Правительство Санкт–Петербурга
Комитет по образованию
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт – Петербурга
«Детско-юношеский центр «Красногвардеец»
195027 Санкт - Петербург, пр. Большеохтинский д. 11 корп. 2, тел./факс (812) 224-36-01
ИНН 7806425788, КПП 780601001, ОГРН 1107847025340

Открытый районный конкурс методических разработок «Педагогические находки»

Номинация «За круглым столом»

Методические рекомендации по организации степенных туристских походов с обучающимися образовательных учреждений Красногвардейского района

Автор:
методист

Кузнецова Юлия
Михайловна

Санкт-Петербург
2016

Оглавление

Введение……..…….3
Теоретическая часть……..……..4
Основная часть……...…….…… ….....5
Заключение…….……..……..17
Список литературы……. .18
Приложения…….....19

Введение

Организация и подготовка походов (массового многодневного, учебного или спортивного) - это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, системное выполнение которых обеспечивает достижение поставленных целей, решение воспитательных, образовательных и спортивных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности участников похода**.** Прежде чем сделать первый шаг по маршруту, руководитель должен решить массу вопросов и проблем, связанных с организацией похода.

Очень часто руководители сталкиваются с тем, что тонут в массе информации про подготовку и проведение походов. Информации зачастую лишней, так как в основном под походами понимаются путешествия от 1 категории и выше. Так и не сумев вычленить нужное для себя, совершают множество ошибок, что влечет не желание обучающихся продолжать заниматься интересным по началу делом.

Методические рекомендации по организации степенных туристских походов с обучающимися созданы в помощь руководителям, готовым выводить детей на природу и определяют порядок подготовки к проведению туристских походов с обучающимися на территории Ленинградской области и за ее пределами, которые организуют образовательные учреждения.

Теоретическая часть

Основные понятия, используемые в методических рекомендациях:

Поход - это прохождение группой обучающихся активными способами передвижения определенного маршрута с целями оздоровления, образования и воспитания, выполнения спортивно-туристских нормативов, отработки навыков жизнеобеспечения и т.д. Походы могут проводиться по классифицированным спортивным маршрутам в соответствии с правилами вида спорта «спортивный туризм» (спортивные походы) и по неклассифицированным маршрутам с соблюдением всех требований безопасности, предъявляемых к спортивным походам.

В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, географического района, автономности, новизны, протяженности и ряда других факторов, по возрастающей сложности маршруты разделяются на:

- маршруты выходного дня;
- маршруты от I до III степени сложности;
- категорийные маршруты от I-ой до VI-ой категории сложности (к.с.).

Походы выходного дня (ПВД) – по продолжительности различают от одного до трѐх дней.

Маршруты ПВД служат для отработки каких-либо полезных в походе навыков, тренировки скорости постановки, сборки и организации бивуака, повышения выносливости. Привыкания к весу рюкзака и проверки участников на совместимость.

Степенной туристский поход – туристский поход с детьми, имеющий уменьшенные параметры по протяженности и продолжительности похода. Степенные туристские походы подразделяются на три степени сложности. Руководитель похода должен иметь (в идеале) опыт инструктора детского туризма или участие в туристском походе.

Основанием для проведения походов ПВД, степенных походов является маршрутный лист. В нем делаются отметки на маршруте (печати местных организаций: органов власти, отделений связи, магазинов, школ, остановочных пунктов транспорта) с указанием населенного пункта и даты прохождения. Выдает маршрутный лист направляющая организация (для школы дирекция организации). На основании маршрутного листа ставится

зачет похода руководителю и участникам с присвоением соответствующего разряда.

Основная часть

1. План организации похода

Для более успешного проведения похода необходимо выполнить ряд действий:

1. Подготовка группы.
   1.1. Определение целей и задач похода.
   1.2. Выяснение мотивации потенциальных участников
   1.3. Формирование группы
   1.4. Распределение обязанностей
   1.5. Раздача поручений в соответствии с обязанностями и контроль исполнения
   1.6. Провести медицинское обследование участников;
   1.7. Провести проверку (тестирование) физической подготовки участников;
   1.8. Провести родительское собрание с участниками похода;
2. Подготовка маршрута
   2.1. Выбор района путешествия
   2.2. Выбор категории сложности похода
   2.3. Исходя из целей и мотивов участников, разработка маршрута необходимой категории сложности
   2.4. Сбор информации о сложных и/или интересных участках маршрута, способах и стоимости заброски и выброски и т.п.
   2.5. Подготовка запасных вариантов маршрута и аварийных выходов
3. Подготовка обеспечения
   3.1. Подготовка общественного снаряжения (общего и специального)
   3.2. Составление раскладки питания
   3.3. Составление сметы похода, сбор денег с участников
   3.4. Покупка медицинской аптечки
   3.5. Комплектация ремнабора
   3.6. Покупка разного рода расходных материалов
   3.7. Покупка билетов, оформление разрешений и пропусков

3.8. Оформление маршрутных книжек, заявка в маршрутно-квалификационную комиссию (МКК), регистрация в контрольно-спасательной службе (КСС)

4. Совершение похода, написание отчета, защита отчета в МКК

Во время похода собирается материал (описание маршрута, фотографии для подтверждения прохождения маршрута) для подготовки отчета по установленной форме, на основании которого будет сделан зачет участникам и руководителю и присвоены разряды (звания).

2. Требования, предъявляемые к участникам и руководителям походов, начальной степени сложности.

Группы для проведения походов формируются из обучающихся, объединенных на добровольных началах общими интересами на основе совместной учебы, занятий в кружках и секциях, трудовой деятельности, места жительства, обладающих необходимым опытом и осуществляющих подготовку запланированного похода.

Руководителем похода должен быть педагогический работник образовательной организации, проводящей поход, имеющий опыт участия в походах.

Заместитель руководителя похода назначается из числа педагогических работников или родителей участников похода. Помощником руководителя похода может быть обучающийся старших классов, имеющий опыт участия в походах и пользующийся авторитетом у участников похода.

Количество обучающихся при проведении походов в группе должно быть не менее шести.

Минимальный возраст участников походов и экскурсий - семь лет.

Для членов объединения обучающихся образовательных учреждений, получивших теоретическую и практическую подготовку по дополнительной образовательной программе общим объемом не менее 216 часов и продолжительностью обучения не менее 8 месяцев, возрастной ценз для участия в степенных, категорийных походах и мероприятиях, включающих элементы категорийных походов, может быть снижен на 1 год (для участников стационарных палаточных лагерей – на два года). Программа мероприятия должна в целом соответствовать образовательной программе, реализованной объединением обучающихся. В образовательную программу в обязательном

порядке должны входить разделы, посвященные изучению полевого быта и преодоления препятствий, встречающихся на маршруте планируемого мероприятия.

Не более одной трети участников походов 2-3 степени сложности могут составлять туристы, имеющие опыт одного двухдневного похода данного вида.

Руководитель, старший руководитель и заместители руководителя мероприятия (руководители мероприятия) назначаются администрацией учреждения, проводящего мероприятие. Руководителем, старшим руководителем и заместителем руководителя мероприятия могут быть лица, удовлетворяющие требованиям таблицы, которым с их согласия администрация учреждения, проводящего мероприятие, доверяет руководство мероприятием.

Каждая группа обучающихся в возрасте до 18 лет, осуществляющая мероприятие, должна иметь руководителя группы (мероприятия) и заместителя руководителя.

Особые требования для участников водных походов. - все участники водного похода должны уметь плавать в пределах норм физической подготовки для своего возраста.

Участники водных походов на байдарках 3 степени - I категории сложности должны иметь опыт походов на байдарках 1 степени.

3. Права и обязанности участников похода

1) Администрация

Администрация образовательной организации, проводящей поход, обязана оказать содействие руководителям групп в их организации и проведении. Финансирование походов и экскурсий осуществляется в соответствии с нормативными правовыми актами и в соответствии с утвержденными планами организации.

Администрация образовательной организации, проводящей поход, назначает приказом руководителя похода, заместителя руководителя.

Администрация образовательной организации, проводящей поход, обязана провести целевой инструктаж с руководителем похода его заместителем (помощником). Записи о проведении инструктажа производятся в соответствующих журналах.

Администрация образовательной организации, проводящей поход, издает приказ о проведении похода и выдает руководителю похода маршрутный лист.

2) Руководитель и заместитель руководителя

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

Руководитель похода обязан до начала похода:

- обеспечить комплектование группы с учетом интересов, интеллектуальной, физической и технической подготовленности обучающихся;
- провести инструктаж по безопасному поведению участников похода, организовать всестороннюю подготовку участников похода, проверить наличие необходимых навыков и знаний, обеспечивающих безопасность, умение плавать (если планируется купание);
- организовать подготовку и подбор необходимого снаряжения и продуктов питания, выявить возможность пополнения запасов продуктов на маршруте; составить смету расходов; подготовить маршрутный лист и приказ на проведение похода;
- ознакомиться с условиями похода, определить все находящиеся на пути медицинские учреждения и отделения связи, изучить сложные участки маршрута и наметить способы их преодоления, при необходимости получить консультацию у опытных туристов и краеведов;
- проверить наличие справок о состоянии здоровья; подготовить аптечку первой помощи с необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, провести инструктаж по доврачебной помощи;
- подготовить картографический материал, разработать маршрут и график похода, план краеведческой, общественно полезной работы и других мероприятий, проводимых группой на маршруте;

Руководитель похода обязан во время проведения:

- руководствоваться нормативными и правовыми актами, регламентирующими безопасное проведение массовых мероприятий с учащимися;
- строго соблюдать утвержденный маршрут;

- принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения маршрута или прекращения похода в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему или заболевшему участнику похода;
- оказать доврачебную помощь и принять срочные меры по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;
- организовать в случае необходимости оперативную помощь другой туристской группе, находящейся в данном районе;
- делать отметки в маршрутном листе о прохождении маршрута.

3) Участники похода

Участник похода обязан:

- активно участвовать в подготовке, проведении похода и составлении отчета;
- строжайше соблюдать дисциплину, а также выполнять возложенные на него поручения;
- своевременно и качественно выполнять указания руководителя и его заместителя (помощника);
- знать и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности, правила безопасности на воде, обращения с взрывоопасными и легковоспламеняющимися предметами, уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;
- своевременно информировать руководителя и его заместителя (помощника) об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

Участник похода имеет право с разрешения администрации образовательной организации:

- пользоваться туристским снаряжением и спортивными сооружениями организации, проводящей поход;
- участвовать в выборе и разработке маршрута;
- после окончания путешествия обсудить на собрании группы действия любого из участников

4. Подготовка маршрутных документов

Одним из важнейших элементов подготовки к походу является подготовка маршрутной документации и проверка группы в МКК. Но пусть это не пугает любителей путешествий. Заполняя походные документы, защищая маршрут перед членами МКК - опытными туристами, - получаешь новые сведения и рекомендации о районе похода, советы по подбору снаряжения и продуктов, по действиям в сложной обстановке. Если поход готовился основательно, если все заранее продумано, изучено, собрано (а только так и должно быть), затруднений с оформлением маршрутных документов не будет.

Документом, дающим право на проведение спортивных туристских походов 3-й степени являются маршрутные листы, I-VI категорий сложности, а также некатегорийных походов, включающих элементы походов II-VI категорий сложности, является маршрутная книжка установленного образца. Маршрутный лист и книжку можно получить в маршрутно-квалификационной комиссии, но месту жительства или работы. Два экземпляра книжки следует правильно заполнить, приложить к ним справки о туристском опыте членов группы, медицинские справки, картографический материал, описания и но возможности фотографии сложных участков маршрута, перечни специального снаряжения и средств оказания доврачебной помощи. Все должно быть собрано заранее в процессе подготовки к походу.

С документами нужно обратиться в ту же МКК. Если она не имеет полномочий на рассмотрение похода данной категории сложности, заявочные документы с ее предварительным заключением направляются организацией, при которой она работает, в вышестоящую МКК.

МКК дает заключение о возможности совершения группой заявленного похода. В маршрутную книжку вносятся особые указания и рекомендации группе, записываются место ее регистрации перед выходом на маршрут в соответствующих КОС и КСО, установленные контрольные сроки.

На основании положительного заключения МКК руководителю группы выдается пронумерованная маршрутная книжка и заполненный бланк сообщения в КСС, заверенные подписью и штампом МКК. Но на этом контакты МКК с группой не заканчиваются.

Важнейшим мероприятием, позволяющим оказать группе в случае необходимости помощь, является организация контроля за прохождением ею

маршрута в установленные сроки. Этот контроль осуществляют не только КСС, расположенные в районе похода, но и МКК. Контрольный срок считается нарушенным, если группа не дала о себе знать в течение контрольных суток. После этого начинаются поисковые работы. Поэтому одинаково плохи слишком жесткие сроки, которые заставляют группу сокращать маршрут, двигаться в вечернее, а то и в ночное время, пренебрегать на сложных участках страховкой, и слишком растянутые сроки, могущие привести к тому, что группа, потерпевшая аварию, не сможет получить своевременную помощь.

5. Медицинская аптечка

По своему назначению аптечки бывают групповыми и личными. В групповой аптечке находятся препараты и лекарства для оказания потерпевшим первой помощи - йод, бинты, жгут и некоторые лекарственные препараты, список которых согласуется с медицинским работником. Личную аптечку каждый член комплектует в зависимости от своих хронических болезней и назначенных препаратов. Кроме того, в личной аптечке должны быть эластичный бинт, крем от загара, этиловый спирт. Содержимое аптечки зависит также от маршрута, если маршрут проходит вблизи населенного пункта, то содержимое аптечки можно ограничить самыми необходимыми препаратами. Желательно взять с собой также какое-нибудь средство от комаров.

6. Организация питания

В любом походе стандартный рацион системы питания делится на три части - завтрак, обед и ужин. При этом надо отметить, что на завтрак и ужин полноценно приготовляется горячая пища, а обед представляет собою своеобразный сухой паек. Но такая схема не является постоянной и по потребности может всегда меняться. Поэтому, когда вы будете закупать продукты, исходите из запланированных приемов пищи во время похода. Для походов до 4-х дней особо придираться к продуктовой раскладке не стоит. Но если вы планируете долгосрочный, более 5-ти суток, поход, то вам следует учесть все нюансы продуктовой раскладки.

В первую очередь вы должны четко знать, сколько времени уходит на приготовление пищи. Если вы запланировали пройти за день 15 км, то тратить на приготовление пищи по два часа вы вряд ли станете. Обычно в походе

утром варят какую-нибудь кашу, на обед готовят суп и бутерброды из хлеба, колбасы и сыра, а на ужин готовится подобие второго – греча, макароны, рис, это уже зависит от фантазии вашего повара. Обязательно при каждом приеме пищи готовится чай с лимоном, а также к нему печенье и шоколад.

Закупая продукты, вы должны учитывать планируемые физические нагрузки, а также погодные условия.

Кроме основных приемов пищи существует, так называемый, "подножный корм" - прием пищи во время движения. Это может быть шоколад, шоколадные конфеты, карамельки, курага. Это высокоэнергетические продукты, которые в какой-то мере утоляют голод и повышают выносливость.

Продукты для похода надо закупать централизовано, но такие как хлеб и сахар можно докупать по пути следования маршрута, если на нем попадаются населенные пункты.

Продукты и блюда, которые не допускается использовать в питании детей, в целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений):

• пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачественности;
• остатки пищи от предыдущего приема и пищу, приготовленную накануне;
• плодоовощную продукцию с признаками порчи и гнили;
• мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыбу, не прошедшие ветеринарный контроль;
• консервы из мяса свинины; консервы мясные, выработанные в соответствии с ТУ;
• субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
• мясо диких животных, отловленную рыбу;
• консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
• крупу, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
• пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления;
• кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);

• зельцы, изделия из мясной обрези, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы;
• творог, сметану, не прошедшие термическую обработку;
• простоквашу - “самоквас”;
• грибы и продукты, из них приготовленные (кулинарные изделия);
• молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию;
• блюда, изготовленные из сырых мяса, рыбы, не прошедших тепловую обработку;
• запеканки (мясные, рыбные, творожные, крупяные);
• жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
• блины, оладьи;
• изделия из рубленного мяса и рыбы, приготовленные в условиях туристического лагеря;
• уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы;
• острые соусы, кетчупы, майонез, маринованные овощи и фрукты, в том числе в виде салатов;
• кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь;
• кулинарные жиры, маргарин и другие гидрогенизированные жиры;
• ядро абрикосовой косточки, арахис;
• молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров;
• кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%);
• заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди;
• холодные напитки и морсы, без термической обработки, из плодово-ягодного сырья;
• окрошки и холодные супы;
• макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом;
• паштеты, за исключением консервированных промышленным способом;
• блинчики с мясом и с творогом;

• не допускается переливание кисломолочных напитков (кефир, ряженка, простокваша, ацидофилин и других) из потребительской тары в емкости (их порционируют непосредственно из бутылок, пакетов в стаканы перед раздачей пищи).

7. Подбор снаряжения

Любой туристский поход, а особенно спортивный поход от самого простого до похода высшей категории сложности, характеризуется определенной степенью автономности (изолированности участников от их обычных условий жизнедеятельности). Туристы во время похода находятся в природной среде – в условиях, гораздо менее комфортных, чем домашние. При этом они лишены мягкого дивана и телевизора, душа и теплого туалета, кипящего на плите чайника, т.е. того, что мы называем домашним уютом. Одновременно в походе доселе виртуальные «ужасы» (например, свирепый мороз и палящий зной пустыни; штормовой ветер и «бесконечный» дождь, комары и мошка, крутые горные тропы и топкие болота) могут стать реальностью «данной им в ощущениях». Впрочем, страх испытать лишения вне привычного комфортного существования, останется всего лишь мнимым страхом, если поход будет хорошо подготовлен. Одним из важнейших компонентов такой подготовки является, очевидно, выбор походного снаряжения и экипировки. От правильно подобранного снаряжения во многом зависит выполнение намеченных целей туристской деятельности, а так же ее надежность (безаварийность). Туристическое снаряжение по своему назначению делится на групповое и личное.

К групповому снаряжению относятся:

1. **Палатка**. Без этого снаряжения не может обойтись ни один поход. В настоящее время промышленность выпускает большой ассортимент палаток. Современная довольно легкая, на одного человека ее вес составляет приблизительно один килограмм. Такие палатки выпускают фирмы, которые специализируются на производстве туристического снаряжения. Такие палатки двухслойные, быстро устанавливаются и хорошо защищают от капризов природы. Выпускаются палатки различной вместимости. Самое большее распространение получили 2-х, 3-х и 4-х местные палатки. Довольно часто производители отмечают, что такая палатка может поместить 2+1 или 3+1 человека. Это говорит о том, что в 2-х или 3-х местной палатке с

минимальным уровнем комфорта может поместиться 3 или 4 человека. Большинство стандартных палаток сферической формы оборудованы одним или двумя тамбурами, в которых можно спрятать одежду, обувь, снаряжение во время ночевки или отдыха.

2. **Котлы для приготовления пищи**. Как минимум таких котлов должно быть два. Один для приготовления чая, а второй для приготовления других видов пищи. Такой котел должен быть достаточно легким и в тоже время прочным. У него должна быть металлическая дуга для подвешивания над костром. Объем котла должен соответствовать следующим показателям: для приготовления пищи - 500 мг на человека и для чая - 300 мг на человека. В редких случаях эти показатели можно уменьшить, за счет того, что девочки употребляют пищу в меньших объемах чем мальчики, но все-таки лучше, когда у вас есть небольшой запас. И тогда вам не придется повторно готовить добавочные порции необходимой пищи.

3. **Кухонная утварь**. Перечень должен быть следующим: Доска для нарезки, нож - не менее одного, губка для мытья посуды, черпак. Не рекомендуется брать утварь из домашнего сервиза, так как в походе она может очень сильно поизноситься. Для похода утварь должна быть легкой и прочной.

4. **Ремонтный набор**. В таком наборе должно быть: небольшой моток проволоки, универсальный клей, набор ниток с иголками, где обязательно должна быть "цыганская". Ремонтный набор должен помочь выполнить текущий ремонт снаряжения в походе.

К личному снаряжению относятся:

1. **Рюкзак**. От обычного вещь мешка туристический рюкзак отличается размерами и своей конструкцией. Главной особенностью является специальное крепление на пояс, которое дает возможность перенести основную нагрузку с плеч на ноги. А это, в свою очередь, значительно повышает выносливость, и дает возможность свободно владеть руками, что очень кстати в горном туристическом походе, и не сковывает движения туловища. У туристического рюкзака есть регулировка спины по высоте, что дает возможность подогнать размер рюкзака под рост его владельца. Желательно, чтобы рюкзак был оборудован накидкой от дождя. Иначе вам придется брать с собою еще и дождевик. Размер туристического рюкзака измеряется в литрах. Для непродолжительных походов, до четырех дней,

больше всего подойдет рюкзак емкостью до 40 литров. Для более продолжительных походов вам придется подобрать более вместительный рюкзак. Ведь вам понадобится большее количество личных вещей, продуктов, снаряжения.

2. **Спальник**. Главное требование к такому спальнику - он должен отвечать сезону, для которого он предназначен. В излишне утепленном спальнике вам будет жарковато летом, а зимой можно замерзнуть в излишне тонком. Чаще всего, производители указывают на спальниках три температуры - минимальную, максимальную и экстремальную. Обычно ориентироваться следует на минимальную и максимальную температуры. Экстремальная температура - это показатель для профессионалов. При такой температуре человек, не совсем комфортно, сможет проспать около шести часов и не замерзнет. По конструкции спальники бывают двух видов - одеяло и кокон. Для обычного туристического похода не имеет значения, какой спальник использовать. Здесь следует обратить свое внимание на температурный режим.

3. **Каримат или пенополиреутановый коврик**. На таком коврике можно сидеть, спать и просто лежать на привале. Коврик защищает тело туриста от излишних потерь тепла. Такой коврик будет вам незаменимым в туристических походах.

4. **Налобный фонарик**. Такая вещь значительно упрощает передвижение в темное время суток и дает возможность намного быстрее сориентироваться на местности. На одну палатку надо чтобы был хотя бы один фонарик.

Заключение

Жителям городов походы особенно нужны. В городах еще, к сожалению, очень многие семьи замкнуты в собственном мирке. И тем семьям, где растет один ребенок, такие походы просто необходимы. У детей появляется возможность общения, познания, соревнования, подготовки к труду. В таких походах дети будут учиться самообслуживанию, коллективизму, дисциплинированности, ответственности. Только как можно меньше опеки над детьми. Они должны быть равноправными членами коллектива. У детей значительно расширяется возможности общения друг с другом. А общение – это одна из наиболее привлекательных сторон туризма. Природа – это неиссякаемый источник прекрасных впечатлений, где ребенка на каждом шагу ждет что-то новое, неведомое раньше, то, что научит, воспитывает.

Методические рекомендации для организаторов похода призваны облегчить подготовительную работу в этом нелегком деле и полностью отдать себя занятию с детьми непосредственно во время его проведения.

Список литературы

1. Большой справочник лекарственных средств. Редакторы: Лилия Зиганшина, Владимир Лепахин, Василий Петров, Рамил Хабриев. ГЭОТАР-Медиа, М. 2011.
2. Инструкция по организации и проведению мероприятий, связанных с пребыванием обучающихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга в условиях природной среды. Бирюков М.С.
3. Правила соревнований по спортивному туризму. ТССР, Москва, 2008
4. Регламент по спортивному туризму. Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов. ТССР, М. 2008
5. http://propohody.com
6. http://poxod.ru

Цели и задачи мероприятия:

_____

_____

_____

Дата	Содержание программы

РЕКОМЕНДАЦИИ МКК:

ОТМЕТКИ НА МАРШРУТЕ:

_____

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ПРАВИТЕЛЬСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ № _____

ТМ_____
(степенной поход, экспедиция, экскурсия, УТС, соревнования)

Группа туристов ОУ _____

в составе _____человек следует по маршруту:

_____

с _____ночлегами в полевых условиях

в сроки *с* _____ *по* _____ *200 г.*

Руководитель группы _____

_____тел._____
(фамилия, имя, отчество)

Удостоверение Инструктора детско-юношеского туризма №_____ от _____ _____ г.

Выдано организацией: _____

Заместитель руководителя _____

_____тел._____

Маршрутный лист выдан:_____
(наименование организации)

_____/_____ «____»_____200__ г

М.П. (подпись[1] руководителя учреждения)

Приказ по _____

№_____от _____ 200 г.

Отметка МКК _____ _____/_____

«____»_____200____ г. (фамилия, и., о. члена МКК)

Штамп МКК

[1] Маршрутно – квалификационная комиссия принимает к рассмотрению

документы на проведение туристских мероприятий после их **утверждения руководителем образовательного учреждения (подпись, печать).**

Приказ по ОУ на проведение мероприятия может быть издан **только после положительного заключения МКК**.

СПИСОК ГРУППЫ

№	Фамилия Имя	Год рожд	Школа, класс	Домашний адрес, телефон	Разрешение врача	Роспись в получении Инструктажа по технике безопасности
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						

Все участники застрахованы от несчастного случая и умеют плавать.

Руководитель группы _____/_____/

ПЛАН ПОХОДА

№	Дата	Участки маршрута	Км	Способы передвиже-ния
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

Итого активными способами передвижения _____км

Руководитель группы _____/ _____/

.

Приложение 2.

Региональная маршрутно-квалификационная комиссия

Санкт-Петербурга

Создана в соответствии с распоряжением
Комитета по образованию №1834-р от 19.08.2013

СПРАВКА № ___/___

о зачёте прохождения туристского спортивного похода

Маршрутная книжка № ____/___
Выдана туристу _____

Год, месяц	Район	Вид туризма	Способ передвиж.	Протяжен., км	Продолжит., дн.	Кат. слож.	Руководство или участие

Подробная нитка маршрута с указанием начального, конечного пункта и определяющих категорию сложности препятствий. Для водных маршрутов указывать также название реки, уровень воды, какие препятствия не пройдены.

_____

_____

_____

_____

Вид препятствия	Название	Категория трудности	Характеристика препятствия

Препятствия, определяющие категорию сложности маршрута ***см. в таблице***
Особые отметки МКК (изменение катег. сложн., незачёт руководства и т. д.)

Замечания руководителя о маршруте
и участнике группы

_____
_____
_____

Председатель МКК _____

(_____)

Подпись: _____***( )***

Штамп МКК

Отметки о сдаче и местонахождении отчёта о походе, инв. № в библиотеке
Отчёт принят _____

_____
Дата, месяц, год

Приложение 3. Требования к участникам похода.

Тип мероприятия		**Минимальный возраст участников**				**количество участников**				**Опыт участников**	**Возраст руковод.**	**Туристский опыт руководителя**
		пеш	**лыжн**	**водн**	**вело**	**пеш**	**лыжн**	**водн**	**вело**			
Походы выходного дня	1 дн	7	9	12	12	6-25	6-20	6-20	6-15	Не требуется	Не моложе 18 лет	Участие в походе выходного дня
	2 дн	9	10	12	12	6-20	6-20	6-20	6-15			
1 степени сложности		10	11	12	12	6-20	6-20	6-15	6-15			
2 степени ложности		11	12	12	13	6-20	6-15	6-15	6-15	Участие в двух и более походов выходного дня (обязательно с ночевкой)		Руководство походом выходного дня (обязательно с ночевкой)
3 степени сложно		12	12	12	13	6-20	6-15	6-15	6-15		Не моложе 19 лет	Участие в походе 1 к.с.; руководство походом выходного дня (обязательно с ночевкой

Приложение 3. Примерный список содержимого аптечки

Из расчета 12 детей и 2 руководителей

Группа средств	Название препарата, форма	Необходимое кол-во
Перевязочные и иные средства	Бинты стерильные 5 х 10 см	7 штук
	Бинты стерильные 7х14 см	3 штуки
	Салфетки стерильные	2 упаковки
	Вата	1 упаковки
	Губка коллагеновая кровеостанавливающая	5 штук
	Перчатки стерильные хирургические	3 пары
	Шпатель деревянный медицинский	5 штук
	Ватные палочки	1 упаковка
	Пинцет	1 штука
	Косынка медицинская	1 штука
	Пластырь рулонный широкий (5 см)	1 штука
	Пластырь для мелких ран и царапин	25 штук

Приложение 4.

Основные положения при транспортировке

На спине с приподнятым головным концом:

– большинство состояний

На спине на жестком щите:

– при подозрении на перелом позвоночника

На спине с приподнятыми на 10 – 15° ножным концом:

– шок, значительная кровопотеря, подозрение на внутреннее кровотечение

Полусидя с согнутыми в коленях ногами («поза лягушки»):

– повреждения и заболевания органов живота и таза

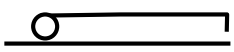
Полусидя с вытянутыми ногами:

– повреждения и острые заболевания органов грудной клетки

На боку (боковое устойчивое положение) – вид сверху:

– кома, частая рвота (для предотвращения асфиксии)

На животе:



– при повреждениях задней поверхности тела (например, ожогах)

– при подозрении на перелом позвоночника, когда есть только мягкие носилки

Приложение 5.
Рекомендуемый суточный набор продуктов питания (в расчете на одного обучающегося в день)

№ п/п	Наименование продуктов	Вес продуктов в граммах в день (брутто)
1	Хлеб черный и белый, или сухари, печенье, сушки, галеты, хлебцы хрустящие	500 200
2	Крупа, макаронные изделия, готовые концентраты каш или концентраты супов в пакетах	100-200 50
3	Масло сливочное топленое, растительное	50-60
4	Консервы мясные промышленного производства, выработанные в соответствии с ГОСТ Мясо сублимированное	150 50
5	Сало-шпик, сосиски консервированные, сырокопченые мясные гастрономические изделия и сырокопченые колбасы;	50
6	Сахар Конфеты, шоколад, мед в промышленной упаковке	80-100 70-100
7	Консервы рыбные в масле и(или) натуральные	50
8	Овощи свежие или овощи сухие, сублимированные	100 50
9	Молоко сухое, сливки сухие или молоко сгущенное, консервированное	25-30 50
10	Сыры твердых сортов	20-40
11	Фрукты свежие Соки в потребительской упаковке сухофрукты, концентрированные кисели, орехи (кроме арахиса)	100 200 30

12	Кофе суррогатный Какао-порошок Чай	3 10 4
13	Специи: лавровый лист, лук, чеснок, лимонная кислота	30-40
14	Соль	10-12
15	Витамины, глюкоза	3

Приложение 6.

Примерное меню

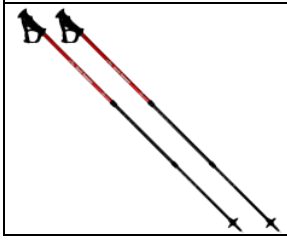
Прием пищи	1 день	2 день	3 день
Завтрак	Манная каша, бутерброд, чай Продукты: манка, сгущенка, сахар, батон, масло сливочное, паштет, пряники, чай	Пшенная каша, бутерброд, чай Продукты: пшено, сгущенка, сахар, батон, масло сливочное, сыр плавленый, сушки, чай	Овсяная каша, бутерброд, чай Продукты: овсянка, 3в1, сахар, батон, масло сливочное, сыр, сухари, чай
Обед	Куриный суп, бутерброд, чай Продукты: куриный суп, вермишель, куриная тушенка, хлеб, колбаса, чай, сахар, батончик шоколадный	Борщ, бутерброд, чай Продукты: борщ, сушеные овощи, тушенка, хлеб, колбаса, чай, сахар, карамель	Гороховый суп, бутерброд, чай Гороховый суп, пюре без молока, тушенка, хлеб, грудинка, чай, сахар, шоколадные конфеты
Ужин	Макароны с тушенкой, салат из свежих овощей. Продукты: макароны, тушенка, специи, масло растительное, зелень свежая, капуста, чай, сахар, сушки	Пюре с рыбой, консервированные овощи. Продукты: пюре, консервированная рыба, консервированный горошек, кукуруза, хлеб, чай, сахар, вафли	Гречка с тушенкой, салат из свежих овощей Продукты: гречка, тушенка, специи, масло растительное, огурцы, помидоры, зелень свежая, чай, сахар, печенье

Приложение 8.
Список личного снаряжения участника похода

№, фото	Название	Примечание
	Рюкзак – на 50-70 литров.	Подбирается по росту и возрасту ребенка. Проконсультируйтесь у руководителя.
	Спальный мешок	Лучше брать потеплее: зона комфорта легкий плюс или легкий минус), «кокон»
	Коврик - под спальный мешок.	Ижевская пенка
	Треккиноговые ботинки	Обязательно разношены! Подбирать под треккинговый или шертяной носок. Кроссовки нельзя!
	Флисовая кофта - теплая, легкая, удобная. Можно заменить теплым свитером.	
	Теплая куртка - обязательная вещь. Идеальный вариант это пуховка. Сейчас, есть много вариантов теплых курток для гор с хорошим синтетическим утеплителем.	Можно жилетку

	Водонепроницаемые ветрозащитные штаны - должны защищать от дождя	
	Термобелье - рекомендуем использовать современное термобелье, оно отлично отводит влагу от тела и сохраняет тепло.	Можно заменить х/б футболкой (2 шт), рейтузами
	Шорты	Слишком короткие и тесные не брать
	Купальник, плавки	
	Шапка - шерстяная или синтетическая. Должна прикрывать уши.	Обязательно!
	Сандалии .	Для отдыха ног и перемещений в хорошую погоду

	Кроссовки или кеды - удобная обувь, для прогулок при акклиматизации	
	Защитные бахилы на ноги (фонарики) - защищают, от попадания внутрь ботинка, снега и мелких камней	Не обязательно
	Шерстяные или синтетические носки - нужны две пары. Специальные синтетические носки для гор, предпочтительнее.	Можно и одной парой обойтись
	Тонкие носки - три пары обычных тонких носков.	
	Нижнее белье – майки, трусы, футболки	
	Кепка - защита от солнца. Важно закрыть голову и уши от солнца в горах, так как воздействие ультрафиолета на кожу, здесь больше чем на равнине.	Можно и бандану

	Защитные очки - горные очки, которые защищают глаза от ультрафиолетового излучения.	Обязательно в чехле!
	Ветрозащитная куртка - куртка защищающая от ветра,	Не обязательно
	Легкие перчатки - для защиты рук от солнца и ветра.	Или строительные х/б –несколько пар
	Накидка на рюкзак от дождя	Подбирается по размеру рюкзака. Возможно заменить куском полиэтилена
	Коврик для сидения «пендель»	
	Блокнот с ручкой	Для записей или ведения дневника (по желанию)
	Трекинговые палки - - очень облегчают переходы, особенно когда за плечами находится рюкзак. Палки разгружают суставы ног и позволяют координировать движения на неудобном рельефе.	Не обязательно. Бюджетный вариант – металлические лыжный палки.

	Налобный фонарь - необходимая вещь в горах. Обязательно взять запасной комплект батареек.	Если нет, то берите Petzl, пусть и самый простой
	КЛМН (кружка, ложка, миска нож) ОБЯЗАТЕЛЬНО В ОТДЕЛЬНОМ МЕШОЧКЕ (ЖОРИКЕ)	Самое легкое, не стекло. Нож не обязательно.
	Фотоаппарат	Лучше брать не дорогой, на батарейках или с запасным аккумулятором
	Документы	Перечень узнать у руководителя
	Мобильный телефон	Лучше брать простой с большим ресурсом аккумулятора
	Часы ручные	По желанию
	Пластиковая бутылка 0,5 л.	Для индивидуального питья на маршруте. Больше по объему брать не нужно.

	Мыло, шампунь	1 Кусок мыла
	Полотенце	Небольшое по размеру
	Зубная щетка и паста	Лучше в чехле
	Туалетная бумага, влажные салфетки	
	Помада гигиеническая	Оберегает губы от пересыхания
	Сидушка туристическая	
	Мешок для одежды	Для переноски индивидуальных вещей. Желательно не п/э мешок- он рвется
	Деньги на личные расходы	
	Солнцезащитный крем	