

**Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта
махсус таълим вазирлиги**

***З.М.Бобур* номли
Андижон Давлат Университети**

**Жисмоний тарбиянинг назарий асослари
кафедраси**

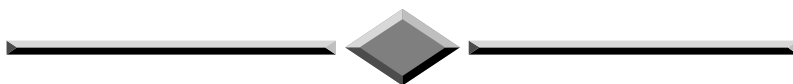
**ТУРИЗМ
(маъруза матнлари)**



Ушбу маъруза матнлари жисмоний маданият факультети илмий услубий кенгаши қарорига асосан АДУ ўқув услубий ҳайъати тамонидан қўлланишга тавсия этилди.

Тузувчи: Мирзакаримов Ҳ.

Такризчи: доцент Солиев Ҳ.Ҳ.



Маъруза матнларидан туризм фани бўйича назарий ва амалий билимлар ўқитиладиган олий ва ўрта махсус билим юртлари талабалари ҳамда шу соҳа мутахассислари малака ошириш курсининг тингловчилари фойдаланишлари мумкин.

1- мавзу: Туризмнинг мақсади ва вазифаси

Режа

1. Туризмнинг мақсади ва вазифаси.
2. Саёҳатларнинг турлари ва уларни ташкил этиш.
3. Таълим муассасаларида туризмни ташкил этиш.

Туризм ва сайёҳлик юришлари асосан маданий хордиқ ҳамда жисмоний тайёргарлик воситалари ҳисобланиб, одатда дам олиш кунлари, таътил кунлари ёки махсус топшириқ билан илмий амалий сафар, экспедиция сифатида уюштирилади.

Туризм ва сайёҳлик юришлари таълим муассасаларида, ишлаб чиқариш корхоналарида ва хизмат соҳаларида, ишхоналарда гуруҳ ҳолида ҳамда яшаш жойларида мустақил ҳолда ташкил этилиши мумкин.

Дам олиш кунларига асосланган туризм қуйидаги мақсадга кўра қўйилади: табиат билан танишиш, фаол дам олиш, ўз худудининг ўсимлик ва ҳайвонот дунёси ҳаётини ўрганиш. Хушманзара табиат ўзининг кенг, беғубор кенгликларига завқ шавқ билан тортади. Шунингдек саёҳат турли машғулотларга спорт тайёргарликлари сифатида ҳам ўтказилади ва узоқ муддатлар сайёҳатлар билан белгиланади.

Узоқ муддатли экспедиция, сайёҳлик юришларига илмий изланиш машғулотлари, туристик ва амалий тайёргарликлар ва тарихий топилмалар, умумий-оммавий хўжалик топшириқларни бажариш учун чиқади.

Сайёҳлар таълим муассасаларида ва бошқа ташкилотлардан умумий сайёҳ сифатида ўқитилади ва тайёргарлик кўради. Бу касб эгалари (туризм бошлиғи инструкторлар, туристик база ва клуб) саёҳатда фаол иштироки ва саёҳатни ижобий натижасига кўра уларнинг туризм тоифаси оширилади. Саёҳатлар махсус мослама, қуроллар ёрдамида қасаба уюшма ҳамда мутахассис ташкилотлар маслаҳати билан ўтказилади.

Туризм-саёҳат дам олиш, ўлкани ўрганиш, организмни жисмоний ривожлантириш ва чиниқтиришдир. Туризм сўзи латинча бўлиб, у айлана бўйлаб ҳаракат қилиш, айланиш деган маънони билдиради. Шунингдек тоғ, адирлар, узоқ масофаларга саёҳат қилиш, сўнгги манзилга белги қўйиш ёки чўққига чиққанликни билдириш учун бирон белги билан қолдиришни билдиради.

Туризм фанининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Бўлажак мутахассисларни туризмнинг шакл ва услубларига ўргатиш.
2. Таълим муассасаларда, аҳоли турар жойлари, ишлаб чиқариш корхоналарида туризм иш шакллариининг малакаларини ҳосил қилиш.
3. Туризм бўйича назарий ва амалий машғулотлар ташкил этиш, туризм талабларини бажартириш.
4. Меҳнат жамоаларида, аҳоли яшайдиган жойларда, ўқувчи ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни, туризмни тарғиб қилиш.

Туризмни инсоният фаолиятида айниқса оила турмуш шароити ва маданият, ҳамда жисмоний камолот йўлидаги ўрни, олимлар ва мутахассислар томонидан ўрганиб чиқилган. Уларнинг таъкидлашича эраиздан аввалги 6 асрларда давлатлар, халқлар ўртасида савдо ва маданий алоқалар кенг тараққий этилган. Шунга кўра дастлабки саёҳатчилар савдо ишлари билан алоқадор бўлган шахслар эканлиги шубҳасиздир. Саёҳатларнинг шаклланиши ва ривожланишида қадимги грекларнинг ҳам ҳиссаси жуда катта. Чунки улар қадимги Олимпиада ўйинларини томоша қилиш мақсадида узоқ-узоқлардан Олимп шаҳарчасига саёҳат қилганлар. Бундан ташқари соғлиқни тиклаш учун тилсимли даво излаб тоғ, водий,

ўлкаларни кезиб чиқилган. Тарихий манбаларга қараганда хатто Александр Македонский ҳам Ўрта Осиёга умрини узайтирувчи, инсонни қайта ёшартирувчи тилсимли сув қидириб келган. Саёҳат Ўрта Осиёда ҳам қадимдан мавжуд бўлган. Қадимги аجدодларимиз дарё, кўл сохилларида, чўлу-биёбонларда саёҳат-сайр қилиши, тоғ чўққиларига чиқиши, овчилик қилганликлари ҳақида бизга кўпгина тарихий манбаълардан маълум.

Қадимги аجدодларимиз ов қилиш мақсадида узоқ-узоқларга сафар қилганлар, тоғ ва дарё йўлларида ўрганганлар, ёшларни қўрқмас, чаққон, чидамли қилиб тарбиялаганлар.

Туризм ҳудудий белгига кўра маҳаллий ва масофавий, мазмунига кўра режали ва ижодий турга бўлинади. Режали деб махсус сафарнома орқали юбориладиган саёҳатни тушуниш мумкин. Сафарнома (путёвка) билан ўтказиладиган саёҳат олдиндан белгиланган, тайёрланган тартибда аниқ йўналиш билан юборилади. Туристлар яъни сайёҳлар бошпана, озик-овқат, маҳаллий транспорт ва экскурсавод-йўлбошловчи саёҳатчи, кузатувчи билан таъминланади. Қоидага кўра биринчи узоқ муддатли сафарни мутахассис, тажрибали инструкторлар, гуруҳ бошлиғи олиб бориши шарт.

Мамлакатимиз тоғли ҳудудлари, дашт ўрмонлари ва дарё ҳамда денгизлари бўйлаб ажойиб, бетакрор саёҳат ташкил этиш жуда оммавийлашиб кетган. Албатта кўп саёҳатчилар денгиз ва дарёларда, оддий қайиқларда ўтказишни хуш кўрадилар. Улар учун ҳамма имконият топилади.

Кейинги пайтда туризм ишқибозлари учун туристик-поездлар ташкил этилган. Бу поездларда улар тарихий обидалар шаҳарлари Самарқанд, Урганич, Хива, Бухоро, Қўқон ва Андижон, Тошкент бўйлаб саёҳат қиладилар. Ижодий маданий саёҳатлар коллектив билан борилади.

Туризм турлари ичида энг маъсулиятлиси мустақил фаолият юритувчи сайёҳлар юришидир. Уларни ўзаро ҳаракатлар сайёҳлик юришлари деб аталади. Бу турдаги сайёҳлар таълим муассасалари ва корхоналарнинг жисмоний тарбия ташкилотларида, клубларда, туристик лагерларда, базаларда, болаларни сайр қилдирувчи туристик марказларда, мактабларда, ўсмирлар ижодий маънавий уйларида шунингдек алоҳида саёҳатчи гуруҳларда ташкил этилади. Албатта бу саёҳатчилар сафар мўлжалланган жойни ҳам қандай турдаги саёҳат уюштиришни ўзлари белгилайдилар. Чунки улар махсус туризм қонун қоидаларига бўйсунган ҳолда иш юритадилар. Сафар чоғидаги сафар харажатни, вақтни тежаш ҳам уларни иши ҳисобланади.

Ҳаракатга кўра туризм сафари бир неча хилга бўлинади: пиёдалар, тоғда юриш-альпинизм, сувда юриш, чанғили, велосипедли, техник воситалар автомобиль ҳамда мотоциклда ёки умумлашган.

Ўзига хизмат кўрсатувчи бу саёҳатчилар “Ҳудудий ўзига хизмат кўрсатувчи ташкилот” қонунига қатъий амал қиладилар. Бу давлат аҳамиятига молик ташкилот барчага баробар туризм қарорларини имзолаган. Ўзига хизмат кўрсатувчи сайёҳлар дам олиш кунги ва узоқ муддатли сафарга тартиб билан чиқадиладар ва у сафарлар 5 турга бўлинади.

Сафарни оғир ёки енгил ўтиши тажрибали йўлбошчи сайёҳга боғлиқ. Барча сайёҳлар мустақил қийинчиликни енга олиш қобилиятига эга бўлиши керак. Спорт даража талабларни бажарган саёҳатчилар турли мукофотлар билан тағдирланадилар. “Спорт устаси”, “Спорт устаси номзоди” мукофотларини, I, II, III тоифадаги пиёдаларга, чанғили, тоғли, велосипедли, сув ва автоматкор сайёҳларига, шунингдек I, II, III ўсмирлар спорт даражалари берилади.

Мактаб ўқувчилари турли сафар, саёҳатларни айниқса дам олиш, таътил пайтларда уюштириладилар. Бундай пайтларда ўқувчилар турар жойларини ободонлаштириш, кўчат ўтказиш, ота-оналар, кекса кишиларга кўмак бериш, колхоз далалари, яйловларда меҳнат қилаётган кишиларга ёрдамлашиш ва шу каби фойдали ишларда актив иштирок этадилар.

Саёҳатлар ва экскурсия кўнгилли спорт жамиятлари қошидаги туризм тўғрақлари, туризм клублари, болалар туризм марказлари ва барча жисмоний тарбия жамоалари қошида ҳаваскорлик саёҳати тўғрақларида ҳам ташкил этилиши мумкин.

Тарбиянинг муҳим воситаларидан бири бўлган саёҳатни янада ривожлантириш масалалари кундан-кунга катта аҳамият касб этмоқда. Ўзбекистонда айниқса мактаб ўқувчиларининг саёҳатлари ва экскурсияларига алоҳида эътибор бериб келинмоқда. Ўқувчилар сафар ва экскурсияларда ўлка табиати билангина эмас, балки унинг тарихи билан ҳам танишмоқдалар. Ўзбекистондаги умумтаълим мактаблари, ўрта махсус ва Олий ўқув юр்தларида туризм машғулотлари алоҳида аҳамият касб этмоқда.

Саёҳатларнинг барча турларида ҳам ўлкашунослик ишларини олиб бориш кўзда тутилади. Бу ишнинг мазмуни ва хажми саёҳат ўтаётган туман ёки жойнинг шароитига шунингдек, аввалдан қўйилган вазифаларга боғлиқдир. Шу сабабли ўлкашунослик ишларининг асосий объекти ишлаб чиқариш воситалари, ҳозирги замон ишлаб чиқариш техникалари, тоғ, ўрмонлар, турли ёдгорликлар ва бошқалар ҳисобланади. Ўз ўлкасини ўрганиш биринчи вазифа қилиб қўйилди. Бу кўпинча узоқ давом этадиган саёҳатларда амалга оширилади, ёки жойнинг ўзига бир неча бор саёҳатлар ташкил қилашга тўғри келади.

Саёҳатчиларнинг ўлкашунослик ишлари муҳим аҳамиятга эгадир. Бирон туман ёки жойни комплекс равишда ёзиш, географик табиий тузилишларни чизиш, табиатни, ҳайвонот ва ўсимлик дунёсини акс эттириш, мустақил илмий ишлар олиб боришни тақозо этади. Табиий ва иқтисодий география, палеонтология, ўлка тарихи ва бошқа ўлкашунослик материалларини илк ўрганиш натижалари кўп ҳолларда улар илмий тадқиқот институтларининг муҳим объектига айланишига сабабчи бўлади.

Сафар йўналишини танлаш ўқувчиларнинг келажакда яна саёҳат қилиш ҳавасини ортттиради. Шу сабабдан саёҳатга тайёрланишда ўша жойнинг бутун тарихи ва ҳозирги шароитни аввалдан чуқур ва изчил ўрганиш лозим. Адабиётлар, илмий мақолалар орқали ўша жойдаги музей, тарихий ёдгорликлар ва муҳим аҳамиятга эга бўлган ишлаб чиқариш корхоналари маданият ўчоқлари ва диққатга сазовор жойларни билиш лозим. Ижтимоий фойдали ишлар, баҳор пайтларида ободонлаштириш ишлари ва фойдали меҳнат асосий бурчларидан ҳисобланади. Саёҳат давомида табиатни муҳофаза қилиш, айниқса дарахтларни синдиришга йўл қўймаслик, ёнғинга қарши тадбирлар уюштириш ҳамда экинзорларни пайҳон қилмаслик ҳам саёҳатчилар учун муҳим бурч ҳисобланади.

Ўрта Осиё республикаларида аҳолининг анчагина қисми тоғ ва тоғ ён бағирларида яшайди. Улар турли ҳўжалик ишлари билан банд бўладилар. Бундай жойларда фавқулоддаги ходисалар, табиий офатлар ва улардан сақланиш қоидалари ҳақида тушунтириш ишлари олиб боришлари, суҳбат, жисмоний тарбия ва спорт мавзуларида маъруза ва докладлар уюштиришлари, спорт чиқишлари ташкил қилишлари лозим.

Таълим муассасаларида барча спорт турлари каби туризм бўйича ҳам тўғараклар, ташкил қилинган. Туризм ҳаракатининг бошланғич асоси ана шу тўғараклардир. Мактабларда туризм бўйича тўғарак ташкил қилиш шакллари бошқа спорт турлари каби аввало, ўқувчилар билан туризм тўғрисида ўқувчилар билан туризм тўғрисида суҳбат ўтказиш, улар билан кичик саёҳатлар уюштириш, туризм тўғрисида ўқувчилар йиғилиш, деворий рўзномаларда тарғибот ишларини ташкил қилишдан бошланади. Бу билан сафарларга кизиқувчилар сони кўпаяди. Ўтказиладиган саёҳатлар режаси тузилади. Режалар география тарих, она тили, адабиёт ўқитувчилари ҳамда мактаб жисмоний тарбия ва ёшлар ташкилотлари билан ҳамкорликда тузилади. Бу ишларга асосан жисмоний тарбия ўқитувчилари раҳбарлик қиладилар. Тўғараклар дастлаб ўз мактаб атрофи, туман миқёсида турли саёҳатлар уюштирилади. Тажриба ва малака орттирилгач, тўғараклар ўз тўғарагини ташкил қилиши мумкин.

Саёҳатчилар тўғараклари дам олиш кунлари, таътил пайтларида бир кунлик ва кўп кунлик сафарлар ташкил қилинади. Умумтаълим мактабларидаги туризм тўғараклар кўнгилли саёҳатнинг асоси ҳисобланади.

Болалар боғчаларида ҳам барча тарбия воситалари билан бирга туризм ва сафарлар кенг қўлланилади. Болалар билан турли экскурсиялар, саёҳатлар уюштирилади. Мактаб ўқувчилари билан туризм ва экскурсия уюштириш каби синфдан ташқари оммавий тарбиявий тадбирлар ўтказиш кенг йўлга қўйилади.

Болалар туризм марказлари, шаҳар ёки туманларда ташкил қилинган туризм клуби ва бошқалар ўқувчилар саёҳатини ривожлантиришда ва хаваскорлик ҳаракатини янада такомиллаштиришда катта роль ўйнамоқда.

Туризмнинг тарбиявий соғломлаштириш ва таълимий аҳамияти.

Туризм кишиларни ва ёш авлодни тарбиялашда муҳим аҳамиятга эгадир. У шахсни ҳар томонлама камолга етказиш воситаларидан биридир.

Туризм болаларни ақлий тарбия тараққиётига бевосита таъсир этади, ёшларнинг география, биология, тарих, геология, иқтисод, адабиёт ва бошқа фанлар бўйича олган билим ҳамда малакаларини бойитади. Тарихий обидалар билан танишиш кишиларнинг улкан яратувчанлик меҳнатларини ўз кўзлари билан кўриш ёшларнинг фикр доираларини, билим ва малакаларини ошириб қолмасдан, уларда ватанга муҳаббат, коллективчилик руҳини ҳис қилиш, ҳалқлар ўртасидаги дўстликни эъзозлаш каби ҳис-туйғуларни ҳам тарбиялайди.

Саёҳатлар жараёнида ахлоқий-иродавий сифатлар: виждонлилик, уюшқоқлик, жасурлик, бурчни ҳис қилиш, ўзаро ёрдам ва ўртоқлик ҳис- туйғуларни шаклланади.

Туризм ташкилотлар томонидан кемпинглар куриш, меҳнаткашларнинг турар-жойларида дам олиш зоналари ташкил қилиш, туризм соғломлаштириш оромгоҳларини янада кенгайтириш чоралари ишлаб чиқилади. Кейинги пайтларда шаҳарлар, шаҳар атрофи ойларида меҳнаткашларнинг оммавий равишда дам олишлари учун кенг имкониятлар яратилмоқда. Ўқувчи ёшларнинг таътил пайтларида уларнинг яхши хордиқ чиқаришлари учун оромгоҳлар, меҳнат ва соғломлаштириш оромгоҳларида, талабаларнинг соғломлаштириш спорт оромгоҳларида оммавий пиёда саёҳатлари уюштирилмоқда. Ўқувчилар, меҳнаткашлар дам олиш байрам кунлар, оммавий сайр ва саёҳатларда фаол иштирок этмоқдалар.

Мамлакатимизнинг географик тузилиши, иқлим шароити туризм билан шуғулланиш учун жуда қулайдир. Чимён, Чотқол, Арслонбоб, Шохимардон, Оҳалик, Боботоғ, Бахмал ва бошқа Ўзбекистоннинг тоғли ерларида туризм базалар ташкил қилиниб, уларда ҳар йили ўн минглаб меҳнаткашлар мириқиб дам оладилар. 100 дан ортиқ оромгоҳларда, туризм базалар, соғломлаштириш спорт оромгоҳлари ҳам ана шу тоғ оралиқларига жойлашган. Маданий хордиқ чиқариб, чиниқиб қайтган ҳамюртларимиз меҳнат ва ўқишга янги ғайрат ва иштиёқ билан киришадилар.

Саёҳатчилар саёҳат давомида юк кўтариш, турли тўсиқлардан ўтиш, кечалари тунаш учун жой тайёрлаш, овқат пишириш учун ўтин тўплаш, дам олиб ва тунаб ўтган жойларини тартибга келтириш, оёқ кийимларини доимо яхши сақлаш ва бошқа жуда кўп тарбия ва спорт комитетлари ёки махсус туризм зарур ҳаётий юмушларни бажаришларига тўғри келади. Бу жараёнлар эса ҳар бир кишидан айниқса ёшлардан меҳнатсеварлик, уюшқоқлик каби фазилатларни талаб этади.

Назорат саволлари:

1. Саёҳликнинг мақсади ва вазифаси қандай?
2. Болалар билан ташкил этиладиган туризм тадбирларини айтинг.

2- мавзу: Туризм ва сафарларни ташкил этиш

Режа

1. Саёҳат турлари ва шакллари.
2. Сафар ва туризмга тайёргарлик.
3. Пиёда саёҳат турлари ва шакллари.

Саёҳат турларининг классификацияси. Ўз йўналиши, характери ва фаолияти хусусиятларига кўра саёҳат сайр қилиш ва сафар шаклларига ажралади. Сайр қилиш кенг оммага қулай бўлган пиёда юриш, чанғида, велосипед, қайиқ ва бошқа воситалар ёрдамида соғлиқни яхшилаш, организмни чиниқтириш мақсадида уюштирилаётган қисқа муддатли оммабоп саёҳат формасидир. Саёҳатнинг бу шаклида кекса, ёш иштирок этиши мумкин. Экскурсия жамоа бўлиб равишда бирон объектга илмий кидирув ёки ўқув мақсадида умумий маданий ривожланиши учун ўтказиладиган тадбирлар. Бундай тадбирлар аҳоли яшаб, ўқиб турган жойларга ёки бошқа шаҳарларга ҳам борганда уюштирилиши мумкин. Туризмнинг бу шакли асосан катта ёшдаги болалар, мактаб ўқувчилари ўрта махсус ва Олий ўқув юртларининг талабалари орасида кенг тарқалган маданий таълим-тарбиявий аҳамиятга молик тадбирлар.

Сафарлар ташкилий равишда гуруҳ-гуруҳ бўлиб, пиёда, велосипед, чанғи, қайиқ ва шу каби воситалар ёрдамида жисмоний ривожлантириш ва чиниқиш, ўлкани ўрганиш, ижтимоий фойдали меҳнат қилиш мақсадида уюштирилади.

Чидамлилик, кучлилик, тезлик ва бошқа жисмоний сифатларни ҳам ривожлантириш мураккаб сафарларда муваффақиятли иштирок этишни таъминлайди. Спорт сафарлари—бу асосан спортга таалуқлидир. Бундай ҳолларда мураккаб сафарларнинг қийинчилик даражалари, масофанинг узунлиги, табиий тўсиқ, тўсиқларнинг қийинчиликлари, аҳоли яшайдиган жойларга етиб бориш тартиблари, синов сафарлар сони ва бошқа шартлар қўйилган бўлади.

Экспедиция- саёҳат бўлиб, у бирон объектни ўрганиш мақсадида уюштирилади. Бундай саёҳат жараёнларида актив ҳаракат, яъни пиёда юриш, чанғида ва бошқаларда юриш, шунингдек пассив ҳаракат йўли билан ўтиш мумкин.

Режали сафарлар аввалдан белгиланган ва фақат махсус ишланган маршрутларлар орқалигина уюштирилади. Бундай ҳолларда саёҳатчиларлар махсус жиҳозлар, озиқ-овқатлар ва инструкторлар билан таъминланади.

Хаваскорлик саёҳатлари-бунда жисмоний тарбия жамоалари, спорт, туризм, маданият бирлашмалари, сайёҳлар оромгоҳлари, базалари, болалар туризм марказлари, мактаблар ва мустақил алоҳида сайёҳлар мустақил равишда ўз маршрутларини тузадилар, сафар жараёнида ўз-ўзларига хизмат қиладилар.

Сафар учун танланган ҳудуд. Саёҳатни энг аввало ўз вилоятини, ҳудудини ва ўлкани ўрганишдан бошлаш жоиз. Биринчи бор сафарга чиқаётганда ноқулайликлар келиб чиқиши турган гап. Ўз ҳудудини саёҳат қилиб кўриб, ўрганиб бўлгач аста-секин ўзга юртларга танишиш учун сафарга чиқиши мумкин. Сафар учун жойни сайёҳлар диди ва қизиқишига қараб танлайдилар, яна сафар қизиқарли бўлиши учун қулай фурсат, керакли йўл ҳаражатлари, транспорт ва бошқа нарсалар тўлиқ бўлиши лозим. Саёҳатчилар уюшмаси барча сайёҳлар учун, туризмни доимий фаолияти учун махсус “Саёҳатчилар сафар йўналиш” режасини тузади.

Жамоа гуруҳлари. Сафар фалокатсиз, осуда, омадли ўтиши энг аввало яхши жамоага боғлиқ. Сафарни уюштиришга 1-2 бошловчи саёҳатчи бўлади. Ўша бошловчи сайёҳлар

йўналишни, саёҳат учун жойни ва режасини тузиб, шерикларни таништиради. Саёҳат йўналиши, ҳаракат харитасини, худудий ҳаракат чизмаси шу ташкилотчи сайёҳда бўлади.

Йўлбошловчиларни танлашда бошлиқлар жуда эҳтиёткор ва уddaбурон бўлиши керак. Жамоадаги вакиллар бир хил ёшда, спорт билан шуғулланган, қизиқишлари, қарашлари, мақсад ва вазифалари, билим ва малакалари мос келиши зарур. Саёҳатчилар жамоаси асосий таянчи 2-3 киши бўлиб қолганлари ҳар-хил вазифа бажарувчи шахслар бўлиши мумкин. Баъзида бу саёҳатчилар жамоаси оилавий бўлиши ҳам мумкин. Улар ўз фарзандлари билан 2-3 та оила бўлиб келиши ҳам мумкин.

Туризмга ишлаб чиқариш корхона жамоаси, жисмоний шахслар, юридик шахслар ҳам жамоа бўлиб чиқиши уларни бир оз хордиқ чиқириш лозимлигини англатади. Сафардан олдин саёҳатчиларни тайёрлаш керак. Оилавий машғулотлар, туристик-техника машқларини ўрганиши лозим. Тайёргарлик жараёнида жамоадаги сайёҳлар бир-бири билан дўст бўлиб танишиб оладилар. Бу сафар учун энг муҳим нарса ҳисобланади. Асосий мақсад ва вазифа саёҳатни мазмунли, наъмунали тарзда ўтказиш.

Саёҳатчилар уюшмаси қондасига кўра туризм V-турга бўлинади. I-II-III турда сафар жамоаси 4 кишидан кам бўлмаслиги, IV-V турга кўра эса 6 кишидан иборат бўлиши керак. Чанғили юриш, шимолий вилоятлардаги сайёҳлар жамоаси 8 кишидан кам бўлмаслиги зарур.

Мажбуриятлар тақсимои. Саёҳат вақтида кўзланган худудга етиб жойлашиб олган ҳар бир сайёҳ учун мажбурият тақсимланади. Бу жараёнда малакали мутахассис-сайёҳ ўз билимини ишга солиши зарур. Бу саёҳат бошлиғи ҳисобланиб, у жисмонан ва маънавий етук бўлиши, устамон бўлиши саёҳатда жуда асқотади. Албатта бошлиқ жамоа орасидаги обрўли, тажрибали, гапини ўтказадиган киши ҳисобланади. Бу бошлиқ дарҳол танланмайди. Унинг номзоди уюшмада, спорт тўғаракларида, ташкилотларда овоз билан белгиланади.

Қолган иштирокчиларга эса вазифалар тақсимланади, яъни бошлиқ тарафидан, бошлиқ ўринбосари, ҳисобчи, хўжалик ишларини юритувчи, хўжалик ишчилари ва тиббий ёрдамчилар. Бундан ташқари жавобгар шахслар ҳам белгиланади.

Масалан: анжомлар устаси, кундалик ёзувчи, гербарий ёки маъданли- минерал коллекциялар тўпловчи, об-ҳавони кузатувчи, кинооператор, сурагчи бўлади.

Йўналиш режаси. Сафар йўналишини режалаштиришда барча вакиллар иштирок этадилар. Кўп шаҳарларда саёҳатчилар клублари бўлиб, у ерда йирик туристик марказлар фаолият кўрсатади. Спорт кўнгилли жамияти ҳам туризм учун керакли маслаҳат ва ёрдамларини берадилар. Сафар ана шундай клублар, жамиятлар билан ҳамкорликда уюштирилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Биринчидан саёҳат қизиқарли ва яхши ўтиши учун гуруҳ аъзолари атроф муҳитни, қадимги тарих ва бир қатор географик ўринларни, маҳаллий шарт-шароитни билиши керак. Борган жойнинг удумларини, табиий шароитини, аҳоли ҳаётини билиши ҳам зарур.

Иккинчидан эса саёҳатга чиққан ҳар бир саёҳатчининг соғлиги жойида бўлиши, спорт билан шуғулланган бўлиши, хавфли вазиятларга тайёргарлиги бўлиши шарт. Энг асосийси ҳам шуки у жисмонан саёҳатга лаёқатли ва тайёр бўлиши керак.

Гуруҳ аъзолари саёҳат йўналишини белгилашда аниқ мақсадни кўзлаши керак. Саёҳат йўналиши харитаси чизилади, саёҳат қиладиган жойлар масофалари махсус асбоблар ёрдамида ўлчанади. Жисмоний тайёргарликка, атрофни қанчалик билишлигига, аъзоларнинг тўрваси оғирлигига қараб харитадан йўналиш ҳаракати белгиланади. Шунинг унутмаслик керакки кундузги юришда саёҳатни оғир кечиши фақат масофада эмас, балки тўрвани оғирлигида, ёхуд рельефда, қорни қандайлигида, шамолни кучида ва бошқа ҳолатларда бўлиши мумкин.

Саёҳат жойини ўрганиш. Бу жараён йўналиш тартибини тузаётган бир пайтда бажарилади. Сайёҳлар сафарга бориладиган жойнинг географик ўрнини, об-ҳавосини, дарёлари, кўллари ҳолатини билиши учун ўша жойдаги адабиётлардан танишишлари, аввал у ерда бўлган туристлардан билишлари ҳам мумкин. Иштирокчи сайёҳлар олдиндан маҳаллий рельефни, худуд об-ҳавони ҳароратини, саёҳат объектининг маълумотлари билан танишади. Саёҳат бошида, биринчи бор сафарга чиққан аъзоларга ёзма равишда маълумот

беришади. Адашиб қолмаслиги учун уларга кўзланган мақсад, сафар ҳаракатлари тўлиқ тушунтирилади. Саёҳат фойдали характерга ҳам маҳаллий ташкилот учун соғломлаштириш мақсадига ҳам эга бўлади.

Узоқ саёҳат учун рухсатнома олиш. “Ўзига хизмат кўрсатувчи” ҳудудий ташкилот қонунига мувофиқ саёҳатчилар гуруҳлари сафарлари уюштирилади. Сафар қандай турда бўлмасин у катта маъсулият билан амалга оширилади. Бу гуруҳлар тайёргарлигини шериклар йиғишдан, сафар йўналишини белгилаш, аъзолар амалий билим малакаларини ўрганиш баробарида бу саёҳат сафарига рухсатнома олиш албатта лозим. Йўл ҳужжати I турдан паст бўлган саёҳатчи гуруҳ учун-йўналиш варақаси берилади. Бу варақалар номерланган, қайд қилинган бўлиб саёҳатга чиқаётган гуруҳ бошловчисига берилади. Сафардан келгач яна, олган ташкилотга қайтарилади.

Саёҳатчиларнинг I-V турдаги ҳаракат йўналиши учун эса-йўналиш дафтарчаси берилади. Бу дафтарча варақасидаги бланкалар тўлдирилади. I-V йўналишдаги сайёҳлар гуруҳи сафарни қийинлигига ҳам баҳо бериши керак. Улар сафарни баҳолайдиган масъул комиссиялардан ишонч қоғози олинади. Ишонч қоғози саёҳатчилар жамоа бўлиб, ташкилотдан кетаётганида дарак беради. Терма гуруҳлар эса клубда туристик жамиятда ўқиганлигидан далолат беради.

Хуллас ҳужжатлар ноқонуний юришни, давлатни муҳофаза қилиш ва уни дахлсизлигини таъминлаш учун берилади. Бу ишонч хатида саёҳат сафар ҳаракат режаси, йўналиш ва уни ҳолатлари: шахсий ва гуруҳни тайёргарлигини, озиқ-овқат билан таъминланишини, саёҳатчилар ҳақида тўлиқ маълумотни, уларни саёҳатдаги вазифаларини, саёҳатдаги хавфсизлик чора тadbирлар рўйхатини ва сафар жойи ҳақидаги тўлиқ маълумотни саёҳатчилар ўрганганлигини баён этади.

Сафарга гуруҳни тайёрлаш. Саёҳатга отланишда деярли 4 ой аввал гуруҳ аъзолари доимий тайёргарликни бошлайдилар. Тезкор ҳаракатли машқлар, югуриш, амалий жисмоний ва спорт машқлари, туристик техник машқлар билан шуғулланадилар. Аввалига саёҳатгача, 1-2 ой умумий машғулотлар ҳеч қандай юксиз, узоқ масофага юриш билан ўтказилади. Кейинроқ эса текширув машғулотлар 1-2 ҳафтага чўзилади. Бу тайёрлов саёҳатга 1 кун қолганда якунланади. Барча аъзолар сафарга кетишдан 1 ой олдин тиббиёт кўригидан, врач назоратидан ўтиши керак.

Пиёда саёҳат. Оддий пиёда саёҳати истаган ҳудудга таътил ва дам олиш кунлари уюштирилади. Мураккаб пиёда сафари мамлакатимизнинг тоғли ва даштли ҳамда ўрмон ҳудудларига сой ва дарё бўйлари, денгиз қирғоқларига ташкил этилади. Бу туманларда сайёҳлар спорт ўйинларини, кидирув илмий изтопар топшириқларини бажарадилар.

Ўртача мураккабликдаги саёҳатлар яшаш ҳудудлари атрофига маданият марказлари ва тарихий обидаларга саёҳатлар шаклида ўтказилади. Мураккаб йўналиш тоғли ҳудудлардан, давонлардан ўтиб марказий йўллардан юрилади.

Юқорида кўрсатилганидек барча турдаги йўналишлар мураккаб ҳисобланади. Сафар ҳаракати бошладан олдин барча билим ва тажрибага суянган ҳолда гуруҳ кучлари, жисмоний ҳаракатлари тайёргарликлари синалади. Шундай саёҳат йўллари борки катта хавф яратади, машғулотлар бежиз ўтилмайди. Тоғли ҳудудларда тоғ кўчиш хавфи, қор кўчиш, кўчки, сел, шамол туриш сайёҳлар бу қийинчиликларни енгишига ишончи бўлсин. Денгиз тепасидан ўтиш, юқори баландлик ҳар-хил чуқурликлар, кўзланган жойни кидириш каби қийинчиликлар. Масофалар ҳисоби аниқ ва тўғри бўлиши зарур. Ҳаракат йўналиши вақтида озиқ-овқатга қараб силжиган маъқул.

Пиёда саёҳатида олдиндан барча асосий азимутларни, жойларни ўлчаб олиш керак. Харитада фалокат ҳолатлари эҳтимоли бўлган жойлар қизил қаламда белгиланади. Режага асосан маҳаллий азимутларни ўрганиб оламиз. Қаерда кўл, дарё, қуруқлик, ўрмон борлиги аниқланади. Махсус белгиланган асосий марказий азимутдан туриб жойни кузатиш лозим.

Темир йўл, магистрал йўл бўлса эҳтиёт бўлинг. Бир оз хатога йўл қўйилса режа бузилади. Яни азимутлар кесишиб қолса ноҳуш ҳолатлар келиб чиқади. Маҳкам тортилган осма йўлдан аста ҳаракат қилишда махсус кийим, белбоғ, қисқичлар, умуман барча саёҳат

либоси текширилган бўлиши зарур. Акс холда тросдан ўтаётиб ишламай техник ҳолат бузилса фалокат ҳолати рўй беради. Тоғли худудларда юриш қизиқарли, осон туюлсада маъсулият ва чаққонлик талаб қилинади. Фалокат ҳолатида дарҳол қутқарув гуруҳларини огоҳлантириб, ёрдам сўралади. Кийиниш, жихозланиб олиш пиёда ва тоққа чиқувчилар учун зарурий ҳолат. У енгил, содда, ҳамма зарурий нарсалар бўлсин.

Тўрва жойлашуви. Маҳсулотлар тўрвага текис қилиб тўғри жойлаштирилади. Аввало шакар, консервалар солинади. Ҳар бир нарсадан кейин картон қўйиб яна бошқа маҳсулотлар қўйилади. Тўрва таги текис бўлиши керак. Картонлар билан жойлашса бори-йўғи 100-150 гр оғирлашади, аммо қулай ва кўтариш учун осон бўлади. Тўрва чўнтакларига таҳланувчи нарсалар свитер, кийимлар, майда нарсалар билан тўлдирилади. Тўрва қопқоғи маҳкам ёпиладиган тарзда текис жойлаштириб бўлинди. Тепа қисмига енгил оғирликдаги буюмлар қўйилади. Тўрва иплари белбоғлари тортиб бойланади. Ташқи чўнтакларга керакли буюмлар солиб беркитилади. Орқасидаги елкага илувчи мосламалар ўзига мослаштириб олинади.

Қозон, кастрюллар қопламаларга солинади ва тўрва тагига солинади. Асбоб, куруллар ҳам тўрвани пастки қисмига солинади. Орқа тарафдаги ҳалқадан 2 та арқон ўтказилган, 1 томондаги арқон тўрвани тўлиқ айлантириб бойланади. Яна бири эса тўрвани ён томонига қияроқ қилиб тортилади. Ботиб кетмайдиган, белларга қаттиқ тегмайдиган қилиб жойлаштириш зарур. Нрсалар шундай солиниши керак, чунки юк бир-хил оғирлик бериб туриши керак. Мувозанатни бир хил бўлиши учун юклар бир текис, бир-хил жойлаштирилади. Бу сафар чоғида енгил, қулай бўлиб кўтарилади.

Ҳаракат чоғида оғир юк бир оз саёҳатчини толиқтиради. Йўл юравериш ҳам тўғри келмай, вақти-вақти билан бир хил тарзда дам олиб турилади. Озиқ-овқатларни, асбоб, анжомларни кўтариб юравериш қийин. Кўпинча нохуш ҳолатни келтириб чиқаради. Дам олиб юрилсагина соғлом саёҳат уюштирилади. Буларга асосий сабаблар бор: йўл ҳаракатига амал қилиш; акклиматизация, бу тоғли районлардаги, сафарда, баландлик 2000-3000 м бўлган жойларда 2-3 кун дам олинади. Максимал юриш ҳаракати вертикал тепаликларда 600 м ошмаслиги зарур. Тўрва оғирлиги сайёҳ кучи билан мос бўлиши зарур. Унинг нормал оғирлиги ёшга, жинсга, соғлиқ ва жисмоний ҳолатга қаралади.

Сафарда саёҳнинг ҳаракати, кайфияти ҳам назорат қилинади. Бир кунлик саёҳатга юк унчалик катта бўлмаслиги керак. Саёҳат давомида камроқ тўхтаса ҳам бўлаверади. Унча мураккаб бўлмаган кўп кунли саёҳат учун соғлом сайёҳ эркаклар 15-18 кг, аёллар эса 10-12 кг юк кўтаради. Тоғли ва ўрмон, даштдаги саёҳатда жуда кўп масаллиқ, маҳсулот, кийим, асбоб-анжом олинади. Баъзида бундай жойларга соғлом сайёҳлар гуруҳи боради. Бу ҳолда эркаклар юк оғирлиги 22-28 кг ни, аёлларники эса 18-22 кг ни ташкил этади. Албатта бунда оғир хасталик, жароҳатланиш, хаттоки фалокат ҳолати ҳам учраши мумкин. Яна бундан оғир юкларни ҳам кўтаришга тўғри келади. Бу оғирлик эркакларда 35-40 кг юк, аёлларда 25-27 кг бўлади. Бундай юкни зинҳор кўтариб пиёда тоққа, тайгага ҳам чиқиб бўлмайди. Уларни верталёт, автомашинада олиб бориш мумкин. Юқорида кўрсатилган оғирликларни саёҳат йўлбошчиси белгилайди. У ҳар бир сайёҳ кўтараётган тўрва бошлиқ назоратидан ўтади. Сайёҳ юки керакли нормадан ортиқ бўлса бошлиқ озайтиради. Сайёҳ бошлиқни кўрсатмасига бўйсунуши керак, чунки у сайёҳ кўтариши керак бўлган тўрва оғирлигини ёддан билади. Баъзи ҳолларда ўзбошимчалик оқибатида оғир юк билан сайёҳ жароҳат олиши, соғлигини йўлдаёқ йўқотиши, шериклардан орқада ажралиб қолиши мумкин. Соғлиги бир оз ёмонроқ сайёҳга тўрва оғирлигини врач назорат қилади.

2-3 кунлик сафарда юкни сайёҳ кучига қараб кўтартириш лозим. 1 кунлик сафарда юкларни транспортда олиб бориб умуман тўрвасиз куруқ юриш ярамайди. Юк билан саёҳатга чиқиш жисмоний ривожланиш ва тайёргарликни таъминлайди. Юк оғирлиги организмга, тез юрилса, кўпроқ ҳаракат қилса, қадамлар катталашиб тезлашса сезилади. Юқорига чиқаётганда оғирлик юракка, пастликка тушаётганда эса оёқ мускулларига таъсир кўрсатади.

Сайёҳ кун тартиби. Саёҳат узоқ муддатлими, бир кунликми барибир кун тартибига эътибор берилади. Махсус белгиланган кун тартибини йўлбошчи бошлиқ тузади. Соғлом

сайёҳ тўрва билан 1 кунда бемалол 20-25 км босиб ўта олади. Биринчи кунлари оғир тўрва билан узоқ водийларда, тоғларда, давонларда бир кунда 15-18 км юради. Юклар бир оз холи бўлганда тоғ ва ўрмонларда, сайёҳлар 18-20 км пастликка юрилади, ўтлоқларда эса 30 км гача. Бир кунлик сафарларда енгил тўрваларда янги сайёҳлар 15-20 кмни, тайёрланган саёҳатчилар эса 30 км ни босиб ўтади. Ҳаракатланиш тезлиги, вақт тежамкорлиги навбат билан юриш ва дам олиш белгилайди.

Кечки пайт эртароқ ухлаб, эрта туриш керак. Эрталаб тоза ва беғубор ҳаво бўлади. Кун тартиби саёҳат чоғида қуйидагича белгиланиши шарт: туриш-6.00-7.00да, хожат ва бадантарбия ҳамда нонушта соат 9.00 гача ва сўнг ҳаракатни бошлаш. 13.00 дан, тушлик, дам олиш, йиғилиш 15.00 гача, сўнг яна юриш ҳаракати. 19.00 дан, кечки йиғин ва овқат, дам олиш 22.00 гача.

Тоғли саёҳатларда уйғониш 5.00-6.00 да, хожатхона, бадантарбия, нонушта 6-7.00 да, йўналиш 11-12.00 гача тушлик, дам олиш, йиғинлар 13.30-14.30 гача, (тепалик давонлардан ўтиб бўлгач) яна юриш 18.00-19.00 гача. Ҳар 50 дақиқа орасида 10 минут дам олинади. Давонлардан ўтгач 20 минут дам олиш керак.

Тоғларда, тепаликларда оғирликни, юриш тезлигини озайтирмоқ зарур. Агар қияликлар ўткир бўлса 20-40 минут дам олинг. Оғир тўсиқли ва ғовлардан иборат саёҳат бўлса вақти-вақти билан дам олиш зарур. Чунки йўл ҳаракат толиқтириб қўяди. Тушлик учун 1-1,5 соат ажратилади. Тошли ҳудудларда тоғларда юриш эрталаб бошланиши мумкин. Машғулотда сайёҳнинг ҳолати, юриш туриши бузилса, организмда ўзгариш бўлса жиддий оқибатлар бўлса тўлдирувчи қўшимча дам олиш лозим. Тайёрланган сайёҳлар ҳеч қачон ноҳушлик келтирмай бемалол узоқ юра олади, янги сайёҳлар эса белгиланган кун тартибига қўника олмайди.

Ҳаракат тартиби. Тажрибали саёҳатчи йўл бошчи бўлади. Шунингдек кузатувчилик ҳам қилади. Кузатувчи шерикларни орқада қолиб кетмаслигини, чарчаган бўлса дам олишини назорат қилади. Аъзоларига ёрдам кўрсатиб, хавф хатарни огоҳлантиради. Саёҳат чоғида қаторни олдинги сафига чарчаган, нимжонроқ сайёҳни қўйиш зарур. Юриш тезлиги ошса улар орқада қолиб, ортикчадан деб ўйлаши мумкин. Хафа қилиб қўймай деган бошлик ўшандай аъзони ўша олдинги жойига қўйиб, доимо назорат қилиб гуруҳдан қолиб кетмаслигини, аҳволини сўраб руҳлантириб туриш зарур. Холатини кўриб ёмонлашган бўлса бир оз секинроқ юришади. Агар қоронғида юрилса кучсизроқ сайёҳ гуруҳни йўқотиб қўймаслиги учун бошликдан кейинги қаторда тургани маъқул. Бошлик ўз ўрнига тез-тез бошқа сайёҳни қўйиб турса, ўзи эса 2 ёки 3-ўринда кетиб унга насихат қилиб маслаҳат бериб кетса гуруҳни орқасини ҳам кўриб назорат қилиб боради. Саёҳат юриш тезлиги жамоанинг дўстлигида, саёҳат қонун-қоидаларини билишлигида. Юк кўтаришга ҳам эпчиллар тўрваси кучсизроқлардан кўпроқ бўлиши ҳам мумкин. Шунда улар эпчилларга тенглаша оладилар. Юришида ҳам муаммолар туғилмайди.

Ўрмонларга ёхуд тоғларга саёҳат вақтида оғир юк бўлса, сафар масофаси узоқ бўлса, об-ҳавоси ёмонлашса юк ташиш учун от ва эшакдан ҳам фойдаланилади. Битта от ўрмонда 50-65 кг қияликларда, тўғри йўлда эса 70-90 кг ни, эшак эса 40 кг ни, туя 180-250 кг ча юк кўтариб юради. Юк мосламаси 2 та ёнда махсус тайёрланади ва уни арқон билан крест қилиб бойланади. Иккала ёнлама арғамчида маҳкамланиб отга осилади. Арғамчида боғланиб қаттирилади. От қимирлаганда юк янада зичлашади. Бу ишни 2 ёки 3 киши бажаради. Юк мослашиш пишиқ бўлса, арғамчилар тўғри ўраб боғланса юк ўнг ёки чап тарафга оғиб кетмайди. Отда ҳам ноқулайлик келтирмайди. Ёнг яхши қулай юк ташувчи туя хисобланади. У бошқа жониворлардан 2,3 баробар кўп юк кўтаради. Тоғдан, далалардан, ўнқир-чўнқир кенгликларда, давонлардан ҳам бемалол ўтади. Лекин уни доим хайдаб бошқариш зурур.

Даштда ҳаракат йўналишини пиёдалар ва отларга мослаб танлаш лозим. Йўл, қиялик, сувлик, тоғлик йўллари одам юрадиган йўлдан баъзида юк кўтарувчи жониворлар юрмайди. Одамни йўлини ҳайвон билан алмаштириб бўлмайди. Улар изидан сайёҳларни кидирманг. Дарё булоқлар аниқ белги бўлади. Саёҳатчилар тепалик ва қояларни белги қиладилар. Босиб ўтган масофани билиб, йўлни қанчасини босиб ўтганини билиш учун асосий белгилар

бўлсин. Бунга булок, қоя, қирғоқлар мисол. Мўлжалдан барибир адашиш мумкин. Адашиб йўл йўқолса дарахтларни белгилаб, денгиз ёки дарё қирғоғига келиш зарур. Бир амаллаб йўл чизиги дарахтлардан билинади.

Азимутга қараб силжиганда белгиланган ҳаракат чизигида адашиш мумкин эмас. Агар жудаям зарур бўлсагина уни тўғрилаш лозим, ўшанда ҳам қирғоқдан чиқиб олинади. Аниқ йўналишни компасда аниқлайсиз. У жуда кўп хато қилдирмайди. Йўл чизигини саёҳатда аввалроқ харитадан белгиланг. Азимутларни ажратиб умумий назоратини олиб, компас билан бошланг.

Саёҳатчилар кийими. Кийиниш саёҳатчи учун оддий, енгил ва қулай бўлиши лозим. У пахтадан тўқилган газламада тикилган комбинезон, машғулотга киядиган спорт кийими, жунли шим ва кастюм, силлиқ матоли куртка, енгил плашч, шапкали ёмғирдан тўсувчи ёпинчик, балон куртка, кенг тикилган бўлиши керак, чунки орқага тўрва осилади. Кавбойка, футболка, майка, трусик, енгил йўллик шапка ва рўмол, дастрўмол, енгил ботинка, ёки тери туфли товони паст бўлсин. Товони шилинган резинкадан бўлса яхши, крассовка, кеда, енгил тапочкалар, 1 жуфт жунли ҳамда ярим жунли пайпоқ, шунингдек ҳар бир сайёҳ ўзи учун тўрва ип, игна, туалет буюмлари; кичик ипли халтачалар; сирли чўмич ва лаганча, қошиқ, вилка, чашка ва коса.

Баҳор ва ёз ойларидаги сафарга ҳам иссиқ кийим олинади. Ҳаво ҳарорати тоғли районларда ўзгарувчан бўлади. Чармли кастюм-шим, иссиқ куртка, бризент матодан куртка, жун нимча. Ботинкаларни бир оз каттароғи олинади, сафаргача юриб уни бир оз юмшатилади. Орқаси ва панжаларни қисмасин, оёғингиз зич эмас эркин турсин. Пайпоқни 2 та кийинг, ипли ва жунли бўлсин. Оёғингизга юмшоқ ва қулай ўрнашсин. Бир неча бор оёқ кийимингизни кийиб ечинг. Агар ҳамма учун битта бўлса тўрва катта бўлади, ўзига бўлса ўртача катталиқда бўлсин. Тўрва ичи қуруқ ва тоза бўлади, тешиқ, йиртиқ жойлари бўлмасин, илувчи мосламалари ва чўнтақлари текширилсин.

Гуруҳли жиҳозлари ўткир болта, енгил лезвия, 2 та ушайдиган кулокли альюмин кастрюл, 2 та яхши идиш, сирланмаган челақ, зангламайдиган қозон, ошхона пичоғи ёки чалавзар, капгир, полиэтилен плёнка, тиббиёт холтачаси, фото ёки киноаппарат, идишлар учун ниқоб, гугурт, занжир, темир трос диаметри 3 мм ли илмоқлар, олов устига илиш учун кастрюл. Ёғочга бойланган қошиқ, у чўмич вазифасини ўтайди. Чодир энг керакли анжомдир. 3-4 кишилиқ чодирлар ишлатилади. Тунаш учун енгил жунли чойшаб олинади ёки ётоқ қоплари синтетик пахтадан тайёрланади. Алмаштириш чойшаблари, 1 жуфт ипак ва 1 жуфт жун пайпоқ олинади.

Ундан ташқари электрофонар гуруҳ учун 1 та, дафтар, ручка, қалам, устара, ингичка ва йўғон игналар, тугмалар, лахтак, газламалар, гугурт, ҳужжатлар, харита, ёндафтар. Гуруҳ тайёргарлигида 1 кунлик саёҳат учун енгил чодир ёки бошпана бўладиган, қуёшдан тўсадиган қурилма. Тиббиёт аптекаси, турли меҳнат қуроли, асбоблар, ўткир пичоқ, катта игналар, каноп ип, бигиз, камар, чодир учун арқон, катта болта ёки дурадгор болта, шамлар керак.

Назорат саволлари:

1. Туризм турлари ва шакллари кўрсатинг?
2. Сайёҳлар тайёргарлиги ва кун тартибини айтинг?

3-мавзу: Саёҳатчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликлари.

Режа

1. Саёҳатларни ва сафарларни бошқариш.
2. Саёҳатларнинг тартиб қоидалари
3. Саёҳатчиларнинг тайёргарлик шакллари

Барча туризм тўғаракларида саёҳатларга тайёрланиш арафасида керакли туризм жиҳозлар озик-овқат ва бошқа юкларни ҳар бир қатнашчига уларнинг жисмоний тайёргарлигига қараб кенг равишда тақсимланади. Дам олиш байрам кунларида уюштирилаётган бир кунлик саёҳатида айтарли ортиқча юк бўлмайди, фақат озик-овқат, тўп, мусиқа асбоби, шунингдек агар чодир ўрнатиш, гулхан ёқиш мўлжалланган бўлса, керакли жиҳозлар ва асбобларни олиш бир неча фаол ўқувчиларга топшириш режалаштирилади.

Юриш йўналиши ва режасидаги талаблар 6-8 км масофани пиёда ўтиш, йўлда коллекция ва гербарийлар тўплаш, сайр қилиш, жойларнинг тузилиши билан қисқа танишиш, сафарда юриш тартибига риоя қилишдан иборатдир.

Сафарга тайёрланишда йўналиш режасини тузиш ва уни тасдиқлаш, туризм давомида суҳбат, лекциялар ўтказиш, топографик белгилар билан изчил танишиш, чизмалар тузишни ўрганиш, туризмнинг техник турлари бўйича мусобақалар ўтказиш режаларини тузиш, ўқувчиларни тиббий кўрикдан ўтказиш, керакли жиҳозларни тахт қилиш, озик-овқатлар учун ҳаражатлар тузиш каби муҳим ишларни аввалдан ишлаб чиқиш талаб этилади.

Туризм саёҳатларнинг тахминий режаси:

1. Туризмнинг тахминий режасини аниқлаш.
2. Қатнашчилар группасини аниқлаш ва тузиш.
3. Қайси жойларда бўлишни белгилаш.
4. Саёҳат қилинадиган жойлар тўғрисида ахборот тўплаш.
5. Йўналишни ишлаб чиқиш.
6. Саёҳат учун қанча вақт кетишини ҳисоблаш.
7. Календарь режа тузиш.
8. Овқатланиш таркибини ва шароитини белгилаш.
9. Саёҳат учун сарф бўладиган ҳаражатларни тузиш.

Тоифаларга бўлган саёҳатларга тайёрланишда ҳар бир қатнашчига алоҳида вазифа берилади.

1. Гуруҳ бошлиғи.
2. Маънавий ахлоқий тарбия раҳбари.
3. Озик-овқат бўйича хўжалик мудир.
4. Туризм жиҳозлар учун жавобгар шахс.
5. Котиб.
6. Таъмирлаш ишлари бўйича уста.
7. Тиббиёт ходими.
8. Жисмоний тарбия ва спорт ташкилотчиси.
9. Мухбир.
10. Суръатчи.
11. Комендант (дам олиш ва тунаш пайтларида тайинланади).
12. Гуруҳ раҳбари.

Таълим муассасаларида туризмларни ташкил қилишнинг турли шакл ва услублари мавжуд. Мактаб ўқувчилари ва талабаларнинг кўп кунлик саёҳатларини ташкил қилиш тартиби қуйидагича:

1. Ўқув йили бошида саёҳат йўналишни аниқлаш ва умумий йиғилишда тасдиқлаш.
2. Саёҳатга тўғаракнинг фаол иштиокчилари ва жамоатчи ўқувчиларни жалб қилиш.
3. Йил давомида кўп кунлик саёҳат учун керакли туризм жиҳозларни тайёрлаш.
4. Туризм базалар ва болалар туризм марказларининг тажрибали ходимларидан тегишли маслаҳатлар олиш.
5. Илмий-тадқиқот институтлари ва бошқа ташкилотлардан қидирув ишлари бўйича вазифа олиш.
6. Туристларнинг жисмоний тайёргарлигини йил давомида назорат қилиб бориш.
7. Биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш, ўтиш хавфли бўлган жойларда ўзаро ёрдам шартлари, қоидаларини ўрганиб бориш.

Ўқувчилар сафарга тўла тайёр деган хулосага келгач, жисмоний тарбия ўқитувчиси, саёҳат тўғрагининг раиси, сафар раҳбари ҳамкорликда йўналиш варақасини тузадилар ва у маъмурият томонидан тасдиқланади. Кўп кунлик сафар раҳбари, синф раҳбари ҳар бир ўқувчининг ота-онаси билан учрашиши, уларнинг розилигини олиши керак. Сафар олдидан қатнашчиларнинг умумий йиғилиши ўтказилади. Бунда вазифалар қайта эслатилади. Барча жиҳозлар ва керакли нарсаларнинг тайёрлиги текширилади..

Шунингдек, ўқувчилардаги салбий хусусиятлар, камчиликларни бартараф қилиш, сафар давомида умумий қоидаларга тўла амал қилиш, аҳил бўлиш, мактаб директори, синф раҳбарлари ва бошқа раҳбар ходимлар томонидан уқтирилади.

Ўқувчиларни туризм ва ўлкашунослик тўғаракларига жалб қилиш, саёҳатлар уюштириш ва уни ўтказишда география, ботаника, тарих ҳамда жисмоний тарбия ўқитувчилари биринчи навбатда катта фаоллик кўрсатадилар.

Саёҳатлар давомида ўқитувчининг ҳам ўқувчиларнинг ҳам кайфияти доимо бир хил бўлавермайди. Баъзан турли бахслар, тортишувлар, ранжишлар, хатто аразлашлар юзага келади. Бу ҳолнинг олдини олиш учун саёҳат раҳбари айбдорларни топади, уларни қойийди, кўпчилик олдида танбеҳ беради. Натижада умуммаксад йўлида саёҳатчилар жамоаси ўз аҳиллигини тўла тиклайди. Саёҳат кўнгилли ўтади.

Саёҳатда раҳбарларига қуйидаги талаб ва вазифалар қўйилади.

1. Саёҳатчилар гуруҳини ташкил қилиш ва унинг тўла жавобгарлигини олиш.
2. Тоғ туризми сафарига раҳбарлик қилиш учун саёҳатларда иштирок этган ёки раҳбарлик қилган юқори малакали бўлиш.

Саёҳатда раҳбарга қуйидагича ҳуқуқлар берилади:

Саёҳат тартибини бузганларга чора кўриш, гуруҳдан чиқариш. Зарур бўлганда йўналишни ўзгартириш. Шароит талаб қилганда гуруҳни тажрибалироқ мутахассисга топшириш.

Раҳбар қуйидагиларни бажаришга мажбур:

Сайёҳларни муносиб даражада саёҳатга тайёрлаш. Туризм йўналишлари, ижтимоий фойдали ишлар, қидирув ва ўрганиш бўйича режалар билан таништириш. Харита ёки чизма тузиш, йўлдаги хавфсизликни таъминлаш. Йўлдаги тўсиқларни ўрганиш, зарур бўлса эҳтиёждан бошқа йўللари белгилаш. Тегишли жиҳозларни аввалдан тайёрлаш, йўл харажатлари, озиқ-овқатни ҳисоблаб чиқиш. Йўналиш дафтарчасини тутиш. Гуруҳни тартиб-интизомини мунтазам назорат қилиб туриш. Йўлларда хавфсизликни сақлаш ва қутқариш назорати идораларидан кўрикдан ўтиш. Йўналиш дафтарчасини маълум жойларда белгилаш

Саёҳат давомида ўтилган жойлар тўғрисида телефон ёки радио орқали сафар марказига ёки хавфсизлик ва қутқариш назорати марказларига хабар бериб бориш. Шикастланганларга биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш ва уларни тезликда тегишли жойга етказиш. Бахтсиз ходиса юз берганда тезлик билан хабар бериш. Хавфга учраган бошқа гуруҳ ёки маҳаллий аҳолига ёрдам кўрсатиш. Саёҳат тамом бўлгач, тегишли идора ва ташкилотларга хабар бериш. Саёҳат раҳбари ўтган йўналиш ва қилинган ишлар юзасидан ёзма ҳисобот тузади.

Гуруҳларни узоқ саёҳатга юбораётган ташкилот тўлиқ маъсулиятни ўз бўйига олади. Сайёҳ гуруҳларни хавфсизлигини ҳам ўзи таъминлайди. Сайёҳларни доимий тарзда сафарини кузатиш жуда осон эмас. Барча клуб, ташкилот, спорт марказлари, касаба уюшмалари болалар ва ўсмирлар маданият уйлари, масъуллар назорат учун жалб қилинади. Саёҳатни қай тарзда бошлаб, якунлаш туристик базаларнинг тартиб қоидаларни мукаммал таъминлашида почта тизими, алоқа воситалари доимий ишлаб, узлуксиз сафар маълумотлари билан хабардор қилиб туриш керак.

Мураккаб сафар бўлиши ҳам мумкин, сафарда нохушлиklar, фалокат юз бериши мумкин. Бундай ҳолатларни олдини олиш учун қутқарув гуруҳларини саёҳатчилар манзили билан таништириш зарур. Қутқарув гуруҳларини кутмай сайёҳ шериклар бир-бирларига хизмат қилишлари зарур. Энг аввало саёҳатчилар қўрқмай, ишонч билан ҳаракат қилишлари шарт. Гуруҳ йўлбошчиси сафар ҳолатини маълум қилиб бориш зарур. Режадаги ишларидан огоҳ қилиб туриш керак.

Сафар чоғидаги сокин тун, олов атрофидаги суҳбат, иссиқ чой ёки қаҳва, оловда пишган таом, иссиқ ўрин мунтазам бўлишини таъмин этиш муҳим. Бу билан кўриниб турибдики саёҳат маданий дам олиш, хордиқ чиқариш демакдир.

Жисмоний тайёргарлик. Саёҳатни муваффақиятли бўлиши сайёҳларни жисмонан бақувватлиги, буларни соғ-саломат эканлигидир. Саёҳат давомийлигини ва осудалигини иштирокчиларни чакқон, абжир, эпчил бўлиши ҳам белгилайди. Ўралашган лапашанг шерик саёҳат тартибини, бошқалар кайфиятини, қўйингки бутун жамоани саросимага солади. Жисмонан тайёр бўлмаган бу ҳақида жамоасига уюлиб айтмаган шерик саёҳат йўлбошчисига катта жавобгарлик юклайди.

Жисмоний тайёргарлик сайёҳлар учун жуда муҳим. Машқлар 3 бўлимга бўлиниб олиб борилади: умумий тарзда, махсус ва организмни чиниқтирувчи.

Махсус тайёргарлик машқларини пиёда, сувда ва тоғ саёҳатчилар бажаради. Қийин шароитлардан чиқиб кета олиш қобилияти ҳам мустаҳкамланади. Чиниқиш эса сафар чоғидаги оғир, мушкул вазифаларни ўташда асқотади.

Умумий жисмоний тайёргарлик эса доимий эрталабки бадантарбиядан бошланади. Тайёргарлик машғулотлари сайёҳлик юришга ўргатилади. Машғулотларни спорт усталари белгиланган меъёрлар, спорт дастурларида кўрсатилгандек ўтадилар ва бажарадилар. Мураббийлар иштирокчиларни ҳар томонлама тарбиялайдилар, ривожлантирадилар ва чиниқтирадилар. Мунтазам бажариладиган бу машғулотлар кишини соғлом қилибгина эмас уни йиллар давомида қатъиятли, мард, қобилиятли бўлишини таъминлайди.

Жисмоний машғулотларда яна тиббиёт кўриги ўтказилса ёмон бўлмайди. Физкультура диспансерлардаги масъул шахслар саёҳат иштирокчиларининг юрак, ўпка, қон айланиш системасини текшириши зарур.

Тайёргарлик машғулотлари ва чиниқиш. Сайёҳлар сафар чоғида дам олиш ва ҳаракат тартибига амал қилиш зарур. Кун тартиби бўйича кун эрталабки бадантарбия билан бошланади. Машқлар 10-15 дақиқа давом этиши керак. Сайёҳлик юришлари чоғида жисмоний машқлар ва гигиеник тадбирлар ўтказиши учун тўхташ, танаффус қилиш керак.

Саёҳат вақтида сайёҳлар тоза ҳавода, қуёш кунидан, сув ҳарорати тобланадилар. Бу ҳолат уларни чиниқишига ёрдам беради. қуёшда тобланиш инсон организми учун жуда муҳимдир. Қуёш нурлари теридаги микробларни ўлдиради, қон айланишини мустаҳкамлайди, модда алмашинувини таъминлайди. Бироқ қуёш нуридан ҳам қай вақтда, қандай қилиб тобланиши кераклигини билиш зарур. Қуёш ўзидан фойдали утрабинафша нурни соат 8.00 дан 12.00 гача беради. Бу вақтда кишилар тобланса бўлади. Куйган,

тобланган тери яралар ривожланмаслигини, қуёшдан қуйишни, бор яраларни тез битишини таъминлайди.

Инфрақизил нурлар эса соат 12. 00 дан 15.00 гача таралади. Қуйи минтақа ва шимолий мамлакатларда эса қуёш тафтида узоқроқ туриш зарур. Лекин тери қизариб кетишига йўл қўйилмайди. Тоғли, денгиз бўйи, қўллар олди ҳудудларда қуёш радиацияси 2-3 баробар кучаяди. Сабаби у ерда ҳаво қатламида чанг камроқ бўлади. Тез ва узоқ қуёшдан тобланиш қуёшдан қаттиқ қуйишни, асаб тизимини бузилишини, юрак хасталигини, нафас олиш қийинчилигини, ишга лаёқатсизликни келтириб чиқаради. Қуёш нури урмаслиги учун сайёҳга қуёш нурини тўсувчи кўзойнак тақиш маслаҳат берилади. Сафарда сайёҳ ҳавода ҳарорати ва таъсирида чиниқади. Инсон организми аста секин ҳароратга мослашади. Қуруқ ҳаво терлашни, лохосликни келтиради, нам ҳаво эса тетиклаштиради. Чиниқишни 16 градус даража ҳароратдан бошлаш керак.

Сувда чиниқиш терини нам сочиқ билан артиш, сув қуйиб чўмилиш, сув хавзасида чўмилишни ўз ичига олади. Сув асаб тизимини тинчлантиради, терида ва организмда умумий тетиклик хисларни уйғотади. Эрталабки бадантарбиядан сўнг хўл сочиқ билан терини артиш ёки устидан сув қуйиб ювиниш тавсия этилади. Қуёш тафтида узоқ саёҳат қилиб бўлиб сувда чўмилиш кишига беғубор, тоза, аъло кайфият беради. Сув ҳарорати 20 градус даражадан паст бўлмаслиги тездагина тана ҳарорати совиб кетмаслигини олдини олади. Қишда сайёҳлар чиниқишни хоҳласалар қор билан артинишсин. Барча чиниқиш машқлари мунтазам, аста-секин бажарилса, фойдали натижа беради.

Ўзини уқалаш (массаж). Ўзин уқалаш ёки шерик ёрдамида уқалатиш толиққанда, мушаклар чарчаб холдан тойганда амалга оширилади. Ҳар бир сайёҳ оддий уқалаш усуллари билиши керак.

Силаш- бу оддий усул бўлиб қўл ҳаракати билан бажарилади. Бадандаги толиққан жойлар секинлик билан силанади. У ҳолат бир неча бор такрорланса тери остидаги мушаклар, қон, лимфа тўқималари, модда алмашинуви бир оз дам олади. Чарчаш, ҳориш ҳолатини енгиллаштиради.

Ишқалаш- бу усул кучлироқ тартибда бажарилади. Бу массаж чуқурроқда жойлашган, мушакларни тетиклаштириш учун қилинади.

Терини айлантириш-бу усул эса суяклар чарчоғини ёзиш учун бажарилади. Бир ёки икки қўлда суяк устидаги терини бир маромда айлантириб эзғиланади.

Қоқиш-бу усулда кучли мушакларимизни ҳаракатлантирамыз. Чиғанокдан қўлни юқорига кўтариб, мушаклар чўзилишини кузатамыз. Шу билан ўзини уқалаш муолажаси яқунланади.

Саёҳатчиларнинг кўпроқ оёқлари чарчайди, шунинг учун биринчи навбатда оёқларини уқалаш зарур. Оёқларни уқалаш, бир икки ўтириб туриш, гоҳ товонда, гоҳ оёқ учларида туриши, қўллар билан товонни, тиззаларни уқалаш керак. Уқалаш 10-15 минут давом этади. Уқалашда терини кирлигича қилиб бўлмайди. Уқалашдан олдин терига вазелин, лосьонлардан сурилиши керак. Бу жараён кунда 2 маҳал эрталаб ва кечқурун қилинади.

Ўзини назорат қилиш. Сайёҳ ўзининг ҳолатини доимо назорат қилиб туриши керак. Организмни фаолиятини, оғирлигини, тана ҳароратини, кайфиятини, иштахасини, уйқусини бир маромда ва аъло даражада сақлаб турсагина у узоқ саёҳат давомида ноҳушлик сезмайди. Асло чарчамайди, касал бўлмайди доимо кўтаринки кайфият ҳамроқ бўлади.

Юрак уришларини бир маромда уриши ҳам кузатилади. Соғлом сайёҳнинг юрак уришлари юриши билан ҳамнафас бўлади. Эркаларда тинч юрак уришлари минутига 60-70 уради, аёлларда эса 70-80 уради. Жисмоний ҳаракат қилганда юрак уришлар тезлашади. Оғир машқ бажарганда ҳар қандай шароитда юрак функцияси ўзгариши мумкин. Одамда ҳаракат чоғида юрак уришлари 100-120 гача ортади. Агар юрак уришлари тезда нормаллашмаса сайёҳнинг сафарга ҳам тайёр эмаслигини кўрсатади. Юрак уришлар 15 секундда ўлчанади чиққан сонга 4 ни кўпайтирсак 1 дақиқада юрак уришлар частотасини аниқлаймиз. Агар юрак уришлар берилган сонга тўғри келмаса, тез урмаса демак сайёҳ ўта ҳориб чарчамаган бўлади.

Оғир юк ва тез ҳаракатда юриш юрак уришларни 150-180 та уришини ҳам келтириб чиқаради. Ўз ўрнига юрак уришлар сони 1-2 соат ўтгач тушади. Сафарни 1-2 кунлари юрак уришлар ўзгариши юзага келади. Бундан чўчимаслик керак чунки сафарни бош кунлари ҳаяжон, оғир йўл, оғир юк нотаниш жой, об-ҳаво таъсир қилади. Аста-секин нормал ҳолатга келади. Нафас олиш қийинлашуви, юрак уришларни частотаси, жисмоний ҳаракат, мушакларини ҳаракати, чарчаш, ёш, жинс хусусияти ва муҳитни таъсиридир.

Катта одам тез чарчамайди, шунинг учун ёшларни юрак уришлари, ҳаракатчанлиги юқори бўлади. Узоқ саёҳатнинг оғирлиги бўлади, албатта ёши катталар чуқур чуқур нафас олади. Ўпкага кислород етказиши, қон айланиши юрак уриши 2-3 баробар секин кечади. Биринчи сафар кунлари тана оғирлиги озаяди, лекин сафар давомида яна оғирлик ўзгаради. Агар овқатланиши кам бўлиб, иштаҳа бўлмаса оғир ҳаракат вазнини тез туширади. Жисмоний ҳаракатга, иштаҳа ҳам нормал бўлсагина сафарда оғирликни бир хил ушлаш мумкин. Уйқусизлик, иштаҳа ёмонлигини, касаллик, лоҳасликни келтиради. Уйқу, иштаҳа, кайфиятни яхши хис қилиши субъектив ҳолат ҳисобланади. Сайёҳларга 8 соатли уйқу зарур. Сайёҳ эртанги кунни тетик қарши олай деса яхши ухлаб, ғаройиб туш кўриб дам олиши шарт.

Назорат саволлари:

1. Саёҳатларни бошқариш ва ташкил этиш.
2. Сайёҳларнинг бурчлари, вазифалари.

4-мавзу: Тоғли ҳудудларга саёҳат қилиш.

Режа

1. Замонавий альпинизм ва унинг шакллари.
2. Тоғли ҳудудларда ҳаракатланиш техникаси ва талаблари.

Тоғли ҳудудларда саёҳат жуда хавфли бўлади. Сабаби баландлик юқори, қияликлар дуч келади, сўқмоқларда юриш қийин. Тоққа саёҳатда бош кийим қалпоқ, кепка кийиш зарур, баландликка чиққач совуқроқ бўлади. Қуёшдан тўсилиши учун докадан ниқоб тикилади, кўзойнак, жун кийим, шим ёки шойи кийинади. Барча либослар, оёқ кийимлар қулай бўлиши шарт.

Тоғли саёҳатга махсус асбоблар олинади. Тошни ўядиган болғача, учли асбоблар олиш зарур. Ортикча юк олинмайди унинг оғирлиги халал беради. Қишки тоғли жойларга саёҳатда ҳам алоҳида қоидага риоя қилиш керак. Сирпанмайдиган поябзал кийилади. Сайёҳ йўлбошчилик қилаётиб музларни чўқиб, ёриб кетади. Қияликларда махсус мосламалар ёрдамида ҳаракат қилинади. Арқонлар маҳкам тортиб боғланади.

Альпеншток-бу метал учи бор ёғоч мослама. У сайёҳни елкасида туради. Узун бўлмаслиги керак, бу дарёлар кечишда ёрдам беради. Унга тўрвалар, оёқ кийимлар илиб орқасига осиб олади. Арқонлар янги, яроқли бўлиши керак. Чодирларни махсус халталарда олиб юриш керак. Махсус илмоқлар 3 турли бўлади, вертикал, горизонтал ва универсал. Уни махсус кўриниши бор, йўғон, узун, юпка ва хоказо. Қоя ёрувчи болғача шу илмоқларни қоқиш учун ишлатилади. Карабин 2 та арқонни бирлаштирувчи илмоқ ҳисобланади.

Ҳаракатланиш техникасини билсагина саёҳатчи тежамкорлик билан ҳаракат қилади. Қиялик ва кесишган тоғ ён бағирларида юрганда тиззаларни сал букиб юриш керак. Юрганда оёқни эркин ташлаб, товон билан оёқ учини бир хил ташлаш лозим. Юқоридан тушаётиб оёқ учида тушиб дарҳол товонни қўйиш керак. Товон қадамга ташланиб кўтарилаётганда мускулларни бўш холда қўйинг. Шундай қадам босингки товон ва панжангиз, тиззангиз ва оёқ мускулларингиз толиқмасин. Тўғри юриш маромини нотўғри бажарсангиз юрак тез чарчайди. Оёқлар бир хилда ҳаракат қилсин. Ҳар бир инсонда бўйига, кучига, оғирлигига, тўрва оғирлигига яна жой рельефи узунлигига қадам босиш частотасига қарамай индивидуал қобиляти бор. Баъзилар ҳарактер жиҳатдан эпчил, енгил бўлади. Баъзилар эса ўта оғир, бесўнақай бўлади. Агар эпчил бўлиб ҳаракат частотаси юқори бўлса саёҳат жуда зўр давом этади.

Саёҳат ва сайр давомида одам ўзининг рационал ҳаракат ритмини доимий, одатий қилиш лозим, бу машғулотлар мақсадидир. Машқ қилган сайёҳ шунинг учун оғир саёҳат вақтида ҳам ритмик ҳолатни, организмни чидамлилиги билан фарқ қилади. Баландликда ҳам, тезлик ошганда ҳам қадами тезлашади. Тезлик ошса йўл озаяди. Юк оғирлиги тезликни белгилайди. Юк оғир бўлса тезлик сустлашади. Енгил бўлиши акси, демак юк тезликни назоратида. Тезлик шундай бўлиши керакки юрак фаолияти бузилмасин. Яхши машқ қилган саёҳатчи юрак уришлари ўз холига 5-6 минутда дам олишдан сўнг тушиш керак. Машқ қилмаганини эса дам олиб бўлгач 8-10 минутдан сўнг ўз холига келади. Бундай натижага эришмоқчи бўлсангиз, нафас олиш тезлиги бир хил бўлсин. Баъзида катта тўрвада юрилса қадам кичраяди. 3000-4000 м баландликда юк оғирлиги учун ҳаракат тезлиги бузилади. Чунки атмосфера босими пасаяди. Кислород камаяди, бундай катта тепаликда тез-тез тўхтаб дам олинади. Юрак ховлиқиб кетса, юкни қўйиб озгина елкаларга дам бериш керак.

Ҳаракат техникаси қоидалари қоялар ва тепаликларда кўтарилаётиб оёқ тиззасини букамиз, елкага дарҳол юкни қўямиз, яхши ушлаб юриш учун қояларни ботинка пошнаси. Текис тепаликда оёқни букмай, танангиз билан ташланг. Қадамни кенгроқ ташлаб, ўзингизни орқага ташлаб юринг. Ўнғир-чўнғир жойларда ўртача оддий холда юраверинг. Сакраб-сакраб юриш мумкин.

Ботқоқ бу узоқ сув босиб қолган жойдир. Бундай жойларда юрмаслик яхши. Лекин саёҳат чоғида бундай жойлар ҳам учрайди. Тепаси ерда туради, боссангиз тортиб кетиши бор. Бундай жойдан ўтатуриб узун ёғоч ва махсус резина этик кийилади. Балчикдан ўтиш учун ҳамма бормади. Енгил, эпчил сайёҳ юради. Агар йиқилиб тушса, узун ёғочни ботмас қилиб, илиниб тортилади. Ботмас қалинроқ бўлиши керак. Баъзида бутазорлардан, чангалзорлардан ўтилади, унда енгил либосда ҳамда бошыланг юрманг. Махсус кийим ва анжомларда бўлинг. Доимо қўлингизда узун ёғоч бўлсин.

Шундай саёҳатларда ўтлоқ, тепалик, ўткир қияликлар дуч келади. Бу саёҳатчиларга бир оз ноқулайликлар келтиради. Ўтлоқлар қия бўлганда юриш тезлигини озгина кескинлаштиради. Чиқаётиб тиззалар букилади, панжалар бир оз олдинга қўйилади, кадамлар кичраяди. Шерикларни орқасида йўлбошчи тажрибали сайёҳ юради. Юқорига чиқаётиб қўллар ҳам ҳаракатланади.

Қорли қияликдаги ҳаракат. Қорли қияликларда ҳаракатланиш вақтида химоя кўзойнак такилади. Нимча, бризент, қўлқоп, қўнжи узун ботинка (таги резина тишли) бўлиши керак. Қорли қияликдан чиқаётиб эҳтиёт бўлинг, қўлингизда айтилган махсус алпенштог метали мослама бўлсин. Унутманг қор тагида кўчадиган тошлар бор. Бу вазиятда баъзида қор кўчиш хавфи ҳам йўқ эмас. Саёҳатчи усталик билан алпенштогда фойдаланса юқорига яхши ҳаракатланади. Оёқ учи қор қиялигига қўйиб, тиззалар бир оз букилади ва юқорироқ қорга қўйилади. Оёқ учи кирган қор ичидан чиқарилади ва иккинчи оёқ яна шу ҳолатни такрорлайди. Секин аста ҳаракат техникасига амал қилинмаса сирганиб тушиб, оёқ қор ичига кириб кетиши мумкин. Ботинка билан оёқ қор ичига кирганда махсус супача хосил бўлади, бу супачада бирин-кетин шериклар ҳам техникага амал қилиб чиқиши керак. Қорни секин сийпалаб босинг, қор сочилиб кетса хавф туғилиши мумкин. Қиялик ўта баланд бўлса алпеншток ёрдамчи восита бўлиб ишлатилади. Иккала қўл билан олдинга, қорга санчилади ва ушлаб тортилади, бутунча тортилмай ўзингизни оғирлигингиз солинмайди. Алпенштог илон изи бўлиб кетаётганда ўткир учи олдинга қараб ушланади, чунки орқадаги шерикка тегиб жароҳатлайди. Ёнбош юрилгудек бўлса уни икки қўлда ушланг. Дўмликларда алпенштоксиз юрсангиз бўлаверади, ўткир қияликда сизга у катта ёрдам беради. Қияликда тушаётиб қорни тиззаларни букиб товон билан секин босиб супача қилинади. Ва секин пастга ҳаракат қилинади. Алпенштокни қўлда ушлаб олинади бир оз тиззани букиб, иккинчи оёқ билан яна товонда қорни эзиб супача қилиб тушилади. Агар кўчки бор жойни билсангиз қорга ётиб олиб алпеншток орқали қорга ўрмалаб уни юқорига санчиб чиқасиз. Алпеншток қорга санчилади ва оғирлигингизни солмай тортиласиз, худди турникда тортилгандек шу тариқа кўтариласиз.

Пастликка сирганиб тушсангиз тезликни пасайтириш учун алпеншток сизга ёрдамчи. Уни қорли ерга санчасиз ва ўзингизни бир оз тўхтатасиз. Қай ҳолатда йиқилманг дарҳол чалқанча ётиб бошингизни юқорига кўтаринг. Оёқлар кенглигини катта қилиб, оёқ учлари қорга киргизилади, тезлик пастлайди. Саёҳатчи ҳаракатларни ўйлаб бир қарорга келиб иккиланмай, ваҳимасиз удалаши керак. Қор кўчиш хавфини сезса шерикларга баланд овозда “кўчки” деб бақиринг керак. Музликлар бўлган қияликлардан махсус тишли мослама ботинкасидан фойдаланилади ва арғамчи белбоғлар бойланади, қўлда метал учли алпеншток бўлади.

Шундай йўл танлаш лозимки йўл юришга қулай бўлсин, зинага ўхшаб ер бирин-кетин бўлса, чиқиш осон. Агар сайёҳ йиқилиб тушса дарҳол махсус учли альпеншток ерга санчилади. Уни ушлаш жойи ёғочдан бўлади. Бутун оғирликни ёғоч сопига солиб тураверади. Оғма жойда дарахт томири, ёхуд дарахт, тош бўлиши мумкин, лекин бир амаллаб тизгани сайиб олиб маҳкам ушлаш керак.

Тепаликдан пастга тушаётиб ўткир бурилишлар, қиялик ўтлоқлардан тушишда альпенштокка суяниб тушилади. Оёқ тойиб йиқилиб тушиб борича ётиб олиш керак эмас. Оғирлик, мувозанатни йўқотиб сирганиб кетиш мумкин. Тушаётиб ўнг қўл билан таёкни ушлаб, озгина оёқда сирганиб тушасиз. Учли ниш эса ерга санчилган холда туради.

Эҳтиёткорлик, вазнини бир хил ушлаб туриш, чўчимай ишониб тушиш зарур. Яна ҳаммаси мунтазам машғулоти ўташга такалади. Агар хавфли бурилишлар учраса имкони борича шериклар огоҳ қилинади. Оёқлар ҳаракатланиб ўнг ва чап оёқ бирин-кетин бирига ёрдам қилгандек ҳаракатланади. Махсус учли альпенштокни ишлатиш техникасига эътибор берилади, агар билмаса уни умуман ишлатмаса ҳам бўлади. У тажрибасиз саёҳатга ортиқча юк ҳисобланади. Музли қояларда эса махсус муз ёрувчи асбоб билан фойдаланилади. Сирпаниб кетмаслик учун юқорига ҳаракатланаётиб қўл билан музга қаттиқ уриб сайиб чиқилади. Уни ҳам худди альпенштокдек ушлаш керак. Лекин унда ёғоч сопи бўлмайди. У металл мослама бўлиб ўткир, учли бўлади. Саёҳатчи иложи борича бундай хавфли йўллардан юрмасликни маслаҳат берамиз. Бу саёҳатда илмий тадқиқот ишларини ўрганса, машғулотларни синаш учун уюштирилади. Машғулоти тез-тез мунтазам босқичма-босқич ўтказилади.

Тоғликлар ва музликлар парчалари қотиб қолиб пастликка тушиб уюм бўлиб қолади. Жарликлар ҳам тез-тез силжиб тушиб кетади. Бундай саёҳатда баданни ҳамма ёғи ёпиқ бўлиши, оёқда резина пошнали ботинка бўлади. Жарликларда майда-чуйда бўлиб озгина тош юмаласа уюлиб тушиши мумкин. Сайёҳ эҳтиёт билан ҳаракат қилиб тушиши зарур. Оёқни тош устига қўя туриб бир бор эзиб кўрилади. Тош қимирлаётганини сезиб оёқни алмаштирамиз. Тош қаттиқ турганига ишонч ҳосил қилиб босинг акс ҳолда қўлдаги уюм сочикига ёпирилиб тушади. Агар тушаётганда кўрсангиз хавфни шерикларга ҳам хараб беринг. Баъзи сайёҳлар тошларни тепиб, босиб кўради, қизиқиб тош уюмларидан юриб кўради. Аввал оёқ учида секин босиб, тўла силжимаслигига ишонч ҳосил қилиб оёқ ичига ботиб кириб кетмагач юриб ўтилади. Майда уюмлар, катта тош уюмларига нисбатан хавфлироқ. Улар бир бошласа ўйилиб тушади ва оқибатда катта-катта тошлар юмалаб тушади. Тошлар юмалаб тушаётганда пана қоя тагига беркининг.

Музлик қояларда юриш. Музлик қояларда юраётиб, махсус кастюм кийиб олинг, кўзойнак, бризент қўлқоп, бош кийим спорт шапкаси. Музлик қияликларда махсус тирноқли ботинка кийилади. Қиялик унча ўткир бўлмаса мосламани кераги йўқ. Чиқаётиб оёқ учида босиб кўтарилади. Қўлда эса металл альпеншток бўлади. Икки қўлдан бирини юқориюқ жойидан, бир қўлда пастроқдан ушлаб олинади. Қадамлар каттароқ олинади, чунки тирноқли оёқ шимни илиб қолиши мумкин. Музга оёқни қўйиб “ўнг қўлда альпеншток музга санчилади, шу тариқа тепага кўтарилади. 30 градус даражали қояларида юриш арчасимон” тарзида қадам босилади. Сал қияроқ қилиб оёқ босилади. 40 градус ўткир қияликларда илон изи ҳолда юрилади. Оёқ учларини яқин ташланади. Товонлар горизонтал бўлиб туради. Бошқа оёқ товони кўтарилиб, иккинчисига навбат беради. Қиялик ён бағридаги йўлакчада оёқлар ёнбошга ташлаб юрилади. Бир қўлда қояни ушлаб, бир қўлда альпеншток билан қиялик музига санчиб, силжиб юрилади. Оёқ учида қояга қаттиқ санчиб йўлакчалар ҳосил қилинади. Зинасимон қоялардан ёнбош ҳолда бир оз букилиб, энгашиб чиқилади.

Альпенштокни иккала қўлда ушланади. Қиялик тепасига эса эҳтиёт бўлиб ҳаракат қилмоқ зарур. Альпенштокда музни куч билан ўйиб супача ҳосил қиламиз. Янги қилинган супани босиб, янги супача тайёрланг. Аста супалар тайёрланади ва секин силжийсиз. Чиқишдан олдин ҳар бир саёҳатдан аввал бир оз машқ қилинади. Машқни бошлиқ биринчи ўтади, юриш тартиби тишли, тирноқли поябзал кийишни, альпенштокни ушлаб ундан фойдаланишни ўргатади. Товон ва оёқ учида юриш, бошни, вазнини қандай туйиш, қайси ҳолатда ётиб, қайси ҳолатда энгашиб, тиззаларни букиб юриш кераклигини айтади. Муз ёришни ҳам, альпенштокни ушлашни ўргатиш муҳим. Айниқса оёққа қиядаги ўткир тирноқлар, ноқулайлик туғдиради, лекин ўткир қияликка уларсиз чиқиб бўлмайди.

Қояларда юриш ҳам оддий эмас. Қояларда ҳаракатланишдан олдин йўлни, юриш, майдалашни ўрганиш керак. Мураккаб қисмларни, занжир бўлиб юриладиган йўлакни, хавфсиз дам олиш жойлари тош тушадиган, қор кўчадиган, мўлжалланади, хавфли жойлар текширилади. Шунини эслатиб ўтиш жоизки кийин жойдан ўтиб бўлиб, тушишда адашиб орқага қайтиш жуда мушкул. Қоялар тепасида юришда олдиндаги қояларга қаралади. Чиқишга, юришга, қулайми, оёқларга жой борми, ушлаш, жойлари мўлжалланади. Чиқаётиб

ушлаётганда текшириш керак. Қиялик сизни кўтарадими, ковак, бўшлиқ, ёриқлар йўқми, тош юмалаб чиқиб синмайдими билиш керак. Орқадаги шерикларига ҳам қулайлик, юриш имконияти бериб бориш зарур. Эҳтиёткорликни босқичини билиш зарур.

Оёқни кўтариб янги жойга қўйишда олдин иккинчи оёқ ўзига маъқул, ишончли жойдами йўқми шуни билиш керак. Иккала оёқ ишончли жойда ушлаб турилса қўллар билан янги жой излаб топиб чиқилади. Тез чиқиш учун оёқ мускуллари бардошли, қатъий бўлиши зарур. Қўллар билан кўп ҳаракат қилган сайёҳ тез чарчайди. Ўрмалаб ёпишиш чарчатади ва оёқ учи, товонни оғритади. Тиззалаб қияликка суяна кўрманг, қоядан ажралиб чиқиш учун енгил, юмшоқ, мувозанатни сақлаб, кучни аяб ишлатилади. Иш суръатини бир маромда олиб бориш керак. Ҳар қандай вазиятда суянган нарсангиз ишончли бўлсин, катта қадам ташлаш керак эмас, акс ҳолда мускуллар толиқади. Текис, равон йўлдан, сув ирмоқларидан юриш тавсия этилади. Юқорига чиқиб хаяжонланманг. Оёқ шундай қўйилсинки тана оғирлиги оёқларга шикаст етказмасин. Суянчиқ маҳкам, кучли бўлса қийланмайсиз. Зинали қоялардан зинадан чиққандай чиқиш керак. Қўллар яхши ёрдам беради. Бир хил вазни сақлаб, суяниб, оёқни тираб, қўлда ушлаб чиқилади. Ҳеч қачон оёқ қўлингиз тўғри бўлмасин. Суяниб қияликка ёпишиб оёқни бирин кетин алмаштириб тепага интилинг. Агар қоялар ёриғи тор бўлса оёғингиз букилган турсин. Бир оёқ билан қолгач суянилади, қўллар билан қояни ушлаб тортилади. Баъзида тепалик қоялар учрайди. Чиқиш учун шерик ёрдами зарур, уни елкасига оёқ қўйиб чиқиб олинади. Саёхатчилар тепаликка чиқаётиб махсус камар, арконлар тортилади. Бир учи қоя тепалигига ўрнатилади. Маҳкамлигига ишонч ҳосил қилгач унга тортилиб чиқиш керак. ўткир қияликларда арғамчини ушлаб тортиласиз.

Баланд қияликларга саёхат қилишдан олдин кичик-кичик қиялик ва қояларда машғулот ўтилади. Токқа чиқиш умумий қоидалари ўргатилади. Асосан оёқ ва қўл ҳаракати бир маромда бўлади. Кейингиси махсус белбоғ, арғамчида силжиш, тезликни ошириш, камайтириш машқлари ўргатилади. Ўзини химоялашда махсус альпеншток муз ёрувчи болғача ва арқон керак бўлади. Арқон боғламида 3 усул қўлланади: арғамчиларни бир-бирига боғлаш, ўзини ўраб олиш ва ёрдамчи арғамчи боғлаш. Махсус ҳалқали томирлар белбоғ билан кўкрак қафасига, яна бири оёқ ва белга боғланади. Бир учидан ҳалқадан ўтказилади. Кўкракдаги боғич кенгроқ боғланади, чунки нафас тортилганда қисмаслик учун.

Арқонни боғлаш усуллари турли хил бўлади. Буни йўлбошчи машғулот пайтида сайёҳларга ўргатади. Ҳар иккала учидан тугун бўлади. Тортилаётганда қояларга махсус ҳалқа ва михлар билан қатирилади. Арқонни бир учи доим пастда туради. Мослашган белбоғлар маҳкам саёхатчига боғланади. Бир неча бор текшириб синаб кўрилади. Саёхатчидан довюрак бўлиш талаб этилади. Агар у кўрқоқ бўлса бошқа сайёҳларни ҳам ваҳима босади. Саёхатчи боғлаган тугунларни бошлиқ кўриш керак.

Саёхатга жўнаётиб маҳаллий аҳолидан тоғдаги кўприклар, даралар, осма кўприклар эски эмаслигини, ўтишга яроқлигини сўралади. Гуруҳдаги сайёҳлар жисмоний ҳолати ва яроқлилиги аниқланади. Дарёлардан ўтиш жойларида 3-4 киши ўтолмаслиги мумкин бўлган жойдан 20-30 киши эса осонгина ўтиши ҳам мумкин. Ҳар бир сайёҳ ўзининг тайёргарлигини билиши шарт. Агар дарёда ўтиш жойи бўлмаса бошқа жой топиб сузиб ўтилади. Бунинг учун оқим тезлиги, сув тагидаги тошлар силжиши, сув сатхи, чуқурлиги, ҳарорати текширилади.

Дарёни тепа ва пастки тарафи 2-3 км масофагача, керак бўлса 10 км да ҳам ўрганилади. Ўрмондаги ва тоғдаги дарёларда буларни аниқлаш бироз мушкул. Чунки оқим, тошга сув ўралиши, қиялик ўткирлигига боғлиқ. Тажрибали сайёҳ бир кундаёқ аниқлай олади. Лекин барибир шериклар хавфсизлигини таъминлаш керак. Тоғли районларда дарёларда сув соат 14-16 ларда кўпаяди, кечга бориб озаяди. Майин шабода ва ёмғирлар сув сатҳини ўзгартиради. Албатта соатлаб ёмғир ёғса сув кўтарилади ва оқим тезлашиб кучли оқади. Тошларга урилиб баланд овоз беради. Ўтиш учун гуруҳ тайёргарлиги мустаҳкам бўлиши керак. Ўтиш учун узун ёғоч, солдан фойдаланилади. Махсус арғамчилар саёхатчиларга маҳкамланади. Асосий арқон ва ёрдамчи арқон ҳалқага маҳкамланади. Бу химоялаш дейилади. Кучли оқимларда химоя қилиш зарур. Саёхатчи ортида гуруҳ кузатиб туриши керак. Қутқарувчи постлар ташкил қилиниб 3 киши оралиғи 15-20 м дан 50 м масофагача

қўйилади. Узунлик оқим тезлиги охиригача, оқувчини қаерга олиб келишини билиш керак. Бу постлар бир неча бор текширилади. Бунинг учун бир қутқарувчи ҳимояланган арқон томонга сузади, қутқарувчи ёрдам керак бўлган оқувчига ёрдамини беради. Агар қутқарувчини бу ердан оқим суриб кетса, навбатдаги пост қутқарувчиси дастлабки ҳолатни такрорлаб кўради. Биринчи қутқарувчини маъсулияти кучли. Агар у хато қилса кейинги пост қутқарувчилари ҳаракати кучли бўлиши керак.

Оқаётган саёҳатчини қутқарганда белбоғлар тортилиб нафас ололмай қолади. Бунинг учун қутқарувчини қйнамай олиб чиқиши керак. Юзига сув уриб нафас олишни кийинлаштиради. Ҳимояланган йўлбошчи кетидан гуруҳ юриш керак. Улар ҳам ўтишда ёрдамчи эмас асосий арқонни ушлаш керак. Хавфли вазиятда ёрдамчи арқон ушланади. Ёрдамчи арқон қирғоқдаги қояларда, дарахтларга боғланади. Уни ҳам маҳкам боғлаш зарур. Ёки махсус қозиқ 2-3 та 0,5 м қазиб кўмилади. Орасидаги масофа эса 1 м бўлади. Устида тошлар уюлади. Бу хавфсиз арқон 10-15 кишини кўтара олади. Саёҳатчилар оқим тез жойдан ўтишда махсус ходалардан фойдаланади. Баъзида саёҳатчилар нариги қирғоқдаги дарахт ёки қокилган ёғочга арқон тортиб ўтадилар. Бу ёрдамчи арқон вазифасини ўтайди. Ўзлари ўтаётганда асосий арқон билан ҳалқаларга боғланадилар. Бирин кетин дарё тошларини босиб ўтилади. Яна бир усул бор, бунда бемалол саёҳатчилар бир бирларини ушлаб, ёрдам бериб ўтадилар. Қўлларида ёғоч эшак билан, унча чуқур бўлмаган дарёлардан шу тариқа ўтилади. Бу усулда саёҳатчилар ҳаракат тезлиги тез бўлиб, ҳар бири бир-бирини тираб ўтади. Ҳар бир қадами бирин кетин ташланади. Бир оёқ ташланиб, оёқ тагида тош сирганиб кетмаслиги аниқланади. Вазн оғирлигини бир бири кўтаради. Мувозанатни сақлаш лозим. Ҳар бир ҳимояланган арғамчи билан боғланади. Суғуртани эса қирғоқдаги иккинчи сайёҳ бажаради. Ўтиш учун яна кўприкчадан фойдаланади. Унинг учун етарли узунликда хода керак. Уни саёҳатчилар яқинлик билан арқон ёрдамида қирғоққа кўяди. Хода қирғоққа тошлар устига қўйилади. Бир учига арқон боғланиб нариги қирғоққа хода ётқизилади ва ўша арқонлар ўтиш учун ёрдамчи арқон вазифасини ўтайди. Хода қирғоқдан баланд дўмликда ўрнатилади, ундан бирин кетин ўтилади. Машғулотлар бу борада ҳам мунтазам ўтказилади. Буни саёҳатчилар яхши билиш керак.

Саёҳатчилар хавсиз қулай жойни топа билишлари керак. Дам олишга жой ҳозирлаш, чодирлар қурила бошланади. Агар чодир етарли бўлмаса махсус қозиқлардан ёнгача арқон тортилиб, бризент матосидан қапа қурилади. Бундай қозиқ ва капаларни саёҳатчи қуришни билиши шарт. Жой асосан текис майдонларга, пана жойга, қуёш эрталаб тушадиган жойни танлаш керак. Даштликда дам олиш жойи эса чуқурроқ ерда ҳозирланади. Чунки шамолдан сақланиш керак. Қумликдан кўра тошли жойларда, қирғоқларда дам олган маъқул. Ўрмонда эса бутазор ёки калинроқ ўрмонзорга жойлашган яхши. Атрофда қуриган дарахт бўлмаслиги керак, чунки қулаб тушиши мумкин. Дам олишни, беҳавотир ўрмонлар кенглигида, яланг очик жойда бошлаш керак. Жарлик ва сувлар оқиб тушиши мумкин жойлардан қочиш керак. Чодирларни қозиқ қоқиб ўрнатиб бемалол дам олиш мумкин. Қапа ичини фонар билан ёритилади. Ўчоқ ясаб, овқат қилинади. Гулхан атрофида гурунглашиб ўтирилади. Махсус идиш, анжомлар, иссиқ кўрпача, кийимлар олинади. Дам олиш майдонидан озгина узокликда хожатхона ва аҳлат учун чуқур қовланади. Махсус ёғочлардан қозон осиб қурилмаси тайёрланади. Осилган қозонда гулханда пишган ҳар қандай таом саёҳатчини кайфиятини, саёҳатга иштиёқини оширади. Хавсизликни таъминлаш ва хушёр бўлиш зарур.

Назорат саволлари:

1. Тоғли ҳудудларга сафарлар ташкил этиш.
2. Тоғда ҳаракатланиш техникасини таърифланг?

5-мавзу: Туризм даврида кун тартиби ва овқатланиш қоидалари.

Режа

1. Саёҳат даврида кун тартибини режалаштириш.
2. Сафар махсулотларини тайёрлаш.
3. Сафарда овқатланиш тартиби ва қоидалари.

Саёҳатчилар сафар давомида дам олиб, овқатланиб, хатто тунаб ҳам кетаверадилар. Шунингдек, зарур бўлган пайтларда аҳоли яшайдиган жойларда мактаб, қишлоқ бўлимида, жойларда тўхташ, тунаш мумкин. Бундай ҳолларда маҳаллий кишилар билан алоқа боғлаш, ўзаро келишиш лозим. Чодирларни ўрнатишда маҳаллий шароит, яъни дарахтлар, тошлар ва ҳоказолардан унумли фойдаланиш керак. Чодирларни бир-бирига яқин ва қатор қилиб қуриш керак. Чодирларни жойлаштириш ва унинг атрофида ўтириш, овқатланиш, ўйин ташкил қилиш, гулхан ёқиш каби тадбирларни фақат гуруҳ раҳбарининг руҳсати ёки кўргазмаси билан бажариш керак.

Туризм давомида дам олиш ва тунаш жойларида кўнгил очишлар, спорт тадбирлари, мусобақалар, байёрамлар, кечалар, суҳбатлар ва учрашувлар ташкил этиш мумкин.

Баҳор ёки ёз вақтида тоғ саёҳатларида ёмғир ёғиш, қаттиқ шамол эсиши мумкин. Шу сабабли гулхан жойини танлаш катта аҳамиятга эга. Гулханни девор яқини ёки панароқ жойда чодирдан узоқроқда ташкил қилиш керак. Шунингдек, гулхан алангаси учкунлари қуруқ ҳашакларга тушмаслиги учун гулхан атрофини тозалаш керак. Эҳтиёт шарти билан гулхан яқинида сув тўлдирилган челақлар, ҳўл ўтлар сақланиши керак. Қишки саёҳатларда тунаш учун аҳоли яшайдиган жойлар оромгоҳларни танлаш мақсадга мувофиқдир. Барча саёҳатларда, айниқса қишки тунашларда ёнғин ва совуқ уришидан сақланиши учун кечаси навбатчилик уюштириш лозим. Навбатчилар гулхан ёқиш, овқат пишириш, барча туризм жиҳозларнинг ўз ўрнида туриши учун жавобгардирлар. Навбатчиларни ҳар 1-2 соатда алмаштириш лозим. Кун тартибида сайёҳ қандай овқатланиши кераклигини белгилаш мумкин. Сайёҳлар қуруқ овқат емаслиги керак. Қуруқ овқатланиш ошқозон фаолиятини, ҳазм қилиши жараёнини бузади. Сайёҳ иссиқ овқат ейиши керак. Ярим тайёр махсулотлар сафар чоғида айниб қолади. Бу эса захарланишига олиб келади. Уч маҳал иссиқ овқатланиш, айниқса иссиқ кунларда жуда фойдали овқатланиш колорияси кучли таомлар истеъмол қилиш тетик ва кучли қилади. Овқатнинг нонушта 35 % тушлик 40 % кечки овқат эса 25 % рационал ташкил этади.

Қишки саёҳат кунлари қисқа бўлади. Вақт тез ўтиб кетади. Бу пайтда овқатланишга алоҳида вақт ажратиб тушлик қилиши зарур. Агар сув хавзаларидаги саёҳат учун кўп овқат олиш, юкларни кўплиги юкларни жойлаш, озиқ-овқатни олиб юриш қийинроқ кечади. Ҳар доимги овқатланишда фарқ ҳам катта бўлади. Ҳаракат куни учун 50-70 грам шакар олиш мумкин. Йўл учун шакарни 70-80 грам кун бўйи уни камлик қилади, чунки уни калорияси кучга эмас, организмга захирага ўтади.

Сувдаги саёҳатга эрталаб гуручли овқат истеъмол қилинади. Тушлик вақтида эса шу овқатлардан оз-оздан ейиши мумкин. Чанғили саёҳатда тушлик учун бутерброд, сарёғ, пишлоқ еса бўлади. Спиртли ичимликлар ичиш қатъий маън этилади. Бу вақтинчалик кўтаринкилик беради-ю, соғлиқ ва кучни йўқ қилади. Сизни кучли энергиянгизни, ички организмдаги соғлом, фаол ҳаракатни сусайтиради. Тана хароратини қиздиради, қон босимини ошириб модда алмашинуви, хаттоки ошғозон ичак фаолиятини бузади.

Сафар учун махсулот. Сафарга кетаётиб ҳамма нарсани олиш ярамайди. Сафар манзилига қараб нарсалар, махсулотлар олинади. Сафарда ишлатиш муддати янги бўлган махсулот олинади. Сафарда топиш мушкул бўлган камёб махсулот бўлса олинади, акс ҳолда борадиган жойда ҳам бу махсулотлар бор албатта, мева-чевалар, қўзиқорин, балиқ, сут

махсулотлари рационал озуқа беради. Махсулотлар оз-оздан олинади. Чунки йўл масофа узоқ бўлса юк ҳам оғирлик қилади.

Саёҳатларнинг тури, муддати ва қатнашчиларнинг ёшига қараб, ҳар бир кишига сарфланадиган озиқ-овқатлар калорияси ва унинг миқдори аввалдан ҳисоблаб чиқирилиши зарур. Бунинг учун қуйидаги жадвалдан фойдаланиш мумкин.

**Кўп кунлик саёҳатларда бир кунлик овқат миқдори
(бир кишига грамм ҳисобида)**

№	Озиқ-овқатлар номи	Миқдори
1	Нон (оқ ва қора)	400-600
	қуритилган нон (сухари)	250-350
2	Ушоқ ёки лапшадан қилинган маҳсулот (гречка, гуруч, буғдой, нўхат ва б.)	200-220
3	Шўрва учун тайёрланган маҳсулотлар. қуруқ мевалар.	40-50
4	Консерваланган гўшт	100-130
5	Колбаса маҳсулотлари	50-80
6	Сариёғ (эритилган ёғ)	50-80
7	Сут (қуюлтирилган сут)	50-80
8	Пишлоқ	30-40
9	Шакар(қанд), нордон конфетлар	130-150
10	Туз, махсус ичимликлар (чай, кофе, кисель ва б.)	40-60

Ўрта Осиё шароитида баҳорги ва ёзги пайтларда сут, қатик, сариёғ, гўшт ва турли хўл мевалар ҳар бир кишлоқ ва яйловда учрайди.

Бундан ташқари яна бутун сафарга 100 г картошка уни, 100-250 г томат, 10-20 г қора мурч, 5-10 г лавр барглари олиш фойдадан холи бўлмайди. Агар ун олинса 5-10 г қуруқ ачитки (дрожа) олиш зарур.

Ёзги саёҳатда булар унчалик зарур эмас. Чунки ҳамма жойларда бу маҳсулот топилади. Охириги йилларда ярим тайёр калорияли озуқалар чиқарилмоқда. Уларни иситилган ҳолда истеъмол қилиш зарур. Бундай маҳсулотлар тўйимли бўлиб, гўшли маҳсулот ўрнини бемалол тўлдиради. Ёғли консерваларни ейиш унчалик мақсадга тўғри бўлмайди, чунки ёғли бўлса мазаси иссиқда ўзгаради. Қуритилган ош кўкилар мазали там беради.

Нон энг азиз маҳсулот ҳисобланиб уни сақлаш муддати 3-5 кун бўлади. Қишда эса бир оз узоқроқ сақланади. Чунки нон музлаб кейин эрийди ва ўз мазасини қайта тиклайди. Шунинг учун қишда нонни юпка қилиб кесиб олиш зарур. Янги ёпилган нонни сафар чоғида ҳам сотиб олиши мумкин. Кун ора қаттиқ нон ҳам еб туриши керак. Гуруҳ аъзолари олган қаттиқ нонни 5 кун ейди, кейин эса ўзлари нон пишириб истеъмол қилади. Қаттиқ нон сотувда ҳам бўлади (сухари). Қаттиқ нон олаётиб яхшилаб ўраб жойлаш керак. Нон ушоқларидан Чой, шакар сарёғ ёки қаймоқ солиб истеъмол қилинади. Ун олиб кетаётиб уни

ҳам махсус идишларга солинади. Ундан турли ҳил пишириклар тайёрласа бўлади. Ҳамир қориб нон ёпиш ҳам мумкин.

Гўшт маҳсулотлари. Сафар чоғида гўшт маҳсулотини консерваланган ҳолда олиб юриш керак. Қўғирдоқ қилиб, тузли ҳолда дудлаб олинади. Соф янги гўшт сотувдан олинади. Гўшт маҳсулоти яроқли ҳолатини тез йўқотади. Димланган гўштан ташқари гўштли консервалар бўлаверади. Гўштли қиймалардан макаронли, гуручли овқат тайёрланади. Буйрак ва жигардан шўрва ёки бўтқа тайёрланади. Хасп қиймасидан сафар ўрталарида ажойиб қовурма таом тайёрланади.

Консерваларни узоқ қайнатиб бўлмайди, чунки улар эзилиб, майдаланиб кетади, таъмини ҳам йўқотади. Таом пишгач устига солинса яхши бўлади. Балиқли консервалар тушлик учун тайёрланади. Сувдаги сафарда улар пиширилаётган макарон шўрвасига, қовурилган картошка ичига солинади. Томат соусида ажойиб қайла тайёрлаб балиқ гўшти билан истеъмол қилинади. Балиқни банкаларга беркитиб олиб ёпиш таъқиқланади. Сафарга чиқаётиб шиша идишли банкадаги консерваларни олиш тўғри бўлмайди, улар ортиқча хавф туғдиради. Атмосфера босимида ҳам улар синиш мумкин.

Янги гўшт ўздан бадбўй хид чиқармайди. Уни бир оз муддат сақлаш мумкин. Тузлаб, райхон, кўкатлар билан аралаштириб қўйиш лозим. Ёғли ҳолда қовуриб сақлаш ҳам мумкин. Қуёшли кунда бу янги гўшт билан балиқни ёғда унга аралаштириб пиширса тушлик бўлади. Гўштни қовуришда узоқроқ вақт керак бўлади. Уни ички қисми ҳам пишиши шарт. Узоғи 10-15 минут қовурилса, яна гўштни қалин, юпқа қилиб кесилишига ҳам боғлиқ.

Янги балиқ гўшти тез айнийди. Айниганини билиш учун балиқни ойқулоқларига қаранг у ўз рангини ўзгартириб олади. Балиқ дудланган ҳолда бўлса сафарга олинади. Дудланган иссиқ балиқ мазали бўлади. Лекин тез ачийди, совутилган дудлангани эса узоқроқ яроқли бўлади. Балиқ яхшилаб тозаланади, тузланади, сўнг унга қорилади, қизиб турган қозонга солиб ағдариб пиширилади. Турли салатлар билан безатилиб истеъмол қилинади.

Дудланган колбаса ўртача ҳароратда бемалол сақланаверади. Хасп усти қотиб қолмаслиги учун ёғлаб қўйиш лозим. Пиширилган уй хаспини сафарга олиш мумкин эмас.

Ун ва сут маҳсулотлари. Доғ бўлган ёғни металдан бўлган қопқоқли идишга қуйиш керак. Қуйдирилган мол ёғи, қўй ёғи ҳам шундай сақланади. Алюмин идишларга солиб бўлмайди. Ўсимлик ёғи балиқ, гўшт пишириш учун керак бўлади. Уни махсус идишларга солиш ҳам маъқул. Қуритилган махсус сут маҳсулоти, ҳар хил қаймоқлар ва сарёғлар ҳам ҳалталарга қадокланса бўлади. Уларни узоқ вақт сақлаб бўлмайди. Яроқли муддати қисқа. Макарон маҳсулоти жуда хилма-хилдир. Уни яхши навли ундан тайёрланганини олишлари керак. Чунки қайнаганда асл ҳолатини йўқотмаслиги лозим. Сафар чоғида уни тайёрлаш ҳам мумкин. Пишлоқ ҳам мазали маҳсулот ҳисобланади. Қишки саёҳатларда уни ейишга талаб катта бўлади.

Шакар ва қанд маҳсулотлари. Шакар сув ўтмайдиган идишда сақланади. Унга сув тегса ҳолати ўзгаради, у ҳолда сутга қўшилади. Қанд олмоқчи бўлсангиз шимадиган, музчаларни олинг. Окқандни кўпроқ сувдаги саёҳатга олинади, сочилмай сувга тегмайди. Таблеткаларни ҳам глюкоза ва аскорбин кислоталарини олиш керак. Чой қахва, ва қаколар каттиқ қутиларда бўлгани тузук. Бу маҳсулотларни эҳтиёт қилиш керак. Нам сув уларни таркибини бузади, хиди йўқолади.

Туз энг керакли маҳсулотдир. Уни полиэтилен ҳалталарда сақлаш мумкин. Метал идишда, банкада у намланиб туради, пластмасса, ёғоч идишда яхши сақланади. Томат соуси ҳам полиэтилин идишлар бўлиши зарур. Тўлдирганда охиригача тўлдириши керак.

Маҳсулотни сафарга тайёрлаш. Сафар олдидан маҳсулотни махсус қопчаларга солиш кўзда тутилади. Эрта кундан тўрваларга маҳсулотларни солманг. Сафарга чиқиб кетаётиб улгурасиз. Маҳсулотларни кетма-кет, аралаштириш ярамайди. Тез, эскириб кетса ҳам полиэтилен қопчаларга солган яхши, бир сафарга етади. Сафарда маҳсулотлар айниқса нон ҳар бир сайёҳга бўлиб солинади.

Барча керакли хом ашёлар барабар бўлиниб солинади, чунки саёҳатда хавфли вазиятларда шериклар йўқолиб, ёлғиз қолиши ҳам мумкин. Унли маҳсулотлар алоҳида,

хидли маҳсулотлар алоҳида солинади. Энг яхши идиш, маҳсулотлар учун тўрвадир. Бу мослаштирилган тўрва сув ўтказмайди. Махсус саёҳатга мослаштирилган байдаркада сузаётиб тўрваларни яхшилаб ўрнатиб олинмаса маҳсулотлар қимирлаб ичидагилар тўкилиб кетади. Таом пишириш учун чўян қозонлар керак бўлади. Маҳсулотни сақлашда ҳам эмаль идишдан фойдаланманг.

Овқат пиширишда, сув қайнатишда сирли идиш, кастрюлкалар бўлмайди, чунки иссиқ оловда қовурилганда сирли идиш эмаллари учади ва овқатга тушади. Яхшиси алюмин кастрюл, челакдан, чўмичдан фойдаланилади. Хамма идишни қопқоғи билан ишлатинг, кўп жой олмайди. Кўпинча консерва идишларини 0,5 л дан фойдаланадилар. Фақат оғир нарса солиш учун ундан фойдаланиш керак эмас, у ёрилиб кетиши мумкин. Тоғ алпинистлари махсус овқат пишириш учун ишлатадиган автоклавли кастрюлдан фойдаланадилар. Улар баланд оловда ҳам бир-хил қайнатади.

Назорат саволлари:

1. Сафарларда кун тартибини режалаштириш.
2. Саёҳатларда овқатланиш тартибларини таърифланг.

6-мазу: Саёҳатларда жароҳатланишлар шакллари ва уларни олдини олиш

Режа

1. Сафар давомида жараоҳатланиш турлари ва шакллари.
2. Сафарда жароҳатланишда биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш.

Саёҳатлар жараёнида касалланиши ва жароҳатланиш мумкин. Бундай ҳолларда сайёҳлар биринчи навбатда тиббий ёрдам кўрсатиш тартиб қоидаларини билишлари, уни амалда қўллашлари талаб этилади. Сайёҳларнинг эҳтиётсизлиги натижасида гулханда овқат пиширишда, куйиб қолиши мумкин. Бундай ходисалар бўлмаслиги учун саёҳатда сайланган навбатчилар доимо тўла кийинган, қўлларида махсус мосламалар бўлиши шарт. Умумий куйганда уни кийимларини тезда ечиш, сувга ботириш, тупроқ ёки қум билан ишқалаш зарур. Бирон жойингизни куйдириб олганда ўша жойни 10-15 минут совуқ сувга солиб туриш тавсия қилинади. Ундан кейин марганцовкали сувда докани намлаб ёки спирт суртиб боғлаб қўйиш керак. 1-2 даражали куйишларда терини сульфид эмульсияси билан мойлаш, яшаш жойларга келганда шифокорга мурожаат қилиш керак. Куйиш терининг устки қисми ёки тўқималарнинг ички томонига ўтганда тезлик билан шифокорга мурожаат қилиш керак.

Тунаш пайтларида ўткир учли нарсаларга урилиш ва яраланишлар юз беради. Бундай ҳолларда яраланган жойни ювиш, йод суртиш ва унинг устига стрептоцид кукунини сепиб яра устини боғлам билан ёпиштириб қўйиш мумкин. Очiq яраланиш натижасида қон томирини маккам босиш керак. Қон отилиб чиқиши сусаймаган пайтларда яранинг юқори қисмидан қаттиқ боғлаш зарур бўлади. Яраланган жойни жгут билан боғланган ҳолда 1-2 соат туриш мумкин. Қон тўхтамаган ҳолда 3-4 минут бўшатиб, кейин яна қаттиқ боғлаш керак.

Кўп йўл юриш, оғир юк ва йиқилишлар натижасида бўғинларнинг чўзилиши ва узилиши қаттиқ оғриқ билан сезилади. Кейин у жой шилиниши, қимирлатганда қаттиқ оғриши мумкин. Бундай ҳолларда совуқ сувга ботирилган бинт билан босиб туриш, кейинроқ эластик бинт ёки унинг ўрнини босадиган бирон бир нарса билан боғлаб қўйиш керак. Айрим ҳолларда бўғинларнинг чиқиши, суякларнинг синиши ёки қаттиқ уришни натижасида сайёҳлар хушидан кетиши, бош айланиши мумкин. Бундай ҳолларда бемор ётқизилиши, бош оёққа нисбатан пастроқ қўйилиши лозим. Кейин тугмачалари ечилиши керак. Бемор хушига келгач, аччикроқ чой, кофе ва юракка малҳам бўладиган дори бериш лозим.

Тез ва қутилмаган ҳаракат, жисмоний фаолиятни сусайтиради. Қўл, оёқлар зирқираб оғрийди. Мушаклар тошқиб организмда қон айланиш пасаяди. Сафарларда турли жароҳатланишлар бор. Сайёҳ жароҳатланса тана аъзолари, ички органлар фаолияти бузилади. Енгил жароҳатланса фақат шишади. Оғир жароҳатланишда эса тоғда саёҳатида бўлади. Бу кўпроқ тоғ чанғиси сайёҳларига хос ҳолат. Зарарланган жойни дарҳол спиртда тозалаб, бинт билан боғлаш керак.

Мускул пай тортиш ҳолати саёҳатчиларда кўп учрайди. Мушаклар уюшиб, тортишиб қолса дарҳол уқалаш керак. Сакраш чоғида эса пайлар чўзилиши оғирроқ кечади. Жароҳатланиб ички қон кетиши ҳам бўлади. Биринчи ёрдам кўрсатиш учун дарҳол 10-15 минут муз қўйиб қон тўхтатади. Жароҳатланган бўғин маҳкам туғиб қисиб боғланади. Агар сайёҳ ўзи юролса мустақил юрсин. Акс ҳолда транспортга ўтиргизиш маъқул. Биринчи ҳафтада жароҳатланган жой совуқ ҳолда тутилади. Эрталаб ҳаракат бошлангандан аввал боғламни алмаштириш керак. Лат егандан 3-кунга келиб сўнг массажни бошлаш керак. Бўғинларни иссиқ сув билан иситилади. Бу даволаш 10 суткада 1-2 марта такрорланади.

Лат ейиш, суякларни силжиши ёки чиқишдир. Бу ҳолатда оёқ, қўл суяклари суяк жойидан чиқиб кетади. Оёқ, қўлни силжитиш имкони бўлмайди, бадан ишади. Хатто ички

чиқиш лат ейишда қон кетиши ҳам кузатилади. Биринчи ёрдамда дарҳол қаттиқ боғлам боғлаш зарур. Шифокорга тезда олиб борилади. Агар шифокорга бориш узоқ бўлса оғриқ қолдирувчи, тинчлантирувчи муолажалар қилинади.

Ёпиқ суяклар синишида танада ташқи ҳеч қандай белги бермайди. Кучли оғриқ, хушдан кетиш, баъзида қон кетиши мумкин. Синган жойда суяклар кирсиллаши эшитилади. Кўпроқ оёқ, қўл, бош, умуртқа ва тос суяклар синади. Умуртқа синганда озгина ҳаракат ҳам, катта оғриқни беради. Орқа мия жароҳатда қисилиб, эзилиб, қолади. Қўл оёқлар қимирламай қолади, сезгирлик йўқолиб, сийдик чиқиши қийинлашади. Бу ҳолатда биринчи ёрдам беришда эҳтиёт бўлиш керак. Синган жойга дарҳол тиббиёт шинаси ишлатинг. Шинани оёқ учидан ва юқори қисмидан боғланади. Иложи борица жимлик, хотиржамлик билан ёрдам кўрсатилади. Акс ҳолда шикастланганда одам ваҳимага тушиб қолади. Хушдан кетмаслиги, оғриқни сезмаслиги учун дори-дармонлар берилади. Ёпиқ усулда синганда, шифокорга тезроқ мурожат қилинади. Умуртқа синганда ўтиргизиш ва қимирлатиш мумкин эмас.

Эҳтиётсизлик қилинса орқа мияни жароҳатлаб қўйиш мумкин. Бўйин қисми синганда ётган ҳолда машинага қимирлатмай чиқарилади ёки махсус замбарда бўйинга тақувчи валик кийдирилади. Ҳар иккала томондан юмшоқ ёстиқча билан бошга тираб қўйилади. Бош қимирласа кучли оғриқ бўлади ва бемор шокга тушиб қолади.

Бош мия чайқалиши. Бу ҳолат оғир ва енгил бўлади. Енгил чайқалса қисқа вақтли хуш йўқотилади, бир оз лоҳас, қўйни беҳузур бўлиш ҳолати сезилади. Кучли оғриқдан бир неча сутка ўзига келмай хушсиз ётади. Юрак уришлари ҳам сустлашади. Ранги оқариб яхши сия олмайди. Биринчи ёрдам тинчлик, бошига совуқ доқа қўйилади. Иссиқ чой ва оғриқ қолдирувчи дори берилади. Транспортда ёки тиббиёт замбарида шифокорга етказилади.

Бош мия жароҳатланса хотира йўқолиб, дарҳол юз оқаради. Нафас олиш оғир, қисқа бўлади, юрак уришлар сустлашиб, қўл-оёқлар шол бўлади. Сезиш қобиляти йўқолади. Шикастланган одам бошида чуқурликлар ёки ғурралар, бош суяк сингани билинади. Биринчи ёрдам юқорида кўрсатилгандек берилади. Бемор қимирлатилмайди.

Травматик шок. Шок ҳолатига оғир жароҳатда, қаттиқ оғриқда қон йўқотишда тушади. Тезда нерв-асаб системаси бузилади. Хотира жойида бўлмайди, юрак уришлари суст, сезилмас даражада, нафас олиши сусайган, саволларга жавоб бермайди. Биринчи ёрдамда шокка тушган одамга тинчлик ва тинчлантирувчи дори берилади. Иссиқ кийинтириб чой ёки кофе берилади. Шок ҳолатидан чиққач шифокорга олиб борилади. Саёҳат чоғида шикаст етганда баъзан бурундан қон оқади. Бундай ҳолатда беморни бошини пастга тушириб, бурнини қўл билан маҳкам қисилади. Агар қон тўхтамаса пахта ёки бинтдан тампон қилиб тикилади. Қон тўхтагач шифокорга мурожат қилинади. Қулоқдан қон кетса демак бош ички органи жароҳатланган, қулоқни пахта билан тампонлаш керак ва шифокорга бориш керак.

Очиқ суяк синиши. Бунда оғир ва қаттиқ оғриқ бўлади. Очиқ синишда тери ҳам жароҳатланади. Ташқарига синиб чиққан суяк терини кесиб чиқади. Организм фаолият функциялари кескин бузилади. Шикастланган сайёҳ шок ҳолатига тушиш мумкин.

Биринчи ёрдам. Тинчлик сақланади, қон тўхтатилади. Оғриқ қолдирувчи дори берилади. Жароҳатланган жойни тозалаб артиб, боғлаб шина қўямиз. Агар жабрланувчи шок ҳолатига тушган бўлса унга қарши чора тадбир кўрилади. Агар юрак ва нафас фаолияти нормал бўлса, аҳволи яхши бўлса, транспортда шифокорга олиб борилади.

Куйиш. Куйиш 3 даражада бўлади. 1-даражада куйса куйиш оғриғи бўлади. Бадани кизариб, сув, йиринг оқади. 2-даражада худди шундай оғриқ ва кизариш бўлиб терида пуфакчалар пайдо бўлади. 3-даражада куйса худди шу белгиларга тери ва ичкаридаги органлар ўлади. Тери тўқималар ўлиб, ҳеч нарса сезмайди. Оғриқ кучли бўлади. Биринчи ёрдамда куйган одам териси спирт билан артилади. Марганцовкали сувда ювиб чайилади. Синтомицин суртмасидан суртиб, бинт билан боғланади. Пуфакчаларни беркитиб боғламанг. Кучли куйиш бўлганда одам шок ҳолатини бошдан ўтказади. Бу ҳолатда унга қарши чоралар кўрилади. Қуёшдан ҳам куйиш мумкин. Уни олдини олиш учун доқадан маскалар тақиб

олинг. Қуёш нуридан химояловчи турли хил суртмалар суртинг. Захарли ўт ва ўсимликлардан қўймаслик учун ҳам захарни даф этувчи суртмалардан фойдаланилади.

Қуёш нуридан ҳам шикастланиши ҳам мумкин. У холда жароҳатланган кишини салқинга ётқизиб, совуқ сув пуркалади, бошига совуқ компресс қилинади. Совуқ сув ичишга, нашатир спирт хидлашга, ёмонроқ вазиятда сунъий нафас берилади. Валерьян суюқлиги, кофеин томчисидан ичиринг.

Чакмоқдан куйиш. Табиат қўйнида чакмоқ урганда содир бўлади. Терида 3 см нукталар, чизик йўлакчалар қолади. Умумий куйишда титроқ бўлиб, юрак ва нафас олиш кескин ўзгаради, хушдан кетиб қолади. Бунда кийимлари ечиб ташланади, тез-тез нашатир спирти хидланади. Юрак хуружи дориси берилади, жароҳатларга суртма суртилади.

Совуқ олиш. Паст хароратда бўлганда одам терисининг тўқималари шикастланади. Совуқ кучайган сари эса бутун авзои баданингиз музлаб, увушиб кетади. Ҳавони намлиги, шамол, тошқин, очлик, кимирламай ўтириш, нам кийим, қисадиган пойабзал, қўлқоп йўқлиги, жун пайпоқ йўқлиги ҳам асосий сабаб бўлади. Шуларни деб совуқ қотиш ҳеч гап эмас. Кўпроқ қўл, оёқ, юз бурун, қулоқлар совуқ олади. Совуқ олшининг 1-даражасида тери совуқ қотиб сезмай қолади. 2-даражасида сувли пуфакчалар, 3-даражасида эса тери ўлик ҳолатга тушади. 4-даражасида ўлик тери суяк тўқималари алоҳида бўлиб боради. Шундан совуқ қотиш давом этаверса, организм умумий музлайди. Совуқ қотишда кучдан қоласиз, бўшашиб уйқусирайсиз, нафас олиш бузилиб, хушдан айрилиб ўлиш мумкин.

Биринчи ёрдам, музлаган одамни ухлашга ҳалақит бериш керак, музлаган жойларини укалаб, уриб ишқалаб қўйилади. Сунъий ҳаракатлантирамиз. Одекалон, спирт билан ишқалаймиз. Уни ишқалаб, терини қиздириб муздан тушишига ҳаракат қиламиз. Агар музлаган одам нафас олмаса, сунъий нафас олдириш ёки нашатир спиртни хидлатинг. Ўзига келгач иссиқ чой, ёки кофе беринг.

Яралар ва тери арчилиб тулаши. Тозаликка риоя қилмаслик оқибатида келиб чиқади. Оёқ кийимини тоза сақламасликдан, ёки саёҳатда юрганда зирапча кириб кетиши ёки пайпоқларни тоза тутмасликларидандир. Зирапчани деб йиринли касаллик пайдо бўлади. Йиринг тўпланиб, тери газаклаб кетади. Биринчи ёрдам, йод, зелёнка ёки одекалон билан артиб тозаланг. Йирингни тешиб ҳар куни эритмали марганцовка сувида ювиб туринг.

Кўз шикастланишда кўзга бирон майда заррача кириб, кўзни шилиб, кейинчалик ёмон оқибатларга олиб келади. Қизариб шишиб кетади. Биринчи ёрдамда ёруғроқ жойда тоза қўл билан кўзини очиб секин кўздаги заррани олиб ташлаш керак. Сўнг 2 фоизли бор кислотада ювамиз.

Чўкаётган одамга ёрдам. Чўккан одам оғзидан сув, лой, ўт олиб ташланади. Чалқанчасига тиззага қўйиб орқасидан эзилади. Хўл кийимлар ечилади. Сунъий нафас берилади. Нашатир спирти хидлатиб, бадани массаж қилинади. Сафар чоғида захарли илонлар, хашоратлар учраб зарар етказиши мумкин. Илон чакқан жойни кийимини ечиб кўриш керак. Чакқан жойдан нуктадек бўлиб қон чиқиб туради. Терини дархол кесиб, жигут боғлаб захарни сўриб ташлаймиз. Агар оғиз бўшлиғингизда яра бўлса захарни сўрманг. Бошқа хашоратлар чакса ҳам шу усулни қўлланг.

Тиш оғриғи, бош оғриғи, ошқозон оғриғи бўлса дархол иссиқ чой ичиб, оғрик қолдирувчи дори қабул қилинг. Кўп холларда тамоқ, бурун, нафас йўллари шамоллаб қолади. Акса уриши, кучли йўталиши келиб чиқади. Бу кўпроқ ҳавога қўниқиб бўлгач, ўтиб кетади. Бу ҳолатда ётиб олмай иммунитетингиз касалликни енгиб ўтишга ёрдам беринг, ҳаракат қилиб туринг. Дорилардан аналгин парацетамол ичинг. Ангина ҳам шамоллаш оқибатида пайдо бўлади. Тамоқ оғриб, бош оғрийди. Бу касалликда ётиб даволанган маъқул. Оғиз бўшлиғи ва тамоқни ғарғара қилинади. Ўпка шамоллаши юз берганда иссиқ жойига ётқизиблиб дорилар мунтазам бериб туринг. Биринчи ёрдам: иссиқ маргансофкада ювиб, дори ичилади. Диста сақланади.

Бод-бел оғриғи бўлиб, у ҳам шамоллашдан келиб чиқади. Ахён-ахён санчиб беради. Доим гимнастика билан шуғулланиб қиздирувчи суртмалар суртилади. Белга хантал ёки қалампирли боғлам ва банка қўйилади, 3-4 маҳал дори ичилади. Тери шамолласа,

ифлосланса тери устида майда яралар пайдо бўлади. Бу ҳолатда яхшилаб марганцовкада ювиб, зелёнка ёки стрептомицин суртиш керак ва стрептоцид таблеткаси ичиш керак.

Биринчи тиббий ёрдам. Ҳар бир саёҳатчи оддий тиббий ёрдам кўрсатишини, боғлам боғлашни билмоғи лозим. Боғлаш чапдан ўнгга, қўлдан-қўлга боғланади. Боғич боғланганда бўш, енгил, холи қилиб боғланади. Боғич бойлаш бошида маҳкам қилиб бойланган, у силжиб кетмасин. Жароҳат бор жойни боғлами букланмайди, тугун тугулмайди. Бир қанча болам бойлаш тури бор. Ёнг оммалашган айлана боғлам. Унда жароҳатга дори суртилиб, боғлам айлантирилиб боғланади. Яна крестли боғлаш ҳам бор, у худди саккиз сонга ўхшаш бўлиб шу шакллар очик жароҳатида бойланади. Жароҳат терининг устки қисмини зарарланишидир. Мушаклар жароҳати оқибатида қон оқиши мумкин, оғриқ кучли бўлиб бадан шишади. Қаттиқ жароҳат эса шокка олиб келади. Кучли бўлса бош айланиб, ҳушдан кетилади, мия жароҳатланади. Қорин қисми жароҳатланса умуртка поғонаси, қорин бўшлиғи шикастланади.

Биринчи ёрдамда дарҳол қон тўхтатиш чораси кўрилади. Унинг учун муз қўйиб 10-20 минут тинчлик берилади. Йод қўйиб сўнг боғлам билан боғланади. Иситиш учун эса 2-5 кундан сўнг рухсат берилади

Назорат саволлари:

1. Саёҳатларда жароҳатланишлар сабабларини кўрсатинг.
2. Жароҳатланишда биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш талаблари таърифланг.

7-мавзу: Саёҳатларда хавфсизлик қоидалари ва қутқарув чоралари

Режа

1. Фавқулоддаги ҳодисалар ва улардан сақланиш.
2. Саёҳатда қутқарув ишлари ва уларнинг қоидалари.

Энг оддий саёҳат ҳам хавфдан холи бўлмайди. Ҳар қандай хавф вақтида олди олинса зарарсиздир. Фалокат ҳолатлари гуруҳ аъзоларини бепарво, беғамлигидан келиб чиқади. Шунинг учун сайёҳ саёҳат чоғида зийрак, ақлли бўлиши керак. Енгил елпи иш тутиб бўлмайди. Саёҳат аниқ ва мукаммал асосда амалга оширилиши керак. Йўлбошловчи ҳам, гуруҳ аъзолари ҳам эпчил, хамфикр, маъсулиятли бўлиши керак. Дам олиш пайтларида гуруҳ йиғилишлари ўтказилади. Камчиликлар, айбдорларга қоидалар атрофлича тушунтирилади ва дарҳол машғулот ўтказилади. Шериклар бир-бирларини ҳурмат қилиши, тушуниши, раҳбарга бўйсунishi зарур. Бир-бирларини қўллаб туриш, маслаҳат бериш тажрибали саёҳатчини вазифаси. Хавфсизлик чора тадбирлари саёҳатгача ўтилади. Лекин баъзида саёҳат давомида ҳам такроран жой аҳволига кўра тушунтирилади.

Шаршаралар саёҳатда хавф туғдиради. Бу сув тўплами саёҳатчилар учун баъзида нотаниш ҳисобланади. Чўмилиш учун бориб хавфни сезмай қолиш ҳеч гап эмас. Шунинг учун гуруҳ аъзолари ажралиб ёлғиз чўмилиши таъқиқланади. Чўмилишга бориб келгач, ёлғиз саёҳат қилиб бўлгач гуруҳ тез-тез санокдан ўтади. Саёҳат бошлиғида рўйхат доимо

текширилади. Машқ тугашига чўмилиш керак эмас. Айниқса муздек дарё суви, терлаган чоғида зарарлидир. Ҳар хил иш қуроли ва болта билан ишлашни саёхатчилар билиш керак. Ўткир тигли қуролилар очик турмасин, улар ниқобларда, сув тегмайдиган жойда сақланади. Қуролини ҳеч қачон ҳазил қилиб ҳам одамга ўқталмайди. Овдан сўнг қуролини дархол бўшатиб ва бекитиб қўйиш зарур. Иссиқ қозон ва чойнакни қўлқоп билан ушлаш керак. Гулҳан ўртада ёкилиши керак. Табиат офатларидан доимо сақланиши керак. Тоғ кўчиши, қор кўчиши, кучли шамол, ёмғир, қор чоғида сафар бир оз муддат тўхтатилади. Ёки эҳтиёткорлик, ҳавфсизлик чоралари билан ўтказилади.

Сув тошқини энг ёмон офатлардан. Бундай ҳолатда гуруҳ энг юқори қияликка чиқиши керак.

Кўчки инсон ҳаёти учун ҳавфли **Туман** тоғларда юриш шароитини оғирлаштиради. Кўз билан ҳеч нарса кўринмайди. Туман чоғида баланд қияликка чиқилмайди. Агар тепалик қояларда бўлсангиз ҳаракатни тўхтатиб турунг ёки секин ҳаракат қилинг.

Чакмоқ тоғда жуда ҳавфли. Мамақалдирок пайтида юриш тўхтатилади. Чакмоқ чакиб турганда қуриган дарахт, буталар олдидан қочинг. Югуриш ҳам мумкин эмас, чакмоқ уриб юбориши мумкин. Чакмоқ пайтида очик, яланг жойда турманг.

Кучли шамол чоғида қояларда, очик бурилишларда турилмайди, чунки сайёҳ мувозанатни йўқотиб пастга қулаши мумкин. Кучли шамол баландликда кучайиб бўронга айланади. Мўлжални йўқотиб, оёқ, қўлларингиз ҳаракат қилолмай қолади. Ўрмонлардаги шамолда эса чодирларнинг устига дарахт тушиш ҳавфини йўқотади.

Қоронғилик фақатгина ҳаракатни эмас тоғда кучли ҳавфни, ботқоқ ва ўрмонда эса ёмон фалокатни келтириб чиқаради. Тоғда пастга қулаш, ўрмонда сирпаниб тирқишларга қисилиб қолиш, дарёга тушиб оқиб кетиш ҳолатини келтиради. Агар кундузи атроф кўрилган бўлса, кечаси қоронғида юрилмаган маъқул. Доимо фонар-чироқ олиб юриш тавсия этилади. Ҳар қандай ҳолатда саёхатчи жисмоний тайёр бўлиши керак.

Саёхатда қутқарув ишлари. Саёхатчи доим ёдда тутиши керакки, доимо саёхатда ҳавф ёнма-ён бўлади. Машғулотларда бунга алоҳида тайёргарлик ўтилади. Қутқарувчилар биринчи ёрдамни қандай кўрсатишни билиш керак. Шикастланган одамни қандай қутқариш лозим. Ҳар бир тоғли, ўрмон ва дашт музлигида қутқарувчи бўлинмалар, марказлар бўлади. Саёхатчилар жабрланувчини қутқариб, биринчи ёрдамни кўрсатиб кейин шифокорга мурожат қилади. Унга қадар қутқарувчи сайёҳлар ёрдам берадилар.

Қулаб тушган сайёҳларни имкони борича жарликдан тушиб кетган жойдан олиб чиқилади. бунинг учун сайёҳларда етарлича мослама ва қурол бўлади. Хушсиз ҳолатда бўлса, хушига келтириш чораси кўрилади. Транспортда марказларга олиб борилади. Агар транспорт бўлмаса дарахт шохларидан, чанғидан фойдаланиш мумкин. Арғамчидан фойдаланганда уни қандай боғлаш, тутишни ўрганиш зарур.

Қорли тоғларда жараҳатланиш юз берганда бир кишими, икки кишими касални дархол панага олиб кетилади. Махсус “чана” ёғочдан, дарахт ёки буталардан арқон орқали ясалади. Касал унга маҳкам қилиб боғланади. Тугунлар бойланиш усуллари жуда кўп. Ҳалқалар орқали бойлаш мумкин. Ёғочлар ҳам бир-бирига мустаҳкам қилиб бойланади. Беморни аҳволидан тез-тез хабардор бўлиб турилади. Ўтлоқли, кенгликлардаги саёхатда шундай ҳолат бўлса махсус қутқарувчи тўрвадан фойдаланиш мумкин. Беморни аста кўтариб, тўрвага ўтиргизиб маҳкам боғлайди ва махсус ёғочга ўтиргизиб 2 киши кўтаради. Орқасига осилган бемор ёғочга тўрва билан ўтириб олади. Тўрва тагида ёғоч ўтиришга мўлжалланган бўлади. Жабрланувчини ёғоч бўлмаганда орқалаб, кўтариб олади.

Қутқариш ва беморни кўтариш учун арқонлардан, ёғочлардан фойдаланиб махсус замбарлар тайёрланади. 3 метрли ёғоч ва арқондан, махсус қоп ва тўрвадан, узунлиги 60-70 см ёғочдан ёки муз ёрувчи болғачадан, қоп ва тўрвани ёғочларга маҳкам боғланади. Ёнбошидан кўтариш учун ушлагич қўйилади. Олдида юрувчига ушлаш учун 45-50 см, орқадагига камида 65-70 см жой қолдирилади. Бемор ўтириб олиб икки томондан қутқарувчилар елкасига қўлларини қўяди. Хушсиз бўлса ётқизилади. Ётқизилганда замбарга маҳкамлаб боғланади. Чанғидан ҳам замбар қилинади. Чанғиларга сайёҳлар кастюми енглари

кийдирилади. Тугмаси солиниб, замбар хосил қилинади. Бу ҳолат арқон топилгунча қилинади. Албатта арқон билан ҳам бундай замбар курилади. Дарахт шохларидан замбар тайёрланганда 3 та узун ёғоч шохлари олинади. Дарахт шохигаги барглар, шох шаббалар олинмайди, чунки сирғаниш темпи бир хил бўлади. 2-шох ўртасига 3-шох кўндаланг ёғоч қўйиб боғланади. 3-шох маҳкам қилиб боғланади. Ўртадаги ёғоч бир оз 2-ёғочга нисбатан калтароқ қилинади, чунки қутқарувчи орага кириб кўтаради. Кўндаланг қилиб боғланган ёғочлар дарахт шохларига яхшилаб боғланиб қоват хосил қилинади. Бемор унга ётқизибли боғланади ва 2-қутқарувчи аравани судраб кетади.

Тоғларда, қояларда қутқарувчилар маъсулияти ортади. Қутқарувчи замбарлар фақат арқондан курилади. Узун арқонга, арқондан замбар тўқилади. Махсус метал халқачалар ўтказилади. Сетка қопчага боғлангандек, шикастланган одам махсус саватга ётқизиби боғланади. Узун арқондан қутқарувчилар ҳар икки томонда туриби, бири юборса 2 си тортиби олинади. Секин аста силжиби, тўр қопдаги бемор олдинга ҳаракатланади. Шу тариқа қоядан ўтказилади. Юқоридан тушиш учун эса қутқарувчилар махсус мослама, қурилмалардан фойдаланилади. бунинг учун металдан халқалар, учли қоқиладиган михлардан, арқондан ва каттиқ урадиган болғалардан фойдаланади. Баланглик жуда ўткир бўлса, қутқариш ишлари оғир бўлади. Белларни орқалаб, арқонга боғлаб, аста арқонларга осилиби тушилади. Юқорида ва пастда ёрдамни, арқонларни ёрдамчи қутқарувчилар ушлаб, назорат қилиби турилади. Баланг қирликларда юриш учун жой йўқ бўлиби қутқариш қийин кечади. Қутқариш чоғида эҳтиёт бўлиби ҳаракат қилиш керак. Акс ҳолда тош кўчиби тушиши мумкин. Махсус юритилган арқонлардан фойдаланиби туширилади.

Қиш вақтида беморни совуқ еб музлаб қолмасликни ҳам назарда тутиш зарур. Кийимни мумкин қадар қуруқлаб, иссиқроқ кийинтириш керак, чунки ҳаракат қилмаётган одам кўпроқ совуқ ейди. Унга исиши учун чой, кофе, шўрва қайнатмаси берилади. Қорли тоғлардан, қияликлардан тушаётғиб мослама қанғилардан фойдаланамиз. Қанғилар 2 та бўлиби, қанғида учиш учун ёғоч узунлиги 50-60 см, репшнур 30 метр ва 2 та тўрва керак. Қанғи ёғочларини қанғига боғлаб қўямиз. Ёғочларни учида ғилдираксимон оёқлар хосил бўлади. Судраганда улар орқада ғилдирак вазифасини ўтайди. Яна бир осилиби тушадиган қурилма учун эса 4 та қанғи, 2 та қанғи ёғочи, бир қанча репшнур, 5 метрли ва тўрва керак. Улар бир-бирига боғлаб тортилади.

Кўчкиларда қутқариш ишлари. Гуруҳ аъзоларини ҳаракат чоғида тўғри мўлжаллаб юришни, чора кўришни билиш зарур. Қор ва ёмғир ёққандан сўнг жиддий хавф туғилади. Кўчки келаётганда ўткир қирликларда тезлик билан оқиб келади. Кўчки тушаётганда саёҳатчи шерикларга огоҳлантиради. Кўчки тегмайдиган баъзи жойлар, дарахт, тош тўсиқлар тагига маркировка, яъни белги қўйилади. Белгиланган жойда сайёҳ хавфсизлиги таъминланади.

1. Агар кўчкига тушиб қолса иложи борица тиззаларни қоринга тортиби, юзни қордан тиззалар орасига беркитинг. Худди боксёрга ўхшаб оғизга сўлак йиғиб, нафас чуқур олинади.

2. Кўчки тўхтагач сайёҳ оғзидан қор тозалаб олинади. Қор тагида қолган одам қай тараф баланд, қай тараф пастлигини аниқлаш учун сўлак чиқарилиби оқиши кузатилади. Кейин пастга оқса демак пастликка қараб юмалаган бўлади. У ҳолда қарама-қарши силжиш керак.

4. Ухлаш умуман мумкин эмас.

5. Қор тагидан овозни бекор бақириб кўтарманг, ташқарида одам овози келса бақиринг.

Қор кўчкиси тагида қолган саёҳатчинини қутқариш белгилашдан кейин бошланади. Кузатувчи жойида туради ва белгилашни давом эттиради. Кўчкини устки қисми текширилади. Тўхташ бекатлари, белгилар назорат қилинади. Кўпинча қор устида қанғи, ёғоч, резина ип қолиби белги беради. У ҳолда дархол секин қорни қовлаш зарур. 3-4 қадам нарида яна қовланади. 2 нафар қутқарувчи эса дархол ёрдамчи марказларига хабар беради. Қолган аъзолар қидирувни давом эттириби, ёғоч ва қанғилар билан излашга киришади. Чақириниш учун тажрибали, мўлжални яхши биладиган, хотираси қучли сайёҳ боради.

Жисмоний бақувват бўлиш зарур. Чалкашлик бўлмаслиги учун қисқа маълумот ёзилади. Жабрланганлар неча кишидан иборат саёхатчилар гуруҳи, қутқарувчилар сони, соғ-омон қолганлар ва йўқолиб қолганлар;

Кейин қутқарув бўлинмалари келиб, ишни бошлайди. Аввал қор кўчкиси, оқим тезлиги ва жойни текшириб чиқади. Қайси тарафларда тез, қайси жойда пастроқ оқди. Кўчки ўтгач чизиклар қолдиради. Чизиклар орқали асосий чизикни топиб, чизик орқали белгилар топилади. Чизик қинғир бўлса белги устидан ўтганлиги маълум бўлади. Баъзида кўчкилар айланма ҳаракат билан тушади. Қор тагида қолганни чегара майдони атрофида юриб излайсиз. Ҳар икки томонда ёрдамчи кучлар билан текшириб борилади.

Бўлинма воқеа жойида қидиришни яъни зондлаш ва ковлаб излаш учун бўлақларга бўлиб турилади. Ораси 70 см бўлиши керак. Зондлаганда ичкаригача санчиб, қаттиқ эзилмайди. Зондлар қорга 30 см оралиғида санчиб, вертикал ҳолатда 3 м гача санчилади. Баъзида 5 м гача ҳам киритилади. Қор кўчкиси баландлиги шу мосламадан билинади. Қор остида қолганга зонд тегиб аниқланади. Зондлаш катта куч, талаб қилади. Агар зонд чуқурга киритилиб санчилса ҳамда қўмилгани топилмаса узун йўлак-траншеялар ковланади.

Назорат саволлари:

1. Табиий офатлар ва уларни шакллари.
2. Фалокатларда қутқарув чоралари.

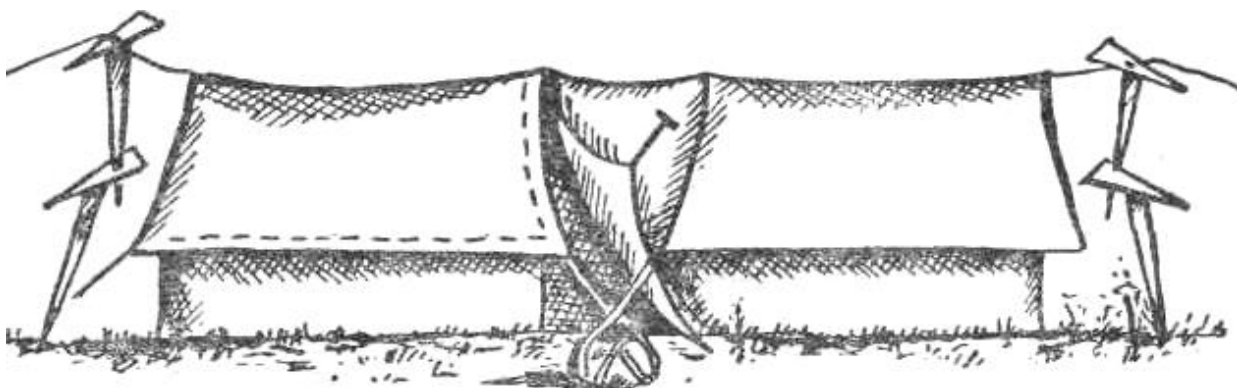
Туризм фанидан таянч иборалардан намуналар:

Туризм, сафар, сайёҳлик юришлари, туризм шакллари ва турлари, альпинизм, сув туризми, велосипед туризми, техник воситаларда саёхатлар, туризмни ташкил этиш, туризмни бошқариш, туристик клублар, туристик марказлар, сайёҳлик тўғарақлари, саёхат ва сафарларни режалаштириш, сафар йўналишлари, чизмалар, тунаш ва дам олиш жойлари, сафарда маданий ҳордиқ, спорт тадбирлари, саёхат раҳбари, сайёхатчилар вазифалари ва маъсулиятлари, йўлбошловчи, гуруҳ бошлиғи, ошпаз, суръатчи, муҳбир, шифокор, тўрва, чодир, турист жихозлари, алпеншток, репшнур, турист кийимлари, кун тартиби, юриш ҳаракатлари, юриш техникаси, тунаш жойлари, тайёргарлик машғулотлари, умумий ва махсус тайёргарлик, жисмоний ва техник тайёргарлик, овқатланиш қоидалари, овқат турлари, овқат рационлари, овқат тайёрлаш, озуқалар ғамлаш, табиат омиллари, сув, қуёш, ҳаво муолажалари, чиниқиш тадбирлари, тоғ туризми, ҳаракат техникаси, махсус кийимлар, поябзални жихозлаш, қияликларда ҳаракат, музликларда ҳаракат, ёрдамчи ва қутқарув воситалари, сафарда жароҳатланишлар, лат ейиш, суяк синиши, чиқиши, очик ва ёпиқ синишлар, иммобилизация, шиналаш, жгут қўйиш, куйиш, шок, ҳушдан кетиш, сунъий нафас олдириш, юракни массаж, уқалаш, чўкиш, чўкканда қутқариш, захарли ўсимликлар, захарли илонлар ва ўргамчакларни чақиши, даволаш чоралари, тиббий ёрдам, дори воситалари, ўзини назорат қилиш, табиий офатлар, кўчки, сел, ботқоқлик, шамол ва бўронлар, ёнғин, чакмоқ, қутқириш тадбирлари ва воситалари, қор кўчиши, зондлаш, эҳтиёткорлик чоралари.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Абдумаликов Р. “Саёҳат саҳифалари”. Тошкент. 1987 й.
2. Абдумаликов Р. “Туризм”. Тошкент. 1987 й.
3. Мусаев П. “Сайёҳликка кириш”. Тошкент. 1993 й.
4. Бардин К.В. “Азбука туризма”. М., 1984 г.
5. Болдирев Р.Р. “Сложные туристические походы”. М., 1979 г.
6. Батиров Ф.Х. “Ўзбекистон тарихий обидалари сари”. Т. 1994 й.
7. Васильев П. “В помощь инструктору туризма”. М., 1990 г.
8. Власов А. “Турист” Киев. 1977 г.
9. Гранильшиков Т. “Горный туризм”. М., 1988 г.
10. Кронф Ф. “Спасательные работы на горах”. М., 1991 г.

Чодир тикиш шакллари



Ёзги дам олиш жойини тайёрлаш

Гулхан ёқиш турлари

