



КАРПАТСЬКА ШКОЛА

Зимова сесія 2023



Матеріали
зимової сесії
Міжнародної Карпатської Школи
«СТАЛИЙ РОЗВИТОК
КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ:
ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»



м. Косів Івано-Франківська область
2023 рік

УДК 631.524+712.41

**ЕКОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ХАЙКІНГУ, ТРЕКІНГУ
У КАРПАТСЬКОМУ РЕГІОНІ**

Мірзодаєва Т.В., кандидат економічних наук, доцент.,
Смолянiнов Р. С., студент
Національний університет харчових технологій (м. Київ, Україна)

**ECOLOGICAL PRINCIPLES OF HIKING, TREKKING IN THE
CARPATHIAN REGION**

Mirzodaieva T. V., Smolianinov R. S.,
National University of Food Technologies (Kyiv, Ukraine)

Вступ. Регулярні прогулянки на природі, навіть короткотривалий похід, дають можливість знизити ризик серцево-судинних захворювань, нормалізувати артеріальний тиск, рівень холестерину в крові та допомагають запобігти діабету другого типу.

Актуальність теми. На теперішній час багато людей, особливо молодь і люди середнього віку, мають дуже важкі наслідки психологічного сприйняття війни. Трекінг та хайкінг дають можливість «перезавантажитись» та відволіктися, задля можливості подальшого життя у цей важкий історичний момент.

Результати та обговорення. Трекінг і хайкінг - це альтернативний вид відпочинку для активного туриста.

Хайкінг – закордонний варіант походу вихідного дня. Якщо наші туристи віддають перевагу піти в дикі місця, подалі від людей, щоб за два дні трохи відпочити від цивілізації, то в західних країнах великою популярністю користуються одно або дводенні піші подорожі недалеко від населених пунктів.

Найчастіше хайкінг передбачає піший похід в горах по маркованим маршрутам, з добре оснащеними стежками, оглядовими майданчиками, пунктами гідратації і зручними ночівлями в будиночках або кемпінгах з усіма зручностями. Маршрут хайкінга може бути як лінійним, з ночівлею в різних точках, так і на базі з радіальними виходами. В основному це пов'язано з більш дбайливим ставленням до природи, численними заповідними і охоронними зонами, де заборонено розводити багаття, ставити намети в недозволеному місці і навіть йти поза протоптаною доріжкою.

Трекінг – це по суті багатоденний хайкінг. Головна відмінність – турист відправляється в похід не на один або два дні, а на кілька тижнів. Трекінг також проходить по маркованих стежках, виходити за які не рекомендується (в цілях безпеки) або забороняється (для збереження навколишнього середовища). Ночівлі можуть бути як в облаштованих кемпінгах (спеціальна територія, де дозволено ставити намети, найчастіше є душ, туалет, електрика), так і в спеціальних будиночках або турпритулках.

Карпати – це відповідь на такі питання як: «куди піти в похід?», «де відпочити?» та «яке місце підходить для повернення душевного спокою?». Хто не бував там, мріє приїхати, а хто вже був – обов'язково їде ще раз. Прикарпатський регіон усі звикли вважати одним з найчистіших, адже гірське повітря покращує фізичний та психологічний стан людини.

Насправді, екологічний стан Карпат не найкращий. У регіонах, наприклад, відсутні роздільний збір сміття і послуга його вивезення. Саме тому туристам потрібно знати правила екологічної свідомості.

Найпростіше і найочевидніше – не смітити. Під час походів потрібно обов'язково збирати за собою упаковки, обгортки, пляшки, а не залишати десь у кущах. Краще відмовитися від пластикових пакетиків та знайти щось більш екологічне – ті ж еко-сумки або паперові пакети, а одноразовий пластиковий посуд замінити звичайним.

Вибирайте правильні сувеніри. Майстрів по сувенірним виробам Червона книга часто не зупиняє. Зникаючі види тварин або рослин йдуть на дрібнички, які роками припадають пилом в сервантах і на книжкових полицях, не приносячи більше ніякої радості.

Купуйте продукти місцевих фермерських господарств. Якщо є така можливість, віддайте перевагу органічним продуктам, виробленим локально за місцем вашого прибуття. Так і місцевим виробникам допомога, і деякий внесок у скорочення вуглецевих викидів, які з'являються під час транспортування продуктів. Можна забути хоча б на час подорожі про пляшкову газовану воду, шоколадні батончики та чіпси.

Також потрібно пам'ятати що в гірських озерах заборонено купатись. Окрім цього, не можна мити посуд, чистити одяг та інші речі, адже все це впливає на мікрофлору водойми та призводить до зникнення різних видів організмів, які там мешкають. З часом такі озера можуть навіть почати «цвісти».

Висновок. Звісно, що значною мірою вирішення екологічних проблем українських Карпат також залежить від того, як швидко наша держава навчиться застосовувати практики, які вже діють західніше нашого кордону, і допомагають зберігати стале функціонування гірських екосистем не завдаючи їм серйозної шкоди. Але якщо ви належите до тих, хто хоче змінювати ситуацію вже зараз, то не чекайте, а робіть.

Список використаних джерел:

1. <https://wownature.in.ua/dlia-choho-neobkhidno-oberihaty-ozera/>
2. <https://kuluarpohod.com/ua/articles/interesting/pohod-hiking-trekking/>
3. <https://www.gorgany.com/pro/mount-community/>

Ключові слова: туризм, хайкінг, трекінг, Карпати
