

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования Центр творчества «Калейдоскоп»
муниципального образования Тимашевский район

Е.В. Аксентьева, Т.П. Сочнева

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ

Методические рекомендации



ст. Медведовская, 2024

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр творчества «Калейдоскоп» муниципального образования
Тимашевский район

Е.В. Аксентьева, Т.П. Сочнева

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ

Методические рекомендации

ст. Медведовская, 2024

УДК 373.2
ББК 74.1

Организация и проведение туристских походов выходного дня:
методические рекомендации/ Е.В. Аксентьева, Т.П. Сочнева. –
Медведовская: МБУДО ЦТ «Калейдоскоп» МО Тимашевский район, 2024. -
42 с.

Печатается в рамках работы краевой инновационной площадки
«Патриотическое воспитание в организации дополнительного образования
посредством туристско-краеведческой деятельности»

Цель данных методических рекомендаций – оказание методической
помощи педагогическим работникам, методистам, классным руководителям
правильно и грамотно оформить и пройти маршрут туристского похода
выходного дня с группой учащихся.

Поход выходного дня — наиболее массовый и доступный вид
туристского похода. В методических рекомендациях представлена
нормативно-правовая база, большое внимание уделяется подготовке к
проведению похода выходного дня в безопасном режиме, движению по
маршруту, организации туристского быта.

*Рекомендовано к изданию Методическим советом МБУДО ЦТ
«Калейдоскоп» муниципального образования Тимашевский район (протокол
от 08.05.2024 г. № 4)*

© МБУДО ЦТ «Калейдоскоп»
МО Тимашевский район
© Е.В Аксентьева, Т.П.Сочнева,2024

Оглавление

Введение	5
1. Организация и проведение походов выходного дня	7
1.1. Нормативно-правовые основы детского туризма	7
1.2. Подготовка к проведению похода	11
1.3. Движение по маршруту	21
1.4. Организация туристского быта	27
1.5. Подведение итогов похода	29
1.6. Права и обязанности руководителя похода	32
1.7. Права и обязанности участников похода	35
Список использованных источников	36
Приложение 1. Памятки для учащихся	39

Введение

Краснодарский край имеет богатую историю развития детского туризма, в рамках туристско-краеведческого направления дополнительного образования. Наиболее простые по организации и проведению - маршруты походов выходного дня (ПВД) для новичков. Они знакомят детей с основными требованиями к участнику похода, позволяют получить и освоить на практике начальные навыки туристской подготовки, мотивируют к продолжению активных занятий туризмом. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. Туристская деятельность, в которую вовлекаются учащиеся, органично вписываясь в единое образовательное пространство Центра творчества, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим как формированию исторического и гражданского сознания, воспитанию патриотизма, толерантного отношения к людям, прививая навыки исследовательской, поисковой, экскурсионной и музееведческой деятельности.

В условиях похода юный турист попадает в особую атмосферу теплоты, радушия, общения, новых знакомств, нередко обретает друзей, в кругу которых формируются и новые интересы. В таких походах дети будут учиться самообслуживанию, коллективизму, дисциплинированности, ответственности. Походы помогают овладеть такими полезными навыками, как ориентирование на местности, умение оказывать первую помощь, передвигаться в условиях бездорожья, преодолевать преграды, переправляться через реки и овраги, ремонтировать одежду и обувь, готовить пищу на костре и т. п.

Настоящие методические рекомендации (далее – рекомендации) применимы для организации и проведения походов выходного дня с детьми и подростками в возрасте от первого до одиннадцатого класса в различных вариациях. Адаптация уже существующих российских методических разработок в области детского туризма с учетом природно-климатических условий особенностей Краснодарского края позволяет разнообразить маршруты походов выходного дня, повысить уровень безопасности при проведении походов выходного дня и сделать их организацию и проведение более доступными как для будущих руководителей туристских групп, так и для учащихся.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр творчества «Калейдоскоп» муниципального образования Тимашевский район Краснодарского края имеет богатую историю развития детского туризма, в рамках туристско-краеведческого направления дополнительного образования. Наиболее простые по организации и проведению - маршруты походов выходного дня для новичков. Они

знакомят детей с основными требованиями к участнику похода, позволяют получить и освоить на практике начальные навыки туристской подготовки, мотивируют к продолжению активных занятий туризмом. Туристская деятельность, в которую вовлекаются учащиеся и педагоги дополнительного образования совместно с классными руководителями, родителями органично вписывается в единое учебно-воспитательное пространство Центра творчества и общеобразовательных школ станицы Медведовской и муниципального образования Тимашевский район.

Туристско-краеведческое направление становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим как формированию исторического и гражданского сознания, воспитанию патриотизма, толерантного отношения к людям, прививая навыки исследовательской, поисковой, экскурсионной и музееведческой деятельности, так и содействует укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Необходимы определённые навыки организации и руководства туристской группой, знания мер по обеспечению безопасности, наконец, знания туристских маршрутов в Краснодарском крае, пригодных для проведения походов выходного дня в каникулярный период группами учащихся младшего и среднего школьного возраста.

Адаптация уже существующих методических разработок в области детского туризма с учетом природно-климатических условий особенностей Краснодарского края позволяет разнообразить маршруты, повысить уровень безопасности при проведении походов выходного дня и сделать их организацию и проведение более доступными как для будущих руководителей туристских групп, так и для учащихся.

В рекомендациях представлена эффективная практика реализации механизмов, способствующие сохранению, развитию и обновлению образовательной деятельности средствами походного направления туристско-краеведческого направления деятельности.

Цель рекомендаций: оказать методическую помощь педагогическим работникам правильно и грамотно организовать, оформить и пройти маршрут туристского похода выходного дня с группой учащихся, направленную на включение компонентов, обеспечивающих формирование патриотического сознания посредством организации и проведения походов выходного дня.

Задачи:

- систематизировать и обобщить представления педагогических работников об организации и проведении походов выходного дня (ПВД);
- раскрыть особенности организации деятельности по организации и проведению походов выходного дня;
- активизировать интерес педагогических работников к организации и проведению походов выходного дня.

Ожидаемый результат: овладение опытом организации предлагаемой методикой может быть основой для проведения подобных походов выходного дня; может способствовать повышению мотивации педагога в организации данных мероприятий с учащимися разного возраста.

Методические материалы состоят из семи разделов, построенных по общей схеме подачи материала:

Представленные материалы содержат подробные рекомендации для организации и проведения походов выходного дня, информационные материалы по технике безопасного поведения в природе и другие материалы.

Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов выходного дня со школьниками адресованы организаторам туристско-краеведческой работы, руководителям туристских походов со школьниками, классным руководителям, педагогам дополнительного образования. В основу положены материалы Ю.С. Константинова «Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма», также многолетний опыт проведения туристских походов с детьми и подростками в МБУДО ЦТ «Калейдоскоп» муниципального образования Тимашевский район. Рекомендации познакомят с современной нормативно-правовой базой детского туризма, дадут практические советы и основные алгоритмы подготовки и проведения походов выходного дня, что особенно важно для молодых специалистов и начинающих организаторов туристско-экскурсионной работы с учащимися.

1. Организация и проведение походов выходного дня

1.1. Нормативно-правовые основы детского туризма

Федеральная база нормативно-правовых документов в области детского туризма претерпела в последние годы кардинальные изменения. Главным документом, регламентирующим для образовательных организаций порядок подготовки и проведения походов любого уровня сложности и содержания, на сегодняшний день стали *«Общие требования к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»* [2]. Этот документ был утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. № 702/811.

В «Общих требованиях...» устанавливается терминология, относящаяся к туристским мероприятиям, проводимым в природной среде – походам, экспедициям, слетам – и их участникам. К участникам отнесены:

- организатор мероприятия (фактически – руководитель образовательной или общественной организации, выпускающей группу в поход);
- руководитель мероприятия;
- руководитель организованной детской группы, который является руководителем мероприятия в случае участия в нем только одной группы);
- собственно участники детских групп (несовершеннолетние лица);
- иные лица, задействованные в мероприятии (родители, и т.д.).

Данный нормативный документ определяет порядок действий и обязанности организатора мероприятия и непосредственного руководителя. Для руководителя детской группы в нем имеется перечень необходимых для подготовки мероприятия документов:

- приказа о проведении мероприятия;
- списка детей с данными удостоверений личности;
- письменных согласий родителей или законных представителей на участие детей в мероприятии;
- медицинских допусков для детей;
- копий полиса обязательного медицинского страхования.

«Общие требования...» устанавливают такие важные обязанности руководителя детской группы как обеспечение подготовки детей к мероприятию в соответствии с его программой и разработку маршрута, соответствующего возрастным и физическим особенностям участников.

В этом нормативном акте затронут важный вопрос по оказанию первой помощи во время туристского мероприятия. Организатор должен допускать руководителя группы к работе с детьми при наличии у него соответствующей медицинской подготовки, дающей право оказывать помощь во время мероприятия.

Согласно «Общим требованиям...» руководитель мероприятия или группы обязан заблаговременно провести инструктаж участников по вопросам безопасности во время нахождения в природной среде, а также по использованию группового и личного туристского снаряжения. Форма инструктажа в данном акте не устанавливается; как правило, образовательные организации самостоятельно разрабатывают инструктивные материалы на основе типовых документов и закрепляют их, а также формы журналов инструктажей в своих локальных актах (табл. 1).

Таблица 1

Вариант журнала инструктажа по технике безопасности

№ п/п	ФИО инструктируемого	Дата инструктажа	Сроки проведения мероприятия	Содержание инструктажа, название инструкции	ФИО инструктора	Подпись инструктора	Подпись инструктируемого
1							
2							
3							

«Общие требования...» устанавливают также обязанность руководителя группы уведомлять о мероприятии местное подразделение по делам ГО и ЧС (МЧС) в том случае, если оно будет осуществляться на маршруте, проходящем по труднодоступной местности и связанном с возможным риском для здоровья и жизни участников. Этот пункт был включен в документ на основании *«Порядка информирования территориальных органов МЧС России о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу»*, утвержденного приказом МЧС России от 30.01.2019 г. № 42 [4]. Этот документ, в свою очередь, основывался на Постановлении Правительства РФ *«О некоторых вопросах обеспечения безопасности туризма в Российской Федерации»* от 03.03.2017 г. № 252. Исходя из вышесказанного, руководитель вправе принимать решение о необходимости уведомления МЧС о маршруте в соответствии с его параметрами и не обязан делать это при проведении туристских прогулок, полевых экскурсий, походов выходного дня, проходящих вблизи населенного пункта и не содержащих значительных препятствий. Однако в случае организации более сложного и/или продолжительного маршрута руководитель обязан зарегистрировать туристскую группу в местном подразделении МЧС не позднее, чем за 10 дней до начала похода.

Помимо этих двух нормативно-правовых актов, непосредственно определяющих действия руководителей детских групп по подготовке и проведению туристских мероприятий, существуют и другие важные документы, которые педагогам необходимо учитывать в работе.

В случае необходимости транспортировки детской группы – к месту начала маршрута, для доставки в населенный пункт по окончании мероприятия, для проведения выездной экскурсии – необходимо

руководствоваться специальными нормативными актами:

- «*Правилами организованной перевозки группы детей автобусами*», утвержденными постановлением Правительства РФ от 23.09.2020 г. № 1527;
- «*Санитарно-эпидемиологическими требованиями к перевозке железнодорожным транспортом организованных групп детей*», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 21.01.2014 г. № 3 [5; 6].

Первый документ детально определяет условия транспортировки автобусами: сроки подачи уведомления в уполномоченные органы и содержание заявочных документов, допустимый возраст участников в соответствии со временем движения, количество и состав сопровождающих, наличие медработника в группе, характер движения транспорта в ночное время, требования к автотранспорту и квалификации водителей и т.д.

Второй документ устанавливает требования только к условиям перевозки детских групп в количестве не менее 8 несовершеннолетних, находящихся в пути на железнодорожном транспорте более 10 часов, что по большому счету не актуально для походов выходного дня.

Следует отметить, что в настоящее время на проведение организованных походов не распространяется действие иных санитарных правил и норм (п. 1.2 «*Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*» СП 2.4.3648-20, утвержденных постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28) [6].

Нормативные документы ФГБОУ ДО «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения»:

- «*Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися*» от 12.11.2015 N 09-3173 [9].;
- «*Методические рекомендации по обеспечению питания при проведении туристских походов и массовых туристских мероприятий с обучающимися в условиях природной среды*» от 15.06.2022 г.

При подготовке и проведении туристских походов, особенно с поисково-исследовательскими целями, необходимо учитывать федеральное и региональное законодательство в отношении охраны природы, памятников истории и культуры, которое устанавливает понятийный аппарат и регламентирует нормы и правила поведения на таких объектах. Важнейшими из этих документов для туристов-краеведов являются:

- *Федеральный закон от 14.03.1995 г. № 33-ФЗ «Об особо охраняемых природных территориях»;*
- *Федеральный закон от 25.06.2002 г. № 73-ФЗ «Об объектах культурного наследия (памятниках истории и культуры) народов Российской Федерации»;*
- *Федеральный закон от 23.07.2013 г. 245-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части пресечения незаконной деятельности в области незаконной археологии».*

1.2. Подготовка к проведению похода выходного дня

Успех проведения любого похода, будь то несложный однодневный, многодневный спортивный или экспедиционный маршрут, во многом зависит от тщательности подготовки к нему. Ее рекомендуется осуществлять в соответствии с планом, который включает ряд пунктов, или этапов, выполнение которых повышает безопасность и педагогический эффект похода.

Постановка цели. Руководителю всегда следует продумывать назначение похода выходного дня (ПВД), поскольку цели определяют конкретные задачи, специфику походов и ожидаемые результаты в каждом конкретном случае. ПВД может иметь одну или несколько основных целей:

- учебно-тренировочную;
- спортивную;
- ознакомительную;
- поисково- или учебно-исследовательскую;
- оздоровительную и др.

При разработке маршрута похода выходного дня необходимо учесть следующие важные принципы:

1. Поход должен соответствовать подготовленности руководителя и подготовленности группы к прохождению запланированного маршрута. Не следует торопиться с включением в маршрут сложных препятствий, представляющих физическую и психологическую трудность для путешественников (крупные подъемы, водные преграды, заболоченные или труднопреодолимые участки и пр.).

2. Маршрут должен проходить по максимально красивым местам. Присутствие интересных туристских объектов будет способствовать возникновению позитивного эмоционального возбуждения, которое в свою очередь снимет накопившуюся усталость. Трудный же маршрут по непривлекательным местам не будет способствовать развитию у детей интереса к туризму.

3. Маршрут похода должен учить и воспитывать. Поэтому, разрабатывая маршрут похода необходимо предусмотреть все, что способствовало бы пополнению знаний детей, их воспитанию (разнообразие растительного и животного мира, места боевой и трудовой славы, места жизни и деятельности выдающихся людей), развитию навыков самообслуживания и самообеспечения при выполнении бивачных работ, сборе дров, работе у костра.

4. Маршрут похода должен быть разработан так, чтобы его конечная точка была максимально близко расположена к транспортным коммуникациям. Возвращение домой после похода, утомившихся путешественников должно быть коротким, чтобы не испортились позитивные впечатления от похода.

Педагогу важно понимать, что поход – это форма занятия, часть

образовательного процесса. Следовательно, и его маршрут, и деятельность, которая будет запланирована на нем, должны четко соотноситься с профилем, задачами, учебным планом и содержанием образовательной программы детского объединения, планами воспитательной или клубной работы.

Разработка маршрута. В основе любого похода всегда лежит прохождение маршрута – определенного пути по какой-либо местности (территории или акватории). Обычно маршруту дают короткое название, несущее о нем самое общее представление. Это могут быть определяющие путь географические объекты, топонимическая связка «начало-конец пути», устоявшееся среди туристов или официально присвоенное при инвентаризации и паспортизации название. С точки зрения сохранности окружающей среды и максимального комфорта для участников похода выходного дня преимуществом обладает тот район, который содержит оборудованные места для ночлега и отдыха туристов. Тем более что такие туристские стоянки устраивают обычно в наиболее живописных, пригодных для целей рекреации местах с наличием источников чистой воды.

Немаловажным фактором при выборе района похода выходного дня является объем свободного времени, которым обладают участники и их потенциальные материальные затраты. Район похода расположенный максимально близко к месту жительства сократит время и финансовые расходы на проезд.

Лучше всего указанным выше критериям для выбора района проведения походов выходного дня соответствуют охраняемые природные территории с возможностью проведения туристских мероприятий - национальные парки. Именно там развитие туристской деятельности является такой же важной задачей, как и сохранение природных рекреационных ресурсов. На территориях национальных парков проложены маркированные маршруты походов, имеются вызывающие интерес познавательные объекты с возможностью проведения экскурсий квалифицированными специалистами, оборудованные туристские биваки и места обеденных привалов и т.д.

Подбор маршрута происходит в зависимости от поставленной цели похода. Так, учебно-тренировочный поход, в котором предполагаются отработка и закрепление навыков бивачных работ (разведения огня и приготовления пищи на костре, установки палаток и пр.) может быть небольшим по протяженности, для этого бывает достаточно выхода группы в лесопарковую зону или ближайшие окрестности населенного пункта. Поход со спортивной целью проводят на пересеченной местности, включая в маршрут определенные естественные препятствия, которые позволяют тренировать навыки их преодоления для последующего применения в длительных походах и на соревнованиях по технике и тактике туризма. Маршрут ознакомительного похода, напротив, может проходить только по дорогам, но он прокладывается вблизи интересных мест и объектов,

например, у памятников природы, истории и культуры, по экологической тропе, по местам боевой славы. Каким может быть маршрут?

- **Линейный** – классический поход, где мы берем рюкзаки и идем несколько дней из пункта А в пункт Б. Здесь самые тяжелые рюкзаки, зато и больше возможностей побывать в диких местах.

- **Радиальные выходы.** Когда группа находится на одном месте (в лагере, на турбазе) и выходит от неё в интересные места туда и обратно. Радиалки могут быть не однодневными выходами. Можно возвращаться не тем же путём, что шли туда. Такой вариант проще по весу рюкзаков, а неподготовленных и больных участников можно оставить на базе.

- **Комбинированные варианты.** Кольца и радиальные восхождения могут быть прибавлены к линейному маршруту.

Выбор маршрута осуществляется как самим руководителем похода, так и совместно с его участниками. Руководителю при этом стоит прислушиваться к пожеланиям и предложениям родителей, учитывая, что они способны помочь в перевозке детей, руководстве группой, среди них иногда оказываются интересные люди, которые могут провести полевою экскурсию, краеведческий поиск или спортивную тренировку на местности.



Следующий шаг на этом этапе – составление нитки маршрута и плана- графика похода. *Нитка маршрута* – это последовательное перечисление основных ориентиров пути (как правило, топонимических пунктов, имеющих на картах района похода), начиная от старта и заканчивая финишной точкой.

План-график составляют обычно для 2-3-х дневных и более длительных походов с ночевками, однако этот навык полезен и для однодневного похода – он помогает лучше осознать маршрут, повышает качество подготовки, а значит и его безопасность. План-график является обязательным элементом маршрутного документа, с которым группа туристов выпускается в поход, а также приводится в отчете о выполненном путешествии и паспорте маршрута, которые могут быть составлены после похода. Он представляет собой таблицу, содержащую сведения о количестве и протяженности отрезков пути (дневных переходов), местах ночевки, способах передвижения, наличии препятствий или интересных объектов, где планируется какой-либо практикум, общественно полезная или краеведческая работа.

Планируя дневные переходы, руководитель должен понимать, что протяженность похода прямо влияет на общую физическую и психоэмоциональную нагрузку участников. Она сказывается на их самочувствии, работоспособности и мотивации к деятельности на маршруте. Неоправданно длинный маршрут ПВД, особенно для начинающих юных

туристов, легко может привести их к выводу, что это слишком утомительно, скучно, некомфортно и т.д., и даже оттолкнуть от занятий туризмом. Грамотно рассчитанный путь с четко спланированной программой оставит у детей позитивные впечатления и желание отправиться в новые походы.

В целом, протяженность маршрута должна быть умеренной, сообразной возрасту, физиологическим особенностям детей и уровню их подготовки. Также она должна соотноситься с темой и целью похода, т.е. давать возможность туристской группе выполнить все поставленные учебные задачи, а не спешить, скорее добраться до финиша. Исходя из практики работы МБУДО ЦТ «Калейдоскоп», выработанной на маршрутах ПВД в окрестностях станицы Медведовской, рекомендуется планировать дневные переходы в следующих пределах:

- 4-12 км для младших школьников и для ПВД с экскурсионно-краеведческими, исследовательскими или общественно полезными работами;
- 9-15 км для школьников среднего звена и любых целей;
- до 20 км в день для старших школьников и походов с учебно-тренировочными или спортивными целями (обучением технике и тактике движения по маршруту, развитием выносливости).

Изучение района похода. Руководитель обязан быть заранее осведомленным о том районе, в котором будет совершен поход. Лучше всего, если он организует поход по знакомому ему маршруту, на котором он бывал ранее. Если маршрут для него новый, то необходимо собрать максимальное количество полезной информации о выбранном районе, при этом стоит подключить к работе участников похода. Дети при этом могут решать определяемые руководителем задачи, учась выполнять функции краеведа, экскурсовода, топографа или штурмана группы.

Источниками информации служат, в первую очередь, топографические карты крупного масштаба, а также электронные сервисы Яндекс.карты, Google Maps, Google Earth и т.д., публикации в местных краеведческих изданиях и на страницах специализированных туристских Интернет-ресурсов, рассказы, фотоальбомы и видеозаписи других людей, бывавших на данном маршруте.

Изучая намеченный маршрут, необходимо обратить внимание на характер местности: степень пересеченности рельефа, присутствие дорог и троп, соотношение лесных и открытых ландшафтов, наличие рек, болот, перевалов и других естественных препятствий, оценить их трудность и выяснить способы безопасного преодоления. Руководителю должно быть известно о других возможных опасностях маршрута: о ядовитых растениях и грибах, хищных животных, очагах клещевых заболеваний и т.д.



Необходимо учитывать возможное прохождение маршрута по особо охраняемым природным территориям, близость населенных пунктов, наличие и возможность осмотра экскурсионных объектов на пути следования группы. Руководитель должен быть готов к тому, чтобы рассказать о них участникам на маршруте, или подготовить юных краеведов в качестве гидов группы. Полезно выяснить возможность использования общественного транспорта на старте и финише пути, уточнить его расписание и стоимость проезда. Информацию о состоянии сотовой связи в районе похода следует заранее довести до сведения родителей (законных представителей).

Планируя не большой по времени ПВД, следует заранее ориентировочно наметить место и время большого привала, а для похода с ночевками – места для бивака. При проведении похода с общественно-полезной работой или выполнением краеведческого задания нужно заранее определить их характер и необходимое снаряжение, подготовить план работ.

Участие детей в совместной работе на этом этапе имеет крайне важное образовательное и воспитательное значение, которыми никогда не стоит пренебрегать. Собирая сведения о районе путешествия, учащиеся учатся работать с источниками информации, искать, выбирать достоверные данные, систематизировать и анализировать их. Педагог получает возможность реализовать межпредметные связи: тренировать детей в работе с географическими картами, в том числе с применением ГИС-технологий, расширять их познания в ботанике, зоологии и экологии, истории и др. В процессе таких занятий учащиеся могут проявить исследовательские качества, развить интерес к разным видам краеведения, наукам или связанным с ними профессиям.

Подбор туристской группы. Количество участников похода определяется заранее. Набор туристов в ПВД проводится среди учащихся только на добровольной основе и с разрешения родителей (законных представителей) детей. В объявлении о походе должны содержаться необходимые сведения о тематике, маршруте, продолжительности и протяженности, характере местности, активном способе передвижения (пешком, на велосипедах и т.п.), о требованиях маршрута к подготовленности участников похода. Также должны быть указаны сумма расходов на оплату транспорта и питания, если поход проводится за счет собственных средств, и контактные данные руководителя и его помощников. Руководителю следует давать объявление заранее, чтобы можно было провести организационный сбор участников для знакомства и рассказа о маршруте; рекомендуется также провести родительское собрание. Все участники должны пройти инструктаж по технике безопасности в туристских походах.

Минимальное количество участников для похода – 6 человек, оптимальная группа – 10-12 человек. Больше количество участников допустимо, но, как показывает практика, руководителю сложнее его контролировать. Также в целях безопасности и эффективности проведения

похода руководителю следует иметь хотя бы одного взрослого помощника (заместителя) на каждых 8-12 участников. Им может являться сотрудник образовательного учреждения, от которого формируется группа, родитель кого-либо из участников, достаточно опытный турист или инструктор-проводник. Минимальный возраст участников ПВД – 7 лет, руководителю и его помощникам должно быть не менее 18 лет.

Руководитель должен быть осведомлен о здоровье, физических возможностях и психологических особенностях каждого члена туристской группы. Большое значение для обеспечения безопасности имеет соблюдение участниками дисциплины и субординации при подготовке и проведении похода. Лучше всего, если участники похода находятся в одной возрастной категории. Отсутствие большой разницы в возрасте благотворно сказывается на психологическом климате в походном коллективе – как правило, ребята объединяют общие интересы и темы для общения. Если они не имеют значительной дифференциации в своем физическом развитии, это обеспечит равномерное распределение груза по рюкзакам, более слаженное прохождение маршрута без задержек в пути и позволит эффективно провести работу на маршруте.



Для выполнения этих же задач, особенно в ПВД продолжительностью более одного дня, рекомендуется распределить среди участников походные должности: заведующего питанием, заведующего снаряжением, штурмана (топографа), медика, краеведа, фотографа, летописца (журналиста), массовика-затейника и т.д. Заранее необходимо определить дежурных для костровых работ и приготовления пищи – это позволит избежать конфликтных ситуаций в походе и грамотно распорядиться временем на маршруте.

Организация питания. Вкусное, сытное и разнообразное питание – залог позитивного настроения и работоспособности участников любого похода, а самостоятельное приготовление пищи детьми – важный компонент обучения, развивающий жизненно необходимые им умения и навыки самообслуживания. Это означает, что руководитель похода должен ответственно относиться к вопросу, уделяя ему не последнее внимание, расширять свой методический кругозор и использовать в походах максимум возможностей для тренировки учащихся.

В однодневном походе организовать питание обычно довольно просто, поскольку для него может потребоваться только один серьезный прием пищи (обед), а по пути следования группа устраивает 1-2 легких перекуса. Участники могут взять с собой для них из дома термосы с горячим питьем, бутерброды, консервированные продукты, выпечку, готовую еду в

контейнере и др.; руководитель для тренировки навыков костровых работ организует на большом привале приготовление чая и/или горячего обеда (супа или несложного гарнира с тушенкой). Главное правило в таком походе – общий стол, т.е. следует не допускать уединения юных туристов со своими закусками, способствовать объединению участников в коллектив, приучать их делиться пищей с товарищами.

Для ПВД с одной-двумя ночевками требуется расчет питания в соответствии с калорийными и весовыми нормами (приложения 1-2). Количество участников должно быть четко определено, чтобы избежать лишних расходов на питание и превышения веса рюкзаков.

Расчет питания начинается с составления *походного меню* – списка блюд и напитков для всех приемов пищи. В походе с детьми обязательно должны быть плотные завтраки, горячие обеды, питательные ужины, а между этими основными приемами пищи устраивают легкие углеводные перекусы (полдники, «карманное питание»). Калорийность дневного рациона юных туристов рекомендуется поддерживать на уровне 2500-3000 ккал в летних ПВД и 3200-3400 ккал для более энергозатратных походов в зимнее время [7]. Составлять меню желательно вместе с участниками похода, поскольку следует учитывать разные вкусы, характерную для детского возраста избирательность питания, заранее выяснить возможные аллергические реакции на определенные продукты, их непереносимость и т.д.

На основе меню составляют *продуктовую раскладку* – перечень необходимых продуктов питания и их количество (объем) для группы. Нормирование позволяет избежать перегруза участников, а также провести перед походом фасовку продуктов, заранее подготовив необходимое их количество для каждого приема пищи по отдельности. Раскладка не должна включать в себя быстрые закуски, скоропортящиеся, аллергенные, провоцирующие нарушение работы желудочно-кишечного тракта продукты.

Желательно не брать в поход продукты в стеклянной таре и проверять прочность упаковки перед выходом на маршрут. Крупы, сахар и другие сыпучие продукты лучше расфасовать в двойные пакеты, прочные матерчатые мешочки, пластиковые бутылки или контейнеры. Тушенку и сгущенное молоко рекомендуется выбирать в мягких пакетах: их удобнее укладывать в рюкзак, а упаковку можно легко утилизировать сжиганием в походном костре.

Использование сублимированных продуктов поможет снизить вес рюкзаков. Так, мясо, мясной фарш, овощи и фрукты можно купить в сушеном виде в магазинах или приготовить в домашних условиях, используя духовку или специальную сушилку. Галеты и сухари не уступают по пищевой ценности и калорийности свежему хлебу, они легче и занимают в рюкзаке меньше места.

Подготовка снаряжения. После того как группа скомплектована, руководитель вместе со своими помощниками подбирает и распределяет снаряжение для похода.

Групповое снаряжение – это предметы, которыми может пользоваться вся туристская группа: палатки, тенты, костровой инвентарь (котлы, половник, пилы, топоры, таганок и т.д.), медицинская аптечка, ремонтный набор, основная и вспомогательная веревки и прочее. Руководитель должен проконтролировать наличие необходимых препаратов и инструментов в аптечке, проверить их срок годности, надежность упаковки. Для походов, совершаемых в условиях горной и лесной природной зоны, к которой относится и западная часть Большого Кавказа, нужно иметь в групповом снаряжении светошумовые средства для отпугивания крупных хищников, в первую очередь, шакалов, волков, енотов: сирены и т.п. Далеко не всегда в походах возникает повод их применить. Однако практика показывает, что сам факт наличия этих средств и умение туристов пользоваться ими не только повышают безопасность похода выходного дня, но и оказывают благотворное психологическое влияние на всех участников, испытывающих страх перед живой природой, и родителей, отпускающих детей «в лес» из-под своего контроля.

Личное снаряжение – это экипировка каждого туриста, а именно: рюкзак, изолирующий коврик, спальный мешок, одежда и обувь, индивидуальная аптечка, посуда, умывальные принадлежности, фонарик и другие персональные вещи. Готовясь к походу, участники должны понимать, что в случае избыточного веса рюкзаков они будут облегчать его, убирая в первую очередь лишние предметы этой категории, взятые сверх базового списка. Для выполнения каких-либо особых работ, исследовательских и общественно полезных заданий на маршруте может понадобиться *специальное снаряжение*, например, метеорологические приборы, геологические молотки, страховочные системы, сачки для насекомых, гербарные сетки, инструменты для изготовления природоохранных аншлагов и т.д.

Все снаряжение вместе с продуктами питания участники похода должны научиться распределять по рюкзакам, правильно упаковывать и самостоятельно нести на маршруте, который при этом может быть осложнен преодолением препятствий и выполнением какой-либо учебной работы. Многие руководители детских групп, особенно начинающие педагоги и организаторы экскурсионной работы, задаются вопросом о том, каков предел нормы веса рюкзаков. Последние рассматривают нормы переносимого груза в довольно широком диапазоне от 2 до 16 кг, устанавливая при этом различия для мальчиков и девочек и взаимозависимость критериев груза, возраста участников, протяженности похода (дневных переходов). В таблице 2 представлен один из вариантов такого нормирования, который разрабатывался в 1970-1980-х гг. известным популяризатором школьного туризма К.В. Бардиным, профессором Института психологии АН СССР (позднее РАН) в области общей и педагогической психологии, мастером спорта по водному туризму, на основе его опыта [8].

Таблица 2

Распределение весовой нагрузки в ПВД по К.В. Бардину

Виды походов	Пол участников	Возрастные группы учащихся			
		11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17 лет
1-дневные	Ж	4	4	5	6
	М	4	5	6	8
2-х дневные	Ж	5	6	6	8
	М	5	6	10	12
3-х дневные	Ж	-	6	8	10
	М	-	6	12	14-16

Исходя из вышесказанного, руководителю следует принимать все разумные меры для того, чтобы поход был максимально комфортным для детей, нужно, чтобы рюкзаки не были бы перегружены и не снижали бы мотивацию к занятиям туризмом. Однако не стоит пытаться нести весь груз на себе или организовывать в каждом пешеходном походе автомобильное сопровождение, чтобы его участники могли прогуливаться налегке. Определенная физическая нагрузка полезна для развития выносливости, мышц опорно-двигательной системы, координации движений; сборка и перенос рюкзака приучают детей к самостоятельности и аккуратности, а необходимость регулярного перераспределения веса на маршруте дает возможность воспитывать командный дух и взаимопомощь.

Руководителю нужно, в первую очередь, подбирать снаряжение рационально. Так, для однодневного ПВД не нужны палатки, за исключением коротких учебно-тренировочных выходов, где они могут понадобиться для отработки навыков установки бивака. Готовясь к ПВД с ночевками, нужно помнить, что вместимость палаток определяется габаритами взрослых людей, поэтому при размещении в них детей можно рассчитывать на одно дополнительное место. При распределении группового снаряжения стоит взвесить все его составляющие и разделить между участниками так, чтобы не допустить перегруза или большой разницы в весе рюкзаков. Например, палатку, в которой будут ночевать несколько человек, лучше нести не одному из них, а разобрать на 3-4 части (жилой модуль, тент, каркас, колышки) и поручить нести их всем жильцам.

Особое внимание следует уделять одежде и обуви туристов. Одеваться в поход нужно по погоде, чтобы не допускать перегрева в летнюю пасмурную или солнечную погоду, переохлаждения и обморожений участников зимой и прочих подобных ситуаций, из-за которых группа может быть снята с маршрута. Безопасности участников в определенной мере способствуют головные уборы, предохраняющие летом от солнечного удара, зимой от обморожений. Нательную одежду лучше подбирать из натуральных волокон – хлопка, льна, шерсти, которые способствуют лучшей терморегуляции и потоотведению, гипоаллергенны в отличие от синтетических тканей.

Обувь желательно подбирать чуть больше своего размера, чтобы не

натереть ноги. Мерить ее нужно на шерстяной носок, поверх которого надет тонкий; опытные туристы рекомендуют так же носить их в походе, поскольку шерсть обладает высокой гигроскопичностью, и ноги при ходьбе остаются сухими, даже в намоченном состоянии она сохраняет определенный температурный уровень и поддерживает терморегуляцию ног. Тонкий хлопчатобумажный носок надевают для того, чтобы шерстяной быстро не протерся. Более технологичными являются термоноски, изготавливаемые из специальных синтетических волокон и шерсти, помимо прочего они обеспечивают вентиляцию и компрессионную поддержку ног. Обувь должна быть закрытой, желательно с плотным голенищем, достаточно разношенной (даже если это специализированные туристские ботинки), на низком каблуке и на нескользкой толстой подошве.

Для маршрутов, включающих прохождение песков или частые броды по рекам, болотам и вдоль морских прижимов, а также для зимних походов полезно иметь в личном снаряжении туристские гамаши и бахилы. Пластиковые тапочки или кроксы помогут ногам отдохнуть во время обеденного привала и на биваке, пригодятся для купания или мытья посуды в реке, в них может быть удобно проходить участки песка и броды на маршруте влетнее время.

Если на маршруте предполагается движение по склонам гор и руслам водотоков, прохождение бродов, участков леса по тропам и без них, стоит снарядить участников трекинговыми палками. Они помогут туристам сохранять равновесие и устойчивость на сложных участках, обеспечат самостраховку, в ряде случаев послужат и для помощи товарищам.

Участникам рекомендуется не брать в поход украшения – серьги, браслеты, цепочки, бусы, кольца и прочие подобные предметы, поскольку они могут спровоцировать травму в полевых условиях. Особенно легко это случается при прохождении участков леса и высокотравья, где можно зацепиться украшением за какую-нибудь ветку и получить чувствительное повреждение. Также следует воздержаться от косметики, которая нередко в условиях похода вызывает аллергические реакции, раздражение кожи и слизистых оболочек глаз.

Руководитель обязательно должен проверить состав индивидуальных аптечек и ознакомиться со специфическими препаратами в них, которые могут понадобиться участникам (например, в случае приступа астмы).

Оформление маршрутных документов. Если поход планируется как организованное, а не самостоятельное туристское мероприятие, то руководитель обязан оформить документы, подтверждающие нахождение группы на маршруте. В них содержатся основные сведения о группе, времени и пути следования, выполняемых краеведческих, общественно полезных или спортивных заданиях и т.п., при необходимости вносятся путевые отметки.

Для походов выходного дня составляют **маршрутный лист**. Форма маршрутного листа не регламентирована, как правило, она разрабатывается и

утверждается самими организациями, выпускающими туристские группы. Независимо от формы, в документе обязательно приводят следующие сведения:

- название организации, направляющей группу на маршрут;
- вид туризма (по активному способу передвижения – пешеходный, лыжный, велосипедный, водный и т.д.);
- подробную нитку маршрута;
- продолжительность в днях с указанием первой и последней дат похода;
- протяженность в километрах;
- план-график похода;
- информацию об участниках (ФИО, возраст, учебное заведение, адрес);
- медицинский допуск для каждого участника (по возможности);
- ФИО руководителя и его заместителей;
- дату составления документа;
- подписи руководителя группы, его заместителей и руководителя выпускающей организации.

Маршрутный лист должен быть заполнен руководителем похода не позднее, чем за 3 рабочих дня до старта. Руководитель выпускающей организации визирует документ своей подписью и печатью, затем издает в соответствии с ним приказ о направлении группы в поход. Руководитель группы должен иметь оба документа при себе на протяжении всего похода.

В том случае, если ПВД планируется на маршруте с максимальной продолжительностью и протяженностью, удаленном от населенных пунктов, проходящем по бездорожью и пересеченной местности, которые связаны с повышенным риском для здоровья и жизни участников, руководителю рекомендуется составить заявку для местной поисково-спасательной службы (ПСС). Оперативный дежурный ПСС присваивает группе регистрационный номер, который руководитель сообщает организатору мероприятия. За сутки до выхода на маршрут руководитель похода должен совершить контрольный звонок дежурному, сообщить о готовности к выходу на маршрут, об изменениях состава группы и плана-графика движения. По возвращении с маршрута также необходимо сообщить ему об этом в срок не позднее, чем сутки.

1.3. Движение по маршруту

Алгоритм действий лиц, ответственных за организацию экскурсий, походов выходного дня с учащимися: Педагог-организатор, классный руководитель, педагог дополнительного образования детей (далее - педагог) должен:

- включить экскурсию, поход выходного дня (далее - мероприятие) в план воспитательной работы класса или образовательной организации; за две недели проинформировать детей и родителей о предстоящем мероприятии,

получить их письменное согласие; за десять дней проинформировать администрацию образовательной организации о проведении мероприятия;

- составить маршрут (карту) мероприятия; распределить обязанности между ответственными лицами (для организации пеших походов и переходов через дорогу назначаются ответственные, которые находятся в начале и конце колонны и имеют красные флажки); за два дня до проведения мероприятия и перед выходом (выездом) за пределы образовательной организации провести с учащимися инструктаж по Правилам дорожного движения, беседу о цели мероприятия и нормах поведения в общественных местах (рассматривается конкретное место проведения мероприятия: театр, музей, каток, кинотеатр, зоопарк, лес, горы и др.); при посещении культурных объектов с массовым пребыванием людей, в которых имеются эскалаторы или иные технические объекты провести инструктаж по технике безопасности на данных технических объектах; составить список контактных телефонов родителей, дети которых участвуют в мероприятии; назначить время и место сбора детей.

Включение в программу походов выходного дня массовых мероприятий (игры на местности, соревнования по туризму, спортивному ориентированию, конкурс самодеятельности у костра, приготовление еды на костре) повышает интерес к походам, улучшает эмоциональное состояние участников похода, делает отдых более эффективным [2 с. 15].

Организовать поход и предусмотреть все до мелочей очень сложно, тем более что поход со школьниками требует больше внимания и лучшей подготовленности. Безопасность в походе занимает главное место и как она будет организована, так и пройдет поход. Уметь предвидеть, распознавать, правильно действовать в опасных ситуациях на природе необходимо каждому человеку, независимо от возраста, пола и профессии.

В зависимости от целей похода ставятся различные задачи, которые планируются для каждого конкретной ситуации:

1. Поход должен иметь кульминацию, т. е. какой-либо объект или действие, желательно ближе к окончанию похода.

- о таком объекте или действии сообщается (можно рассказать, повторить на нескольких занятиях) заранее на занятиях в такой форме, что бы учащиеся ожидали этой кульминации как чего-то необычного;

- формирование этого «ожидания» можно подкреплять положительными отзывами (рассказами, фото) самих учащихся об удачных событиях из предыдущих походов. Такие отзывы можно ненавязчиво сформировать, направив беседу на определённую тему.

2. Поход выходного дня может быть частью более серьёзного многодневного маршрута в будущем.

- он может являться своеобразной разведкой одного из ключевых мест будущего многодневного похода, о чём необходимо сообщать участникам;

- информация о том, что мы посетили одно из ключевых мест будущего похода помогает учащимся преодолевать возможные опасения предстоящего «большого» похода.

3. Поход может быть обучающим мероприятием с узкой темой: разжигание костра, приготовление пищи, организация укрытия и т.п.

- для каждой задачи необходимо подбирать климатические условия, состав лесных угодий и т.п.;

- например, занятия по разжиганию костра нужно проводить в теплую сухую и в мокрую холодную погоду для понимания разницы;

- для занятий по организации укрытий необходимо найти место, редко посещаемое, с хорошей густой растительностью, что бы занятие наносило меньший ущерб для природы.

4. Поход, как механизм формирования коллектива. Как и в любом коллективе, в группе среди учащихся в силу физических, психологических и других факторов самопроизвольно распределяются «роли».

- распределение обязанностей в туристской группе позволяет более точно определить или выявить «роль» подростка в группе;

- смена обязанностей даёт возможность подростку проявить себя с другой стороны;

- самоуправление в группе эффективнее формировать (корректировать) после прохождения нескольких походов на основе наблюдений педагога и оценке товарищей по группе.

5. У участников походов, особенно детского возраста, более обострено восприятие всего нового, поэтому одной из задач похода может быть ознакомление с планируемой темой исследования.

- для учащихся среднего школьного возраста исследовательская деятельность, хотя и основана на научном подходе, должна быть сведена к «поисковой игре» при большой помощи со стороны педагога;

- в походе можно эффективно и ненавязчиво познакомить учащихся с эмпирическими методами исследования: сопоставлением, наблюдением, опросом и др.

- рассказы незнакомых людей во время встречи с ними в походах, нередко дополняют информацией, а иногда и формируют темы исследовательских работ.

Время и место сбора группы для выхода на маршрут объявляются участникам заранее. Руководитель должен предусмотреть возможность корректировки сбора в зависимости от прогноза погоды, изменений в транспортной схеме, составе группы и прочих обстоятельств.

Время сбора назначается с запасом, не менее чем за 15-30 минут до пешего старта или отправления транспорта. Каждый участник ПВД, прибыв на место сбора, должен подойти к руководителю, а в случае опоздания предупредить его об этом. Руководитель вправе не разрешить участие в походе лицам, не подготовленным, по его мнению, к данному маршруту (с явными признаками нездоровья, одетыми и обутыми не по сезону и т.п.).

В начале похода руководитель напоминает участникам о его цели и о предстоящем маршруте (сообщает о распорядке и темпе движения, характере местности, объектах экскурсионного осмотра, времени и продолжительности привалов, времени возвращения на транспортную станцию), проводит краткий инструктаж по технике безопасности. Также он представляет участникам своих помощников, если это не было сделано на предходном собрании. Перед началом движения детям следует сообщить по телефону членам семьи о том, что группа собралась и выходит на маршрут. Во время переходов руководитель находится либо во главе группы, указывая дорогу, либо там, откуда ему удобнее руководить детьми, когда необходимо обеспечить безопасность движения (у переправы, на крутом спуске, на узкой тропе и т. д.), вести показ экскурсионных объектов и фото- или видеосъемку, если он также выполняет обязанности фотографа.

Режим движения и скорость в ПВД с учащимися зависят от физических возможностей и экипировки детей и устанавливаются исходя из темпа большинства юных туристов. Обычно в походе ориентируются по самым слабым и медленно идущим участникам. Обгон основной группы допустим, но так, чтобы у всех участников была голосовая связь. Для того чтобы группа не растягивалась и все имели равную возможность отдыха на привалах, назначаются или выбираются по желанию направляющий и замыкающий туристы. Отстающих участников нужно перемещать в головную часть группы.



При движении по автомобильным дорогам в населенном пункте и вне его границ группе следует двигаться по левой обочине, не мешая движению встречного транспорта. Пересечение проезжей части должно производиться по пешеходным переходам или в местах, удаленных от поворотов с обеих сторон не менее чем на 100 м. Группа, заранее подтянутая к месту перехода, по сигналу руководителя быстро переходит дорогу перпендикулярно ее полотну. Встреченные на пути препятствия (броды, болота, подъемы и спуски по склону, овраги и пр.) руководитель преодолевает первым или поручает это помощникам, опытным участникам. При необходимости нужно организовать детям самостраховку и взаимопомощь (старшие участники помогают младшим, мальчики – девочкам и т.д.). Особое внимание следует уделять новичкам-туристам, для сохранения благоприятного психологического климата в группе не стоит подчеркивать, что они слабее других.

Преодолев очередное препятствие, группа не начинает движение, пока последний ее участник не присоединится к ней и не будет отдан приказ руководителя.

При движении без дорог по густому лесу или высокоотравью, особенно если имеются признаки нахождения там крупных диких животных, группа должна идти компактной колонной. Руководитель при необходимости подает сигналы голосом или свистком; замыкающий обязан своевременно подать сигнал руководителю о разрыве группы в процессе следования по маршруту.



Рекомендуется периодически проводить перекличку, которую завершает замыкающий. На заболоченных участках местности, обходя водный прижим, участникам следует идти след в след за направляющим руководителем, который выбирает наиболее удобный и безопасный путь, чтобы избежать травм. Руководитель должен следить, чтобы группа, двигаясь по маршруту, не наносила ущерба местной флоре, среди которой могут оказаться охраняемые виды растений. При движении по маршруту руководителю следует делать периодические привалы. Первый привал обязательно нужно делать в начале похода, спустя 15-30 минут после старта,



чтобы проверить, удобно ли подогнаны и уложены рюкзаки, не натирает ли обувь, не следует ли снять или, наоборот, надеть верхнюю одежду. Далее устраивают 5-10-минутные остановки для кратковременного отдыха не реже, чем через час-полтора. Небольшой привал нужен перед подходом к какому-либо населенному пункту и в конце маршрута для того, чтобы участники похода могли привести себя в порядок, например, перед посещением магазина или посадкой в общественный транспорт.

Рекомендуется выбирать для коротких привалов сухие, затененные, ровные места, желательно с большими камнями, бревнами, уступами, на которых туристы могут посидеть и отдохнуть. Время отдыха исчисляется с момента подхода замыкающего группы.

Летом, если маршрут проходит вблизи чистых водоемов или рек, возможна организация купания. Перед этим руководитель и сопровождающие взрослые должны обследовать зону купания с целью выявления опасных участков, установить ориентиры для максимального

удаления от берега и длительность нахождения в воде. Следует проконтролировать знание учащимися правил поведения на воде и не оставлять купающихся без присмотра.

Важный аспект похода, влияющий на самочувствие и работоспособность участников на переходах – питьевой режим, он обязательно должен быть под контролем руководителя или его заместителя.

Детям необходимо разъяснить значение такого режима для водно-солевого баланса туриста и обучать самодисциплине в потреблении воды – пить во время привалов, а не на ходу, в жару или при большой физической нагрузке не бросаться к каждому ручью и не пить без меры и т.д. У каждого участника обязательно должна быть фляжка или бутылка с чистой водой, которую он должен распределить на переход, а если она закончилась, то знать, как пополнить запас без ущерба для своего здоровья, не отвлекая группу от запланированной работы и не задерживая ее движение по маршруту.



В однодневный поход каждому участнику рекомендуется брать с собой не менее 1 литра бутилированной или кипяченой воды, в холодные сезоны – в термосе. Можно также взять воду с лимоном, морс или компот, однако следует воздержаться от газированной воды (лимонадов, колы и т.п.), поскольку она способна провоцировать раздражение слизистых желудочно-кишечного тракта и расстройство пищеварения. В походах с ночевками пополнять фляжку можно кипяченой водой или чаем, остающимся после приемов пищи. Нельзя пить воду, взятую из непроверенных природных источников, подвергающихся антропогенному и техногенному воздействию, имеющих непроточный характер или расположенных в заболоченной местности. Летом категорически запрещается использовать воду из рек, в которые массово заходит на нерест лососевая рыба, особенно в поздний период, когда она неизбежно погибает и скатывается вниз по течению.

Особое внимание часто приходится уделять использованию детьми современных гаджетов в походе. Желательно минимизировать и направлять его так, чтобы участники были сконцентрированы на маршруте и окружающей действительности, больше общались бы друг с другом и природой, учились использовать смартфоны для фото- и видеосъемки или ориентирования с помощью ГИС-программ. Контрольную телефонную связь учащихся с родителями нужно организовывать: перед выходом в путь, на обеденном привале и вечером в ночевочном лагере (при наличии сотового сигнала), в конце маршрута. В остальное время она может отвлекать участников от безопасного движения и выполнения намеченной работы, не давать прочувствовать свою самостоятельность, приводить к быстрому

разряжению аккумулятора телефона.

1.4. Организация туристского быта

Однодневный поход, как правило, проводится за 6-8 рабочих или астрономических часов. В 2-3-хдневном ПВД рекомендуется придерживаться общепринятой среди туристов суточной формулы «8+8+8» (8 часов – движение по маршруту, 8 часов – бивачные работы утром, в обед и на ночлеге и отдых в лагере, 8 часов – сон). Экономить время рекомендуется за счет сокращения бивачных работ, т.е. участники должны максимально быстро, эффективно устанавливать и сворачивать лагерь, готовить пищу, заниматься самообслуживанием, чтобы иметь возможность увеличить время для ночного отдыха или иметь его стратегический запас для прохождения сложных и протяженных участков пути. В середине ходового дня группа организует большой привал, который используется для приготовления обеда или перекуса. Составляя график движения по маршруту, желательно так рассчитать время большого привала, чтобы он начинался, когда уже пройдена большая часть дневного пути. Сразу же после остановки группы руководитель должен объявить его продолжительность и время выхода на маршрут. Рекомендуется тратить на большой привал и обед не более 1,5-2 часов.

Место для лагеря с ночлегом, или бивака (если он предусмотрен в походе), следует хотя бы приблизительно определять заранее, еще на этапе подготовки к ПВД. Группа должна успеть закончить движение по маршруту и разбить лагерь до наступления темноты. Выбирать место для бивака нужно в соответствии с основными требованиями, главное из которых – безопасность: оно не должно располагаться у подножья осыпного склона, слишком близко к линии морского прибоя и в зоне прилива, при установке палаток в лесу необходимо следить, чтобы над ними не стояли трухлявые, сухие, надломленные стволы или крупные ветви деревьев. Место для бивака должно быть сухим, защищенным от сильного ветра и в то же время достаточно продуваемым, чтобы там не было большого количества комаров и гнуса, с достаточным количеством топлива, близ пригодной для приготовления пищи и умывания воды. Предпочтительнее устраивать лагерь на берегу реки или ручья выше населенного пункта по течению реки, около родника, чем вблизи водоема со стоячей водой. Безопаснее ночевать рядом с речным плесом, чем около перекатов, поскольку на перекатах более шумно и в период нереста лососевых на таких участках реки более вероятна встреча с бурым медведем. Особое, хотя и не обязательное значение имеет эстетичность места ночевки.

Основные требования к выбору месту большого обеденного привала те же, что и к месту для ночлега: безопасность, наличие топлива для костра, чистой воды для приготовления пищи, по возможности затененность, укрытие от ветра и дождя.

Все бивачные работы – выбор места для обеденного привала, лагеря,

установка палаток и тентов, разведение огня, приготовление пищи, уборка территории и т.д. – должны происходить под контролем руководителя и его помощников. Руководитель назначает обязанности в группе, не допуская безделья и неорганизованности, указывает, откуда должна быть взята питьевая вода, определяет место для умывания, набора воды и мытья посуды, туалета, а также место для костра, соблюдая все противопожарные меры. Он должен объяснить участникам, как различить сухие и живые деревья, как выбрать подходящее топливо для костра, проследить за тем, чтобы заготовка дров производилась в определенном месте по правилам техники безопасности, проинструктировать дежурных и остальных туристов о поведении у костра, в палатках и рядом с источником воды.

В походе с костром руководитель распределяет обязанности по заготовке топлива, разведению огня и приготовлению пищи между всеми участниками похода. Умения и навыки в этой области должен приобрести каждый турист, поэтому в случае ПВД с несколькими приемами пищи рекомендуется делить группу на звенья дежурных, с одной стороны, чтобы все могли пройти тренировку костровых работ, с другой стороны, таким образом обеспечивается более эффективное разделение труда в туристском лагере.



Стоит подчеркнуть, что всеобщая занятость и равномерно распределенные трудовые обязанности благоприятно сказываются на психологическом климате походного коллектива.

При устройстве костров соблюдаются следующие условия:

- запрещается разводить костры в парковой зоне, скверах, в зонах массового отдыха;
- костры должны устраиваться в отдалении от деревьев и кустарников, чтобы их корни и кроны не были повреждены;
- в целях безопасности не рекомендуется устраивать костры под нависающими сухими ветвями деревьев, среди луговин с сухой травой, на сухих ягельниках;
- костры желательно разводить на старых кострищах;
- если костер разводится на новом месте, необходимо предварительно снять дерн, уложить его в штабель на удалении от огня и увлажнить с тем, чтобы перед уходом с места рекультивировать погашенное кострище;
- если бивак располагается в лесу, на торфянистой местности, на старом лугу, то для предотвращения подземного возгорания лесной подстилки и дерновины следует окопать кострище глубокой канавкой, посыпать площадку под костром и вокруг него песком.

После приема пищи вся посуда должна быть помыта и убрана в

рюкзаки или, если поход с ночевкой, в палатки или специально выделенные места на походной кухне. Невымытая посуда, как известно, негигиенична, привлекает к себе мясных мух и ос, мелких грызунов, всеядных хищников – лис, енотовидных собак, медведей. Их внимание чревато множеством неприятных последствий: от порчи снаряжения и эстетичности бивака до возникновения угрозы здоровью и жизни участников похода. Остатки приготовленной еды по той же причине нельзя разбрасывать по стоянке, следует утилизировать их, закопав в стороне от бивака или положив в костер. Если нельзя это сделать (например, в однодневном походе с готовкой на газовой горелке без костра), то, что имеет органический состав и пригодно в пищу диким животным, можно отнести в укромное место на расстоянии от лагеря, выкинуть подальше от берега в проточную воду или море, где все быстро растворится. Мыть посуду следует максимально экологичными способами, используя природные или биоразлагаемые моющие средства, чтобы не загрязнять водоем, у которого расположился лагерь, ПАВ (поверхностно-активными веществами).

Перед уходом группы с привала или места ночевки руководитель поручает туристам уборку территории: сплющить и закопать предварительно обожженные металлические консервные банки и другие несгораемые отходы, сжечь бумагу, пластиковые упаковки и иной горючий мусор, собрать и аккуратно сложить в поленницу или шалаш неиспользованное топливо. Запрещается оставлять или закапывать на месте стоянки стеклянную тару или бой стекла. Все это и то, что не может быть сожжено, следует уносить с собой с места привала туда, где есть мусорные контейнеры или урны. Закончив уборку, необходимо тщательно погасить костер, разворошив угли, полив их водой или засыпав песком, перекопать кострище и уложить на место снятый дерн.

1.5. Подведение итогов похода

Прибытием группы в точку финиша, откуда участники могут отправляться домой, завершается прохождение маршрута. Однако школьный поход, будучи формой образовательного процесса, может считаться полностью завершенным только после этапа подведения итогов. Грамотный и ответственный руководитель обязательно организует в его ходе хотя бы минимальную деятельность школьников, чтобы они учились осуществлять полный цикл походно-ролевых обязанностей, обобщать и анализировать проделанную работу, представлять ее результаты общественности.

Подведение итогов, как правило, начинается на финише маршрута, когда участники делятся своими впечатлениями. Руководитель в момент этой *рефлексии* может получить первый эмоциональный отклик детей на поход: узнать, что им понравилось или, напротив, вызвало негативные ощущения, что их удивило на маршруте и больше всего запомнилось, о чем они смогут рассказать своим родственникам, когда придут домой. Важно

узнать, как дети оценили возможности своего организма, оказавшись в непривычной среде вне дома, школы и своего населенного пункта, и какие выводы сделали о собственной подготовке (физическом состоянии, подборе снаряжения), чтобы следующий поход мог быть для них комфортнее.

Следующим шагом становится **разбор похода в группе**. Он происходит на ближайшем занятии объединения, кружка, клуба; здесь руководитель имеет возможность более детально обсудить проделанную работу с участниками похода. К этому времени дети, вернувшись в привычные им условия жизни и отдохнув от физической и эмоциональной нагрузки, уже переосмысливают произошедшее и могут проанализировать поход на более серьезном уровне. Проводить разбор можно как на обычном аудиторном занятии, так и в менее формальной обстановке: как встречу туристов, туристские посиделки с чаепитием в кабинете или у костра.

Руководителю рекомендуется провести беседу о пройденном маршруте с использованием топографической карты, вспоминая его основные вехи и интересные объекты – это поможет закрепить знания учащихся о районе путешествия. Обязательно нужно сделать вместе с детьми вывод о том, удалось ли достичь поставленной цели и что этому способствовало или мешало, в каком объеме получилось выполнить задачи похода, оправдал ли он ожидания группы. Стоит провести само- и взаимооценку участников на предмет качества выполнения бивачных работ, исполнения должностных обязанностей, движения по маршруту, поведения. Важно, что дети при этом могут высказать замечания и в отношении руководителя – разумная, обоснованная критика помогает совершенствовать свой подход к организации путешествий, делать их более содержательными и безопасными.



При разборе похода зачастую возникают идеи мероприятий, на которых можно о нем рассказать, новых маршрутов, краеведческих и общественно полезных заданий. Все это в перспективе может стимулировать участников к освоению новых компетенций для дальнейших занятий туризмом и побудить к творческой самореализации. Если поход был проведен в качестве зачетного занятия по программе дополнительного образования, то его разбор выполняет функцию педагогического контроля и служит основанием для получения итоговой оценки, зачета, промежуточной или итоговой аттестации учащихся.

Обязательным действием на этапе подведения итогов похода является **обслуживание снаряжения и его сдача** (если оно было выдано группе в пользование из фонда выпускающей организации, личных ресурсов руководителей или взято в аренду). Все снаряжение должно быть проверено

на наличие, целостность, соответствие списку, составленному перед походом, и приведено в порядок.

Спальные мешки нужно проветрить, в случае загрязнения выстирать, обязательной стирке подлежат вкладыши в мешки. Коврики, рюкзаки, палатки, тенты и веревки должны быть чистыми и сухими. Стирать экипировку следует строго по инструкции для каждого предмета, без использования обычного стирального порошка или мыла, применяя только специальные моющие средства, а после стирки, при необходимости, водоотталкивающие пропитки – таким образом будет продлен срок эксплуатации снаряжения. Костровая посуда должна быть тщательно вымыта, нагар с внешней стороны котелков удален, чтобы при хранении в помещении не распространился неприятный запах. Перед сдачей снаряжения нужно провести его ремонт: устранить повреждения и выявленные неисправности оборудования, дополнить утерянные штормовые и тентовые оттяжки, колышки от палаток, заменить батареи приборов и т.д. Сдавать снаряжение нужно в срок, установленный владельцем ресурса; в образовательном учреждении порядок и сроки сдачи могут регламентироваться специальным локальным актом (положением или инструкцией).

Туристско-краеведческие материалы, собранные за время похода, также помогут закрепить его образовательный эффект, если вовлечь участников в *исследовательские работы* с ними. Это могут быть различные действия, которые желательно совершить сразу после возвращения с маршрута, чтобы избежать порчи, утери материалов и сделать их последующее использование более комфортным. В числе камеральных работ могут быть:

- составление фотоальбома, слайд-шоу или видеоролика о походе (сбор файлов среди участников, редактирование, монтаж и т.д.);
- подготовка гербария (раскладка и сушка образцов, предварительное определение названий и этикетирование);
- обработка предметных полевых сборов – историко-культурных артефактов, образцов минералов и горных пород, окаменелостей и др. (очистка, мытье, просушивание, сортировка, черновое этикетирование);
- оцифровка полевых записей (электронный набор текста или таблиц с данными, сканирование);
- корректировка карт (внесение изменений, пометок в схему маршрута или топографическую карту района похода, сохранение и редактирование GPS- трека) и т.д.

Дополнительные исследовательские работы помогают школьникам развивать метапредметные навыки в работе с информацией, усидчивость, наблюдательность и аккуратность, повышают осознанность труда, в определенной мере способствуют профессиональной ориентации, знакомя детей с элементарными практическими методами музееведения, естественных и гуманитарных наук. Обработанные полевые материалы в дальнейшем

можно использовать в качестве наглядности и проводить занятия по углубленному их изучению, например, монтировать гербарии и учебные коллекции, составлять экспозиции для школьного или домашнего музея, разрабатывать учебные проекты и исследовательские темы.

На этапе подведения итогов похода всегда приветствуется креативный подход к его представлению, при котором участники могут выразить свои впечатления и полученный опыт для более широкого круга, чем их учебная группа. Руководитель и сами школьники могут использовать для этого различные *творческие формы отчета о походе*.

Более простым, но безусловно актуальным вариантом является *репортаж*, который можно разместить на сайте организации, в аккаунтах социальных сетей «ВКонтакте» или страницах местных туристских форумов. Репортаж составляется сразу после похода, желательно в течение первой недели, и создается от имени одного участника или коллектива авторов (редколлегии). Он может быть сделан в классической текстовой форме, в виде видеоролика, стрима (трансляции в режиме реального времени), подкаста (аудиозаписи) и т.д.

Текст для репортажа должен быть относительно небольшим, но ярким, эмоциональным, рассказывающим о маршруте, проделанной работе и при этом отражающим впечатления участников. Иллюстрациями к тексту служат предварительно обработанные фотографии или видеозаписи, которые должны соответствовать содержанию похода, в первую очередь, его образовательным и воспитательным аспектам, но могут содержать и художественные кадры с пейзажами, интересными находками, встречами в пути, портретами участников. Основные критерии отбора иллюстраций – эстетичность, ясный смысл и отсутствие нарушений правил техники безопасности в кадре. Определять количество иллюстраций рекомендуется не в ущерб качеству, по принципу «лучше меньше, да лучше», т.к. основные цели репортажей весьма важны – это освещение работы объединения, клуба или образовательной организации, популяризация туристско-краеведческих занятий и творческое самовыражение авторов.

Описание любого похода можно составить по схеме, включающей обобщенные данные о районе и нитке похода, плане-графике движения, технических особенностях и достопримечательностях. Вместе с картографическим материалом, рекомендациями по прохождению пути, списком источников информации такое описание будет выполнять роль *паспорта маршрута*. Участники похода могут внести в его создание свой вклад, выполняя задания руководителя по отдельным пунктам документа или в соответствии со своими походными должностями.

1.6. Права и обязанности руководителя похода

Руководитель похода должен быть культурным, инициативным и дисциплинированным человеком, знающим свое дело, требовательным к себе и к другим. Вместе со своими заместителями он несет ответственность

за жизнь, здоровье участников и безаварийное проведение похода, за выполнение его плана, грамотное содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной работы, соблюдение правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. На все время похода, с начала его подготовки до подведения итогов, он наделяется правом единоначалия.

Руководитель похода также имеет право:

- комплектовать состав туристской группы, исходя из нормативных требований, своих педагогических целей, уровня подготовленности, морально-волевых качеств, здоровья и мотивации участников;
- самостоятельно привлекать к руководству группой заместителей из числа педагогических работников своей образовательной организации, заинтересованных учителей и классных руководителей школы, опытных туристов и краеведов, родителей учащихся, выпускников своего объединения;
- допускать родителей в состав участников похода или ограничивать их присутствие, если это целесообразно для развития навыков самостоятельности детей;
- выбирать маршрут, определять его цель, район похода, продолжительность и протяженность, содержание работы в походе;
- назначать туристские должности, определять круг должностных задач, требовать их ответственного исполнения, в случае ненадлежащего исполнения обязанностей переназначать исполнителей (кроме своего заместителя);
- выбирать тактику движения группы по маршруту в зависимости от обстоятельств (расписания общественного транспорта, погодных условий, физического состояния участников, трудности естественных препятствий, новизны маршрута и т.д.);
- упростить, сократить или прекратить проведение похода, если это необходимо для обеспечения безопасности участников, а также исходя из педагогической целесообразности, уведомив организатора (руководителя выпускающей организации) о своих действиях;
- временно разделять группу для выполнения различных заданий, маршрутной разведки, эвакуации отдельных участников, в случае аварийной ситуации;
- проводить разбор похода с его участниками и родителями;
- использовать полевые материалы (фотографии, видео, краеведческие сборы и др.) в дидактических и методических целях, представлять сообщения и отчеты о проделанной работе в печати и сети Интернет, соблюдая требования законодательства в области персональных данных учащихся.

Руководитель детской туристской группы обязан:

1) до начала похода:

- ознакомиться с «Общими требованиями к организации и проведению

в природной среде следующих мероприятий с участием детей...», а также с «Порядком информирования территориальных органов МЧС России о маршрутах передвижения...». Следует помнить, что за нарушение требований регламентирующих документов руководитель группы и его заместители несут дисциплинарную ответственность, если эти нарушения не влекут за собой иной ответственности, предусмотренной действующим законодательством;

- обеспечить комплектование группы с учетом интересов, туристской квалификации, физической и технической подготовленности учащихся;

- организовать всестороннюю подготовку участников похода, проверить наличие необходимых знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность похода;

- организовать подготовку необходимого снаряжения и продуктов питания, выяснить транспортную схему, составить смету расходов, подготовить маршрутные документы (маршрутный лист для ПВД, приказ о проведении похода);

- совместно с участниками ознакомиться с районом похода по картам, материалам опытных туристов и краеведов в печати и сети Интернет, при необходимости получить консультацию в специализированной организации (центре детско-юношеского туризма, маршрутно-квалификационной комиссии);

- подготовить картографический материал, разработать маршрут и график похода, составить план краеведческого задания, исследовательской или общественно полезной работы и других мероприятий, проводимых на маршруте;

- ознакомиться с условиями погоды в районе предстоящего похода; изучить сложные участки маршрута и наметить способы их преодоления;

- провести инструктажи участников по технике безопасности в походе и эксплуатации туристского снаряжения;

2) в походе:

- строго соблюдать утвержденный маршрут, режим дня, график питания;

- добросовестно выполнять запланированные краеведческие и общественно полезные работы, привлекая к ним максимальное количество учащихся, если это предусмотрено педагогическими целями и задачами похода;

- контролировать психологический климат в группе, своевременно принимать меры к недопущению межличностных конфликтов и поддержанию психологического комфорта для каждого участника;

- принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения маршрута или прекращения похода в связи с возникшими чрезвычайными ситуациями (резким ухудшением погодных условий, опасными природными явлениями, травмами и несчастными случаями с участниками похода и т.п.);

- в случае травмы, заболевания, аварийного происшествия у кого-либо в составе группы принять срочные меры по оказанию доврачебной помощи пострадавшему и его доставке в ближайшее медицинское учреждение;

- сообщить о происшедшем несчастном случае в ближайшую поисково- спасательную службу и в организацию, проводящую путешествие;

- в случае временного разделения группы с целью маршрутной разведки, выполнения краеведческих заданий, в аварийной ситуации и т.д. назначить в каждой подгруппе своих помощников (заместителей), но не более чем на 8 часов; состав подгруппы должен быть не менее четырех человек, включая хотя бы одного взрослого;

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

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

- при необходимости и по возможности делать отметки в маршрутных документах о прохождении маршрута;

3) *после похода:*

- проконтролировать наличие всех участников и снаряжения на финише, организовать разъезд детей по домам и передать их родителям (законным представителям);

- сообщить в установленный срок о возвращении из похода руководителю выпускающей организации, а также оперативному дежурному поисково- спасательной службы в случае, если группа регистрировалась в МЧС;

- организовать уход за групповым и специальным снаряжением (мойку, стирку, сушку, ремонт, укладку и т.д.), полную и своевременную сдачу снаряжения и оборудования, взятого группой во временное пользование;

- организовать обработку полевых материалов, подготовку отчета и сообщения о проделанной работе, если это предусмотрено на этапе разработки маршрута и заранее обусловлено требованиями организатора.

1.7. Права и обязанности участников похода

Участник похода имеет право:

- участвовать в выборе маршрута, в подготовке к походу;

- обращаться за консультациями в учреждения, проводящие путешествие, и туристские общественные организации;

- до начала похода выбирать постоянную походную должность (если руководитель не ставит целью похода тренировку умений и навыков по исполнению должностных обязанностей определенными участниками);

- до начала похода выбирать товарищей по исполнению дежурных костровых работ и подгруппу для совместной ночевки в палатке;

- пользоваться туристским снаряжением организации, проводящей путешествие;

- после окончания похода обсуждать на собрании группы недостатки маршрута, действия любого из участников, в том числе руководителя;

- размещать свои дневники похода, отзывы, репортажи, собственные фото- и видеоматериалы о путешествии на тематических ресурсах сети Интернет, включая личные страницы социальных сетей;

- выйти из группы до похода, заранее предупредив руководителя.

Участник похода обязан:

- активно участвовать в подготовке, проведении туристского похода и составлении отчета выбранной формы о нем;

- при необходимости получения врачебного допуска к участию в ПВД пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере или других медицинских учреждениях, у врача образовательного учреждения;

- строгойше соблюдать дисциплину и субординацию в походе;

- своевременно и качественно выполнять требования руководителя и его помощника (заместителя), выполнять возложенные на него руководителем и другими ответственными лицами (медиком, завхозом, костровым и др.) указания и поручения в рамках выполнения ими своих обязанностей;

- старательно выполнять работу, входящую в круг обязанностей для взятой добровольно или порученной руководителем походной должности, совещаться по возникающим вопросам с руководителем или его помощником (заместителем), сообщать им заранее о своих должностных инициативах;

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

- бережно эксплуатировать туристское снаряжение, своевременно проводить мелкий ремонт и уход за собственной экипировкой, вверенным групповым и специальным снаряжением;

- бережно относиться к природе, объектам историко-культурного наследия на маршруте;

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

Список использованных источников

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-Р.

2. Общие требования к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения

туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий: Приказ Минпросвещения и Минэкономразвития РФ от 19.12.2019 № 702/811.

3. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г.: Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 г. № 122-р.

4. Порядок информирования территориальных органов МЧС России о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу, и Порядка хранения, использования и снятия с учета территориальными органами МЧС России информации о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу : Приказ МЧС России от 30.01.2019 г. № 42.

5. Правила организованной перевозки группы детей автобусами: Постановление Правительства Российской Федерации от 23.09.2020 г. № 1527.

6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28. СП 2.5.3157-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных групп детей»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.01.2014 г. № 3.

7. Алексеев, А. А. Питание в туристском походе. – М.: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. – 79 с.

8. Бардин, К. В. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.

9. Константинов, Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма : учеб. пособие / Ю. С. Константинов – М.: Советский спорт, 2009. - 392 с.

10. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися / Под общ. ред. М. М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015. – 24 с.

11. Чепкасова, И. В. Дозирование физических нагрузок детей 11-13 лет, занимающихся спортивным туризмом: Монография / И. В. Чепкасова, Е. А. Павлов. – М.: ООО «Сам Полиграфист», 2022. – 120 с.

Интернет-ресурсы:

1. Елисеева К.Н. Организация и проведение походов выходного дня со школьниками. <https://cdut.yuzhno-sakh.ru/wp-content/uploads/2022/12/eliseeva-kn.-org.-i-prov-e-tur.-pvd-so-shkolnikami-2022.pdf>.
2. Как собраться в поход на два дня: список вещей и снаряжения, советы. <https://www.splav.ru/library/sovety/kak-sobratsya-v-pohod-na-dva-dnya/>.
3. Материалы к занятиям. Памятка туриста и рекомендации по технике безопасности. <https://geografigrov.jimdofree.com/материалы-к-занятиям/памятка-туриста-и-рекомендации-по-технике-безопасности-на-горных-и-пешеходных-маршрутах>.
4. Миронова В.Н. Организация и методика проведения походов выходного дня. <https://uchitelya.com/pedagogika/187030-organizaciya-i-metodika-provedeniya-pohodov-vyhodnogo-dnya.html>.

ПАМЯТКИ участнику похода выходного дня



Помните! Клещи обитают, преимущественно на кустарниках и в травяной зоне не выше 70 см. над землей. Репелленты: ДЭТА, «Тайга», Противоклещевой карандаш, Антиклещ, Assitan, и другие.



ОСТОРОЖНО, КЛЕЩИ



Укус клеща провоцирует
клещевой энцефалит и Лайм-боррелиоз

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КЛЕЩА

ОДЕЖДА



Одежду нужно обработать репеллентом от клещей



Головной убор

Манжеты

Закрытая одежда с длинным рукавом

Брюки заправить в обувь

ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ



Осмотреть тело и волосы на предмет наличия насекомых



Обязательно одежду стряхнуть на улице либо в ванной. Желательно постирать

ЕСЛИ ОБНАРУЖИЛИ КЛЕЩА НА ТЕЛЕ



Вымыть руки



Захватить клеща пинцетом как можно ближе к головке



Не сдавливать тело клеща



Продезинфицировать место укуса



**ОБЯЗАТЕЛЬНО
ОБРАТИТЬСЯ
В МЕДУЧРЕЖДЕНИЕ**

Первые признаки инфекции:

головная боль, высокая температура, насморк,
покраснение кожи на месте укуса

СОБИРАЕМСЯ В ПОХОД



собирайте команду единомышленников



если непогода застигнет врасплох, придется переждать



В зависимости от маршрута, вашей подготовленности и дальности похода, наполните рюкзак необходимым снаряжением так, чтобы его вес не превышал 1/4 вашего; средний рекомендуемый вес рюкзака мужчинам – 20 кг женщинам – 14 кг

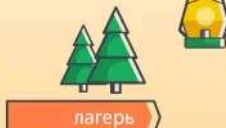
пора свериться с маршрутом



Точно определит местонахождение и скорректирует маршрут



Заранее определите места и продумайте формат ночевки



лагерь



гитара

Добавит романтики и скрасит досуг



Многofункциональный складной нож незаменим в любом походе

Рыбловые снасти могут пригодиться, если лагерь разбит вблизи водоемов



пейзаж

Цифровая беззеркальная камера LUMIX DC-GX800K



4K PHOTO POST FOCUS

видео

Возвращайтесь на маршрут

Компактная, легкая (всего 269 г) и удобная в управлении фотокамера создана специально для современных путешественников.

Запечатлит ваши маршруты в виде фото- и видео отчета в формате 4K.

селфи

фонарь



Аккумуляторные батарейки eneloop обладают большой емкостью и обеспечат комфорт в темное время суток. Заряжаются на производстве с помощью солнечной энергии, без ущерба для окружающей среды



Герметичный светодиодный фонарь с запасными батарейками

одежда



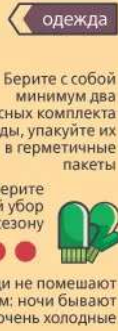
Берите с собой минимум два запасных комплекта одежды, упакуйте их в герметичные пакеты



Подберите головной убор по сезону

Теплые вещи не мешают даже летом: ночи бывают очень холодные

Еще не сделали ни одной фотографии?



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГРОЗЕ И СИЛЬНОМ ДОЖДЕ



При кратковременных, но сильных осадках необходимо остановиться в первом же удобном месте и переждать непогоду в укрытии, под тентом или навесом.



На открытой местности укрытие от молнии следует искать на склонах холмов или в небольших углублениях с сухой каменистой грунтом.



Во время грозы в лесу лучше всего укрыться в густом кустарнике. Нельзя прятаться под высокими деревьями, особенно дубом, топопом, ольхой, сосной.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ВСТРЕЧЕ С ДИКИМИ ЖИВОТНЫМИ, ПРЕСМЫКАЮЩИМИСЯ И НАСЕКОМЫМИ



Обнаружив в лесу присутствие диких животных (по их следам, оборванной коре деревьев), наличием помойки, оставкам добычи), лучше поскорее покинуть это место во избежание опасной непредсказуемой встречи.



Звери чаще всего кусают во время сбора ягод и грибов. От укуса змеи надлежит зачищать ранки мыльной или кожаной саломой.



При нападении роя пчёл можно спастись только бегом, прикрывав лицо. Бежать надо в направлении к густому кустарнику, чтобы укрыться от насекомых.



При встрече с медведем или тигром не поворачивайтесь к зверю спиной. Закрыты на месте, а затем как можно спокойнее, петаясь, отступайте. Удальвшись на 10-15 м, продолжайте так же медленно отходить боком.

КЛЕЩЕЙ БОЯТЬСЯ – В ЛЕС НЕ ХОДИТЬ

Укус клеща опасен тем, что человек его практически не ощущает, так как, прокусывая своим хоботком кожу, клещ вводит вместе со слюной обильное количество слюны. Лишь на второй-третий день место укуса становится слегка болезненным.

Почему же в лесах происходит такая опасность? Они могут быть переносчиками инфекционных заболеваний клещевого энцефалита и клещевого боррелиоза.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- использовать одежду светлых тонов, избегать прилегающей и завязанной одежды;
- во время прогулки один раз в 10-20 минут осматривать себя и своего спутников с целью своевременного обнаружения клеща на одежде;
- обязательно проводить тщательную осмотру тела, вернувшись домой.

Если клещ присосался – его надо удалить. При удалении необходимо использовать пинцет или зажимы и ни в коем случае не пытаться раздавить его пальцами. Если клещ остался в коже, следует обратиться к врачу. Помните также, что клещей можно встретить и в квартире. Помните также, что клещей можно встретить и в квартире. Помните также, что клещей можно встретить и в квартире.

БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ

Прежде чем отправиться в поход, необходимо провести ряд подготовительных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности в процессе активного отдыха. Для похода в лес, требуется приобрести грамотное снаряжение.

- Основными требованиями к одежде, обуви, рюкзаку и другим снаряжениям являются:
- Надежность и прочность.
- Удобство.
- Прочность.
- Наличие и сохранность всех необходимых элементов.
- Наличие и сохранность всех необходимых элементов.
- Наличие и сохранность всех необходимых элементов.

Рекомендуется полностью избегать тесного контакта с животными, так как они могут являться переносчиками весьма опасных заболеваний.

МЧС РЕКОМЕНДУЕТ

Лесами в лесу – одно из любимых мест семейных развлечений. Однако лес для детей (да и для взрослых) может оказаться источником опасности в лесу можно заблудиться. Если же отправляться с ребенком на прогулку в лес или лесопарк, где можно потеряться, позаботьтесь о том, чтобы у ребенка на этот случай было все необходимое, облегчающее вам поиск, а ребенку – общение.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ:

Одлайте ребенка в яркую одежду, тогда его будет легче найти. Поставьте ребенку на шее свисток. Дайте ему с собой маленькую розовочку, в котором лежит бутерброд, пакетик сока, большой заarf.

ЧТО ДЕЛАТЬ РЕБЕНКУ:

Уметь читать навески и прочитать карту. Не ходить далеко от родителей. Не играть с животными. Не пить воду из ручья.

ВАЖНО!

Мы всегда не должны забывать ответственность за поведение в чрезвычайной ситуации на детей. Это обязанность взрослых – как можно скорее найти заблудившегося ребенка и оказать ему помощь.