*Додаток 1*

**СПИСОК ОСОБИСТОГО СПОРЯДЖЕННЯ**

***Речі:***

Взуття – велотуфлі, кросівки, капці.

Шкарпетки тонкі – 3 пари.

Шкарпетки теплі – 1 пара.

Бандана/велокепка – 2 шт.

Велорукавички – 1 пара.

Велоокуляри – 1 шт.

Веломайки з короткими рукавами – 2 шт.

Веломайка з довгими рукавами – 1 шт.

Велотруси – 2 шт.

Веломайка вітрозахистна/тепла – 1 шт.

Велоштани тонкі – 1 шт.

Штани теплі – 1 шт.

Куртка вітрозахисна/тепла – 1 шт.

Плавки – 1 шт.

Білизна – 1 к-т.

Непромокаючий костюм/плащ – 1 шт.

Шапочка тепла – 1 шт.

Спальний мішок – 1 шт.

Коврік поліуретановий – 1 шт.

Предмети туалету (Р/М) – 1 к-т.

***Кружка, ложка, миска, ніж*** ***(КЛМ)*** – 1 к-т.

***Медаптечка індивідуальна*** – 1 к-т.

***Ремонтний набір*** ***індивідуальний*** – 1 к-т.

***Костровий набір*** – 1 к-т.

***Ліхтарик*** – 1 шт.

***Ємності*** 2 л – 2 шт.

***Гроші, документи***.

Спецспорядження:

Велосипед з багажником – 1 шт.

Велочохол – 1 шт.

Велорюкзак – 1 шт.

Кріпильні ремені (гума еспандерна) – 1 к-т.

Накидка на велорюкзак від дощу – 1 шт.

Велошолом – 1 шт.

Велофляга – 1 к-т.

Велокомп’ютер – 1 к-т.

*Додаток 2*

**СПИСОК ГРУПОВОГО СПОРЯДЖЕННЯ**

Намети (4-х та 1-о місні) – 2 к-та.

Тент/накидка для велосипедів – 1 к-т.

Протиугонний ланцюг із замком – 1 к-т.

Мотузка, *10 м* – 1 к-т.

***Ремнабір*** (див. окремий список) – 1 к-т.

***Медична аптечка*** (див. окремий список)

Кінокамера – 1 шт.

Фотоапарат – 2 шт.

Диктофон – 1 шт.

Велокомп’ютер – 2 к-та.

Мобільний телефон – 2 шт.

Велофара/мигалка – 2 к-та.

Запасні акумулятори – 2 к-та.

Зарядний пристрій – 1 шт.

Компас – 1 шт.

Маршрутні документи, карти, блокнот, ручка тощо – 1 к-т.

Державний прапор – 1 шт.

Сокира – 1 шт.

Котли – 1 к-т.

Сковорідка – 1 шт.

Рукавиця – 2 шт.

Скатерка – 1 шт.

Черпак – 1 шт.

Дощечка для нарізання – 1 шт.

Лійка для води – 1 шт.

Миючий засіб – 200 мл

Мочалки – 2 к-та.

Упаковки для сипких продуктів – 5 шт.

***Загальна вага групового спорядження – 25 кг.***

*Додаток 3*

**СКЛАД АПТЕЧКИ**

***Перев’язочні засоби:***

бинт стерильний – 2 упаковки,

бинт нестерильний – 2 упаковки,

бинт еластичний – 1 упаковка,

лейкопластир звичайний – 1 рулон,

пластир бактерицидний – 2 упаковки,

серветки стерильні – 1 упаковка,

вата – 1 упаковка.

***Кровоспинні та знеболюючі засоби:***

перекис водню – 1 флакон,

йод (спиртовий розчин 3-5%) – 1 флакон,

аміак (розчин) – 1 флакон,

парацетамол – 1 упаковка,

спазмалгон –1 упаковка,

но-шпа – 1 упаковка,

анальгін – 1 упаковка.

***Серцеві та протизапальні засоби:***

корвалол – 1 флакон,

валідол – 1 упаковка,

нітрогліцерин – 1 упаковка,

аспірин – 1 упаковка,

анальгін – 1 упаковка.

***Шлунково-кишкові засоби:***

смекта – 10 упаковок,

вугілля активоване – 5 упаковок,

фестал – 2 упаковки.

***Інші засоби:***

супрастин – 1 упаковка,

вазелін – 1 упаковка.

Рішення обмежитися трохи розширеною аптечкою першої допомоги, було прийнято виходячи з того, що маршрут походу проходив у достатньо населеному районі. Це рішення підтвердилося – під час походу не було ситуацій відсутності необхідних ліків.

***Загальна вага аптечки: 0,850 кг.***

*Додаток 4*

**СКЛАД РЕМОНТНОГО НАБОРУ**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Основні інструменти:*** | |
| Шестигранники S2; 2,5; 3; 4; 5; 6; 8  Ключі рижкові S8, 10, 15  Кнут 7-ланковий  Зйомники: шатунів, тріскачки,  картриджу каретки  Прес ланцюга  Ключ спицевий  Плоскогубці | Викрутки (+, –)  Ножівкове полотнище  Надфіль/шило  Пробійник  Бортуванка  Ножиці мали  Пінцет малий  Голка, лезо |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Матеріали:*** | |
| Дріт мідний 0,5-1 мм  Стрічка ізоляційна  Паста миюча  Ганчірки  Трубка дюраль D10-12 мм  Наждачний папір  Нитки  Шнур лавсановий | Клей універсальний  Латки  Матеріал для ремонту покришок  Мастило густе  Мастило для змазки ланцюга  Кріплення М5, М6 (гвинти, гайки, шайби)  Стрічка перфорована |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Запасні частини:*** | |
| Камера  Насос універсальний  Замок ланцюга  Ексцентрик задній  Спиці  Гак заднього перекидача | Гальмівний трос – задній  Трос заднього перемикача  Кульки: D3,175, D4, D5, D6,3  Колодки гальмівні  Ковпачок для камери (металевий)  Монетка універсальна |

***Загальна вага ремонтного набору – 4,530 кг.***

*Додаток 5*

**СПИСОК ПРОДУКТІВ**  **І** **РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ**

***Перелік продуктів харчування***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ковбаса суха | 0,50 | кг |  |  |
|  | Ковбаса вітчина | 1,80 | кг |  |  |
|  | Тушонка | 2,00 | кг | 4б |  |
|  | Сало | 3,15 | кг |  |  |
|  | Паштет | 0,25 | кг | 1бан |  |
|  | Кілька | 1,25 | кг | 5 бан |  |
|  | Рис | 5,00 | кг |  |  |
|  | Гречка | 2,50 | кг |  |  |
|  | Картопля | 0,60 | кг |  |  |
|  | Вівсянка | 2,50 | кг |  |  |
|  | Макарони | 3,00 | кг |  |  |
|  | Суп горох | 0,20 | кг | 1 уп |  |
|  | Мівіна | 0,90 | кг | 15 уп |  |
|  | Томати | 7,00 | кг |  |  |
|  | Огірки | 2,00 | кг |  |  |
|  | Перець сол. | 1,00 | кг |  |  |
|  | Гриби | 0,40 | кг |  |  |
|  | Цибуля | 1,50 | кг |  |  |
|  | Часник | 0,20 | кг |  |  |
|  | Кетчуп | 0,25 | кг |  |  |
|  | Майонез | 0,50 | кг |  |  |
|  | Приправа | 0,20 | кг |  |  |
|  | Сіль | 0,20 | кг |  |  |
|  | Молоко | 9,00 | л |  |  |
|  | Кефір | 3,00 | л |  |  |
|  | Цукор | 1,25 | кг |  |  |
|  | Карамель | 2,50 | кг |  |  |
|  | Хліб | 18,00 | кг | 25 бух |  |
|  | Печиво | 5,50 | кг |  |  |
|  | Чай | 0,375 | кг |  |  |
|  | ***Усього на групу*** | ***64,525*** | ***кг*** |  |  |
|  | ***на 1 чол.*** | ***12,9*** | ***кг*** |  |  |
|  | ***на 1 чол. у день*** | ***1*** | ***кг*** |  |  |

***Раціон харчування***

На сніданок та вечерю, у якості основного блюда, готували макарони, вівсянку, рис та гречку з м’ясною тушонкою домашнього приготування або піджаркою з ковбаси, сала. Додатково постійно були овочі – томати, огірки, зелень, цибуля, і часник. До чаю з цукром додавалося печиво або пряники. Іноді до раціону додавалося молоко.

Під час руху на протязі дня усім учасникам видавалися цукерки. А на складних ділянках додатково – сухофрукти і шоколад.

На обіденний перекус готувалися бутерброди з салом або ковбасою, використовувалися рибні консерви, паштети. Які обов’язково доповнювалися овочами.

Постійно у раціоні були яблука.

***Рекомендації щодо можливості поповнення продуктів на маршруті***

На маршруті продовольчі запаси можна було поповнити у магазинах майже кожного міста і села. Але треба враховувати, що **у** вихідні та святкові дні магазини можуть бути зачинені. Крім того можна закупити продукти в місцевих жителів, які продають їх біля дороги. Під час походу проводилося збирання грибів, а також яблук.

*Додаток 6*

**ВАГОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назва** | **На одну людину** | **На групу у кількості 5 чол.** |
| Продукти (всього/ у день) | 12,9 /1,0 кг | 64,5/5,0 кг |
| Особисте спорядження | 10 кг | 50 кг |
| Групове спорядження | 5 кг | 25 кг |
| **РАЗОМ:** | 27,9 кг | 139,5 кг |

Максимальне навантаження:

* на одного чоловіка – 20 кг.

*Додаток 7*

КОШТОРИС ВИТРАТ

1. Під час походу групою було витрачено 2175,00 грн, на одну людину 435,00 грн (не враховуючи коштів на ремонт велосипедів на маршруті).
2. З них 1000 грн. було витрачено на залізничні квитки в обидва кінця, на одну людину 200,00 грн.
3. Групою на продукти було витрачено 1030,00 грн.
4. За 14 днів походу одна людина харчувалася на 205,00 грн., витрачаючи за добу 14,50 грн.
5. Непродуктові витрати – 145,00 грн. З них**:**

аптечка – 65,00 грн.

газовий балон ( 1 шт ) – 80,00 грн.

**Додаткові витрати**:

Групою були закуплені продукти харчування у Харкові на перші 4 дні походу. Подальше поповнення продовольчих запасів здійснювалося, безпосередньо, під час проходження маршруту.

*Додаток 8*

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Карта України. Ген.Штаб, М: 1:100 000.
2. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів
3. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України
4. Методика визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів
5. С. Болдырев, В. Жмуров, Е. Косарев Сложные туристские походы. – М. 1959.
6. Ю.Л. Шальков Здоровье туриста. – М. 1987.
7. Методические рекомендации по организации плановых велосипедных маршрутов. – М. 1986.
8. Міри по забезпеченню безпеки в туристських спортивних походах.
9. Звiт про велосипедний туристський спортивний похiд IV Хмельницької, Чернівецької, Закарпатської та Івано-Франківської областей з 14 по 29 серпня 2007 р. (керiвник групи Шумілов Олександр).
10. Звіт про велосипедний туристський спортивний похід ІІІ категорії складності здійснений територією Поділлья і Карпат з 15 по 22 серпня 2009 р. (керiвник групи Буз Василій).
11. Вимоги до складання звіту про спортивний туристський похід.