Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

**«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ПИЛИГРИМ»**

имени 37 гвардейского Свирского Краснознаменного

воздушно-десантного корпуса» городского округа Самара

443105, г. Самара, пр. Юных Пионеров , 142, тел. 931–77–09, e – mail: piligrim-samara @mail.ru

**ЕСЛИ С КЛАССОМ ВЫШЕЛ В ПУТЬ…**

**Методическое пособие**

**для руководителей одно-двухдневных походов с учащимися**

******

Составители:

директор МБУ ДО ДЮЦ

«Пилигрим» г.о.Самара

Поршин А.С.

методист МБУ ДО ДЮЦ

«Пилигрим» г.о. Самара

Букаева С.В

г.Самара, 2018

г.Самара

В методическом пособии приведены нормативные документы Минобразования РФ, санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН), определяющие основные требования к обеспечению безопасности обучающихся при проведении туристско-краеведческих мероприятий: одно- двухдневных походов, загородных прогулок и экскурсий, в т.ч. в рамках летних палаточных лагерей. Представлены методические рекомендации по организации и проведению походов с учащимися.

Методическое пособие предназначено для руководителей одно – двухдневных походов, загородных прогулок и экскурсий с учащимися, классных руководителей, вожатых летних лагерей.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Введение |  |
| I. Обращение к классному руководителю, учителю школы, вожатому летнего лагеря школьников |  |
| II. Основные понятия туризма. Виды туризма |  |
| III. Рекомендации руководителю образовательного учреждения по обеспечению безопасности учащихся при проведении туристско-краеведческих мероприятий |  |
| IV. Подготовка туристского похода с учащимися |  |
| V. Техника и тактика движения на маршруте |  |
| VI. Организация туристского быта |  |
| VII. Питание в одно-двухдневном походе с учащимися |  |
|  |  |
| Приложения |  |
| *Приложение 1.* Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками, студентами Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Мино6разования РФ от 13 июля 1992 г. № 293. Извлечение) |  |
|  |  |
| *Приложение 2.* Инструкция по обеспечению безопасности при проведении туристских мероприятий с учащимися (образец) |  |
|  |  |

**Введение**

Создание и развитие краевой системы, обеспечивающей безопасность учащихся при проведении туристско-краеведческих мероприятий, является одним из основных приоритетов МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим» (далее – Центр).

Реализация данного актуального направления деятельности Центра осуществляется через решение следующих задач:

* осуществление информационно-методического сопровождения образовательных программ и проектов (краевых, муниципальных) по вопросам обеспечения безопасности мероприятий, программ, разработки маршрутов туристских походов (экспедиций);
* развитие в городе многоуровневую системы туристско-краеведческих массовых мероприятий

Реализацияданных задач позволилаповысить массовость детско-юношеского туризма Самарской области и уровень безопасности туристско-краеведческих мероприятий с учащимися.

Методическое пособие «Если с классом вышел в путь…» – новая методическая разработка по организации и проведению одно-двухдневных походов с учащимися в комплекте материалов Центра по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий. Пособие составлено с учетом действующих нормативных документов федерального и регионального уровней по вопросам туристско-краеведческой деятельности и социального заказа педагогов образовательных учреждений города.

Представленный методический материал адресован классным руководителям, учителям-предметникам, вожатым летних лагерей школьников, организаторам подготовки руководителей одно-двухдневных походов с учащимися, широкому кругу туристов. Методическое пособие может быть использовано не только в образовательных учреждения Самарской области, но и в других регионах России.

**I. Обращение к классному руководителю, учителю школы, вожатому летнего лагеря школьников**

Вы – классный руководитель. Ребят вы вроде бы и знаете, но только по школе. А какие они в семье, что делают вне школы?

Или вы – учитель-предметник. Как углубить знания ребят, как заинтересовать их своим предметом? Может быть, дополнить уроки в стенах школы уроками на природе? Загородные экскурсии\*[[1]](#footnote-1), однодневные походы\* позволяют ученикам расширять и углублять знания, полученные в школе. Ведь из леса, с лугов, берегов рек, склонов гор школьники не только принесут экспонаты в кабинет биологии, географии, истории и школьный музей, но и овладеют прочными знаниями по предмету.

Незаменимым помощником учителю во всех этих случаях выступает туризм. Туристские походы со своим классом, сначала тренировочные, на один-два дня, а в каникулы – и многодневные, сплотят ребят, обогатят их знаниями, скрепят учащихся и учителя подлинной дружбой.

Туризм располагает большими воспитательными возможностями. Но насколько они будут реализованы, во многом зависит от педагога – руководителя похода. Туризм создает благоприятную почву для воспитания трудовых и волевых навыков. В походе юный турист учится преодолевать препятствия, готовить пищу, рубить дрова, ставить палатку. И учить всему этому должен учитель – руководитель похода.

В походе учитель хорошо познает своих ребят. Он видит их во время преодоления трудностей, в труде, в общении с коллективом. Перед руководителем открываются такие стороны характера воспитанников, которые невозможно познать в условиях обычной школьной жизни. Зачастую, неприметный тихоня в школе, слабенький троечник, в экстремальных походных условиях проявляется как незаурядная личность, общепризнанный лидер. Туристский коллектив при умелом педагогическом руководстве может хорошо воздействовать на нарушителей дисциплины, лентяев. Дружба подростков между собой и с учителем, возникшая в совместных походах, остается на долгие годы.

Вожатому летнего лагеря, желающему сделать отдых ребят интересным, стоит организовать в отряде туристско-краеведческую деятельность. В любом летнем лагере школьников (профильном, оздоровительном, стационарном) могут реализовываться различные формы туристско-краеведческой деятельности: туристские кружки, походы, прогулки\* и экскурсии; общелагерные туристские праздники, слеты, соревнования; краеведческие, экологические акции и др.

В рамках летнего лагеря туристские группы школьников могут осуществлять следующие виды деятельности:

* игровые виды («веселые старты»), соревнования (туристская эстафета, полоса препятствий), конкурсы, краеведческие викторины, «клуб Самоделкиных», литературно-музыкальные гостиные и т.д.;
* поисково-исследовательская деятельность: изучение и описание окрестностей лагеря; составление карт (схем) маршрутов походов, экскурсий, прогулок, экологических троп; фенологические\* и гидрологические наблюдения; описание близлежащих населенных пунктов и объектов сельского хозяйства, промышленности, памятников культуры и истории, геологических памятников природы; сбор этнографических материалов;
* прикладная экологическая деятельность: защита от загрязнения и благоустройство родников, малых рек, защита оврагов от эрозии…

Конечным результатом подобной деятельности может стать создание экспозиции в местном краеведческом музее.

Туристско-краеведческие мероприятия в лагере могут быть не только единичными в ряду других мероприятий лагерной смены, но и стать основой для построения всей воспитательной работы в лагере – от веселых и загадочных путешествий и игр на природе до приобретения навыков, необходимых для успешного выживания в различных сложных ситуациях в природной среде.

**II. Основные понятия туризма. Виды туризма**

Слово «туризм» происходит от франц. «tour», что означает прогулка, поездка.

В Федеральном законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (1996 г.) дается определение современного понятия слова «тур», как комплекс услуг по размещению, перевозке, питанию туристов, экскурсионные услуги, а также услуги гидов-переводчиков и другие услуги, предоставляемые в зависимости от целей путешествия.

Существует более двухсот определений туризма, простейшие из которых рассматривают только какие-либо его грани, например, отдых, оздоровление или одно из средств физического воспитания, и потому являются далеко неполными.

Наиболее полное определение современного туризма:

***туризм*** – это особый вид деятельности в условиях путешествий, в свободное от работы время для удовлетворения потребностей человека в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей среды, общении, отдыхе с использованием средств туризма в достижении туристских целей: оздоровительных, спортивных, культурно-познавательных, краеведческо-исследовательских, профессионально-деловых и т.п. (Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник для студентов вузов. - М., 2002).

Туристские ресурсы – природные, исторические, социально-культурные объекты, способные удовлетворить духовные потребности туристов, содействовать восстановлению и развитию их физических сил (Федеральный закон «Об основах туристской деятельности»).

По месту занятий туризмом выделяют международный и внутренний туризм (дальний и ближний).

По организационным основам туризм делится на организованный и неорганизованный.

Организованный туризм по формам организации делится на плановый (путевочный) и самодеятельный.

По физической нагрузке на организм человека туризм делится на активный (походы, путешествия и т.п.) и пассивный (транспортный, стационарный и т.п.).

По сложности походы могут быть самыми разнообразными – от экскурсий и походов выходного дня до сложных категорийных. На маршрутах некатегорийных походов не должно быть естественных препятствий, прохождение которых требует особой подготовки и владения специальными техническими приемами. Основные естественные препятствия и трудности в категорийных походах 1 – 6 категории сложности (в пешеходных и горных походах – осыпи, плотные заросли, стланики, перевалы; в водных походах – пороги, шиверы, в лыжных походах – глубокий снег, лавины) классифицируются по категориям трудности

Из всех многочисленных форм еженедельного отдыха одно- двухдневный туристский поход является наиболее доступным и эффективным.

Загородная прогулка в субботу или воскресенье, совершаемая группой людей по заранее определенному маршруту в течение нескольких часов, так и называется: прогулочный поход. Есть и другие одно – двухдневные походы – экскурсионные, оздоровительные, тренировочные и соревновательные. Друг от друга они отличаются поставленной целью, протяженностью, продолжительностью, скоростью движения, характером дороги и естественных препятствий.

Походы разделяются по видам туризма – способам передвижения на местности:

* пешеходный,
* лыжный,
* горный,
* водный (плоты, гребные суда),
* велосипедный,
* автомобильный, мотоциклетный (авто-мото),
* спелео,
* парусный,
* конный.

Эти виды туризма включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию\* (ЕВСК) как части спортивного туризма.

На территории Красноярского края наиболее популярны пешеходный, водный, лыжный (северные районы края), горный (Западный Саян\*), спелео-туризм (центральная часть края).

***Пешеходный туризм***–это туристские походы, совершаемые пешком. Одно – двухдневные пешеходные походы – наиболее массовый вид туризма в России.

Ходьба – наиболее простой и естественный вид передвижения человека. Пешехода не ограничивают ни сезонность, ни характер местности, ни даже метеорологические условия. Турист-пешеход всегда близок к природе, он может легко сочетать движение с наблюдением за растениями, животными, ландшафтом\* местности, со сбором ягод и грибов, фотографированием.

 Меры предупреждения несчастных случаев: соблюдение дисциплины, принцип экономии сил, разведка местности, организация взаимопомощи, оптимальная скорость передвижения; меры предосторожности при грозе, сильном ветре.

Контроль руководителя и санинструктора за самочувствием участников в пути и на привалах\*.

Великолепное ощущение бодрости и прилива сил создает и ходьба на лыжах, даже с самой умеренной скоростью. Длительная, равномерная мускульная работа на чистом воздухе, которую совершает лыжник-турист, отлично тренирует сердце и и другие органы человека, благотворно сказывается на общем самочувствии и состоянии нервной системы.

Существует специфика путешествий в зимний период: низкие температуры, резкая смена погоды, глубокий снежный покров, короткий световой день; возможность сильного снегопада, метели, лавин, пересечения по льду водных пространств; большие физические нагрузки, трудности организации горячего питания в полевых условиях.

Предупреждение переохлаждения и отморожения в походах, в т.ч. однодневных: иметь запасные рукавицы, носки, бахилы\* или «фонарики» – на обувь, шерстяную маску – на лицо; одежду – ветронепродуваемую, снегоотталкивающую; тенты от ветра – индивидуальные или групповой; горячий чай в термосе, спички, сухое горючее, топор (в чехле). Четкий контроль самочувствия, времени – ходового и на отдыхе.

Имеет свои преимущества и водный туризм. Это быстрая смена впечатлений, меняющийся обзор: за сосновым бором переливается луговое разнотравье, дальше поражают воображение причудливые скалы-останцы… Водник может взять в поход больше продуктов, одежды, снаряжения. Он не знает дорожной пыли, практически в любое время может искупаться в реке.

***Водный туризм*** – это походы по рекам, озерам и водохранилищам на туристских судах, а также путешествия по водным маршрутам на теплоходах, яхтах, катерах и т.п. Туристскими судами являются байдарки\*, катамараны\*, лодки надувные, плоты каркасно-надувные, рафты\*, каяки\*, «бублики» и другие виды туристских судов заводского производства и собственной конструкции. Спортивными туристскими судами являются суда, используемые для туризма спортивного\* – вида спорта, включенного в Единую всероссийскую спортивную классификацию.

В водном туризме удачно сочетаются элементы познания, активного отдыха, доступности, оздоровления и спорта.

Особенности водного туризма:

* быстрая смена впечатлений на маршруте.
* потенциально-опасная водная среда,
* работа ограниченных групп мышц,
* высокая техническая оснащенность.

Причины несчастных случаев на воде: переворот судна, падение с судна, пробоина обшивки судна, пренебрежение страховкой, незнание элементарных правил купания.

*Основные правила обеспечения безопасности в водном туристском походе:*

* Наличие необходимого личного снаряжения, соответствующего погодным условиям (сапоги резиновые, в межсезонье – гидрокостюм; шерстяные носки, костюм ветрозащитный, головной убор, перчатки).
* Умение хорошо плавать.
* Соблюдение основных правил поведения на воде (во время движения судна не купаться, не нырять с судна; не сходить в воду с плавсредства впереди него).
* Беспрекословное и незамедлительное исполнение указаний руководителя похода (капитана судна).
* Документы, деньги, спички, герметически упакованные, постоянно держать при себе (в застегивающемся кармане).
* Запасные весла, рюкзаки, запасную обувь, котлы прикреплять (привязывать) к судну.
* Палатки, спальные принадлежности, запасную одежду, продукты, боящиеся влаги, тщательно упаковывать в герметические мешки.
* Спасательные жилеты во время сплава должны быть надеты и приведены в рабочее положение.
* В походе судно должно находиться в зрительной и голосовой связи с идущими спереди и сзади судами группы.

Особое удовольствие сулит и езда на велосипеде, позволяющая преодолевать немалые расстояния, требующая равномерной мускульной работы, укрепляющая здоровье путешественника. Велосипед тренирует сердце, сосуды, легкие.

***Велосипедный туризм*** доступен людям любого возраста, позволяет преодолевать значительные расстояния, требует равномерной мускульной работы, быстроты реакции, знания правил дорожного движения, умения произвести ремонт велосипеда. На велосипеде можно проехать практически по любой дороге, по тропинке и просто по грунту, с ним можно преодолевать пески, горные перевалы, переходить реки вброд.

Основные опасности: столкновение с транспортом, плохая видимость, мокрый грунт, падение во время движения.

***Спелеотуризм*** – это романтика удивительного мира пещер\*. Люди стремятся в холодной глубине пещер познать не только красоты и тайныземных недр, но и самого себя. Проверить характер в сложных, экстремальных условиях подземного мира, найти свое место в коллективе близких тебе по духу людей.

Спелеотуризм, от греческ. Spelaion - пещера.Основные особенности: сложность подземных маршрутов, обусловленная большим разнообразием рельефа пещер; высокая влажность воздуха при пониженной температуре; отсутствие естественного освещения. Спелеотуризм требует силы, выносливости, ловкости, умения пользоваться средствами жизнеобеспечения под землей и страховочными средствами, опыта скалолазания. Особые требования к этике поведения, отношению к природе под землей

III. Рекомендации руководителю образовательного учреждения по обеспечению безопасности учащихся при проведении туристско-краеведческих мероприятий

**I. Общие положения**

1.1. Настоящие рекомендации определяют основные требования по обеспечению безопасности учащихся к руководителям образовательных учреждений Красноярского края всех видов и типов, ведущих туристско-краеведческую работу с учащимися, организующих досуговую деятельность на местности.

Рекомендации по обеспечению безопасности учащихся при проведении туристско-краеведческих мероприятий разработаны в соответствии с типовыми инструкциями по охране труда (Охрана труда в образовательных учреждениях. Часть II. 2000 г.), а также с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», утвержденной приказом Минобразования Российской Федерации № 293 от 13 июля 1992 года (далее по тексту – Инструкции).

1.2. Руководитель учреждения несет ответственность за организацию и подготовку туристско-краеведческих, досуговых мероприятий на местности, а также выпуск групп учащихся на туристские маршруты в соответствии с требованиями Инструкции.

**II. Обязанности руководителя учреждения, проводящего туристско-краеведческое мероприятие:**

2.1. Получить от руководителя мероприятия маршрутную книжку на многодневный поход (экспедицию, передвижной лагерь в форме похода), или маршрутный лист на 1-2-х дневный поход с категорийными препятствиями (перевалы, вершины, броды, пороги и др.), заверенную территориальной или краевой туристской маршрутно-квалификационной комиссией образовательных учреждений (МКК ОУ).

Маршрутный лист на 1-2-х дневный поход без категорийных препятствий оформляется в образовательном учреждении.

2.2. Издать приказ по учреждению о проведении туристско-краеведческого мероприятия (далее по тексту – мероприятия), в т.ч. организуемого совместно с туристскими фирмами, спортивными и общественными организациями на основании договора.

В приказе:

* указать название мероприятия, место и сроки его проведения, контрольные пункты и сроки оповещения группой о прохождении туристского маршрута, в т.ч. промежуточные контрольные пункты на маршруте;
* утвердить состав участников;
* назначить руководителя мероприятия, возложить на него ответственность за сохранность жизни и здоровья участников;
* назначить ответственное лицо за проведение инструктажа по технике безопасности с руководителем и участниками мероприятия.

В случае изменения вида, места или сроков мероприятия, состава участников или замены руководителей издать приказ по учреждению, оговаривающий эти изменения.

2.3. Выдать руководителю мероприятия соответствующие маршрутные документы, заверенные печатью учреждения: копию приказа, командировочные удостоверения, маршрутный лист или маршрутную книжку.

2.4. Проконтролировать:

* соответствие состава участников мероприятия (по количеству и возрасту) требованиям Инструкции и Положения о данном мероприятии;
* наличие медицинского допуска у всех участников мероприятия, в т.ч. руководителей;
* при проведении многодневных походов и экспедиций с активным способом передвижения – наличие маршрутной книжки с положительным заключением туристской маршрутно-квалификационной комиссии (МКК);
* при проведении экскурсии (похода) туристской фирмой – наличие экскурсионной путевки;
* регистрацию каждого мероприятия на местности в ближайшем к месту проведения мероприятия подразделении Службы спасения МЧС Красноярского края – муниципальной пожарной части;
* наличие письменного согласия учреждения, организации на прием группы (или путевки экскурсионной организации) – при организации ночлегов в населенных пунктах;
* проведение инструктажа по технике безопасности с участниками мероприятия.

Инструктаж с учащимися проводит руководитель команды (группы) в соответствии с Инструкцией по обеспечению безопасности данного мероприятия. Регистрация инструктажа учащихся по охране труда и мерам безопасности является обязательной, под роспись каждого инструктируемого, и производится в специальном журнале регистрации инструктажа, который должен быть прошнурован, пронумерован, скреплен печатью. Инструкции по охране труда, технике безопасности, мерам безопасности при выполнении конкретных видов деятельности, а также на каждое туристское мероприятие на местности, должны быть утверждены руководителем образовательного учреждения.

2.5. В случае нарушения группой на маршруте туристского похода контрольных сроков оповещения руководитель образовательного учреждения должен незамедлительно связаться с местными органами власти территории, на которой находится туристская группа, подразделением Службы спасения, для выяснения места нахождения группы и оказания ей помощи. При необходимости принять меры к организации поисково-спасательных работ.

**III.** **Требования к руководителю туристско-краеведческого мероприятия по обеспечению безопасности** **учащихся**

3.1. Основными требованиями по обеспечению безопасности любого туристско-краеведческого мероприятия являются:

а) тщательная подготовка к проведению мероприятия, пПрофилактика травматизма в период подготовки к мероприятию (туристскому походу, загородной экскурсии, соревнованиям и т.д.):

* тщательно разработанный маршрут похода, дистанции соревнований;
* обеспечение технической и физической подготовленности учащихся;
* наличие соответствующей спортивной (туристской) и педагогической квалификации руководителей команд (туристских групп) учащихся;
* медицинский допуск участников; страхование учащихся от заболевания клещевым энцефалитом, несчастного случая;
* подробный инструктаж участников по соблюдению мер безопасности в походе (на соревнованиях);
* получение информации от метеослужбы, Службы спасения МЧС о метеопрогнозе, природных чрезвычайных ситуациях в районе похода (ливневые дожди, паводки, сели, лесные пожары и др.).

б) Обеспечение безопасности во время проведения туристско-краеведческого, досугового мероприятия на местности:

* строгое соблюдение требований Инструкции, Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся, Положения о данном мероприятии, а так же инструкции по обеспечению безопасности участников данного мероприятия.

3.2. Каждое туристско-краеведческое, досуговое мероприятие на местности возглавляется руководителем, назначенным приказом по образовательному учреждению. Руководство слетами и соревнованиями осуществляется в соответствии с Положением об этих мероприятиях.

Руководитель мероприятия несет ответственность за сохранность жизни и здоровья участников, за безопасность проведения мероприятия, за выполнение всеми участниками правил техники безопасности, правил противопожарной безопасности; охраны природы, памятников истории и культуры, за соблюдение норм взаимоотношений с местным населением; за достоверность сведений, изложенных в заявочных документах; за проведение мероприятия в соответствии с требованиями Инструкции, Положения о мероприятии.

Заместитель руководителя туристского мероприятия выполняет обязанности руководителя в случае его отсутствия или неспособности выполнения последним своих обязанностей.

За нарушение требований Инструкции руководитель мероприятия несет дисциплинарную ответственность, если эти нарушения не влекут за собой другой ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

3.3. Руководители туристских походов, экспедиций, загородных экскурсий с учащимися (в т.ч. в рамках летнего лагеря школьников) должны иметь действующие документы о туристской подготовке, соответствующей технической сложности запланированного маршрута.

Для организации и проведения 1-2-х-дневного похода, не имеющего сложных технических препятствий, руководитель должен иметь туристскую подготовку не ниже начального уровня («Руководитель походов выходного дня»). Многодневным походом, 1-2-х-дневным походом, имеющим сложные технические препятствия, могут руководить педагоги, имеющие звание «Инструктор детско-юношеского туризма» и соответствующий туристский опыт по данному виду туризма.

В туристско-краеведческие мероприятия с учащимися под руководством учителей школы, классных руководителей, не имеющих специальной туристской подготовки, следует привлекать в качестве инструктора (заместителя руководителя) туристов-спортсменов, имеющих туристский опыт, подтвержденный справками МКК.

3.4. Руководители команд (туристских групп) не должны иметь медицинских противопоказаний на участие в данном мероприятии.

3.5. Руководители команд (туристских групп) должны получить разрешение родителей и допуск врача на участие учащихся в данном мероприятии. На соревнования школьного (городского, районного) масштаба – разрешение школьного врача; на соревнования краевого (регионального, российского) ранга медицинский допуск оформляется в спортивно-физкультурном диспансере, при отсутствии такового – в муниципальном учреждении здравоохранения (поликлинике).

3.6. В случае изменения места или сроков мероприятия, состава участников, предоставить в МКК копию приказа по учреждению, оговаривающего эти изменения, до выхода на маршрут.

## IV. Подготовка туристского похода с учащимися

Туристский поход, и многодневный и однодневный, экскурсия на природу, экспедиционный маршрут, в т.ч. в рамках летнего лагеря школьников (далее по тексту – поход), должен быть итогом четко организованной, планомерной подготовительной работы. Заблаговременное тщательное планирование тактических действий, всех мероприятий в походе, в т.ч. досуговых, является основой успешного, интересного и безаварийного путешествия.

Желательно, чтобы каждый поход, в т.ч. спортивный, независимо от его продолжительности и трудности, имел свою «изюминку»: на маршруте – интересный, уникальный объект природы; конкретную краеведческую цель (например, поход по живописным местам родного края, осмотр памятников природы, исторических или художественных памятников, посещение музеев, заповедников\*).

Однако всегда следует помнить о том, что маршрут должен быть логично построен и быть доступным по подготовке и физической нагрузке всем участникам похода, соответствовать по протяженности и сложности, установленным нормативам в зависимости от вида туризма. При этом следует стремиться, чтобы маршрут похода с детьми проходил по наиболее живописным местам, удобным проселочным дорогам и тропам, через несложные горные перевалы, оборудованные переправы, интересные для осмотра населенные пункты.

При планировании похода с детьми следует избегать участков «первопрохождения\*», не имея достаточной информации о возможных серьезных препятствиях. Сначала сходите по этому маршруту без детей, и только после разведки – с детьми.

Руководитель похода с учащимися должен иметь туристский опыт, соответствующий виду и сложности запланированного маршрута, а так же подготовку по оказанию первой помощи. Руководителем технически несложных однодневных походов с учащимися может быть классный руководитель, учитель-предметник, вожатый лагеря, получивший начальную туристскую подготовку по программе «Руководитель одно-двухдневных походов».

Все более популярным в крае становится так называемый «семейный туризм». Семейные походы решают социальные задачи повышения воспитательного потенциала семьи; способствуют развитию здорового образа жизни семьи, улучшению взаимоотношений в семье, совместной созидательной деятельности детей и взрослых. «Проблема поколений» в туристских семьях менее острая, чему способствует совместный, всей семьей, отдых.

Наиболее оптимальный вариант, когда для семейного похода объединяются 2 – 4 семьи с детьми примерно одинакового возраста. Взрослые обязаны подстраиваться под физические возможности и психологию детей, а не наоборот.

В туристской практике существует определенная очередность этапов подготовки к походу. Предлагаем вариант плана подготовки двухдневного пешеходного похода с учащимися.

1. ***Определить цели и задачи похода.*** Главное, чтобы каждый кандидат в участники похода знал, серьезно осознавал и стремился выполнить главную цель похода, а не реализовывал в походе только свою личную цель. Чрезмерное увлечение личным хобби может сорвать планируемый график движения группы по маршруту
2. ***Определить район похода.*** Район похода выбирается обычно коллективно, исходя из цели похода и времени года. 1-2-х дневные походы (традиционно называемые походы выходного дня), в т.ч. с ночлегом в полевых условиях, предпочтительнее проводить по окрестностям родного города (села, лагеря).
3. ***Сформировать группу.*** Следует определить состав походной группы исходя из предполагаемой сложности маршрута, или наоборот, планировать сложность похода исходя из фактического туристского опыта кандидатов в поход.

***4. Изучить район путешествия.*** Любой поход будет интересным и познавательно полезным, если заранее собрать сведения о районе путешествия: краеведческие (интересные краеведческие объекты, памятники природы, культуры); спортивные (определить сложность перевалов, вершин, переправ и порогов на реке и других препятствий, удовлетворяющих планируемую сложность маршрута).

***5. Разработать маршрут.*** Разработка маршрута опирается на количество ходовых дней и протяженность маршрута, которую туристы смогут преодолеть за эти дни. Следует учитывать, что загородная прогулка обычно бывает 1 – 4 часа; однодневный поход, экскурсия с учащимися – до 8 часов. Нахождение на активной части маршрута в многодневном походе – не более 6-7 часов в день.

***6. Составить календарный план похода (план-график движения).***

Копия календарного плана остается в администрации образовательного учреждения, организующего поход.

***7. Составить список необходимого группового, личного и специального снаряжения*** (см. приложения 9, 10).

***8. Составить раскладку продуктов на поход*** (см. раздел VII). Трудности в организации питания в походе с учащимися заключаются в том, что дети и подростки имеют ограничения (гигиенические нормы) по физическим нагрузкам при переноске груза.

***9. Составить и утвердить директором образовательного учреждения смету расходов на поход***.

***10. Получить медицинский допуск учащихся в поход школьным (лагерным) врачом.***

***11. Оформить документацию на поход.***

Документом на многодневный поход является маршрутная книжка или маршрутный лист (на 1-2-х дневный поход с категорийными препятствиями), выданная команде территориальной туристской маршрутно-квалификационной комиссией образовательных учреждений (МКК ОУ); маршрутный лист на 1-2-х-дневный поход без категорийных препятствий, выдается учреждением, организующим поход (приложение 11).

Подготовить и утвердить приказ по учреждению.

***12. Составить и утвердить директором образовательного учреждения инструкцию по обеспечению безопасности участников мероприятия*** (образцы прилагаются – приложения 4-8). Произвести подробный инструктаж по мерам безопасности при подъездах и на маршруте под роспись каждого участника похода (экспедиции, экскурсии).

***13. Решить вопросы подъезда и отъезда.***

***14. Закупить и упаковать продукты.***

***15. Зарегистрировать группу в подразделении МЧС России***

**V. Техника и тактика движения на маршруте**

Чтобы в походе экономно расходовать силы, избежать травм и перегрузки сердца, турист должен приучить себя всегда применять основные правила техники, тактики, мер безопасности при движении и по торной тропе, и по горному рельефу, и по труднопроходимой тайге.

При правильной технике ходьбы турист двигается ритмично, т.е. делает шаги примерно одинаковой длины, ступая примерно с одинаковой частотой. Ритмичность движения помогает правильной работе сердца, дыхательных и других органов и систем организма. Вдох и выдох должны следовать ритмично, через определенное количество шагов.

Скорость должна быть такова, чтобы при движении с рюкзаком сердце работало ровно, несколько чаще нормального. Равномерность скорости движения контролируется частотой пульса. У хорошо тренированного туриста пульс должен возвращаться к норме через 5-6 минут после остановки, у менее тренированного – через 8-10 минут. Как правило, при движении по ровному рельефу с рюкзаком скорость достигает 3,5 – 4 км/час. При движении по лесу, кустарнику, болоту, на крутых участках темп снижается на одну треть, а иногда и больше. На подъемах шаг становится короче, скорость падает. Движение совершается медленно, плавно, тяжесть тела постепенно переносится с одной ноги на другую.

По пересеченной местности следует идти со слегка согнутыми коленями. В момент, когда стопа отрывается от земли и нога делает шаг вперед, ее мышцы надо максимально расслабить. Тогда движение ноги в воздухе после толчка о землю совершается главным образом за счет инерции. Когда нога опускается на землю, мышцы вновь напрягаются, причем стопу надо ставить на подошву, а не на ранты, чтобы не потянуть связки голеностопного сустава. Если мышцы ног во время ходьбы на большие расстояния постоянно напряжены, усталость ног наступает быстрее.

На крутых участках подъема следует периодически останавливаться с рюкзаком на одну-две минуты, чтобы успокоить сердце и перенести тяжесть рюкзака целиком на спину, дав отдых плечам. Отдыхают в наклонном положении, упираясь ладонями выше колен. На сложных участках маршрута следует ограничить разговоры, чтобы не сбивать ритма дыхания.

В опасных местах организуют страховку веревкой через стволы деревьев, скальные выступы, а также через плечо или поясницу.

**VI. Организация туристского быта**

Важно не только пройти маршрут, но и получить от этого удовольствие. Нужно следить за самочувствием всех членов группы, вовремя останавливаться для отдыха, уметь правильно организовать ночлег для полного восстановления сил.

Это одна из составляющих обеспечения безопасного прохождения маршрута. В походах необходимо делать остановки, привалы**.** Привалы бывают нескольких видов:

1. Технологический (подгоночный) привал – это первый привал на маршруте каждого дня, целесообразно сделать через 15-20 мин. после выхода группы на маршрут. Делается для того, чтобы устранить обнаруженные в начале маршрута недостатки в подборе одежды (слишком жарко или холодно идти) и обуви, укладке рюкзака.

2. Восстановительные привал. 5-10 минутные привалы устраиваются через определенный интервал движения (30-50 минут в зависимости от рельефа). Делается для восстановления физических сил участников похода. Во время движения в горах или по холмистой местности привалы делаются чаще, чем по равнине. Для привала выбираются места, закрытые от ветра и палящего солнца; по возможности у поваленных деревьев, на которые можно сесть. На привале не следует резвиться, играть в активные игры. Привал – это время отдыха.

3. Обеденный привал. Для организации обеденного привала требуется наличие воды и дров. Если место не было определено заранее, до начала похода, то следует его начинать искать после последнего предобеденного восстановительного привала. Если нет уверенности, что на маршруте встретятся источники питьевой воды, нужно заранее набрать воду и сделать привал в подходящем месте. В хорошую погоду обеденный привал используется для просушки и приведения в порядок одежды и снаряжения, для обработки путевых записей. При плохой погоде время обеденного привала можно сократить.

Следует помнить, что на любом привале нужно бережно относиться к окружающей среде.

Выбор места для ночлега начинается, как и для обеденного привала, на последнем переходе. Разбивать бивак\* группа должна не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до наступления темноты, иначе готовить ужин и ставить палатки придется при свете фонариков. Желательно использовать старые места стоянок и старые кострища.

При выборе места для бивака следует соблюдать следующие требования:

1. Безопасность – нельзя выбирать место вблизи населенных пунктов, больших дорог, нефтехранилищ, складов, под высоковольтными линиями. Нельзя разбивать бивак у одиноко стоящих деревьев, на вершине холма (опасно при грозе!), нельзя разбивать бивак рядом с сухими, наклонившимися, подрубленными или подгнившими деревьями, которые могут рухнуть в случае сильного ветра; нельзя разбивать бивак на низком берегу реки, на острове, чтобы в случае дождей поднявшийся уровень воды не представлял для лагеря угрозу. Следует учитывать отсутствие опасности камнепадов и обвалов со склонов, наличие удобных подходов к воде.

При организации ночлега в населенном пункте необходимо заблаговременно согласовать место ночлега с местными органами муниципальной власти, школой и т.п.

2. Наличие питьевой воды – без нее не обойтись. Она должна быть чистой, проточной. Идеально, если это родник.

3. Наличие дров – в районе места расположения бивака должно быть достаточное количество дров для костра. Или нести с собой газовую горелку и баллоны.

4. Комфортность – достаточно ровная и сухая площадка, красивая панорама, освещенность утренним солнцем, продуваемость поляны (спасение от комаров и гнуса).

1. **Питание в одно-двухдневном походе с учащимися**

Организация питания в одно-двухдневных походах, а также в многодневных походах по родному краю, по населенной местности с развитой торговой сетью – задача простая и легко решаемая.

На 1-2 дня можно брать не только натуральные продукты, содержащие значительное количество воды (сыр, копченую колбасу, сгущенное молоко, хлеб, сырые овощи, фрукты), но и заранее приготовленные бутерброды, сваренные вкрутую яйца, отваренное мясо, залитые в термосы чай, кофе, компот.

В однодневном походе вообще можно обойтись без приготовления пищи (если это не является предметом обучения). Во время обеденного привала\* заниматься планированием бивака\*, его организацией, разжиганием костра лучше лишь в учебных целях. В двухдневном походе удобный бивак\* и приготовление горячей пищи необходимы для сохранения нормальной работоспособности участников. В двухдневных и многодневных походах для приготовления горячей пищи необходимы продукты, обеспечивающие приготовление первого (суп), второго (мясное, овощное, молочное) и третьего блюд.

Ускорение приготовления пищи достигается разными способами, в том числе использованием суповых концентратов, круп быстрого приготовления (каши в пакетах или брикетах), консервированного мяса (мясная тушенка промышленного приготовления).

Упаковывать и расфасовывать продукты следует согласно меню, которое составляется заранее на все дни похода. Для удобства можно расфасовывать продукты на каждый день, подписывая, на мешочках, что в них лежит.

Следует организовать учет распределения продуктов между участниками похода и четкий контроль за их расходованием. Такой учет ведет завхоз по питанию.

Хлебможет храниться летом, не плесневея, от 3 до 7 дней, осенью – до 10 дней. В многодневных походах следует использовать сухари.

Сыпучие продукты удобно хранить в холщевых или капроновых мешочках, либо в пластиковой таре.

Витамины*.* Пища туристов, особенно юных, должна быть витаминизированной, поэтому во время летних походов предусматривается закупка фруктов и овощей на маршруте. В зимних походах источниками витаминов могут быть сухофрукты, мед.

Приложения

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ

по организации и проведению туристских походов, экспедиций   
и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками, студентами Российской Федерации

Приложение 1

к приказу Мино6разования РФ

от 13 июля 1992 г. № 293

(Извлечение)

1.2. Туристские походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) являются важной формой гуманистического, патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития детей и молодежи.

В путешествиях юные туристы изучают родной край, страну Российскую Федерацию; ведут работу по охране природы, памятников истории и культуры; выполняют задания учебно-воспитательных учреждений, научных и других учреждений и организаций.

2.1. Администрация учреждения, проводящего путешествие, обязана оказать содействие руководителям групп в организации и проведении путешествия и выдать соответствующие документы...

Финансирование туристских походов, экспедиций, экскурсий (путешествий) осуществляется в соответствии с нормативными документами Министерства образования Российской Федерации и других организаций, проводящих эти мероприятия в соответствии с утвержденными планами.

2.5. В случае нарушения группой на маршруте контрольных сроков оповещения, администрация учреждения, проводящего путешествие, обязана незамедлительно связаться с контрольно-спасательной службой (КСС, ныне – ПСС., - Гр. Л.) для выяснения местонахождения группы и оказания ей помощи.

3.6. К участию в пешеходных походах I к. с. допускаются лица не моложе 12 лет, II к. с. – 14 лет, III к. с. - 15 лет.

Для учащихся, получавших теоретическую и практическую подготовку в течение не менее 1-го года занятий в туристско-краеведческих кружках, секциях, клубах, возрастной ценз для участия в степенных и I-III к. с. походах по родному краю может быть снижен на один год.

3.10. Участники и руководители походов, в которых предусматриваются участки первопрохождения, должны иметь опыт участия в походах равнозначной категории сложности, ожидаемой на этих участках маршрута. Одна треть участников таких походов может иметь опыт походов на категорию сложности ниже.

3.14. Участники и руководители некатегорийных походов, включающих элементы походов более высоких категорий сложности, должны соответствовать требованиям, предъявляемым к участникам и руководителям походов тех категорий сложности, элементы которых включены в данный поход.

3.15. Участники и руководители походов, проводящихся в межсезонье, должны иметь соответствующий опыт участия (руководства) в походах, совершенных в межсезонье, или в походах той же категории сложности, совершенных в обычных условиях.

3.16. К участию в горизонтальных необводненных пещерах спелеопоходов первой категории сложности допускаются лица с 14 лет; в вертикальных пещерах – с 15 лет; в горизонтальных пещерах второй категории сложности - с 15 лет; в вертикальных второй категории сложности - с 16 лет; в горизонтальных пещерах третьей категории сложности - с 16 лет.

4.2. Руководитель и его заместитель, а также старший руководитель несут ответственность за жизнь, здоровье детей и безопасность проведения похода, экспедиции, экскурсии (путешествия); за выполнение плана мероприятий, содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной работы, правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

4.3. За нарушение настоящей Инструкции руководитель группы и его заместитель несут дисциплинарную ответственность, если эти нарушения не влекут за собой ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

4.4**. Руководитель обязан:**

***до начала похода, экспедиции, экскурсии (путешествия):***

* обеспечить комплектование группы с учетом интересов, туристской квалификации, физической и технической подготовленности учащихся;
* организовать всестороннюю подготовку участников похода, экспедиции, экскурсии (путешествия), проверить наличие необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умение плавать, оказать доврачебную помощь;
* организовать подготовку и подбор необходимого снаряжения и продуктов питания; подготовить маршрутные документы (маршрутный лист), приказ на проведение похода, экспедиции, экскурсии (путешествия);

***совместно с участниками:***

* ознакомиться с районом похода, экспедиции, экскурсии (путешествия) по отчетам других групп, получить консультацию на станции (центре) юных туристов, в маршрутно- квалификационной комиссии (МКК);
* подготовить картографический материал, разработать маршрут и график похода, экспедиции, экскурсии (путешествия), план краеведческой общественно полезной работы и других мероприятий; наметить контрольные пункты и сроки;
* ознакомиться с условиями погоды в районе предстоящего похода, экспедиции, экскурсии (путешествия);
* изучить сложные участки маршрута и наметить способы их преодоления;

***в походе,*** ***экспедиции, экскурсии (путешествии):***

* строго соблюдать утвержденный маршрут;
* принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения маршрута или прекращения похода, экспедиции, экскурсии (путешествия), в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему.

5.1. **Участник путешествия обязан:**

* строжайше выполнять дисциплину, а также возложенные на него собранием группы поручения;
* своевременно и качественно выполнять указания руководителя и его заместителя (помощника);
* в период подготовки к категорийным походам пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере или других медицинских учреждениях;
* знать и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности, правила безопасности в походах, в т.ч. на воде, способы предупреждения травматизма и оказания доврачебной помощи;
* своевременно информировать руководителя или его заместителя (помощника) путешествия об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

Приложение 2

**Инструкция**

**по обеспечению безопасности**

**при проведении туристских мероприятий с учащимися**

***1. Общие требования безопасности***

1.1. Туристско-спортивные, туристско-краеведческие мероприятия с учащимися на местности (многодневные походы, экспедиции, одно- двухдневные походы, загородные экскурсии и прогулки, соревнования) должны проводиться в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня, регламентирующими туристско-краеведческую деятельность учащихся.

1.2. Количественный состав учащихся в группе при проведении туристских походов (экспедиций, загородных экскурсий) – не менее 6 человек. Группу учащихся должны сопровождать не менее двух взрослых на каждые 10 детей (классный руководитель, учитель, родители, инструктор-проводник).

1.3. Общая продолжительность загородной экскурсии (прогулки) должна составлять 1-4 часа, однодневного туристского похода - до 8 часов.

1.4. Походы, загородные экскурсии в зимний период с учащимися:

9-11 лет - допускаются при температуре воздуха не ниже -10о С в безветренную погоду или при слабом ветре;

12-13 лет - при температуре воздуха не ниже -12о С в безветренную погоду или при слабом ветре;

14-15 лет - при температуре воздуха не ниже -15о С в безветренную погоду или при слабом ветре;

16-18 лет - при температуре воздуха до - 20о С в безветренную погоду или при слабом ветре.

1.5. При организации многодневного похода с учащимися маршрутные документы должны оформляться в маршрутно-квалификационной комиссии при муниципальных учреждениях дополнительного образования или в Краевой маршрутно-квалификационной комиссии при Краевом центре детско-юношеского туризма.

1.6. При проведении туристских походов (загородных экскурсий) руководители и участники обязаны соблюдать установленный порядок проведения похода, режимы передвижения и отдыха, общепринятые правила поведения.

1.7. Для оказания первой медицинской помощи при травмах и острых заболеваниях участников похода (загородной экскурсии) в группе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами.

1.8. Руководитель, учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение Инструкции по организации и проведению походов с учащимися, а также данной инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

**2. *При проведении туристских походов (загородных экскурсий) необходимо обратить внимание на следующие неблагоприятные факторы:***

* незнание, недооценка технических трудностей маршрута, несоответствие физической подготовленности учащихся выбранному маршруту;
* слабая дисциплина в группе, самовольное оставление учащимися места расположения группы; лихачество, страх, паника в сложной ситуации;
* несоответствие снаряжения, одежды, обуви техническим трудностям маршрута и погодным условиям;
* зимой: низкая температура воздуха, ветер, глубокий снежный покров, туман, короткий световой день; резкое ухудшение погоды: понижение температуры воздуха, резкий ветер, метель, ухудшение видимости;
* в летний период: ветер более 10-15 м/сек, пыльная буря, туман, ливень, гроза, лесной пожар, жаркая солнечная погода, повышенная влажность при высоких температурах воздуха; укусы пресмыкающимися и насекомыми (в т.ч. клещом, переносчиком энцефалита, болезни Лайма); отравления и ожоги ядовитыми растениями, плодами и грибами;
* заражение желудочно-кишечными заболеваниями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1. ***Требования безопасности к руководителю***

3.1. Руководитель должен иметь необходимый туристский опыт, квалификацию, снаряжение, соответствующие технической трудности данного похода (загородной экскурсии); быть годным по состоянию здоровья; должен пройти инструктаж по мерам безопасности в походе (загородной экскурсии).

3.2. Руководитель и его заместитель несут ответственность за жизнь, здоровье учащихся с момента выезда из места проживания и до прибытия обратно и безопасное проведение похода (загородной экскурсии). Обязан контролировать весь этот период выполнение учащимися правил пожарной безопасности, охраны природы, соблюдение мер гигиены, санитарии, а также установленного распорядка дня и общественного порядка.

3.3. Руководитель обязан организовать соответствующую предпоходную техническую и физическую подготовку, страхование учащихся от несчастного случая и заболевания клещевым энцефалитом (в весенне-летний период), осмотр учащихся врачом; получить разрешение родителей на участие детей в походе (загородной экскурсии).

3.4. Руководитель должен предварительно изучить район похода, знать опасные места на маршруте и способы их преодоления, ознакомиться с условиями погоды в районе предстоящего похода.

3.5. Принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников похода (загородной экскурсии), вплоть до изменения маршрута или прекращения похода в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему.

3.6. В весенне-летний период организовать систематический (не менее 1 раза в час) осмотр одежды и тела участников похода (экскурсии) в целях профилактики укуса клещами. Избегать планирования походов весной – в начале лета в эпидемически опасных районах по клещевому энцефалиту.

3.7. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

* при непредвиденных природных явлениях, резком ухудшении условий проведения похода (загородной экскурсии) уходить организованно из опасной зоны по заранее разработанному аварийному маршруту. В аварийных ситуациях не допускать паники, суеты, не растеряться;
* при получении травмы, остром заболевании учащимся немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить о происшедшем несчастном случае администрации учебного учреждения.
* в случае потери участника немедленно сообщить в ближайший поисково-спасательный отряд (ПСО) и администрации учебного учреждения.

3.8. Требования безопасности по окончании похода (экспедиции, загородной экскурсии):

* Проверить по списку наличие учащихся в группе.
* Проверить самочувствие учащихся.
* Проверить состояние полученного походного туристского снаряжения, привести в должный порядок и сдать ответственному лицу.

***4. Требования безопасности к учащимся***

4.1. Перед проведением похода, экспедиции, экскурсии

1. К туристским походам и экспедициям, загородным экскурсиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по безопасному проведению похода (экспедиции, загородной экскурсии), ознакомленные с маршрутом и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Учащиеся должны пройти соответствующую техническую и физическую подготовку, получить допуск врача; а в весенне-летний период, кроме того, иметь вакцинацию и страховой полис от заболевания клещевым энцефалитом.

3. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде.

4.2. Во время проведения похода, экспедиции, загородной экскурсии

1. Соблюдать дисциплину, четко выполнять указания руководителя (инструктора) и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы, самовольно не оставлять места расположения группы.

2. При разведении костра соблюдать правила пожарной безопасности, личной безопасности и охраны природы.

3. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для питья кипяченую или продезинфицированную воду.

4. Не трогать руками любых животных, ядовитые растения, а также колючие растения и кустарники.

5. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы, не есть снег и сосульки.

6. Купаться только на указанных руководителем местах под контролем специально назначенного дежурного.

7. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя туристского похода (экспедиции, загородной экскурсии) об ухудшении состояния здоровья или травмах.

8. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому снаряжению.

4.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При непредвиденных природных явлениях, резком ухудшении условий проведения похода (экспедиции, загородной экскурсии) участники похода должны уходить организованно из опасной зоны по заранее разработанному аварийному маршруту. В аварийных ситуациях не должны допускать паники, суеты.

2. Участник похода (экспедиции, загородной экскурсии), отставший от группы или потерявшийся в населенном пункте, должен немедленно обратиться за помощью в государственное учреждение (полиция, администрация, школа и т.д.).

3. Зимой - при поломке или порче лыжного снаряжения участник похода (лыжной прогулки) должен немедленно сообщить руководителю. Принимать какие-либо меры (ремонтировать лыжи, уходить с маршрута) только с разрешения руководителя.

1. [↑](#footnote-ref-1)