивний оперейтинг», «Організація та методика проведення туристських походів» та набути практичних вмінь та навичок в організації та проведенні рекреаційних водних подорожей на байдарках.



ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Водні подорожі як вид активного відпочинку.
2. Особливість водних рекреаційних туристських ресурсів Сумської області.
3. Особливості туристського спорядження у водному туризмі.
4. Спеціальне спорядження.
5. Групове спорядження.
6. Організація побуту та харчування у водних походах.
7. Дати характеристику рекреаційно-туристським ресурсам річці Псел.
8. Технічна характеристика водних туристських маршрутів вихідного дня по річці Псел.
9. Технічна характеристика багатоденної водної туристської подорожі по річці Псел.
10. Організаційно-правовий документ водної туристської подорожі вихідного дня.
11. Розкрити складові маршрутного листа.
12. Особливості організації безпеки під час проведення байдаркових подорожей.



РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України. Наказ Міністерства освіти України № 237 від 24.03.2006 р.
2. Булашев А.Я. Спортивный туризм / Булашев О.Я. – Харьков: ХГАФК, 2004. – 388 с.
3. Булашев А.Я. Спортивно-оздоровительный туризм / Булашев А.Я., Нечаев В.И., Ровный А.С. – Харьков: ХДАФ, 2003. – 192с.
4. Зігунов В.М. Організаційно-методичні основи спортивного туризму/ В.М. Зігунов, І.С. Зігунова, О.О. Міщенко. – Суми: Видавництво Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010.- 436 с.
5. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України / О.В. Колотуха. – К.:ФСТУ, 2006.- 208 с.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – М.: 1990. – 204 с.
7. Кондротенко О.М. Техніка безпеки у водному поході / О.М. Кондротенко. Харьков: - 2007. 41 с.
8. Рутинський М.І. Організація спортивно-оздоровчого туризму/ М.І. Рутинський. –Львів: Фенікс, 2002. – 34 с.
9. Рутинський М.І. Географія туризму України: Навч.-метод. посібник/ М.І. Рутинський.– Львів: Фенікс, 2002. – 107 с.
10. Усков А. С. Практика туристских путешествий / Усков А.С. – Санкт-Петербург: ТО "ГЕОС", 1999. – 117 с
- 11 Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.– М.: Сов. спорт, 2002. – 361 с.
12. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме: мнимые и действительные / Штюрмер Ю.А. – М.: 1983. – 64с.



Навчальне видання

Укладач: **Василій Миколайович Зігунов**

ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ ВИХІДНОГО ДНЯ ПО РІЧЦІ ПСЕЛ

Навчально-методичні настанови

Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск: **Ю. О. Лянной**
Комп'ютерний набір: **В. М. Зігунов**
Комп'ютерна верстка: **І. Є. Тріфонова**

Здано в набір 03.10.11. Підписано до друку 02.11.11.
Формат 60x84x16. Гарн. Cambria. Друк. ризогр. Папір офсет.
Умовн. друк. арк. 2,1. Обл.-вид. арк. 1,9. Тираж 100. Вид. № 72.

Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено у видавництві СумДПУ ім. А. С. Макаренка



