

**МБОУ ДОД ЦДТ «ИРБИС» Кировского района г.о. Самара
Городской инновационный проект по экологическому воспитанию
учащихся
«Мой город – мой дом»**



**Рекомендации
по организации и проведению туристских походов с учащимися**

**Разработал:
Методист ЦДТ «Ирбис» г.о. Самара
Акаева Г. А.**

Самара, 2014 г.

Цель данных рекомендаций – помочь педагогическим работникам, методистам, турорганизаторам, туристским группам правильно и грамотно оформить и пройти маршрут туристского похода с группой учащихся, способствовать созданию современного банка данных о туристских маршрутах.

1. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ

Детско-юношеский туризм в России является уникальным массовым движением учащихся. Долгие годы складывались лучшие традиции, формировалась система организации и проведения туристско-краеведческих мероприятий. Вопросы обеспечения безопасности являются наиболее ответственными и сложными в период подготовки и проведения туристских мероприятий. Организаторы должны в обязательном порядке соблюдать правила, изложенные в нормативных документах по туристско-краеведческой работе. Все правовые документы направлены на защиту прав детей и подростков, обеспечение их безопасности.

Перечень и краткое содержание основных нормативных документов по туристско-краеведческой работе с учащимися:

1. Приказом Минпроса СССР № 190 от 15.10.1985 года было утверждено Положение «Об организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы в общеобразовательной школе».

В пункте 1.3 дан перечень состоящий из 18 форм такой работы. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер туристско - краеведческой деятельности в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой детской самостоятельности - спортивной, научной, художественной, технической, социальной и педагогической. Наиболее важные можно выделить в группу из шести элементов: походы, прогулки, экскурсии, экспедиции, слеты, соревнования. Именно этот ряд составляет костяк, основное ядро содержания ТКД в школе. Но самой существенной формой, без которой нет туризма, является поход.

2. Приказ Минобразования РСФСР от 13.07.1992г. № 293 утвердил «Инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации».

Общие положения - определяют порядок проведения туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) учащихся общеобразовательных школ и профтехучилищ, воспитанников детских домов и интернатов, студентов педагогических училищ РФ. Обязанности учреждения, проводящего туристские

походы, экспедиции, экскурсии, путешествия. Администрация учреждения, проводящего путешествие, обязана содействовать руководителям групп в организации и проведении путешествия и выдать соответствующие документы, заверенные печатью проводящей путешествие организации. Требования к руководителям, заместителям руководителей и участникам групп туристских походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Минимальный возраст руководителя 18 лет. Обязанности и права руководителя и заместителя руководителя путешествия. Руководитель и его заместитель несут ответственность за жизнь и здоровье детей и безопасное проведение похода. За нарушение Инструкции руководитель группы, его заместитель несут дисциплинарную ответственность.

2. «Рекомендации по профилактике детского травматизма и предупреждению несчастных случаев с детьми в пионерских лагерях, спортивно – оздоровительных лагерях и лагерях труда и отдыха». Утверждены: ВЦСПС 14 июля 1982г. № 332.

Примеры инструкций по технике безопасности при проведении массовых мероприятий. Все Инструкции доводятся до участников под роспись.

Содержание инструкции по технике безопасности при организации и проведении выездов, походов, практик и экспедиций:

1. Общие положения
2. Права и обязанности участников
3. Общие правила
4. Правила поведения в железнодорожном транспорте
5. Правила поведения на пешеходных маршрутах
6. Правила поведения на воде
7. Правила поведения на привалах и биваках

Список участников

Подпись получившего инструктаж

Подпись проводившего инструктаж

Инструктаж проведен «___» _____ 20 г.

4. Приказ Министерства образования РФ от 28. 04.95г. № 223

«Об активизации туристско-краеведческой деятельности с обучающимися и подготовке летнего отдыха». Приложения «Положение о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений», «Типовой перечень снаряжения и оборудования полевого туристского лагеря», «Типовой перечень туристского снаряжения образовательного учреждения».

ИНСТРУКЦИЯ
по организации и проведению туристских походов, экспедиций и
экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами
Российской Федерации
Приказ Минобразования РСФСР от 13 июля 1992 г. № 293

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящая инструкция определяет порядок проведения туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) учащихся общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанников детских домов и школ-интернатов, студентов педагогических училищ Российской Федерации.

1.2. Туристические 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 образовательных учреждений, научных и других учреждений и организаций.

2. ОБЯЗАННОСТИ УЧРЕЖДЕНИЯ, ПРОВОДЯЩЕГО ТУРИСТСКИЙ ПОХОД, ЭКСПЕДИЦИЮ, ЭКСКУРСИЮ (ПУТЕШЕСТВИЕ)

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

2.2. Администрация учреждения, проводящего путешествие, а также члены маршрутно-квалификационных комиссий (МКК), давшие положительное заключение о возможности совершения группой заявленного путешествия, не несут ответственности за происшествия, которые явились следствием неправильных действий руководителей и участников путешествия.

2.3. Для проведения многодневных походов, дальних экскурсий с ночлегом в населенном пункте обязательным условием должно быть письменное согласие учреждения, организации, принимающей группу, или путевка экскурсионной организации.

2.4. Участники туристских походов с оформленными маршрутными документами пользуются правом на размещение и обслуживание в туристских гостиницах, базах и кемпингах при наличии свободных мест. Имея разрешение

соответствующих организаций, они пользуются правом на посещение заповедников, заказников и других территорий с ограниченным режимом посещения.

2.5. В случае нарушения группой на маршруте контрольных сроков оповещения администрация учреждения, проводящего путешествие, обязана незамедлительно связаться с территориальными органами образования, контрольно-спасательной службой (КСС) или отрядом (КСО), туристскими организациями для выяснения местонахождения группы и оказания ей необходимой помощи.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РУКОВОДИТЕЛЮ, ЗАМЕСТИТЕЛЮ (ПОМОЩНИКУ) РУКОВОДИТЕЛЯ И УЧАСТНИКАМ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА, ЭКСПЕДИЦИИ И ЭКСКУРСИИ (ПУТЕШЕСТВИЯ)

3.1. Группы для проведения походов, экспедиций, экскурсий (путешествий) формируются из учащихся, воспитанников и студентов (далее - учащихся), объединенных на добровольной основе общими интересами на основе совместной учебы, занятий в кружках и секциях, трудовой деятельности, места жительства, обладающих необходимым опытом и осуществивших подготовку запланированного похода, экспедиции, экскурсии (путешествия).

3.2 Основные требования к участникам, руководителю, заместителю (помощнику) руководителя некатегорийных походов, экспедиций, многодневных дальних (за пределы своего города, района) экскурсий.

Таблица 1

Вид мероприятия	Опыт руководителя, зам. руководителя помощника руководителя	Количественный состав группы		Минимальный возраст (лет)	
		участник и	Руководитель, заместитель (помощник)	участник и	Руководитель, заместитель (помощник)
Некатегорийные походы и экскурсии	1-3- дневные походы	Не менее 6 чел.	1-2	7 лет	Не менее 18 лет

Примечания:

количественный состав экскурсионной группы может определяться туристско-экскурсионной организацией, проводящей плановые экскурсионные маршруты, и количеством сидячих мест в автобусе; возраст участников экскурсии за пределы своего населенного пункта определяется администрацией учреждения, проводящего путешествие, исходя из педагогической целесообразности.

3.3. К руководителю, заместителю руководителя и участникам экспедиций

с активным способом передвижения предъявляются те же требования, что и к руководителю, заместителю руководителя и участникам туристских походов в соответствии со степенью (категорией) сложности активных участков маршрута.

3.4. По усмотрению администрации учреждения, проводящего путешествие, с согласия руководителя группы (отряда), исходя из количественного состава группы (отряда), обеспечения безопасности участников, вместо заместителя руководителя может быть назначен помощник руководителя из числа учащих, имеющих опыт участия в аналогичных походах, экскурсиях (путешествиях).

3.5. Основные требования к участникам, руководителю и заместителю руководителя туристско-спортивных походов:

Таблица 2

Категория сложности похода	Необходимый опыт участия и руководства в походах по данному виду туризма (к. с.)			Минимальный возраст		Количественный состав группы	
	Участника, зам.рук-ля	Руководителя		Участника	Руководителя	Участника	Руководителя
		Участие	Руков-во				
I	Н/к	I	Н/к	13	19	6 – 15	1 + 1
II	I	II	I	14	19	6 – 15	1 + 1
III	II	III	II	15	20	6 – 12	1 + 1
IV	III	IV	III	16	21	6 - 12	1 + 1

Н/к – некатегорийный поход

3.6. К участию в пеших походах 1 к.с. допускаются лица не моложе 12 лет, II к.с. - 14 лет, III к.с. - 15 лет.

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

3.7. В походах III-IV к.с. одну треть членов группы могут составлять туристы с опытом участия в походах на 2 категории ниже, в походах I и II к.с. - с опытом участия в некатегорийных походах.

3.8. В пеших походах одну треть членов группы могут составлять туристы с опытом участия в горных и лыжных походах на одну категорию сложности ниже планируемого похода.

3.9. В лыжных походах одну треть членов группы могут составлять туристы с опытом участия в пешеходных и горных походах ниже не менее, чем на одну категорию сложности и выше категории сложности планируемого похода.

3.10. В горных походах одну треть членов группы могут составлять

туристы с опытом участия в пешеходных и лыжных походах не ниже той же категории сложности, что и планируемый поход.

Участники походов, в которых предусматриваются переходы через классифицированные перевалы, должны иметь опыт прохождения (руководитель - опыт руководства при прохождении) двух перевалов на одну полукатегорию ниже максимальной для данного похода. Руководитель, кроме того, должен иметь опыт прохождения двух перевалов той же полукатегории сложности. Одну треть членов группы в походах, предусматривающих прохождение перевалов I А к.с., а перевалов 1Б к.с. - без опыта прохождения перевалов.

Участники походов, в которых предусматривается первопрохождение классифицированных перевалов, должны иметь опыт прохождения (руководитель - опыт руководства при прохождении) перевалов той же полукатегории сложности.

Участники и руководители походов, в которых предусматриваются другие 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.

Одну треть членов группы в горных походах I-III к.с. могут составлять альпинисты, имеющие III спортивный разряд, в походах IV к.с. - альпинисты, имеющие II спортивный разряд, а также опыт экспедиционных альпинистских мероприятий или опыт участия в некатегорийном туристском походе.

3.11. Руководители водных походов должны иметь опыт участия и руководства водными походами на тех же видах судов.

3.12. Участники водных походов I-III к.с. должны иметь соответствующих опыт походов на любом виде судов, а начиная с IV к.с. - на том же виде судов или на байдарках.

3.13. Участники и руководители комбинированного похода, включающего участки маршрута по различным видам туризма, должны иметь соответствующий опыт прохождения таких участков.

3.14. Участники и руководители некатегорийных походов, включающих элементы походов II-IV к.с., а также некатегорийных походов, включающих элементы походов более высоких категорий сложности, должны соответствовать требованиям, предъявляемым к участникам и руководителям походов тех же 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 спелеопроходов I к.с. допускаются лица с 14 лет; в вертикальных пещерах - с 15 лет; в горизонтальных пещерах II к.с. - с 15 лет; в вертикальных пещерах II к.с. - с 16 лет; в горизонтальных пещерах III к.с. - с 16 лет. Прохождение с учащимися пещер, в которых предусматривается применение аппаратуры автономного дыхания, запрещается. Временное разделение туристской группы, совершающей спелеопроход любой категории сложности, на подгруппы допускается только при работе в одной пещере; в этом случае каждая подгруппа должна иметь руководителя, комплект жизнеобеспечения, рассчитанный на непредвиденную обстановку в пещере не менее, чем на двое суток. При прохождении вертикальных пещер II к.с. и горизонтальных пещер III к.с. в группе должно быть не менее одного руководителя на каждого из четырех участников. Участники спелеопроходов должны иметь опыт прохождения (руководитель - опыт руководства при прохождении) пещер на одну категорию ниже максимальной для данного похода. Руководитель, кроме того, должен иметь опыт прохождения пещер той же категории сложности. Одну треть членов группы в спелеопроходах, предусматривающих прохождение пещер III к.с., могут составлять туристы с опытом прохождения пещер I к.с., а пещер II к.с. - без опыта прохождения пещер.

4. ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА РУКОВОДИТЕЛЯ И ЗАМЕСТИТЕЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПОХОДА, ЭКСПЕДИЦИИ, ЭКСКУРСИИ (ПУТЕШЕСТВИЯ)

4.1. Руководитель и заместитель руководителя похода, экспедиции, экскурсии (путешествия) назначаются администрацией учреждения, проводящего путешествие.

Руководителем и заместителем руководителя могут быть лица, удовлетворяющие требованиям настоящей Инструкции, которым, с их согласия, администрация учреждения, проводящего путешествие, доверяет руководство группой (отрядом) учащихся.

Если в туристском походе участвуют 3 и более туристских групп с количеством участников не менее 30 учащихся (для похода II-IV к.с. - не менее 20) и их маршруты и графики движения в основном совпадают, то общее руководство этими группами может быть возложена на специально назначенного старшего руководителя. В этом случае всем руководителям может быть засчитано руководство.

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, а также старший руководитель несут дисциплинарную ответственность, если эти нарушения не влекут за собой другой 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, выявить возможность пополнения запасов продуктов на маршруте; составить смету расходов; подготовить маршрутные документы (маршрутную книжку или маршрутный лист, удостоверение) и 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, у опытных туристов и краеведов;

- подготовить картографический материал, разработать маршрут и график похода, экспедиции, экскурсии (путешествия), план краеведческой общественно полезной работы и других мероприятий, проводимых на маршруте; 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;

- принять срочные меры по доставке травмированных или заболевших участников в ближайшее медицинское учреждение;

- сообщить о происшедшем несчастном случае в ближайшие: контрольно-спасательную службу (КСС) или контрольно-спасательный отряд (КСО), в учреждение, проводящее путешествие, и маршрутно-квалификационную комиссию (МКК), выпустившую на маршрут группу местные органы

образования;

- назначить в случае временного разделения группы в аварийной ситуации с целью разведки, забросок продуктов, снаряжения, выполнения краеведческих заданий и т.д., но не более, чем на 8 часов, в каждой подгруппе (в водных походах - на каждом судне) своих заместителей (помощников) из наиболее подготовленных участников. Состав подгруппы должен быть не менее четырех человек, в том числе одного взрослого;

- организовать в случае необходимости оперативную помощь другой туристской группе, находящейся в данном районе;

- информировать гидрометеорологические станции, встречающиеся на маршруте, местные органы власти о сходе снежных лавин, селевых потоках, подвижках ледников и других опасных природных явлениях, наблюдаемых на пути следования группы;

- делать отметки в маршрутной книжке о прохождении маршрута.

4.5. При организации туристско-спортивных походов:

- представить в маршрутно-квалификационную комиссию (МКК), имеющую полномочия на рассмотрение похода данной категории сложности, не позднее, чем за 30 дней до начала похода заявочные документы на совершение похода (маршрутную книжку и ее копию, справки об опыте участников, руководителя и заместителя руководителя, картографический материал, медицинские справки) и другие документы, необходимые для рассмотрения заявленного похода.

Заявочные документы групп участников похода рассматриваются маршрутно-квалификационными комиссиями при органах образования, а при отсутствии у них соответствующих полномочий - МКК федераций туризма (клубов туристов).

При положительном заключении МКК о возможности совершения группой заявленного похода руководителю зарегистрированная маршрутная книжка. При необходимости в маршрутную книжку записываются особые указания и рекомендации группе, определяется соответствующая контрольно-спасательная служба (КСС) или отряд (КСО) для регистрации перед выходом на маршрут.

4.6. Не позднее, чем за 10 дней до выезда к месту начала похода сообщить КСС или КСО по установленной форме маршрут похода, контрольные пункты и сроки их прохождения, состав группы. Если активная часть похода начинается в пункте дислокации КСС или КСО, необходима личная явка в них.

В случае необходимости изменения маршрута, состава группы и записей в маршрутной книжке до отъезда в поход согласовать эти изменения с МКК, давшей положительное заключение на совершение похода, а также сообщить об этом КСС или КСО, зарегистрировавшим группу

В случае необходимости изменения сроков похода, состава группы после выезда в поход, сообщить телеграммой об этом в МКК, давшую положительное

заключение на совершение похода, в КСС или КСО, зарегистрировавшие группу, и в учреждение, проводящее путешествие.

Сообщить телеграммой в адрес МКК, давшей положительное заключение на совершение похода, КСС или КСО, зарегистрировавших группу, и в учреждение, проводящее путешествие, о прохождении группой контрольных пунктов и об окончании похода.

Представить отчет в МКК, а после рассмотрения отчета и зачета похода оформить справки участникам группы о совершенном походе.

5. ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКОВ ПОХОДА, ЭКСПЕДИЦИИ, ЭКСКУРСИИ (ПУТЕШЕСТВИЯ)

5.1 Участник обязан:

- активно участвовать в подготовке, проведении туристского похода, экспедиции, экскурсии (путешествия) и составлении отчета;

- строгойше соблюдать дисциплину, а также выполнять 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, у врача образовательного учреждения;

- знать и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности, правила безопасности в походах, в том числе на воде, обращения с взрывоопасными предметами, способы предупреждения травматизма и оказания доврачебной помощи;

- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;

- своевременно информировать руководителя похода, экспедиции, экскурсии (путешествия) или его заместителя (помощника) об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

5.2. Участник похода, экспедиции, экскурсии (путешествия) имеет право:

- пользоваться туристским снаряжением и спортивными сооружениями учреждения, проводящего путешествие;

- участвовать в выборе и разработке маршрута;

- после окончания туристского похода, экспедиции, экскурсии (путешествия) обсудить на собрании группы действия любого из участников, обращаться в учреждение, проводящее путешествие, и в туристские организации.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ, ЗАМЕСТИТЕЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ И УЧАСТНИКОВ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ

6.1. За нарушения настоящей Инструкции, не повлекшие за собой ответственность, установленную действующим законодательством,

учреждение, проводящее путешествие, может представить материалы в туристские организации для принятия следующих мер воздействия:

не засчитывать для выполнения нормативов спортивных разрядов руководство, участие в совершенном походе;

аннулировать зачет всех или определенного числа ранее совершенных походов;

частично или полностью дисквалифицировать

лишить спортивных разрядов и званий:

- запретить участвовать, руководить походами определенной категории (степени) сложности на установленный срок;

- вывести из состава общественных туристских органов.

Приложение

Положение о значке «Юный турист»

1. Значком «Юный турист» награждаются учащиеся, воспитанники, студенты, участвовавшие в течение одного года в четырех походах (2 однодневных и 2 двухдневных, в том числе в одном из них с ночевкой в полевых условиях) и выполнившие следующие требования:

а) научились ориентироваться по компасу, часам, местным предметам, солнцу, пользоваться топографической и спортивной картой, ходить по азимуту; умеют пользоваться дорожными знаками, применяемыми в играх на местности; научились преодолевать естественные препятствия в пути;

б) умеют одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

в) научились выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, умеют изжечь костер, приготовить на нем пищу;

г) знают правила поведения в походе, умеют оказать доврачебную помощь.

2. Значком «Юный турист» награждает совет образовательного учреждения.

3. Описание значка. На круглой металлической пластинке на голубом фоне в центре изображена палатка, а перед ней - горящий костер. Сверху текст: юный турист, в нижней части - компас, по кругу текст: Российская Федерация.

4. Значок «Юный турист» носится на правой стороне груди.

5. Преимущественное право на изготовление значка «Юный турист» предоставляется Центру детско-юношеского туризма Министерства образования Российской Федерации.

Правила безопасности при организации и проведении туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ и профильных училищ, воспитанников детских домов и школ интернатов, студентами

Настоящие Правила определены Приказом образования РСФСР и приложением к приказу «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» № 293 от 13 июля 1992 года.

1. Администрация учреждения, проводящего путешествие, обязана оказать содействие руководителям групп в организации и проведении путешествия и выдать соответствующие документы, заверенные печатью проводящего путешествие учреждения. Обеспечивает инструктаж по технике безопасности путешествия.

2. Руководитель и заместитель руководителя путешествия назначается администрацией учреждения проводящего путешествие.

3. Руководитель и его заместитель несут ответственность за жизнь, здоровье детей и безопасное проведение похода, экспедиций, экскурсий, за выполнение плана мероприятий, содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной работы, правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

4. Руководитель обязан:

До начала похода, экспедиции, экскурсии обеспечить комплектование групп; обеспечить всестороннюю подготовку участников, проверить наличие необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умение плавать, оказывать доврачебную помощь; организовать подготовку и подбор снаряжения и продуктов питания.

Подготовить необходимую документацию.

Совместно с участниками ознакомиться с районом путешествия, подготовить картографический материал, разработать маршрут, график и план путешествия, наметить сроки; ознакомиться с условиями погоды в районе путешествия, определить сложные участки и наметить способы их преодоления.

В походе (путешествии) строго соблюдать утвержденный маршрут; принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности путешествия, вплоть до изменения маршрута путешествия или его прекращения.

В связи с возникшими обстоятельствами, а также в случае оказания помощи пострадавшему; принять срочные меры по доставке травмированных или заболевших участников в ближайшее медицинское учреждение; сообщить

о несчастном случае в ближайшую (КСС) контрольно-спасательную службу, в учреждение проводящее путешествие, местных орган образования.

5. Обязанности участников похода (путешествия): активно участвовать в проведение путешествия, строжайше выполнять дисциплину, а также возложенные на него обязанности; своевременно и качественно выполнять указания руководителя и его заместителя; в период подготовки к путешествию пройти медицинский осмотр; знать и соблюдать правила пожарной безопасности, правила дорожного движения, правила безопасности в походах в т.ч. на воде способы, предупреждения травматизма и оказания добровольной помощи; бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры; своевременно информировать руководителя или его заместителя путешествия об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

6. За нарушение настоящих Правил, руководитель группы и его заместитель несут дисциплинарную ответственность, если это нарушение не влечет за собой ответственности, предусмотренной действующим законодательством

Заместитель Министра

Е.Е.ЧЕПУРНЫХ

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ МАРШРУТА ПОХОДА

Туристский поход является эффективной формой туристско-краеведческой деятельности, который заключается в активном передвижении по маршруту. Поход позволяет одновременно достигать всех целей, которые ставятся перед туристско-краеведческой деятельностью. Туристский поход – явление многосложное, комплексное, характеризующееся рядом неравнозначных свойств-признаков. Свойством первого порядка, которое составляет сущность похода, его коренным отличием от других форм является маршрут похода, точнее его прохождение активными способами передвижения, то есть с помощью своей мускульной силы: пешком, на лыжах, на велосипеде, на вёслах.

Прохождение намеченного маршрута является абсолютно обязательным, главным свойством всякого туристского похода, его доминантой. Туристский поход предполагает прохождение нового (заранее разработанного) либо известного маршрута с определенными целями: познавательными, оздоровительными, спортивными, учебными, тренировочными, агитационно-пропагандистскими и др.

Любой маршрут похода имеет первый обязательный объективный параметр – длину в километрах. Но в туристском походе главное не только абстрактные километры, а километры, наполненные воспитывающим и обучающим содержанием. Во время туристского похода каждый его участник открывает для себя что-то новое, испытывает физическое и эстетическое наслаждение, знакомится с многообразием родной природы, историческим прошлым и настоящим, открывает неизведанные тайны. Поход – дело непростое. Здесь формируется характер подростка. Старшие приучаются помогать младшим, опекать их до тех пор, пока они не постигнут всех премудростей походной жизни. В походах ребята учатся «выживать» в сложных экстремальных ситуациях, преодолевать естественные препятствия: горные реки, отвесные скалы, непреодолимые чащи. Русский писатель Н.Г. Чернышевский писал: «Никакие школьные занятия и никакие работы над кандидатскими ли, магистерскими ли, или докторскими диссертациями не дают молодому человеку столько пользы, как путешествия».

Содержание маршрута туристского похода

Описание маршрута туристского похода состоит из основных разделов: титульный лист, содержание, паспорт маршрута, техническое описание, картографический материал, краеведческое описание, рекомендации, библиографический список. По усмотрению автора описание может содержать дополнительные разделы, которые более детально раскрывают особенности маршрута.

Подробно рассмотрим содержание основных разделов маршрута туристского похода.

1. Титульный лист (приложение 1).

На титульном листе должны быть указаны: полное наименование организации, предоставляющей материалы, вид похода (однодневный поход выходного дня, многодневный поход выходного дня, многодневный туристский поход), фамилия, имя, отчество автора (авторского коллектива), должность, город, год.

2. Содержание.

В содержании указываются разделы предоставляемого материала и номера страниц.

3. Паспорт маршрута.

В данном разделе должны быть кратко указаны справочные сведения о маршруте, приведённые в приложении 2, 3.

4. Техническое описание.

Техническое описание маршрута – основной раздел, в котором в хронологическом порядке даётся описание прохождения маршрута туристской группой: ориентиры и расстояния между ними, направления движения, наличие и характеристика троп, дорог, растительности, рельефа, рек, населённых пунктов, мест купания, наличие источников питьевой воды, мест ночлега.

При описании маршрута нужно указать характер пути (тропы, бездорожья, леса, болота, переправы), время движения между заметными ориентирами (до следующего притока, поляны, изгиба реки). Здесь же описываются способы прохождения сложных участков, меры безопасности, обозначаются интересные объекты и ориентиры. Участки с однозначным ориентированием без естественных препятствий (движение по тропе и т.п.) можно описывать схематично, с указанием основных характеристик, достаточных для понимания пути.

Техническое описание должно подтверждаться фотографиями или другим иллюстративным материалом.

В начале описания ходового дня необходимо указать день пути, участок дневного перехода, километраж, чистое ходовое время.

Техническое описание представляется не более 1,5 страницы на день похода.

5. Картографический материал.

Маршрут туристского похода необходимо изобразить на крупномасштабной карте, указать подробную нитку маршрута, направления движения и пути возможной эвакуации. Так же на карте отмечают места ночёвок, днёвок с указанием их порядковых номеров и дат. Карта может дополняться эскизами или крупномасштабными схемами сложных участков с указаниями линии движения, ориентиров и точек.

6. Краеведческое описание.

В данном разделе приводится краеведческое описание маршрута, которое должно сопровождаться фотографиями или другим иллюстративным материалом. В начале краеведческого описания даётся перечень объектов культурного, духовного, исторического наследия, памятников природы и достопримечательностей туристского маршрута.

Краеведческое описание маршрута должно быть связано с названием туристского маршрута.

Пример, если название туристского маршрута «По местам боёв 7-й гвардейской армии», то в краеведческом описании более подробно рассказывается о военных действиях периода Великой Отечественной войны района маршрута.

Объём данного раздела не должен превышать 15 страниц.

7. Рекомендации.

В разделе даются рекомендации по нестандартному снаряжению, нетрадиционному подбору продуктов питания, посещению интересных мест, сведения о дополнительных краеведческих возможностях маршрута, приводится информация о возможности пополнения продуктами, пунктах медицинской помощи, работе отделений связи, даётся транспортная характеристика района маршрута и т.д.

8. Библиографический список.

В данном разделе указываются материалы (литература, источники, отчёты туристских походов и т.д.), используемые при разработке туристского маршрута. 4

Требования к оформлению материалов

Основными требованиями, предъявляемыми к оформлению маршрута туристского похода, являются:

- материал должен иметь сквозную нумерацию страниц;
- техническое описание должно соответствовать картографическому и иллюстративному материалу;
- при оформлении необходимо следить за правильностью написания разделов, входящих в содержание предоставляемого материала;
- количество сокращений в тексте должно быть минимальным (принятые сокращения должны расшифровываться однозначно);
- фотографии и иллюстрации должны характеризовать сложные участки маршрута, ориентиры на местности, отображать природу и достопримечательности района;
- фотографии должны передавать краеведческое и техническое описание маршрута;
- фотографии должны иметь сквозную нумерацию и в обязательном порядке подписи, позволяющие опознать отображаемый объект без обращения к тексту;
- в тексте должны быть ссылки на фотографии и другой иллюстративный материал;
- материал должен быть оформлен аккуратно, красочно. 5

Паспорт маршрута

1. Наименование организации, разработавшей маршрут:

2. Автор маршрута:

3. Название туристского маршрута:

4. Общие сведения о маршруте:

вид туризма: пешеходный

вид похода (поход выходного дня, многодневный поход)

продолжительность (кол-во дней):

степень (категория) сложности:

протяжённость, км:

возраст учащихся:

5. Район похода:

6. Подробная нитка маршрута:

7. Варианты подъезда и отъезда. Подъезд: Отъезд:

8. Аварийные выходы с маршрута:

9. График движения: дни пути, участок пути, протяжённость в км, ходовое время (час), способ передвижения.

3. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

Туристский поход предполагает прохождение нового (заранее разработанного) либо известного маршрута как в населённой, так и ненаселённой местности с определёнными целями: познавательными, оздоровительными, спортивными, учебными и тренировочными, агитационно-пропагандистскими и др. Туристские походы разделяют по продолжительности (одно- или двухдневные и многодневные), по основному способу передвижения, виду туризма (напр., пешеходные, лыжные, горные, водные, спелеопоходы), а также по категории сложности. Походы совершаются преимущественно группами, спортивные походы - только группами в составе не менее 4-6 человек в зависимости от сложности маршрута. Отличительная особенность спортивных походов - обязательное преодоление различных природных препятствий, характер которых обусловлен видом туризма.

На проведение туристских походов влияют погодные условия. Наиболее благоприятная для каждого вида туризма погода определяет сезонность (период года) для совершения походов в том или ином регионе. Однако и в оптимальный период года тур. группа нередко оказывается застигнутой непогодой или сталкивается с её неблагоприятными последствиями (паводками, селями, лавинами и др.). Туман, дождь, гроза, снегопад, сильный ветер и т. д. создают серьёзные помехи движению на маршруте, часто вынуждают прервать движение до улучшения обстановки. В некоторых случаях (в зависимости от интенсивности, продолжительности и характера атмосферных явлений) может возникнуть аварийная ситуация и группа будет вынуждена совсем прекратить поход. Особое влияние на состояние туристов оказывает продолжительное действие низких температур, вызывающее появление «холодовой усталости». Возможность неблагоприятных погодных явлений и их последствий учитывают при составлении нитки маршрута и графика его прохождения, предусматривая запасные дни и безопасные пути эвакуации на случай вынужденного прекращения похода.

Успешное проведение походов зависит от тщательности его подготовки и подготовки туриста. Подготовка одно- и двухдневного похода осуществляется за 2-7 дней до выхода и заключается в определении состава группы, выбора маршрута и получении маршрутного листа, подборе необходимого группового снаряжения, личной экипировке туристов и приобретении продуктов.

Подготовка многодневного похода начинается за 2-6 месяцев до его начала в зависимости от сложности похода и опыта его участников. Цели и задачи похода определяются и уточняются одновременно с комплектованием состава группы, увязкой интересов и возможностей туристов. Подготовка похода завершается согласованием маршрута с Маршрутно-квалификационной

комиссией, проверкой готовности группы (в случае необходимости с выездом на местность) и оформлением маршрутной книжки.

Большое значение в походе имеет правильное распределение нагрузки, учитывающее различную подготовку туристов, массу груза и сложность маршрута. Во время похода масса груза постоянно уменьшается по мере расходования продуктов питания и топлива. Обычно работоспособность туристов, зависящая от их тренированности и физического состояния, в начале похода (примерно первую треть маршрута) невысока. В дальнейшем она довольно быстро растёт за счёт адаптации организма к походным условиям и повышения уровня тренированности. К середине похода она достигает наивысшего значения (на это время приходится пик тренированности); к концу похода вследствие нарастания усталости работоспособность снижается. Задача оптимального распределения нагрузки сводится к расчёту такого графика движения тур. группы, при котором работоспособность участников похода наиболее рационально сочетается с нагрузкой при максимальной экономии сил. Ключевые места маршрута следует планировать на середину пути, когда наступает пик тренированности; на конец похода обычно оставляют протяжённые, но сравнительно лёгкие участки маршрута. Если предстоит продолжительный поход по сложному маршруту, то лучше распределить груз равномерно по всему маршруту. Для этого часть груза целевого назначения (напр., лавинное снаряжение для похода в горах), а также часть топлива и непортящиеся продукты (консервы, сахар и т. п.) отправляют в определённые точки маршрута заблаговременно.

В походе члены тур. группы нередко выполняют (по собственной инициативе или по заданию какой-либо организации) общественно полезную работу.

Поход выходного дня (ПВД). Это наиболее массовый и доступный вид туристического похода. Продолжительность 1—3 дня, протяжённость маршрутов от 10—12 до 40—60 км. Число участников от 2—3 до 30—50 чел. и более. Организуется туристской секцией или клубом туристов, а также по личной инициативе самих туристов. Проводится обычно в окрестностях города (насел. пункта); может быть пешим, водным, лыжным, велосипедным, автомобильным, а также комбинированным.

В зависимости от физических нагрузок ПВД условно подразделяют на познавательные, прогулочные, тренировочные и соревновательные. В познавательных ПВД участники похода знакомятся с историческими и культурными памятниками, природными достопримечательностями. Прогулочные ПВД имеют в основном оздоровительный и познавательный характер. Цель тренировочных походов - укрепить здоровье туристов, закалить их физически, отработать приёмы преодоления естественных препятствий, приобрести навыки ориентирования на местности и т. д. С начала 80-х гг. всё

более популярными становятся семейные походы, в которых участвуют родители с детьми.

Показатели готовности группы:

1. Знание основных сведений о районе похода.

2. Организованность и дисциплинированность.

3. Наличие снаряжения.

4. Знание правил охраны природы и противопожарных правил, а так же техники безопасности.

5. Умения туристов:

поставить палатку, приготовить пищу, оказать доврачебную помощь, - ориентироваться на местности, составить описание маршрута, преодолевать полосу препятствий, укладывать рюкзак.

6. Знания об возможных опасностях в походе.

Подготовка похода требует выполнения следующих этапов: изучение маршрута и его особенностей; определение цели, вида и категории (степени) сложности; определение суммы расходов и возможные источники финансирования; расчет продолжительности похода в днях;

- разработка мероприятий по безопасности; комплектация и испытание необходимого снаряжения; заготовка продуктов питания; разработка плана графика по срокам и мероприятиям; подбор состава участников и распределение обязанностей; оформление туристской документации; медицинское освидетельствование участников; практическая и теоретическая подготовка участников к походу; упаковка снаряжения, оборудования, продуктов и пр.

Перед походом 2 и 3 степени сложности и 1 -2 категории за 10 дней до выхода группы следует направить сообщение контрольно-спасательной службе (КСС), в зоне действия которой проходит маршрут.

Во время похода следует предпринять все усилия, чтобы пройти маршрут в соответствии с планом-графиком. Сложные и опасные участки маршрута следует проходить маленькими группами под контролем руководителя и его заместителя. Участки маршрута преодолеваются в определенном порядке с выделением направляющего и замыкающего; руководитель группы корректирует их действия. Группа на маршруте не должна разделяться, если этого не требуют специальные условия безопасности.

Особое внимание следует уделять движению во время плохой погоды, недостаточной видимости, сильного ветра и т.д. Руководитель при этом принимает решение о внеплановой остановке.

Место остановки должно выбираться с учетом его безопасности, удобства, близости к источнику воды. Лагерь разбивается по установленным правилам с учетом пожарной и экологической безопасности, если на маршруте нет оборудованных стоянок. Руководитель группы должен иметь подробную карту

маршрута, компас, средства связи, а также регулярно получать от КСС прогноз погоды. В конце маршрута производится сообщение в организацию информации об окончании маршрута и возвращении.

После завершения похода руководитель оформляет требуемую документацию, сдает снаряжение. Желательно организовать итоговый вечер для просмотра фотографий, слайдов, видеокинофильмов.

4. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ

При планировании и прохождении маршрута следует учитывать:

- Погодные условия.
- Безопасность местности.
- В холодное время следует выбирать нитку маршрута по безветренным и маловетренным местам, избегать переходы во время холодной и влажной погоды
- В жаркую погоду следует делать переходы по тенивым участкам, по лесной дороге.
- В жаркое время суток следует делать большие привалы.
- На переходах, как и на стоянках следует избегать собак и не провоцировать их агрессию.
- Во время переходов следует избегать переутомления участников группы.
- Одежда туриста должна соответствовать погоде.

Гигиена в туристском походе. Определённое своеобразие имеют условия жизни в туристском путешествии. Это, прежде всего отсутствие благ "большой цивилизации" - крыши над головой, защиты общественной санитарии - и автономность всех действий туристов. Туристы в походе несут большую ответственность за свои действия, так как никто, кроме их самих, не страхует их от ошибок, не контролирует их постоянных контактов с изменчивым миром природы. И в то же время сегодня туристская практика достигла такого уровня, что, опираясь на её опыт можно идти (или воздержаться от них) в любые края, в любое время года, с любым возрастным составом участников. Отправляясь в поход со школьниками необходимо знать основные санитарно-гигиенические требования.

Большую роль в жизни человека играет распорядок дня, Поэтому режим, требуемый для детей различного возраста должен быть заранее заложен в план-графике путешествия, При его составлении необходимо учитывать, что по гигиеническим нормам продолжительность сна 6-8-летних детей должен составлять 11 часов; 9-12-летних - 10 ч; 13-15-летних - 9 ч; старше 15 лет - 8-8,5 ч. Дежурные должны подниматься за 1 час раньше, чтобы успеть приготовить завтрак. Важно также распланировать и выдерживать распорядок дня в пути.

Примерный режим дня в летнем походе для детей различного возраста

Распорядок дня	6-8 лет	9-12лет	13-15лет	16-18лет
1. Подъём, утренняя гимнастика, умывание (купание), завтрак	8.00-8.30	7.00-7.30	6.00-6.30	6.00-6.30
2. Подготовка к выходу на маршрут, уборка места ночлега	8.30-10.00	7.30-9.00	6.30-8.00	6.30-8.00
3. Движение по маршруту. Экскурсии, краеведческая, общественно полезная и др. работа	10.00-12.00	9.00-12.00	8.00-11.00	8.00-12.00
4. Большой привал: приготовление обеда, купание, игры, обработка собранных материалов, починка снаряжения, одежды, обуви, обед, отдых(сон), уборка места привала, подготовка к выходу	12.00-15.00	12.00-15.00	11.00-15.00	12.00-15.00
5. Движение по маршруту. Экскурсии и.т. д.	15.00-17.00	15.00-17.00	15.00-17.00	15.00-18.00
6. Подготовка места ночлега. Приготовление ужина. Ужин	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	18.00-20.00
7. Свободное время. Запись в дневники. Сбор у костра	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	20.00-21.00
8. Вечерний туалет. Подготовка ко сну. Отдых	20.00-20.30	20.00-20.30	20.00-20.30	21.00-21.30

Очень важно обеспечить в пути полноценное питание. Турист должен получать горячую пищу три раза в день. Кроме того, во время коротких привалов можно съесть бутерброд, сухарь, печенье, конфету, выпить несколько глотков чая или воды. Летом в пищевом рационе должны быть свежие овощи и зелень. Зимой использовать в пищу свежий чеснок и репчатый лук. В случае отсутствия ягод, фруктов, овощей и зелени следует дополнительно использовать витаминные препараты (поливитаминны, аскорбиновую кислоту). Иногда сильно устав у туристов отсутствует аппетит и они отказываются ужинать. Ребятам хочется забраться в палатку и лечь спать. Этого делать не следует. От ужина отказываться нельзя: на следующий день это скажется потерей работоспособности и ещё большим утомлением. Поэтому никакие самые неблагоприятные условия не могут оправдать отказ от приготовления и приёма вечером горячей пищи.

Для приготовления пищи необходимо правильно подбирать посуду. Котлы или вёдра не должны быть из оцинкованного материала. Во избежания пищевых отравлений из рациона следует исключить скоропортящиеся продукты (варенная колбаса, непроверенные мясные и молочные продукты, консервы из вздутых и за сутки открытых банок). Так же следует правильно их хранить.

Важное гигиеническое значение имеет соблюдение питьевого режима в походе. Для питья можно использовать только кипячёную воду (не менее 2-3 мин), а сырую исключительно из родников, колодцев. Питьевой, или водно-солевой режим - это нормирование объёма, периодичности и химического состава выпиваемой жидкостей с учётом физической нагрузки, состояния организма человека и погодно-климатических условий.

Рациональный питьевой режим должен обеспечивать оптимальный водно-солевой баланс (соотношение между количествами поступивших в организм и выделенными из него воды и минеральных солей) и высокую работоспособность человека. Питьевая норма зависит от возраста, пола, массы тела, физической активности, температуры и влажности окружающей среды. В обычных комфортных условиях в среднем в сутки взрослому человеку необходимо 35-40 мл на 1 кг массы тела. При дефиците воды появляются жажда, сухость во рту, снижается аппетит, уменьшается потоотделение, падает работоспособность. Избыток воды в организме может наступить вследствие нарушения терморегуляции и чрезмерного потребления воды в условиях жаркого и влажного климата, что сопровождается слабостью, головокружением, тошнотой и рвотой.

Водно-солевой режим тесно связан с режимом питания, так как с пищей поступает значительное количество воды и минеральных солей, которые определяют потребность организма в воде и способность удерживать её в крови и тканях. Потребление пищи, богатой белками и минеральными солями, увеличивает потребность в воде.

Во время туристического похода нежелательны как избыточное потребление воды, так и отказ от неё, подавление чувства жажды, так как это снижает работоспособность и эмоциональный настрой человека. Суточное количество воды, необходимое туристу, колеблется в широких пределах в зависимости от погодно-климатических условий, физических нагрузок и степени подготовленности туриста,

В несложных походах туристу обычно хватает обильного (до полного утоления жажды) питья за ужином и более ограниченного количества жидкости за завтраком. Обычно утром и вечером требуется по 0,5-0,7 л жидкости на человека. Примерно столько же употребляется в обед или на перекусе. В

жаркие дни, если на маршруте не предвидятся источники воды, необходимо иметь её запас для перекуса и на короткие привалы из расчёта 0,7-1 л на человека.

Пить на маршруте рекомендуется на малых привалах небольшими порциями (по 100-150 мл). Это способствует более совершенной терморегуляции в организме. Неуёмная жажда на маршруте говорит как правило о физической неподготовленности туриста либо о болезни. Пить следует медленно, небольшими глотками. В воду рекомендуется добавить лимонную кислоту или лимонный сок, фруктовый сироп. Можно сделать из сухой смеси (лимонная кислота и питьевая сода) напиток «Шипучка». Жажду хорошо утоляет холодный чай, особенно зелёный. Воду также можно употреблять с конфетами, сахаром или сухофруктами. Не следует пить до полного утоления жажды. Для устранения сухости во рту можно сосать сухофрукты или кислые конфеты.

Дети с раннего возраста выполняют правила личной гигиены и туристское путешествие не исключение. Туристский поход - одно из средств закрепления полезных гигиенических навыков. Умывание, чистка зубов, обтирание тела, купание, утренняя гимнастика необходимы и в походных условиях, так как чистота и опрятность - залог хорошего самочувствия, бодрости и здоровья. Туристам в поход следует брать с собой индивидуальные предметы личной гигиены.

Особого внимания требует подготовка к походу основного средства передвижения туриста - его ног. Ещё до похода необходимо ликвидировать мозоли, залечить ссадины, ранки и потёртости. Во время похода во время больших привалов и вечером ноги необходимо мыть. Это устраняет не только пыль, грязь и пот, но и ощущение усталости. В походе использовать разношенную и хорошо подогнанную обувь.

Носки должны быть плотнооблегающими из натуральных волокон. Не редко рекомендуется на переходах использовать шерстяные носки. Носки должны быть сухими и чистыми, без штопок, заплат и узелков. Если в обувь и носки попал какой-нибудь мусор (веточки, камешки, песок, почва), то необходимо в срочном порядке или на привале их извлечь.

Участники похода постоянно испытывают на себе воздействия таких факторов окружающей среды, как солнце, свежий воздух, ветер и вода. Эти факторы являются мощными средствами закаливания, но для достижения максимального эффекта использовать их надо разумно, придерживаясь определённых правил. В противном случае любой из перечисленных факторов может нанести организму вред. В первую очередь одеваться необходимо по погоде. В прохладное время защитить себя от ветра, холода и атмосферных

осадков. При этом одеваться так, чтобы "не перекутаться", но и не переохладиться. Следует помнить что влажность воздуха, одежды, постели охлаждает организм, не смотря на достаточно теплый атмосферный воздух. Солнечные ванны не следует принимать во время переходов и в жаркое время дня. Во избежания перегрева, который может привести к тепловому удару, в солнечную погоду следует идти легко одетыми. Одежда и головной убор лучше всего чтобы были светлыми и из натуральных волокон (хлопчатобумажная ткань и лён). Во избежание солнечных ожогов и перегрева одежду лучше выбрать с длинными, но не стягивающими рукавами и штанинами. Загорать нужно осторожно, постепенно увеличивая время пребывания на солнце, чтобы не получить ожоги. Принимать полные воздушные и солнечные ванны можно только на больших привалах и днёвках, помнив, что на своих плечах (они как правило первыми «обгорают») туристы несут рюкзаки.

Купаться можно ежедневно, но даже в жаркое время не следует находиться в воде дольше 15-20 мин., купаться лучше в утренние и вечерние часы. Руководитель обязан лично обследовать место, выбранное для купания. Он должен проверить глубину, убедиться в отсутствии ям, коряг, мусора, битого стекла, водоворотов, холодных подводных течений. Купание юных туристов должно проводиться только под наблюдением взрослого. Заранее должны быть продуманы и обеспечены меры безопасности и оказание первой помощи.

Немалую роль в создании нужных гигиенических условий в путешествии играют правильный подбор одежды, обуви, снаряжения и умение обращаться с ними.

Одежда путешественника должна быть простой и удобной. Вся одежда, кроме ветро- и влагозащитной (н.-р, ветровка, анарак, штормовой костюм и т. д.) была бы сшита из натуральных тканей (хлопок, лён, шерсть), особенно нательное бельё. Из обуви обычно используются кеды, кроссовки и туристские ботинки на рефленной подошве. Одежда должна быть свободной, не стесняющей движений, прочной; обувь разношенной, позволяющей при необходимости надеть шерстяные носки. Необходимо следить в походе, чтобы одежда, особенно носки были чистыми и сухими. У каждого участника должен быть запас сухих и чистых носок и одежды, в обувь рекомендуется вложить войлочную стельку. При намокании при возможности необходимо сушить одежду и обувь, лучше всего на солнце и ветру. В мокрой одежде и обуви можно быстро замёрзнуть, а при низких температурах даже и обморозиться. К тому же мокрые носки и обувь могут привести потёртостям.

Важнейшим предметом туристского снаряжения является рюкзак. От правильной укладки его и ношения зависит самочувствие, настроение, а порой и безопасность туриста. Для похода выбирается достаточно просторный рюкзак

с широкими лямками. Вещи должны быть уложены таким образом, чтобы рюкзак приобрёл максимально удобную для переноски форму. Умение правильно собрать рюкзак скажется в походе и в экономии времени и, которое потребуется туристу, чтобы разобрать рюкзак на стоянке или быстро найти необходимую вещь. Рациональная и правильная укладка рюкзака обеспечивает, кроме того, лучшую сохранность переносимого груза.

Очень важно научить туристов контролировать своё состояние. Самоконтроль во время путешествий даёт возможность своевременно выявить признаки начинающихся заболеваний и переутомления. Жизнерадостность, глубокий сон, бодрость - признаки нормального состояния. Апатия, сонливость, вялость указывают на переутомление. Частота пульса также является показателем состояния организма. Нормальным считают пульс с частотой 65-75 ударов в минуту. Однако этот показатель индивидуален. Поэтому каждому туристу важно знать свою норму частоты пульса в покое и после нагрузки. Восстановление частоты пульса после нагрузки является верным признаком достаточной тренированности и хорошего самочувствия и не должно превышать 3-5 минут после 20 приседаний. Дыхание достаточно тренированного туриста при нормальных походных нагрузках должно оставаться спокойным и равномерным. Одышка, частое сердцебиение - признаки недостаточной подготовленности, переутомления или заболевания. Надёжность и эффект самоконтроля при оценке состояния туриста значительно повышается, если показатели регулярно (утром до завтрака и вечером перед ужином) фиксируются в личной записной книжке. Отмечается частота пульса, восстановление пульса после 20 приседаний, мышечная сила кисти, измеряемая динамометром, общее самочувствие и беспокоящие симптомы (головная боль, озноб, плохой аппетит и др.). Записи позволяют определить динамику функциональных изменений состояний организма и прогнозировать его. Это, в свою очередь, может быть серьёзным подспорьем руководителю в регулировании нагрузки участников путешествия: сигналом к внеплановому отдыху при проявлении признаков переутомления или, наоборот, показателем возможности интенсивного передвижения.

Однако, не смотря на все предупредительные меры, в пути могут возникнуть заболевания или несчастные случаи, требующие немедленного оказания помощи. Все участники туристской группы должны знать основные приёмы оказания первой доврачебной помощи и уметь выполнять необходимые действия, а также оказывать помощь утопающему. Несложным, но таким нужным приёмам первой помощи следует научить и натренировать участников похода заранее, до путешествия. Тщательную подготовку следует пройти санинструктору. Ему нужно помочь укомплектовать аптечку и проверить его

знания. Взрослый руководитель группы должен во время похода контролировать действия юного «медика».

Профилактика клещевого энцефалита. Меры индивидуальной защиты от присасывания клещей включают в себя применение специальных защитных костюмов или приспособление обычной одежды, использование отпугивающих клещей средств-репеллентов, а также проведение само- и взаимоосмотров через каждые 2 часа и более тщательно на привалах.

В качестве защитных костюмов рекомендуется комбинезоны или одежда, не позволяющие клещам заползать на тело. Наиболее удобны и надёжны рубашки из мелкосетчатого полотна с эластичными манжетами и капюшоном (при отсутствии - повязать косынку), а также брюки спортивного покроя с широкой резинкой на поясе и эластичными манжетами, плотно облегающими щиколотки (либо в их отсутствии - штанины заправить в носки). Рубашка предпочтительней с застёжкой-молнией, чем на пуговицах.

С целью профилактики укусов клещей по возможности не следует посещать места распространения клещей и не посещать лес в эпидемический (весенний) период.

Людям, находящимся в очагах клещевого энцефалита, с профилактической целью следует проводить вакцинацию.

Для профилактики клещевого энцефалита важно также исключить из рациона сырого козьего и коровьего молока и продукты из него - масло, сметану, творог, сыр.

Заразиться также можно и при втирании в кожу вируса при снятии клещей или расчесывания мест укуса. Следовательно, ранку не следует смазывать, а лучше облить её не очень большим количеством спирта.

Профилактика геморрагической лихорадки. Меры предупреждения геморрагической лихорадки с почечным синдромом направлены, прежде всего, на устранение всякого рода контакта человека с мышевидными грызунами, с их выделениями, норами, на защиту продуктов и питьевой воды от загрязнения ими, недопущение проникновения грызунов в жилые помещения и палатки.

Туристам необходимо всегда помнить о возможности заражения в лесу, поэтому следует обращать серьёзное внимание на выбор места для отдыха, особенно при расположении на ночлег. Безопаснее всего устраивать остановки на открытых полянах. Рюкзаки не следует оставлять на траве, а нужно подвешивать их на дереве на высоте 1-1,5 м от поверхности земли или хранить в упаковках недоступных для грызунов.

Туристам следует перед едой мыть руки с мылом. И не употреблять в пищу продукты со следами повреждения их грызунами.

Санитарно-гигиенические требования к биваку, привалам. С точки зрения безопасности и приятного отдыха для бивака и привала необходимо правильно выбрать место. Основные требования к размещению лагеря:

- Вблизи от лагеря необходимо, чтобы был источник питьевой воды.
- Лагерь лучше разместить в стороне от опасностей (обрывов, склонов, скал, камнепадов и т. д.).
- Место должно быть освещенным и в то же время, чтобы были теневые участки.
- Необходимо выделить место под хранение продуктов («холодильник», продуктовую палатку, натянуть веревку для подвешивания мешочков с продуктами и т. д.).
- Площадь места для лагеря было достаточным в целях размещения лагеря (мест под палатки, костровищ, хозяйственных нужд).
- Места под туалеты соответствовали санитарным нормам (испорожнения не должны попадать в источники воды, место должно быть относительно укромным, должна быть договоренность в группе о местах расположения женского и мужского «туалетов», почва в данных местах лучше, чтобы была практически не увлажнена, данные места следует отводить вблизи от лагеря ит. д.).
- Так же необходимо учитывать, что некоторые животные являются переносчиками болезней, поэтому лагерь лучше размещать либо избегать гнезда и места скоплений этих животных, либо принимать меры по обеспечению правильного хранения продуктов.
- Палаточный городок следует располагать и ставить палатки с учетом направления и силы ветра, вероятного дождевого потока.
- До разбивки и после свертывания бивака следует площадку под лагерь очистить от мусора и опасных предметов.

5. Типовая форма отчета о туристском маршруте

1. Титульный лист (образец см. ниже)
2. Содержание.
3. Справочные сведения (Паспорт спортивного похода/путешествия)
 - 3.1. Проводящая организация (наименование, адрес, телефон, факс, e-mail, www).
 - 3.2. Страна, республика, край, область, район, подрайон, массив (место проведения)
 - 3.3. Общие справочные сведения о маршруте (в виде таблицы).

Дисциплина маршрута (вид туризма)	Категория сложности похода	Протяженность активной части похода, км	Продолжительность		Сроки проведения
			общая	ходовых дней	

- 3.4. Подробная нитка маршрута.
- 3.5. Обзорная карта региона с указанием маршрута, подъездов и отъездов.
- 3.6. Определяющие препятствия маршрута (перевалы, траверсы, вершины, каньоны, переправы, пороги, растительный покров, болота, осыпи, пески, снег, лед, водные участки и т.д.), представленные по форме:

Вид препятствия	Категория Трудности	Длина препятствия (для протяженных)	Характеристика препятствия (характер, высота, новизна, наименование и т.п.)	Путь прохождения (для локальных препятствий)

- 3.7. Ф.И.О., адрес, телефон, факс, e-mail руководителя и участников, их опыт и обязанности в группе.
 - 3.8. Адрес хранения отчета, наличие видео и киноматериалов, в том числе адрес Интернет сайта нахождения отчета (если таковой имеется).
 - 3.9. Поход рассмотрен МКК с указанием шифра полномочий.
- ### 4. Содержание отчета
- 4.1. Общая идея похода (путешествия), стратегия и тактика её достижения, особенности, новизна и т.п.
 - 4.2. Варианты подъезда и отъезда, расположение погранзон,

заповедников и **других** зон ограниченного доступа, порядок получения пропусков, дислокация ПСО, медучреждений и другие полезные сведения.

4.3. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты.

4.4. Изменения маршрута и их причины.

4.5. График движения

Оформляется в виде таблицы, кратко приводя основные сведения, раскрываемые в разделе «Техническое описание прохождения группой маршрута». Рекомендуемые графы: Дни пути. Дата. Участок пути (от - до). Протяженность в км. Чисто ходовое время. Определяющие препятствия на участке. Метеоусловия.

4.6. Техническое описание прохождения группой маршрута.

Основной раздел в отчете. Сложные участки: перевалы, пороги, переправы, места со сложным ориентированием и т.п. - описываются более подробно с указанием повременных интервалов их прохождения и действия группы на них. Особое внимание следует уделять описанию мер по обеспечению безопасности на маршруте - приводится описание методов страховки при прохождении препятствий маршрута. Текст «Технического описания прохождения группой маршрута» необходимо «привязать» к тексту «График движения», через даты и дни пути. При описании определяющих препятствий рекомендуется оформление паспортов препятствий (Раздел I. Регламента). Описания препятствий рекомендуется вести по схемам, имеющимся в паспортах препятствий с обязательным добавлением сведений о действиях группы в конкретных условиях. Отчет должен содержать подтверждения фактов прохождения маршрута.

4.7. Потенциально опасные участки (препятствия, явления) на маршруте.

4.8. Перечень наиболее интересных природных, исторических и др. объектов на маршруте.

4.9. Дополнительные сведения о походе: географическая и климатическая характеристика района похода и связанные с ними особенности действия туристов (при наличии у группы малоизвестных данных, в случае первопрохождения или по требованию МКК) перечень специального и особенности общественного и личного снаряжения, характеристика средств передвижения и другая характерная для данного вида маршрута полезная информация.

4.10. Стоимость проживания, питания, снаряжения, средств передвижения. .

4.11. Итоги, выводы и рекомендации по прохождению маршрута.

4.12. Копия маршрутной книжки.

4.13. Приложения: К отчету прилагаются обзорная и подробная карта

маршрута с указанием запасных вариантов и аварийных выходов, фотографии определяющих препятствий, подтверждающие прохождение их группой, паспорта локальных препятствий, пройденных впервые. С письменным отчетом предоставляется электронная версия отчета со справкой о совершенном спортивном туристском маршруте.