Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

Методические рекомендации по проведению туристических походов и экскурсий

Подписано
цифровой подписью:
Муртазалиев Ислам
Султанович

Составитель:
Методист ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
Мамуев А.М

Содержание

1.Введение

2. Методические рекомендации по проведению туристических походов…….4

3. Методические рекомендации по обеспечению питанием при проведении туристских походов……21

4. Методические рекомендации по проведению экскурсий ……..30

1.Введение

В целях совершенствования организации походной-экспедиционной деятельности с обучающимися образовательных организации Чеченской Республики Государственное Бюджетное Учреждение Дополнительного образования «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма» направляет методические рекомендации по организации и проведению походов, экскурсии и обеспечением питанием.

Методические рекомендации по организации и проведению походов, экскурсии и обеспечением питанием (далее — Методические рекомендации) разработана в соответствии с:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегией развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2019 г. № 2129-р;

Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

Основами государственной молодежной политики на период до 2025 года, утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р;

Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

2.Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися

Содержание

1. Общие положения.
2. Организация походов с обучающимися.
3. Документы, необходимые для организации туристских походов с обучающимися.
4. Требования к руководителям, заместителям (помощникам) руководителей. и участникам походов.
5. Права и обязанности руководителя и заместителя руководителя похода.
6. Обязанности и права участников похода.
Участник похода обязан.
7. Как правильно собрать рюкзак в поход: особенности подбора вещей.
8. Как правильно упаковать рюкзак: особенности распределения нагрузки.
9. Общие рекомендации, как правильно сложить вещи.
10. Важные советы.
11. Способы выживания в экстремальных условиях.
Что делать, если заблудился в лесу.
12. Что нельзя делать заблудившись в лесу.
13. Что брать с собой в лес.
14. Разведение костра без спичек**.**
15. Пропитание в лесу и добыча воды.
16. Правила ориентирования в лесу.
17. Дикие звери.
18. Как найти заблудившегося в лесу.

1. Общие положения

Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (далее - рекомендации) определяют порядок проведения туристских походов (экспедиций) с обучающимися на территории Российской Федерации и за ее пределами.

Основные понятия, используемые в настоящих рекомендациях:

Туристский поход (маршрут) - прохождение группой обучающихся активными способами передвижения определенного участка местности с образовательными, воспитательными, познавательно-исследовательскими, рекреационными, спортивными целями.

Практическое занятие на местности, туристская прогулка - непродолжительный по времени (1-4 часа) выход с обучающимися на территорию населенного пункта или в его окрестности.

В зависимости от сложности, продолжительности и протяженности маршрута походы подразделяются нанекатегорийные и категорийные.

Некатегорийные походы подразделяются на походы выходного дня и степенные походы.

Некатегорийный туристский поход - туристский поход с обучающимися, имеющий уменьшенные параметры по протяженности и продолжительности похода по сравнению с категорийными маршрутами и не предъявляющий требований к здоровью обучающихся в объеме выше требований, необходимых для допуска обучающихся к занятиям физической культурой в основной группе.

Степенные туристские походы подразделяются на три степени сложности. Рекомендованные нормативы степенных походов изложены в приложении 1.

Категорийные туристские походы - это учебно-спортивные туристские походы с обучающимися, имеющие параметры, определенные "Регламентом соревнований по группе дисциплин "маршрут" вида спорта "спортивный туризм".

Прохождение маршрутов категорийных походов дает возможность выполнения нормативов на присвоение спортивных разрядов по спортивному туризму.

Организация и проведение категорийных походов осуществляются в соответствии с "Правилами вида спорта "Спортивный туризм", утверждёнными приказом Минспорта России от 22.07.2013 N 571 (далее - "Правила вида спорта "Спортивный туризм").

Экспедиция - прохождение маршрута туристской группой в целях изучения территории, одного или нескольких объектов, выполнение общественно полезной, поисковой, исследовательской и иной деятельности продолжительностью 2 дня и более с использованием активных и комбинированных средств передвижения.

Маршрутно-квалификационные комиссии - общественные экспертные органы, сформированные в соответствии с "Положением о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений (МКК ОУ) Минобразования России, утверждённым приказом Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 1995 г. № 223.

2. Организация походов с обучающимися

В качестве организаторов походов с обучающимися могут выступать организации, осуществляющие образовательную деятельность; организации, оказывающие услуги в области туризма.

Рекомендуется привлечение к организации походов с обучающимися общеобразовательных организаций профильных образовательных организаций системы дополнительного образования детей.

В целях формирования системного подхода к организации походной деятельности с обучающимися рекомендуется оснащение образовательных организаций и туристско-краеведческих лагерей необходимым оборудованием и инвентарем, минимальный перечень которого приведен в приложении 9.

Финансирование походов осуществляется из федерального, регионального и муниципального бюджетов в соответствии с действующим законодательством и утвержденными планами работы образовательных организаций, а также за счет средств родителей, спонсоров и пожертвований физических и юридических лиц.

Порядок отчётности по использованным средствам всех видов бюджетов определяется действующими нормативно-правовыми актами.

Порядок отчетности по расходованию средств, выделяемых родителями или законными представителями обучающихся на участие в походе, определяется по согласованию родителей или законных представителей и руководителя похода либо по решению родительского комитета образовательной организации.

Администрация образовательной организации, проводящей поход, обязана провести целевой инструктаж по обеспечению безопасности обучающихся в походе с руководителем похода и его заместителем (помощником). Записи о проведении инструктажа производятся в соответствующих журналах (приложение 2).

В случае нарушения группой на маршруте контрольных сроков оповещения администрация организации, проводящей путешествие, обязана незамедлительно связаться с подразделением МЧС РФ, в котором группа была поставлена на учет, для выяснения местонахождения группы и оказания ей необходимой помощи.

3. Документы, необходимые для организации туристских походов с обучающимися

Для оформления выхода в поход руководитель группы предоставляет руководителю образовательной организации следующие документы:

1. Маршрутный лист (приложение 3) или маршрутную книжку (приложение 4)* туристской группы.

2. Письменное разрешение родителей (законных представителей), с указанием особенностей детей, которые необходимо учесть в походе (приложение 5).

3. Медицинский допуск на участие в походе продолжительностью свыше трёх дней (приложение 6). Обучающимся, допущенным к занятиям физической культурой по основной группе без ограничений, медицинский допуск для участия в походе продолжительностью до 3 дней не требуется. Предоставление иных документов для решения вопроса о проведении туристского похода не требуется.

Руководитель образовательной организации на основании этих документов издает приказ о проведении мероприятия (приложение 7) с указанием планируемого маршрута, сроков проведения, состава туристской группы.

Руководитель группы проводит инструктаж с обучающимися о мерах для обеспечения безопасности при использовании транспорта и в походе, о чем производится запись в "Журнале регистрации инструктажа по технике безопасности в туристских походах".

Для обучающихся, членов туристско-краеведческих объединений образовательной организации, работающих по утвержденным программам, письменное разрешение родителей (законных представителей) оформляется один раз - в начале учебного года.

Для проведения однодневных туристских прогулок, ближних экскурсий, практических занятий на местности, включенных в утвержденные образовательные программы объединений, оформление вышеуказанных документов не требуется.

При необходимости администрацией образовательной организации может быть принято решение об информировании о времени и маршруте похода (по телефону, электронной почте) подразделения МЧС, организации, ответственной за развитие детского туризма в субъектах Российской Федерации и муниципальных образованиях. Почтового или нарочного дублирования вышеуказанной информации не требуется.

Администрация организации, проводящей поход, а также члены маршрутно-квалификационных комиссий (МКК), давшие положительное заключение о возможности совершения группой заявленного путешествия, не несут ответственности за происшествия, которые явились следствием неправильных действий руководителя и участников путешествия.

При проведении путешествия с использованием услуг туристско - экскурсионных и других организаций (туристские фирмы, спортивные клубы, индивидуальные предприниматели и т.д.) администрация образовательной организации заключает договор, в котором должна предусмотреть наличие требований к квалификации инструкторов (гидов-проводников), проводящих поход с обучающимися.

Маршрутными документами туристской группы обучающихся является маршрутный лист и маршрутная книжка. Маршрутный лист является документом для некатегорийных походов, в маршрутах которых отсутствуют классифицированные локальные и протяженные препятствия, а для остальных походов используется маршрутная книжка. В них по возможности делаются отметки на маршруте (в местных органах власти, отделениях связи, магазинах, школах, остановочных пунктах транспорта) с указанием населенного пункта и даты прохождения.

Маршрутный лист выдаётся направляющей образовательной организацией. На основании оформленного маршрутного листа производится учёт работы педагогов, подтверждение туристского опыта обучающихся.

Маршрутная книжка выдается и заверяется штампом полномочной МКК.

4. Требования к руководителям, заместителям (помощникам) руководителей и участникам походов

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

Руководителем похода назначается педагогический работник образовательной организации, проводящей поход, имеющий необходимый опыт организации и проведения туристских путешествий

Руководители некатегорийных походов, в маршруты которых включены классифицированные локальные и протяженные препятствия, должны иметь туристский опыт, предусмотренный "Регламентом соревнований по группе дисциплин "маршрут" вида спорта "спортивный туризм".

В случае проведения похода коммерческой организацией все права и обязанности участников и организаторов похода определяются договором между данной коммерческой организацией и родителями (законными представителями) участников похода

Минимальное количество обучающихся в группе - 6 человек. Максимальное количество обучающихся в группе определяется администрацией образовательной организации с учетом мнения руководителя похода и с целью обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся.

5. Права и обязанности руководителя и заместителя руководителя похода

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

Руководитель похода обязан:

- до начала похода в соответствии со сложностью и целями прохождения маршрута обеспечить комплектование группы с учетом интересов, интеллектуальной, физической и технической подготовленности обучающихся;
- подготовить документы, необходимые для проведения похода;
- провести инструктаж по безопасному поведению участников похода, организовать всестороннюю подготовку участников похода, проверить наличие необходимых навыков и знаний, обеспечивающих безопасность, умение плавать (в водных походах, если планируются переправы вброд, купание);
- организовать подготовку и подбор необходимого снаряжения и продуктов питания, выявить возможность пополнения запасов продуктов на маршруте; при необходимости составить смету расходов;
- подготовить картографический материал, средства навигации и связи (при наличии), разработать маршрут и график похода, план краеведческой, общественно полезной работы и других мероприятий, проводимых группой на маршруте;
- ознакомиться с условиями похода, определить все находящиеся на пути медицинские организации и отделения связи, органы МЧС и МВД, изучить сложные участки маршрута и наметить способы их преодоления, при необходимости получить консультацию у опытных туристов и краеведов;
- ознакомиться с информацией о состоянии здоровья каждого из предполагаемых участников похода, получить допуск врача (школьного, медицинской организации) на участие в походе обучающихся; подготовить аптечку первой помощи с необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, провести инструктаж по оказанию первой помощи;
- в походе руководствоваться нормативными и правовыми актами, регламентирующими безопасное проведение мероприятий с обучающимися;
- соблюдать утвержденные маршрут и график движения;
- принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения маршрута в сторону упрощения или прекращения похода в связи с возникшими опасными природными, техногенными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему или заболевшему участнику похода;

- оказывать первую помощь и принимать срочные меры по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение; информировать при необходимости родителей ребёнка и образовательную организацию, проводящую данный поход;

- организовывать в случае необходимости оперативную помощь другой туристской группе, находящейся в данном районе (по возможности);

- по возможности делать отметки в маршрутном листе или маршрутной книжке о прохождении маршрута.

6. Обязанности и права участников похода

Участник похода обязан:

- активно участвовать в подготовке, проведении похода и составлении отчета о походе;

- 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, обращения с взрывоопасными и легковоспламеняющимися предметами, правила безопасности на воде, уметь оказывать первую помощь;

- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, уважительно относиться к руководителям и товарищам, местным жителям;

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

Участник похода имеет право:

- пользоваться туристским снаряжением и спортивными сооружениями организации, проводящей поход;

- участвовать в выборе и разработке маршрута;

- после окончания путешествия обсуждать на собрании группы действия любого из участников, публиковать свои дневники похода, фото - и видеоматериалы, обсуждать поход в социальных сетях.

7. Как правильно собрать рюкзак в поход: особенности подбора вещей.

Золотое правило упаковки походного рюкзака — брать только необходимый минимум. Конечно, заманчиво взять в путешествие новый журнал или любимую подушку, но каждая дополнительная вещь будет тянуть вас вниз, существенно замедляя передвижение и доставляя массу неудобств.

Чтобы туристические рюкзаки для непродолжительного похода были укомплектованы самым необходимым, настоящие профи активного вида отдыха давно пользуются списком, в которые входят только «правильные» вещи (для походов в теплый сезон):

- вместительный туристический рюкзак с дополнительной защитой от дождя (специальный тент или чехол);
- спальник;
- коврик туристический;
- дождевик;
- палатка;
- две пары обуви. Рекомендуется уложить в рюкзак крепкую и нескользкую обувь для основного путешествия и запасную пару (не стоит брать новую обувь, непроверенную в действии);
- две пары брюк и кофт или свитеров;
- термобелье и несколько комплектов обычного нижнего белья;
- 2-3 футболки;
- не помешает уложить в рюкзак куртку или ветровку на случай прохладной погоды;
- головной убор;
- солнцезащитные очки;
- теплые и ХБ носки (по две-три пары);
- туристические принадлежности для принятия пищи (не забудьте взять в поход складной нож);
- средства личной гигиены;
- полотенце;
- аптечка;
- походные принадлежности для привалов и передвижений в темное время суток (спички, фонарик, компас);

мешки для мусора.

Не помешает дополнительно захватить паспорт, медицинский полис, деньги.

8. Как правильно упаковать рюкзак. Особенности распределения нагрузки.

Все вещи, которые вы планируете укладывать в походный рюкзак, предварительно рекомендуется разбить на отдельные группы по весовой категории - отдельно сложить тяжелые предметы, средние вещи и мелочи.

Если есть возможность, постарайтесь не упаковывать вещи для похода сразу в основной отсек, а предварительно закрепить предметы, максимально увеличив полезное пространство (например, во время укладки стоит наполнить котелок продуктами питания или компактно сложенными комплектами запасной одежды, и только после этого складывать предметы и компактно заполнять основное пространство).

Основные правила правильной укладки вещей и распределения веса:

- самые легкие предметы необходимо сложить на дно;
- складывать тяжелые вещи необходимо по центру пространства со смещением к спине. Если на дно складывать вещи большого веса, вы

добавите существенную нагрузку на спину и гарантированно прочувствуете весь спектр удовольствия от болей в области шеи и плеч. Правильная укладка тяжелых предметов вдоль позвоночника существенно сокращает общую нагрузку, перенося основной вес на бедра;

- средние принадлежности аккуратно размещаются вокруг самых тяжелых элементов;
- неизменное достоинство походных рюкзаков - наличие карабинов и систем креплений для наружной фиксации самых разнообразных предметов. Но при закреплении экипировки также необходимо соблюдать правила распределения веса - например, тяжелая палатка или котелок должны находиться в верхней части, а легкий туристический коврик можно зафиксировать в самом низу.

9. Общие рекомендации, как правильно сложить вещи.

Перед отправкой в путешествие настоятельно рекомендуется проверить следующие параметры:

- общий вес экипировки не должен превышать 1/3 веса владельца. Если собранный комплект кажется чрезмерно тяжелым, лучше потратить лишнее время и выложить не слишком необходимые в путешествии элементы или заменить их более легкими аналогами;
- укладывать вещи необходимо без перекосов, в противном случае несущий будет терять равновесие и слишком быстро уставать. Кроме того, потеря равновесия с тяжелой ношей может быть опасной для здоровья;
- рюкзак должен быть не выше головы несущего;
- если вещи не помещаются, но без них поход немыслим, попробуйте воспользоваться обычной пищевой пленкой (в пленку можно упаковать объемные свитера или сменную одежду, значительно сократив объем).

10. Важные советы.

Обязательно перед выходом следует проверить наличие и работоспособность зажигалки (спичек). Помните, для нормальной работы организма взрослому человеку требуется употреблять 3 литра воды и 2000 калорий ежедневно.

Откажитесь от ненужных вещей! (при наличии качественного спального мешка в термозащитном одеяле нет никакой необходимости).

Правильно собранный туристический рюкзак - залог успешного путешествия, комфорта, безопасности и здоровья (оптимальное распределение веса позволит забыть о дискомфорте в шее и плечах, быстрой усталости).

11. Способы выживания в экстремальных условиях. Что делать, если заблудился в лесу

Грибники часто меняют направление, в результате быстро оказываются полностью дезориентированными. То же можно сказать о неопытных туристах.

При потере ориентировки нужно сделать следующее:

1.Следует остановиться и прислушаться. В тишине можно услышать голоса людей, шум машин, свисток электровоза, лай собак, другие звуки, указывающие направление.

2.В лесу с невысокими холмами нужно выйти на любую возвышенность, в горах - на склон или скалу, откуда возможно увидеть знакомые ориентиры.

3. Включить телефон и проверить, есть ли связь. Если работает интернет, включить навигатор, карты Google или Яндекса, определить стороны света и свое местоположение.

4. Если интернет не работает, но связь есть, позвонить родным, друзьям или в МЧС (номер 112).

5.Если связи нет, поставить телефон на режим «в самолете» для экономии энергии.

6. Если человек шел в одном направлении (например, на север), чтобы выйти обратно, определяют стороны света, (по Солнцу, Луне и звездам).

7. В пасмурную погоду и в тумане не стоит идти, если нет с собой компаса.

8. При самостоятельном выходе из леса рекомендуется оставлять следы - лоскутки ткани на ветках, пучки травы, пирамидки камней, сломанные ветки. У каждой отметки веточками или другим способом указывают направление движения.

9. Рекомендуется выйти на возвышенность, собрать большую заготовку для костра из сушняка и сырых веток. Костер зажигают, чтобы подать сигнал на следующий день, когда начнутся поиски пропавшего.

В лес лучше не ходить одному в случае травмы человек оказывается в безвыходной ситуации, Правила техники безопасности для геологов и топографов запрещают маршруты.

12. Что нельзя делать заблудившись в лесу.

Заблудившийся человек волнуется и совершает ошибки.

Что нельзя делать в этом случае:

Паниковать. Человек, потерявший ориентировку, не мог отклониться далеко от знакомого маршрута.

Совершать хаотичные переходы, бежать, постоянно менять направление. Так можно уйти в глушь на десятки километров.

Постоянно держать телефон включенным.

Выпивать разом всю воду и съедать запас продуктов, тратить все спички.

Устраивать ночлег на дереве, на острове, под обрывом.

Заходить в болото, переплывать реку. Лучше просто идти по берегу вниз по течению.

Есть незнакомые растения, пить не отфильтрованную воду из болота и луж.

Памятка - что делать, если заблудился в лесу.



13. Что брать с собой в лес

В лес не стоит ходить легко одетым, без запаса продуктов и воды. Летом в средней полосе надевают непромокаемую обувь, плотные брюки и куртку, футболку или рубашку, кепку либо косынку.

1. Необходимый минимум прочих вещей:
2. спички или зажигалка;
3. фонарик;
4. компас;
5. запас еды и воды (желательно — на 48 часов);
6. нож;
7. свисток;
8. телефон;
9. мазь или спрей от комаров.

Рекомендуют иметь при себе яркую одежду жилет.

В экспериментальную ситуацию ее можно повесить на шест как сигнальный флаг. Не стоит ходить в лес в камуфляже – в такой одежде неподвижного человека трудно заметить даже в нескольких шагах.

14. Разведение костра без спичек.

Огонь добывают, даже когда закончились спички и газ в зажигалке. Для этого используют вещи, которые оказались под рукой.

Батарейка и фольга на бумажной основе (от жевательной резинки). Отрезают полоску фольги так, чтобы центральная часть была максимально тонкой. Берут батарейку (желательно не меньше 1,5 В) и прижимают концы фольги к плюсу и минусу. Узкая центральная часть полоски загорается, от нее зажигают сухую траву и веточки.

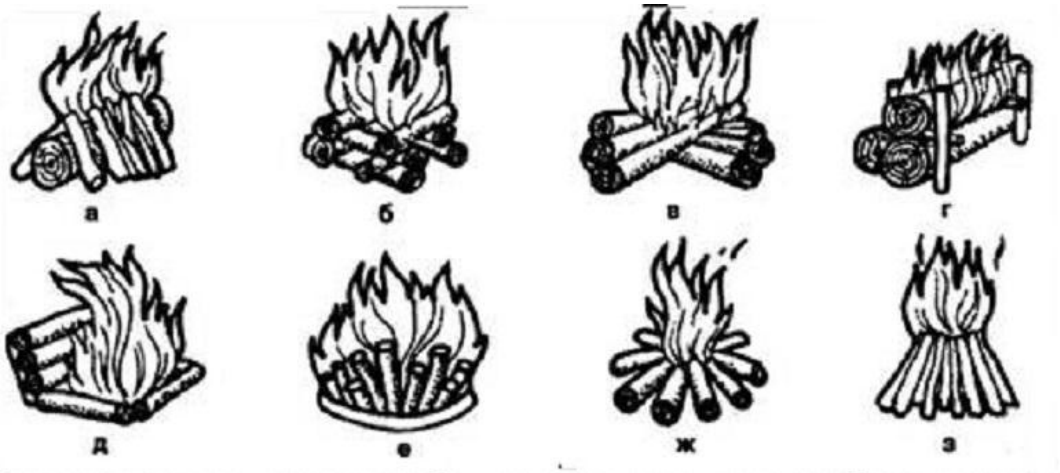
Пустая газовая зажигалка (не с пьезоэлементом) с колесиком и бумага. С зажигалки снимают защитный металлический экранчик. Аккуратно и медленно вращая колесико, не создавая искр, наскребают на бумагу немного кремня. Затем резко чиркают кремень, чтобы сноп искр попал на бумагу. Произойдет воспламенение и бумага загорится.

Рефлектор от фонарика. Разбирают фонарик и вынимают отражатель. Отрывают прямоугольный кусочек хлопковой ткани и сворачивают из него плотный жгутик с тонким кончиком. Лучи солнца собираются в центре отражателя. Жгутик с изнаночной стороны рефлектора вставляют в отражатель и ищут место, где будет максимальная температура. Если солнце яркое, фитиль загорится.

Стекло от часов, очков, ледяная линза, лупа, бинокль, круглое донышка от бутылки. Солнечный свет фокусируют в точку на горючем материале и через минуту происходит возгорание.

Марганцовка из аптечки и сахар помогут быстро разжечь костер. На сухую щепку, труху насыпают марганцовку и сахар-песок в пропорции 9:1. Другим куском сухого дерева активно растирают смесь. Происходит воспламенение, от этого огня зажигают сухую траву или веточки.

Добыча огня с помощью проволоки. Кусок проволоки толщиной не менее 2 мм обводят вокруг сухого круглого полена и с силой дергают проволоку. Дерево возгорается, с помощью сухой травы разжигают огонь.



Типы костров: а — «шалаш»; б — «колодец»; в — «таежный»; г — «нодья»; д — «камин»; е — «полинезийский»; ж — «звездный»; з — «пирамида».

Где добыть сухой материал в пасмурную погоду:

Смола хвойных деревьев не впитывает воду и хорошо горит даже в пасмурную погоду.

На ветру быстро высыхает верхний слой бересты, измельченный трут.

Под верхним слоем муравейника также находится сухой материал.

15. Пропитание в лесу и добыча воды.

В лесу можно есть только хорошо знакомые растения.

К ним относятся:

Лесные ягоды (земляника, малина, смородина, брусника, рябина, боярышник, костяника, шиповник, княженика, и другие).

Съедобные грибы, которые можно есть сырыми или обжаренными на огне (сыроежки, шампиньоны, белые, лисички, подмолочник, вешенки, рыжики).

Травянистые растения (корень и лист одуванчика, крапива двудомная, заячья капуста, луковицы кандыка, черемша, дикий лук, корни рогоза, кипрея, ревеня и лопуха, стебли и корни кувшинок, щавель, папоротник, белокрыльник, сусак).

Желуди, березовые и сосновые почки и побеги.

Внутренняя часть коры сосны и березы.

Мальков ловят в ловушку из пластиковой бутылки. Крупную рыбу — в морду, сплетенную из ивовых веток.

Родники и ручьи не встречаются на каждом шагу.

Если воды нет, ее можно добыть одним из способов:

На открытом, солнечном месте выкапывают яму глубиной 50-60 см, в центр ставят банку. Затягивают верх закопушки полиэтиленом и кладут на него камушек (так, чтобы над банкой была вершина конуса). Конденсат будет стекать и наполнять емкость.

В солнечный день на ветку дерева или куста надевают полиэтиленовый пакет. К вечеру в нем появится вода, которую испаряют листья.

В земле выкапывают ямку, в нее кладут пакет или крупные листья без отверстий. Над закопушкой складывают пирамиду из камней. Из-за конденсации влаги в ночное время утром в яме появится вода.

В месте, где растет густая, сочная трава, рогоз, выкапывают яму глубиной до метра. Если водоносный слой близко, ямка быстро наполнится водой.

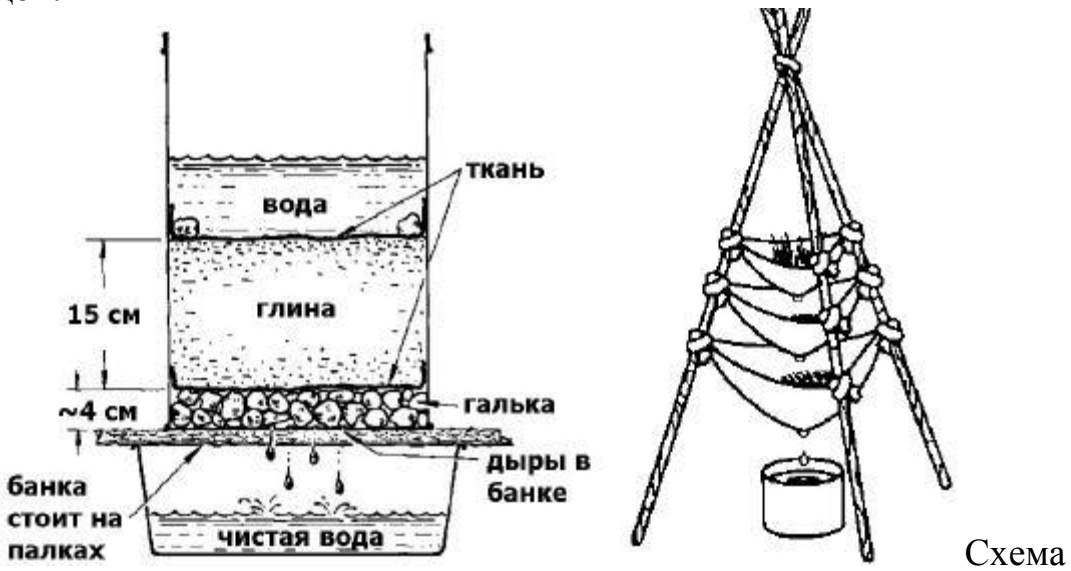


Схема фильтрации воды

16. Правила ориентирования в лесу.

Лучший прибор для определения сторон света - компас. Если его нет, ориентируются по светилам и звездам.

1. Солнце в полдень находится на юге, в 7 часов утра - на востоке, в 19 часов - на западе.

2. Луна в полнолуние находится на юге в полночь.

3. По созвездиям Большая, Малая Медведица, Кассиопея и Орион не сложно найти Полярную звезду.

4 .Если погода пасмурная, найти стороны света помогут другие приметы:

5. У березы, лиственницы, осины кора на северной стороне более темная; С этой же стороны больше древесных грибов;

6. Южные кроны деревьев более пышные и облиственные;

7. Муравейники более пологие в южную сторону, насекомые предпочитают сооружать их в месте, защищенном от северного ветра;

8. Почва на южных склонах более сухая;

9. Лишайники и мох не любят тепла и тяготеют к северной стороне дерева.

17. Дикие звери.

Для заблудившегося человека представляют угрозу хищные звери — медведь, рысь, волк.

Из травоядных - кабан и лось.

Медведи питаются в основном растительной пищей. Зверь может подойти к человеку, почуяв запах еды или просто из любопытства. При встрече с медведем нельзя бежать, надо постараться просто уйти. Нельзя оставлять приготовленную еду рядом с ночлегом, трогать медвежат, самому подходить к зверю. Агрессивное поведение зверя чаще связано с желанием прогнать человека.

Волки в летнее время не агрессивны и не нападают на людей. К этим животным нельзя поворачиваться спиной, особенно если волков несколько. Если залезть на дерево, стая скоро уйдет.

Рысь в летнее время прячется от человека, заметить ее трудно. Животное можно отпугнуть криком, свистком, резкими движениями.

При встрече с кабанами лучше не рисковать и уйти, пока не заметили. От агрессивного животного спасет высокое дерево. Нападают на человека только раненые и разозленные кабаны.

Лоси агрессивны осенью, в брачный период. Но и другое время лучше не рисковать и не подходить к ним. У этого животного плохое зрение. От него можно спрятаться, но нельзя убегать, это вызовет агрессию. От лося спасет высокое дерево.

18. Как найти заблудившегося в лесу.

Поиск пропавших начинается после обращения в МЧС. Для поиска привлекают волонтеров. Спасатели собирают всю доступную информацию куда пошел человек, в чем был одет, имел ли при себе телефон, есть ли проблемы со здоровьем. Выясняют, кто в последний раз видел потерявшегося и где это было.

МЧС обращается в соответствующие службы, которые могут найти телефон по пеленгу. Если это удалось, область поиска значительно сужается.

В лесу периодически включают сирену, чтобы заблудившийся мог услышать звук и идти на него. Сирену слышно за 4 километра и потерявшийся может зажечь дымный костер, чтобы обнаружить себя.

Спасатели выстраиваются цепочкой и идут параллельно друг другу, в экспедиции участвуют собаки. Они обращают внимание на следы и знаки, указывающие на то, что человек прошел по участку.

Если пешее исследование местности не дало результатов, предполагают, что человек ушел дальше (или в сторону). К поиску привлекают вертолет и дроны.

Приложение №1

Условия допуска к некатегорийным походам

		Минимальный возраст участников			Количество участников			Опыт участников и заместителя руководителя	Возраст руководителя	Туристический опыт руководителя
		Пеший поход	Водный поход	Велопоход	Пеший поход	Водный поход	Велопоход			
Походы выходного дня	Одно дневные	7	12	12	6-25	6-20	6-15		Не моложе 18 лет	Участие походе продолжительностью свыше 1 дня
	Двух дневные	9	12	12	6-20	6-20	6-15			
1-й степени сложности		10	12	12	6-20	6-15	6-15			
2-й степени сложности		11	12	13	6-20	6-15	6-15	Участие выходного дня		Руководство походом продолжительностью свыше 1 дня
3-й степени сложности		12	12	13	6-20	6-15	6-15		Не моложе 19 лет	Руководство походам продолжительностью свыше 1 дня, участие в походе 1 к.с
1-й категории сложности		13	13	14	6-15	6-15	5-15			Руководство степенным походом, участие в походе 1 к.с

Степенные походы

Степень сложности	Виды маршрутов	Протяженность, км	Продолжительность (дней)
	Пешеходные	75-100 75-100	-"- -"-
3	Пешеходные в горах Велосипедные Водные	60-150 120-300 60-150	-"- -"- -"-
2	Пешеходные Пешеходные в горах Велосипедные Водные	50-75 40-60 80-120 40-60	-"- -"- -"- -"-
1	Пешеходные Пешеходные в горах Велосипедные Водные	30-50 25-40 50-80 25-40	-"- -"- -"- -"-

Приложения №2

Журнал инструктажа по технике безопасности при групповых выездах

№	ФИО	Дата	Сроки проведения мероприятия	Содержание инструктажа с указанием названия инструкции	Фамилия, инициалы проводившего инструктаж	Подпись проводившего инструктаж	Подпись в получении инструктажа
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							

Приложение №3

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

_____

(Название выпускающей организации)

МАРШУТНЫЙ ЛИСТ №_____

Выдан группе туристов

_____

В составе ___ человек совершающих поход с «__»___по «___»_____

_____(туристический поход по степени сложности маршрута)

_____

(основные пункты)

под руководством_____

(фамилия, имя, отечество)

Особые указание по мерам безопасности

_____

_____

Директор_____ (_____)

«____»____20___г.

Приложение№4

Список группы

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Домашний адрес	Обязанности в группе
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

План похода

Дата	Участки маршрута (от - до)	км	Способ передвижения

ВСЕГО активными способами передвижения _____ Км

Схема маршрута похода

_____ Основной маршрут

_____ Запасной вариант маршрута

_____ Аварийный вариант

_____ Места ночлегов

Группа должна сообщить об окончании маршрута или прохождении промежуточного пункта

По тел. _____

из_____ до час «___» _____

из_____ до час «___»_____

по адресу:_____

Руководитель_____ (_____)

Приложение №5

Директор
_____
от _____
(ФИО родителей)
_____
(мобильный телефон)

Заявление

Я_____, даю согласие на участие 20.. ____учебном году моего сына в мероприятиях проводимых образовательной организацией в рамках образовательного процесса за пределами школьной территории.

Об указанных мероприятиях прошу сообщать мне по телефону или по адресу электронной_____ почте не позднее чем за 7 дней

до планируемых мероприятий, с указанием фамилий и контактных данных педагогов, которому будут доверены жизнь и здоровье моего ребенка.

Медицинских противопоказаний ребенок не имеет (если имеет, указать какие: аллергические реакции, ограничения по физическим нагрузкам, перенесенные операции т.п.)

«___»_____20___года /_____/
(подпись)

Штамп
медицинский
организации

Приложение №6

Справка

Выдана_____ в том, что он(а) по состоянию здоровья может участвовать в походе_____(вид туризма)

походе_____(район похода) в _____
(месяц, год совершения похода)

«____» ____20___г

Штамп
медицинской
организации

_____
(подпись и личная печать врача или
расшифровка подписи)

Приложение №7

Приказ

«__» _____20____года **№_____**

О проведении похода

В целях популяризации и развития детско – юношеского туризма
приказываю:

1. Направить группу обучающихся туристско – краеведческого объединения «..» (или класса) в период с___ по__ в количестве ____ человек (__детей и____ руководителей)в туристский поход (экспедиция) по маршруту_____

2.Назначить руководителем группы_____

Заместителем руководителем -_____

с возложением на них ответственность за жизнь и здоровье детей.

3. Поручить руководителю группы _____

3.1. Провести соответствующую организационно – подготовительную работу по качественной и своевременной подготовке группы.

3.2. Получить положительное заключение маршрутно-квалификационной комиссии

3.3. Провести с участниками похода подборный инструктаж по соблюдению правил дорожной безопасности, правил поведения в транспорте, общественных местах, правил охраны природы, памятников истории и культуры, по соблюдению правил техники безопасности, противопожарной безопасности во время участия в туристском походе (экспедиция), по соблюдению санитарно – гигиенических норм и правил.

3.4. Обеспечить наличие заявлений от родителей (законных представителей), а также в случае необходимости медицинского допуска на каждого участника похода (экспедиции).

3.5. Направить в поисково – спасательный отряд по месту проведения похода уведомление с указанием сроков туристского похода (экспедиции), маршрута туристского похода (экспедиции), мест стоянок, количества участников. получить пропуск на территорию с ограниченным режимом поселения (заповедник, пограничная зона и т.п.).

3.6. Обеспечить перед выездом группы на маршрут наличие и соответствующее погодным условиям состояние экипировки участников туристского похода (экспедиции), личное и групповое снаряжение, медицинской аптечки.

3.7. При возникновении чрезвычайных ситуаций руководителю группы незамедлительно сообщить в _____ по телефону и в _____ поисково – спасательный отряд.

3.8. По возвращении участников группы из туристского похода (экспедиции) руководителю группы передать их родителей (законным представителям) в установленном порядке.

3.10. Руководство в своей деятельности при организации и проведении туристско похода (экспедиции) нормативно – правовыми документами. Локальными актами инструкциями по организации и проведению туристских мероприятий с обучающимися образовательных организаций

3.11. Контроль за исполнением приказа возложить на_____

Руководитель образовательной организации

С приказом ознакомлены:

Руководитель группы_____

Заместитель руководителя группы_____

«____»_____20____года

Приложение № 8

Рекомендуемый перечень снаряжения и оборудования полевого туристско-краеведческого лагеря

(из расчета на 50 человек)

	Наименование оборудования и снаряжения	Количество
1.	Рюкзак объемом не менее 60 литров	50
2.	Палатка с тентом	в зависимости от вместимости
3.	Палатка хозяйственная	3
4.	Набор туристской мебели	15
5.	Коврик теплоизоляционный	50
6.	Спальный мешок	50
7.	Тент хозяйственный	7
8.	Веревка основная (40 м)	7
9.	Веревка вспомогательная (40 м)	7
10.	Карабин	30
11.	Ведра туристские (комплект)	5
12.	Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.п.)	в зависимости от необходимости
13.	Компас жидкостный	50
14.	Радиостанции портативные	5-7
15.	Курвиметр	3
16.	Электронный навигатор	1
17.	Электрогенератор	1
18.	Ремнабор	3
19.	Бинокль	1
20.	Электромегафон	1
21.	Рулетка металлическая, измерительная	1
22.	Фонарь электрический	10
23.	Канистра (10 л)	10
24.	Топор большой	5
25.	Пила	5
26.	Лопата	5
27.	Мяч футбольный	3
28.	Мяч волейбольный	3
29.	Шахматы	5
30.	Шашки	5
31.	Бадминтон	3
32.	Настольный теннис	2
33.	Аптечка медицинская	3
34.	Карты спортивные, физические, туристские, административные, атласы, схемы	3
35	Походная баня	2

Приложение № 9

Рекомендуемый перечень туристского снаряжения общеобразовательной организации (из расчета на 30 человек)

	Наименование оборудования и снаряжения	Количество
1.	Рюкзак объемом не менее 60 литров	30
2.	Палатка с тентом	в зависимости от вместимости
3.	Спальный мешок	30
4.	Коврик теплоизоляционный	30
5.	Сидушка (коврик пенополиуретановый)	30
6.	Тент групповой	3
7.	Ведра туристские (комплект)	3
8.	Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.п.)	3
9.	Компас жидкостный	30
10.	Лопата саперная	3
11.	Костровое оборудование	3
12.	Пила	3
13.	Ремнабор	3
14.	Аптечка медицинская	3
15.	Карты спортивные, физические, административные, туристские, атласы, схемы	3

Для работы детских туристско - краеведческих объединений по видам туризма (водного, горного, велотуризма и др.) и направлениям краеведения (геологический, археологический и др.) в данный список добавляется соответствующее специальное снаряжение и оборудование: плавсредства, альпинистское снаряжение, микроскопы, определители и т.д.

3. Методические рекомендации по обеспечению питанием при проведении туристских походов имассовых туристских мероприятий с обучающимися в условиях природной среды

Содержание

1.Введение
2. При организации питания рекомендуется использовать
3. Энергетическая ценность продуктов питания
4. Способы приготовления пищи
5. Питание на массовых мероприятиях
6. Продукты питания. Используемые при проведении
7. Водно - солевой режим
8. Обеспечение продуктами питания

1.Введение

Настоящие методические рекомендации определяют общие принципы и современные научные основы организации питания обучающихся, закупок продуктов питания для использования на массовых мероприятиях, а также в туристских походах и экспедициях в условиях природной среды.

Данные рекомендации не предназначены для непосредственного подбора и расчёта состава и количества продуктов питания в конкретном туристском мероприятии. Технологии и методики расчета рационов, количества продуктов питания содержатся в специальной методической литературе, перечень которой указан в настоящих методических рекомендациях.

Организация питания при проведении туристских мероприятий является одним из важнейшим факторов результативности мероприятий. В связи с тем, что пребывание и активная деятельность обучающихся в природной среде оказывает специфическое воздействие на организм детей, отличающееся от условий городской среды, правильная организация питания приобретает важнейшее значение.

Питание может быть организовано как централизованно, так и самостоятельно туристскими коллективами. При централизованном питании приготовление пищи и её раздача осуществляется предприятиями общественного питания, а при самостоятельном питании приготовление питания осуществляется членами туристских объединений.

При этом, достижение воспитательного и образовательного эффекта в большей мере достигается при самостоятельном питании, поскольку при таком виде питания у обучающихся формируются социально ценные навыки самостоятельности, взаимопомощи, подростки эффективно адаптируются к условиям природной среды, приобретают важные умения и навыки обеспечивать свою жизнедеятельность в особых условиях. Приготовление питания в полевых условиях является одним из разделов в дополнительных

общеобразовательных (общеразвивающих) программах туристско-краеведческой направленности и программах внеурочной деятельности.

При организации питания рекомендуется использовать:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- табл. 6.20 приложения 6 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- МР 2.3.1.0253-21. 2.3.1. Гигиена. Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации;
- "МР 2.3.6.0233-2 1. 2.3.6. Предприятия общественного питания. Методические рекомендации к организации общественного питания населения. Методические рекомендации".
- письмо Министерства образования Российской Федерации от 11.01.1993. №о 9/32-Ф «О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях».

Поскольку питание в туристских походах и при самостоятельном приготовлении пищи группами обучающихся на массовых мероприятиях не относится к общественному питанию населения, то при решении вопроса о возможности использования указанных документов необходимо учитывать особенности проводимого мероприятия.

2. Используемые термины

В данных рекомендациях применяются следующие термины:
Рацион-состав и количество пищевых продуктов, использованных в течение определенного времени, например дня (суточный рацион питания).
Меню-перечень пищевых продуктов, напитков и блюд.

Режим питания-кратность приемов пиши, интервалы между отдельными приёмами пищи, распределение продуктов и блюд по отдельным приёмам пищи.

3. Энергетическая ценность продуктов питания

Энергия, расходуемая при жизнедеятельности оценивается в килокалориях (далее- ккал., единицах измерения теплоты).

Нормы энергетической ценности для детей указаны в таблице

1 приложения 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и в соответствии с таблицей 22 МР 2.3.1.0253-21. 2.3.1 . Гигиена. Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для

различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации (далее - МР 2.3.1.0253-21).

На период летнего отдыха и оздоровления (до 90 дней), в выходные, праздничные и каникулярные дни, при повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, походы, сборы и тому подобное) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем на 10,0% в день на каждого человека в соответствии с п. 8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В соответствии с МР 2.3.1.0253-21 расход энергии на адаптацию к холодному климату в районах Крайнего Севера увеличивается в среднем на 15%.

Для определения калорийности отдельных продуктов питания рекомендуется использовать базу данных Федерального государственного бюджетного учреждения науки «Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологий» и справочник химического состава российских продуктов питания.

Основными компонентами пищи, усваиваемыми организмом являются белки, жиры и углеводы. Энергетическая ценность их различна: при распаде

1 г. белка или углеводов, организм аккумулирует 4 ккал энергии. Жиры имеют более существенный энергетический потенциал -распад 1 г. жира соответствует 9 ккал (в соответствии с приложением 3 к МР 2.3.1.0253-21).

Белки-основной строительный материал. Из них синтезируются структурные элементы клеток и тканей, вырабатываются гормоны, ферменты и другие регуляторы обмена веществ. Наиболее ценным является белок животного происхождения, содержащий полный набор незаменимых аминокислот в количестве, достаточном для синтеза белка.

В продуктах растительного происхождения имеется дефицит незаменимых аминокислот, что снижает возможность использования белка организмом.

Вместе с тем, необходимо сочетать оба вида белков для оптимального сочетания аминокислот в блюде и повышения пищевой ценности продуктов.

Нехватка белков приводит к нарушению обмена веществ, снижает работоспособность, осложняет адаптацию к походным условиям, может вызывать функциональные расстройства. При этом излишнее количество белков также вредно. Особенно это характерно для горной местности, где окислительные процессы затруднены из-за недостатка кислорода.

Жиры играют значительную роль в жизнедеятельности организма. Они являются вторыми по значимости после углеводов источниками общей энергии, поступающей с пищей.

Рацион, лишенный жиров, является физиологически неполноценным. Для нормального функционирования организма необходимы как растительные жиры, содержащие незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, так и животные жиры для синтеза биологических мембран, стероидных гормонов.

Углеводы-основной источник энергии. При окислении углеводов практически не образуется веществ, вредных для человека, поэтому при интенсивной работе, выгодно потреблять именно их. Усваиваются углеводы быстрее и с меньшими затратами кислорода, чем жиры.

Соотношение белков, жиров и углеводов (далее- Б:Ж:У) имеет тоже большое значение. Для применения достаточно учитывать соотношение указанных компонентов по массе. В сбалансированном рационе без повышенных энергозатрат соотношение должно составлять 1:1 :4 в соответствии с табл. МР 2.3.1.0253-2 1, указано в процентном соотношении.

В походах рекомендуется использовать, как минимум, трёхразовое питание (завтрак, обед и ужин), из которых на завтрак и ужин необходимо приготавливать горячие блюда.

На завтрак рекомендуется предусматривать 20-25% калорийности суточного рациона. Составляя меню на завтрак, надо помнить, что он должен обеспечить работоспособность в первой половине дня. Утренние блюда должны легко усваиваться и быть небольшими по объему.

На значительных высотах из-за недостатка кислорода многие вещества в организме не окисляются полностью, то есть до углекислого газа и воды. Накопившиеся продукты неполного окисления ухудшают самочувствие, снижают работоспособность и провоцируют развитие горной болезни. Так, избыток молочной кислоты вызывает в мышцах чувство усталости.

Одновременно на высоте увеличивается испарение влаги, происходит обезвоживание организма. Поэтому на коротких привалах полезны специальные соки, также другие кислые и сладкие напитки с лимонной кислотой, экстрактами соков и т. п.

На обед или перекус должно приходиться 30-35% суточной калорийности питания. Здесь предпочтительна высококалорийная жирная и сладкая пища. Легкоусвояемые углеводородсодержащие продукты должны сочетаться с трудноусвояемыми продуктами с большим количеством жиров Такое сочетание продуктов позволит, с одной стороны, быстро восстановить силы за счет углеводов, а с другой-не испытывать голода до ужина. Для перекуса можно приготовить чай или компот, а также горячие блюда (супы, легкие каши).

На ужин приходится 25% калорийности. Он должен компенсировать дневные энергозатраты. Для этого используются блюда, богатые белками и углеводами: супы, каши, мясо, сыр, макароны. Большое значение приобретает объем горячих блюд. Он должен быть достаточным, но не чрезмерным.

В походах рекомендуется применять так называемое «карманное питание». На «карманное питание» в походах рекомендуется отводить 10-15% калорийности суточного рациона. Оно обычно состоит из любых богатых углеводами продуктов (сахар, сухари, конфеты и т.п.), которые можно положить в карман в специальный мешок.

4. Способы приготовления пищи

Приготовление пищи осуществляется на костре или с применением газовых, бензиновых или мультитопливных горелок и иных устройств, реализуемых в торговой сети.

При нахождении туристской группы в населенных пунктам и на объектах транспорта возможно использование услуг предприятий общественного питания.

5. Питание на массовых мероприятиях

При проведении массовых мероприятий вопросы обеспечения питанием решаются организаторами самостоятельно.

Если предполагается проведение мероприятия с ночлегами при отсутствии централизованного питания, то руководители организованных групп несовершеннолетних определяют самостоятельно состав и количество необходимых продуктов питания для приготовления пищи. Питание судей в таком случае обеспечивается организаторами мероприятия.

При проведении муниципальных и региональных массовых туристских мероприятий возможно централизованное обеспечение продуктами питания.

Рекомендуется доставка продуктов питания к месту проведения мероприятия поставщиком, определенным в соответствии с действующим законодательством. Также в месте проведения возможна организация реализации продуктов питания участникам мероприятия.

Обслуживающий персонал мероприятия может обеспечиваться питанием централизованно. При организации туристских слетов и соревнований может потребоваться доставка продуктов питания или готовых блюд судьям к месту их нахождения в природных условиях на дистанциях соревнований. Для этого могут быть использованы термосы или иные изделия (емкости).

6. Продукты питания, используемые при проведении походов.

Современная пищевая промышленность предлагает весьма разнообразный ассортимент продуктов питания, при этом предпочтительно использовать продукцию предприятий, специализирующихся на производстве экспедиционного питания, специально предназначенную, в том числе и для туристических походов.

К продуктам предъявляются следующие требования.

Лёгкость и калорийность. Для туристских походов рекомендуется использовать продукты питания, у которых больше съедобная часть или выше процент усвояемости. В сублимированных продуктах съедобная часть и калорийность значительно выше остальных.

Быстрота и несложность приготовления. На туристских мероприятиях удобнее использовать для приготовления несложные блюда, которые не требуют значительного времени на их приготовление.

Пригодность в течение длительного времени.

Продукты, используемые в походах должны быть пригодными для употребления в течение всего похода. Скоропортящиеся продукты допускается использовать только в однодневных походах при допустимом температурном режиме.

Транспортабельность. Упаковка продуктов должна быть удобной, легкой, при необходимости герметичной и пригодной для транспортировки в рюкзаках. Недопустимо применять для транспортировки в походах стеклянную тару или иную хрупкую упаковку, уязвимую для механического воздействия. Также она должна позволять разделять продукты питания на любые отдельные части для удобного распределения среди участников туристической группы.

Вкусовые качества. Продукты питания должны быть вкусными и разнообразными. Необходимо учитывать, что однообразный рацион хуже сбалансирован по питательным веществам. Описание продуктов и их характеристики можно найти в специальной литературе.

Методика определения количества продуктов и рационов, режим питания, упаковка, распределение продуктов, правила и способы приготовления пищи описаны в специальной методической литературе.

7. Водно - солевой режим

Вода требуется человеку для поддержания обмена веществ, регулирование теплообмена. Она испаряется через кожу и легкие.

Часть необходимой воды содержится в пище, но этого недостаточно. Например, у взрослых при калорийности рациона 2000-2500 ккал в соответствии с МР 2.3.1.0253-21, потребность взрослого человека в воде составляет 1,0-1,5 мл/ккал.

Вода нужна не только для обмена веществ, но и для стабилизации температуры тела. При интенсивной работе и в жаркую погоду организм охлаждается, испаряя часть влаги с поверхности кожи. В несложных походах по средней полосе в нежаркий период обычно хватает обильного питья за завтраком и ужином и некоторого количества воды в обед. В жаркую погоду необходимо иметь с собой запас воды, например, во флягах из расчета 0,7-1 л на человека. Жажду может вызвать пересыхание слизистой оболочки рта (ложная жажда). Для устранения этого рекомендуется употреблять кислые конфеты и сухофрукты.

В зимних походах рекомендуется иметь запас воды в термосах.

Для определения количества потребляемой воды рекомендуется использовать табл.8 «Рекомендуемое потребление воды и напитков для поддержания водного баланса организма детей МР 2.3.1.0253-21»

8. Обеспечение продуктами питания

Рацион, меню и режим питания для участия в туристских походах и других туристских мероприятиях определяются руководителем мероприятия индивидуально, исходя из особенностей мероприятия, климатических особенностей района путешествия, маршрута, графика движения туристской группы, количества участников, сложности, вида туризма, времени года, продолжительности мероприятия, индивидуальных особенностей и предпочтений участников. По изложенным причинам при организации питания в походах не могут применяться нормы, регламентирующие оказание услуг общественного питания, а также при проведении массовых мероприятий, в частности нормы, которые предусматривают запрет на

Использование при организации походов определенных видов пищевой продукции.

При определении рационов, меню и режима питания следует использовать специальную методическую литературу, перечень которой приведен в настоящих методических рекомендациях. Также рекомендуется использовать данные, приведенные в письме

Министерства образования Российской Федерации от 11.01.1993. № 9/32-Ф «О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях». С целью облегчения веса рюкзаков преимущество следует отдавать сублимированным продуктам и продуктам в максимально легкой упаковке. Руководитель туристской группы составляет заявку на обеспечение продуктами питания и направляет её организатору мероприятия. В заявке необходимо указать состав и количество необходимых продуктов питания, а также при необходимости расфасовку продуктов питания и вид упаковки. Организаторы туристских мероприятий осуществляют обеспечение продуктами питания в соответствие с заявками руководителей туристских групп. Организаторам туристских мероприятий не рекомендуется производить изменения состава и уменьшать количество продуктов питания без согласования с руководителями туристских групп.

Для сокращения процессов приобретения продуктов питания рекомендуется выдавать денежные средства руководителям групп в качестве аванса с предоставлением в дальнейшем необходимой финансовой отчетности за приобретенные продукты питания. В этом случае руководитель группы непосредственно расходует выданные денежные средства и приобретает продукты питания как до начала мероприятия, так и в ходе мероприятия самостоятельно или с возможным привлечением обучающихся. Также возможно возмещение расходов на продукты питания руководителям групп по окончании мероприятия. Нормы расходования денежных средств на продукты питания определяются организаторами мероприятий.

Пищевая продукция должна соответствовать требованиям технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции». Упаковка и другие виды продукции, контактирующие с пищей должны соответствовать ТР ТС 022/201 1 «Пищевая продукция в части её маркировки».

Допускается для питания детей использовать пищевую продукцию, приобретенную в магазинах, на рынках, при условии обязательного наличия сведений об оценке (подтверждении) соответствия, маркировки и документов, подтверждающих факт и место ее приобретения, которые должны сохраняться в течение 7 дней после полного расходования пищевой продукции.

Реализация пищевой продукции предприятий общественного питания вне предприятия общественного питания без оказания услуг общественного питания должна осуществляться при наличии документов, подтверждающих их соответствие обязательным требованиям (свидетельство о государственной регистрации, декларация о соответствии).

При проведении массовых мероприятий (ярмарки, спортивные соревнования, олимпиады, универсиады, культурно-развлекательные, слеты и другие аналогичные мероприятия) в целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний

предприятиям общественного питания рекомендуется согласовывать ассортимент реализуемых блюд (меню) с органами, уполномоченными на осуществление федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора, по месту размещения предприятия общественного питания в соответствии с п. 1.4. МР 2.3.6.0233-21.

4. Методические рекомендации по проведению экскурсий

Содержание

1. Введение
2. Экскурсия
3. Школьные экскурсии
4. Определения темы для экскурсии

1.Введение

В настоящее время значительно расширился спектр возможного использования разнообразных средств и форм обучения. Современная система образования интенсивно развивается. Но некоторые образовательные технологии, успешно использовавшиеся ранее, сегодня актуальны, поскольку в их основе лежат фундаментальные, не устаревшие принципы образования и воспитания. К данным технологиям можно отнести образовательный туризм.

Под образовательным туризмом понимается получение образования, решение каких-либо образовательных задач за пределами своей образовательной среды, который связан с выездом в другое место.

Одной из форм образовательного туризма является экскурсия по родному краю.

1. Экскурсия

Экскурсия – это коллективное или индивидуальное посещение музея, достопримечательного места, выставки, предприятия и т. п.; поездка, прогулка с образовательной, научной, спортивной или увеселительной целью, специальное учебно-воспитательное занятие, перенесенное в соответствии с

определенной образовательной или воспитательной целью на предприятии, в музеи, на выставки и т.д. Экскурсия является весьма эффективной формой организации учебной работы и в этом отношении выполняет ряд существенных дидактических функций:

с помощью экскурсии реализуется принцип наглядности обучения, ибо в процессе их учащиеся непосредственно знакомятся с изучаемыми предметами и явлениями;

экскурсии позволяют повышать научность обучения и укреплять его связь с жизнью, с практикой, способствуют изучению явлений и процессов в реальности, взаимосвязи и взаимозависимости, формированию научного мировоззрения;

экскурсии способствуют формированию познавательных интересов,

положительных качеств личности.

Изучение литературы показало, что организация каждой экскурсии включает в себя три этапа:

1. Подготовка к ней учителя и учащихся
2. Проведение экскурсии

3. Оформление полученного материала

Экскурсии делятся на две группы: школьные и внешкольные. Школьная экскурсия это

- форма учебно – воспитательной работы с классом или группой учащихся, проводимая с

познавательной целью при передвижении от объекта к объекту, по выбору учителя и по темам, связанным с программами.

2. Школьные экскурсии

Школьные экскурсии имеют два вида:

- урочные проводимые в учебное время. Урочные экскурсии входят в систему уроков по темам учебных предметов, поэтому учитель заранее планирует проведение экскурсии в своем плане. В связи с этим, педагог может самостоятельно создавать специальные условия, для решения которых необходима экскурсия в школьной музей или за его пределы. Так же экскурсию можно включить и в последующие уроки, соблюдая тематическую линию.

Тематикой урочных экскурсий могут быть: патриотическое воспитание обучающихся, знакомство с культурой и природой родного края, литературное и историческое прошлое населенного пункта, знаменитые земляки, географические и биологические особенности местности, производство и т.д.

- внеурочные – факультативные – проводимые до или после занятий в классе. Материал, рассматриваемый на внеурочных экскурсиях, может выступать дополнением к школьному курсу, а может и нести в себе отвлеченную, развивающую информацию.

Внеурочные экскурсии могут быть организованы по темам: краеведческого поиска, изучения быта, особенностям праздничных приготовлений, обрядов и т.д.

Экскурсии урочные и внеурочные имеют общую черту, их содержание, так или иначе связано с учебной программой соответствующего класса школы. Проводят и организовывают эти экскурсии педагоги образовательных организаций в соответствии с рабочей программой по своему предмету.

Внешкольные экскурсии направлены на расширение культурного кругозора детей, воспитание их в духе патриотизма, любви и уважению к труду, дают всестороннее гармоничное воспитание.

Объектами внешкольных экскурсий чаще всего становятся производственные и промышленные предприятия, что профессионально ориентирует обучающихся; выходы на открытую местность для знакомства с природой; - посещение исторических мест, архитектурных ансамблей; исторически знаменитых зданий и т.д.

Для того, чтобы экскурсия имела наибольший эффект необходимо к ней подготовиться.

3. Определения темы для экскурсии

1. Определение темы экскурсии.

Следует тщательно продумывать и обосновывать тему экскурсии.

Тема экскурсии, это то, что является её основой, на чем строится показ и рассказ. Тема экскурсии так же выступает критерием построения всей структуры экскурсии.

Темами экскурсии могут быть: архитектура населенного пункта; творчество местных литераторов; история жизни знаменитых земляков; история улицы; экология местности; экономическое развитие и т.д.

2. После утверждения темы экскурсии следует определить её цель. Нужно помнить, что основная цель школьных экскурсий – углубленное изучение школьной программы.

В условиях новых стандартов экскурсия может стать частью учебного проекта, где в ходе экскурсии учащийся собирает материал для проекта, решать учебную задачу.

3. Затем, после определения цели экскурсии, определяется экскурсионный объект,
который будет рассматриваться в ходе экскурсии и нести в себе основную смысловую нагрузку. Педагогу необходимо сориентировать учеников на выбранные им объекты показа
экспозиции.

Объекты должны обладать яркими, выразительными, интересными для экскурсантов характеристиками. Экскурсионный объект – это предмет или историческое (природное, механическое) явление, несущее информационную функцию.

Нужно понимать, что объект в экскурсии – это не только внешняя сторона, но и конкретное
помещение, где происходили исторические события, действовали реальные лица.

Объект показа это в первую очередь знак, символ невербальной коммуникации, которая проходит между различными культурами и социальными слоями общества.

Объектами экскурсии могут быть:

- памятные места;
- здания и сооружения;
- природные объекты;
- производственные и промышленные объекты;
- экспозиции государственных музеев, картинных галерей, постоянные и временные
выставки;

● памятники археологии - городища, временные стоянки, места поселения,

курганы с захоронениями и т.д.

Заметим, что в экскурсионном деле существует определенная классификация объектов

экскурсии:

● по содержанию - одноплановые (произведение живописи, река, дом) и многоплановые

(площадь, улица, архитектурный ансамбль);

● по функциональности: основные (служат для раскрытия темы) и дополнительные;

● по степени сохранности: полностью сохранившиеся; дошедшие до наших дней со значительными изменениями; частично сохранившиеся; утраченные.

Важно помнить, что экскурсия, составленная педагогом, не должна быть перегружена объектами показа, один академический час экскурсии должен содержать в себе не более 10 главных объектов показа.

4. На следующем этапе необходимо подготовить учащихся к экскурсии, определить с ними цели предстоящей экскурсии, раздать задания и т.д.

Необходимо провести с учащимися инструктаж о необходимости соблюдения правил дорожного движения и поведения в общественном месте, музее, на природе и т.д.

5 Проведение экскурсии

В процессе подготовки учитель определяет формы, методы проведения экскурсии. По форме проведения экскурсии бывают:

Экскурсия-консультация даёт наглядные ответы на вопросы экскурсантов, служит одним из видов повышения квалификации.

Экскурсия-прогулка совмещает в себе элементы познания с элементами отдыха, проводится в лесу, в парке, по морю, реке и пр.

Экскурсия-лекция Данный вид экскурсии отличается тем, что в ней рассказ преобладает над показом.

Экскурсия-демонстрация наиболее наглядная форма ознакомления группы с природными явлениями, производственными процессами и т. д.

Экскурсия-урок представляет собой форму сообщения знаний в соответствии с учебной программой того или иного учебного заведения.

Показательная экскурсия - форма учебной экскурсии, цель которой показать образец того или иного методологического приёма на конкретном объекте, раскрыть определённую под тему и т. д

Экскурсия - интерактивное занятие, экскурсовод с помощью заданий включает учащихся в процесс своего рассказа и делает их активными участниками экскурсии.

Кроме разнообразных форм можно использовать различные приемы. Вот некоторые из них, которые лучше соответствуют системно-деятельностному подходу:

Прием заданий. Находит выражение в обращении экскурсовода к экскурсантам: «Подумайте, почему этот памятник так назван? Вспомните, на что похоже это здание?

Какие приметы на местности говорят о прошлом? Постарайтесь объяснить, почему здесь сделана эта надпись.» и др.

Задача этого приема – заинтересовать экскурсантов, заставить их задуматься, активизировать свою мыслительную деятельность, возбудить воображение. Ответы на вопросы экскурсовод дает сам в дальнейшем рассказе, как бы суммируя мнения экскурсантов.

Прием соучастия. Задача этого приема – помочь экскурсантам стать участниками того события, которому посвящена экскурсия. Делается это, например, с помощью обращения к группе: «Представьте себе, что мы с вами находимся на этом поле во время наступления вражеских войск». Затем с помощью приема зрительной реконструкции восстанавливается картина боя.

Прием сталкивания противоречивых версий. Используется в рассказе экскурсовода, например, при оценке определенного исторического события, утверждения даты возникновения конкретного города или происхождения названия города (реки, озера, местности).

Иногда в экскурсиях используется прием исследования, под которым условно понимаются различные действия, наглядно подтверждающие рассказ экскурсовода.

Например: глубина колодца определяется при помощи горящего листа бумаги, который, падая, освещает сначала стенки, затем возможно далекое дно; глубина ущелья измеряется брошенным камешком, либо учениками даются исследовательские задания, результаты которых подтверждают сказанное экскурсоводом.

Прием исследования способствует активизации восприятия содержания экскурсии ее участниками, чаще он используется в экскурсиях с детьми и подростками.

Использование экскурсии в учебно-воспитательном, образовательном процессе образовательных организаций, следует учитывать, как возрастные, так и психологические особенности учащихся. Подготовленность группы к восприятию экскурсионного материала.

В ходе самой экскурсии, следует следить, чтобы она не перешла в обыденный урок или не приняла лекционный характер, это все является другим направлением учебной деятельности. В ходе экскурсии следует показать объект или объекты, которые были запланированы для показа, воссоздать зрительную картину исторического события, которое происходило вблизи этих объектов или действия исторических лиц, связанных с выбранными объектами.

В заключении экскурсии делается обобщение новых сведений, которые узнали ученики, педагог вместе с детьми формирует главные положения, собирает задания (если они были даны).

6. Оформление результатов экскурсий

1. Предложить обучающимся в качестве домашнего задания:

а) познакомиться с дополнительной литературой по изученной теме;

б) написать мини – сочинение по материалу экскурсии, в свободной, творческой форме, с зарисовками экспонатов музея, с высказыванием своей точки зрения оценки проведённой экскурсии;

в) рекомендовать в мини – сочинение включить воспоминания своих родных, близких, участников данных событий.

2. Выступить в других группах с подготовленным мини – сочинением, отчётом по материалу экскурсии.

3. Использовать краеведческий материал на других уроках истории.

4. Оформить фотоальбом, бюллетени, стенные газеты.

5. Снять любительский видеофильм.

6. Изготовить экспонаты для музея учебного заведения и т. д.

7. Организовать выставку, компьютерную презентацию урока – экскурсии.

Очень важно выработать у обучающихся взгляд на экскурсию, как на важное событие в учебной работе. За год преподаватель может провести несколько экскурсий, и поэтому материал каждой экскурсии нужно использовать полностью.

На основе вышесказанного, можно сделать вывод, что экскурсия является педагогической технологией, которая позволит не только решить образовательные задачи, но и повысить познавательный интерес, разнообразить учебный процесс. Очень важно выработать у обучающихся взгляд на экскурсию, как на важное событие в учебной работе. За год преподаватель может провести несколько экскурсий, и поэтому материал каждой экскурсии нужно использовать полностью. На основе выше сказанного, можно сделать вывод, что экскурсия является педагогической технологией, которая позволит не только решить образовательные задачи, но и повысить познавательный интерес, разнообразить учебный процесс.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

А.А.Алексеев. Питание в туристском походе, Москва, 2012, Издательство Игоря Балабанова.

Н.Г.Замятина. Кухня Робинзона, Москва, l994, Институт технологических исследований.

Карманный справочниктуриста, Москва, 1982, Профиздат, автор-составитель Ю А Штюрмер.

Н. А. Лысогор, Л.А.Толстой, В.В.Толстая. Питание туристов в походе, Москва, 1980,“Пищевая промышленность”.

В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский. Питание туристском путешествии, Москва, 1986, «Профиздат».

Химический состав российских продуктов питания. Справочник под ред. И.М.Скурихина, В.А.Тутельяна, Москва, 2002., ДеЛиПринт,

СанПиН 2.3/2.4.3590—20 «Санитарно—эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации».

МР-2.3.б.0233—21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения».

1 1. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 11.01.1993. № 9/32-Ф « О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях». (Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи, Москва,200б).