

## СТРУКТУРА МЕДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТУРИСТСЬКИХ ПОДРОЖЕЙ

*У статті висвітлюються значення, структура і зміст матеріального медичного забезпечення, медичної підготовки і медичного контролю туристів під час підготовки та проведення туристських спортивно-оздоровчих подорожей.*

**Ключові слова:** *медичне забезпечення подорожей, лікарський контроль, самоконтроль туристів.*

*В статье показано значение, структура и содержание материального медицинского обеспечения, медицинской подготовки и медицинского контроля туристов во время подготовки и проведения туристских спортивно-оздоровительных путешествий.*

**Ключевые слова:** *медицинское обеспечение путешествий, врачебный контроль, самоконтроль туристов.*

*The significance, the structure and the content of the medical material security are considered in the given article; the significance of the medical training and the medical control of the tourists during the preparation and the implementation of the tourist sports and fitness journeys is observed.*

**Key words:** *medical provision of the journeys, medical control, tourists' self-control.*

**Постановка проблеми.** Величезне значення для безпеки подорожей має навчання туристів основам профілактики травм і захворювань, правильного надання першої допомоги у разі їх виникнення. Ці знання украй важливі, коли не можна звернутись до професійної медичної допомоги. Тема «Долікарська медична допомога» є невід'ємною частиною навчальної програми туристських гуртків. У поході може трапитися будь-яка

екстремальна ситуація, туристи повинні бути підготовлені до неї. Допоможе їм в цьому не тільки професійні знання з туризму, але і знання і вміння швидко, чітко і що найголовніше правильно надавати першу медичну допомогу. Навики з надання першої медичної допомоги стануть в нагоді, як в поході, так і в повсякденному житті. Тому постає питання про структуру, зміст і методику вивчення цієї важливої теми.

**Мета статті** - виявити загальну структуру медичного забезпечення подорожей в спортивно-оздоровчому туризмі.

**Виклад основного матеріалу.** Медичне забезпечення туристських подорожей безпосередньо впливає на їх безпеку. Тому ще на стадії планування подорожі необхідно ретельно спланувати її медичне забезпечення. Для цього потрібно чітко уявити структуру заходів, що забезпечать належну безпеку подорожі. Ці заходи умовно можна поділити на матеріальне медичне забезпечення подорожей (складається з комплектування групової і індивідуальних аптечок), медичну підготовку туристів (складається з підготовки керівника, його заступника і санінструктора та підготовки учасників) і медичний контроль туристів (складається з лікарського контролю і самоконтролю туристів) (Рис. 1).

До матеріального медичного забезпечення подорожей відноситься комплектування, зберігання і при необхідності застосування медичної аптечки. Медична аптечка обов'язково повинна бути у туристів в будь якій подорожі. Особливо це важливо в багатоденних подорожах в малонаселеній місцевості, де туристи в разі нещасного випадку або захворювання повинні мати можливість надати першу допомогу потерпілому. Аптечку слід ретельно упакувати в надійну і зручну тару, яку можна швидко відкрити. Склад і об'єм групової аптечки залежить від виду туризму, умов походу, його протяжності і тривалості, від складу групи.

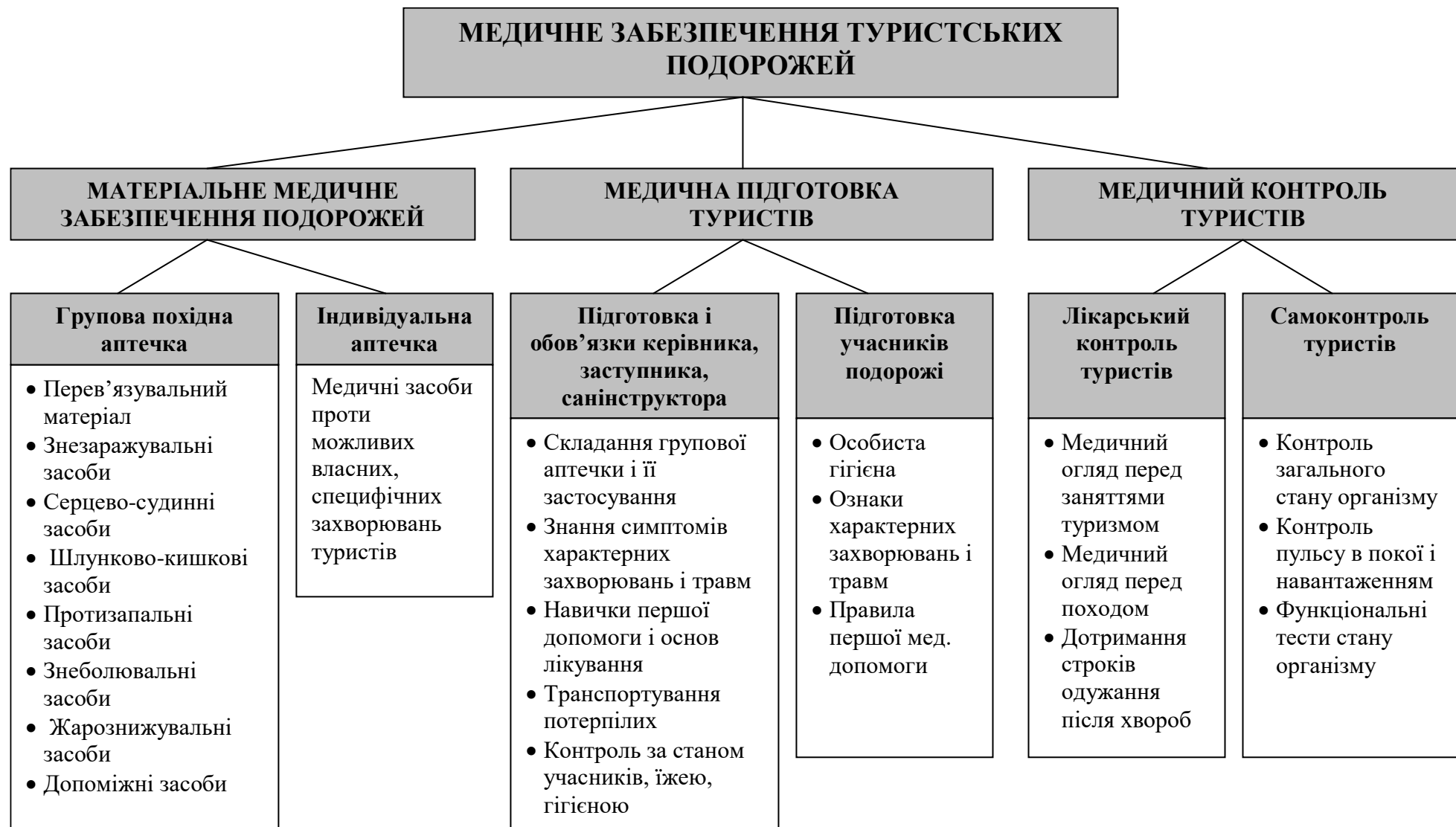


Рис. 1. Структура медичного забезпечення подорожей

Крім групової аптечки частина туристів, що мають ризик на специфічні захворювання, повинні мати індивідуальні аптечки, які вони комплектують самостійно. Вони краще знають можливість виникнення таких захворювань і медичні засоби, що краще їм допомагають. До таких захворювань можна віднести, наприклад, алергію на рослини, печію, безсоння і т.д.

Важливою ланкою в структурі медичного забезпечення подорожей є медична підготовка туристів. Вона полягає в оволодінні туристами знаннями і навиками з надання першої медичної допомоги. Перша медична допомога - це дії по порятунку життя і збереженню здоров'я потерпілого до надання кваліфікованої лікарської допомоги. Перша допомога повинна надаватися відразу ж на місці події ще до появи лікаря або до транспортування потерпілого до лікувальної установи. Її мета - усунути болі, запобігти подальшому розвитку захворювання або пошкодження, своєчасно евакуювати потерпілого в лікарню.

При проведенні походів в труднодоступних, віддалених від житла місцях, за поганих метеорологічних умов потерпілому доведеться багато часу розраховувати тільки на допомогу товаришів і сили організму. У ряді випадків правильно надана на місці допомога потерпілому може зберегти йому життя, запобігти розвитку в організмі необоротних змін або ускладнень.

Тому кожен турист повинен вміти надати першу медичну допомогу собі і своїм товаришам. Навчання прийомам само- і взаємодопомоги проводиться в туристських секціях і гуртках, згідно з навчальними програмами [1]. Елементи надання першої медичної допомоги включаються в програму проведення різних змагань по видах спортивної туристської техніки [2].

У всіх випадках навчання повинне бути наочним, супроводжуватися конкретними прикладами. Мета його - придбання учасниками практичних навиків надання першої допомоги. Необхідно, щоб всі туристи навчилися

правильно зупиняти кровотечу, накладати пов'язки, проводити штучне дихання і масаж серця, транспортувати потерпілого.

Слід розрізняти необхідні знання і навички з надання першої медичної допомоги учасників подорожі і осіб, що відповідають за медичне забезпечення подорожі. До них відносяться керівник групи, його заступник і санінструктор групи. Вони повинні складати, зберігати групову аптечку і при необхідності вміти її застосовувати, знати симптоми характерних захворювань і травм, мати навички першої допомоги і основ лікування характерних захворювань і травм, вміти транспортувати потерпілих, здійснювати контроль за станом учасників, їжею, гігієною. В той же час учасники подорожі повинні дотримуватись правил особистої гігієни, знати ознаки характерних захворювань і травм, правила першої медичної допомоги.

Контроль за медичним забезпеченням групи і оволодінням навичками надання першої допомоги повинні здійснювати маршрутно-кваліфікаційні комісії (МКК) при перевірці фізичної і технічної підготовленості групи. Наприклад, окремі маршрутно-кваліфікаційні комісії (МКК Запорізького, Мелітопольського ЦТКТУМ) в маршрутних листах і книжках роблять відповідні відмітки, що засвідчують вміння керівника і його заступника надавати першу медичну допомогу.

Умови, в яких проходять туристичні походи та подорожі, сильно відрізняються від повсякденних, тому вимоги до стану здоров'я значно підвищуються. До підготовки до походу входить обов'язковий медичний огляд: турист повинен мати довідку про стан здоров'я від лікарсько-фізкультурних диспансерів та поліклінік. У разі виявлення навіть незначних хронічних захворювань допуск до проходження маршруту не видається, бо в екстремальних умовах та у зв'язку із перенапругою симптоми можуть несподівано посилитись та негативно вплинути на працездатність.

Необхідність медичного огляду туристів перед походом і отримання довідки про стан здоров'я зазначено в Правилах проведення туристських

подорожей. Однак, слід звернути увагу, що про це говориться тільки в розділі «Обов'язки та права учасника туристської подорожі», а в розділі «Оформлення маршрутної документації для проведення туристських подорожей з активними способами пересування» коли надається перелік необхідних документів, що подаються в МКК, про необхідність медичного огляду і відповідної довідки не вказується. Лише зазначається, що крім маршрутної книжки або маршрутного листа, довідок про туристський досвід учасників та керівника, картографічного матеріалу надаються: «інші документи, які потрібні для випуску групи на маршрут» [3, с. 18]. Це не правильно, в Правилах..., як в основному керівному документі, не повинно бути припущень, тому в відповідному розділі потрібно надати повний чіткий перелік всіх необхідних документів для випуску групи на маршрут. Це дозволить туристам більш чітко уявити офіційні вимоги до оформлення маршрутних документів і уникнути непорозумінь з МКК.

Також необхідно зазначити в Правилах види медичних установ, які можуть проводити медичний огляд для допуску в туристську подорож і видавати відповідні довідки. Це пов'язано з непорозуміннями і відмовами, що виникають під час звертання юних туристів за даними довідками до шкільних або дільничних лікарів. Можливо є сенс повернутися до практики, що існувала в спортивному туризмі у 70-80-х рр. ХХ ст., коли допуск до ступеневих подорожей та походів першої та другої категорій складності надавали медичні установи загального профілю (на підставі медичної карти і медичного огляду), а до складних спортивних подорожей третьої категорії і вище – спеціалізовані лікарсько-фізкультурні диспансери (на підставі проведення відповідних функціональних проб).

Взагалі, до медичного контролю під час допуску до подорожей не можна ставитись формально. Як свідчить досвід роботи в туристському клубі, в спортивні подорожі намагались потрапити, а іноді і потрапляли, туристи, що мали медичний дозвіл, але приховували такі серйозні захворювання і особливі стани здоров'я як порок серця (подорож закінчилась

трагедією), вагітність на останньому місяці (подорож було припинено достроково), епілепсія, захворювання нирок та інші.

Медичний контроль виступає зовнішнім джерелом контролю, однак не менш важливу роль грає здатність туриста до самоконтролю. До критеріїв самостійного контролю відноситься спостереження за станом свого організму, запис отриманих даних до спеціального щоденника та аналіз результатів. У відповідності аналізу записів турист отримує можливість самостійно контролювати зміну навантаження та реакцію організму на неї.

Самоконтроль, об'єм якого встановлюється медичним працівником разом із керівником групи, має дві групи методів: об'єктивні та суб'єктивні. За суб'єктивними критеріями спортсмен характеризує загальне самопочуття та настрій, мотивацію, сон, апетит, соціальні стосунки із іншими учасниками походу та наявність чи відсутність певних неприємних відчуттів. Об'єктивні критерії відрізняються від суб'єктивних наявністю точних цифр. Вони подають данні про нормальну чи відхилену від норми роботу внутрішніх органів, величину артеріального тиску, температуру тіла, силу м'язів, а також результати функціональних проб і спортивні результати.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Навчальні програми для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристський профіль) (випуск 2). – Київ: Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2013.
2. Правила змагань зі спортивного туризму. – Київ: Федерація спортивного туризму України, 2008.
3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України. Додаток до наказу №237 від 2006 р. – Київ: МОНУ, 2006.