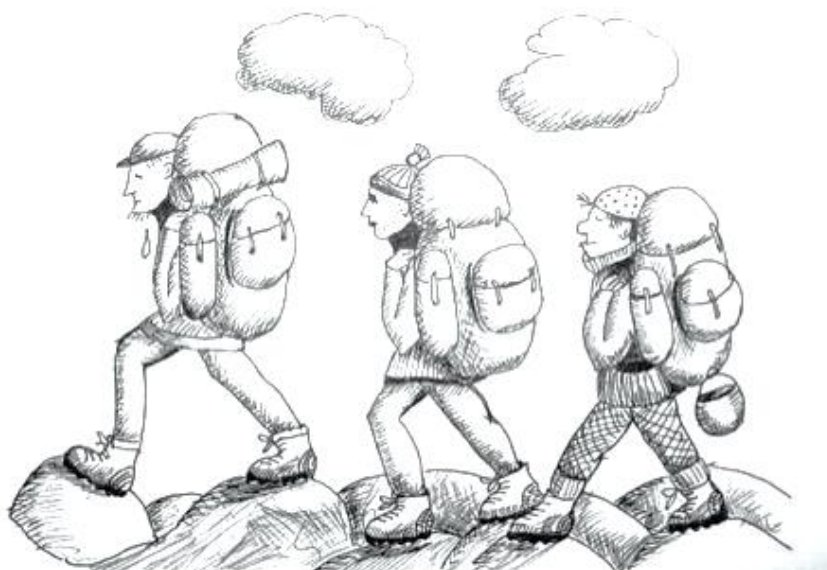


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВО АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Колледж Алтайского государственного университета
Отделение природопользования, сервиса и туризма

М.А. Индюкова

**Методическое руководство к практическим
занятиям по междисциплинарному курсу
«Технология и организация сопровождения
туристов»**



Барнаул

Издательство
Алтайского государственного
университета
2018

Составитель:
М.А. Индюкова

Рецензент:
доктор географических наук, заведующий кафедрой экономической географии и картграфии географического факультета АлтГУ **А.Н. Дунец**

Методическое руководство к практическим занятиям по курсу «Технология и организация сопровождения туристов» подготовлено в соответствии с положениями и требованиями Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, включает практические задания и ситуации по разделу «Организация и проведение туристского похода».

Рекомендуется для студентов очной формы по специальности 43.02.10 «Туризм» в рамках изучения междисциплинарного курса «Технология и организация сопровождения туристов» в соответствии с учебным планом.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕХНОЛОГИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ ТУРИСТОВ	8
2 ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ ПО РАЗДЕЛУ «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА».....	9
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	29
Приложение 1 Маршрутная книжка туристского путешествия.....	30
Приложение 2 Список продуктов с рекомендуемой массой сухих продуктов в расчете на одного туриста, на одну варку, на прием пищи, на сутки.....	34
Приложение 3 Рекомендуемые медикаменты в комплект походной аптечки.....	36

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина входит в профессиональный модуль 02 «Предоставление услуг по сопровождению туристов», который способствует формированию соответствующих профессиональных и общих компетенций (ПК):

ПК 2.1. Контролировать готовность группы, оборудования и транспортных средств к выходу на маршрут.

ПК 2.2. Инструктировать туристов о правилах поведения на маршруте.

ПК 2.3. Координировать и контролировать действия туристов на маршруте.

ПК 2.4. Обеспечивать безопасность туристов на маршруте.

ПК 2.5. Контролировать качество обслуживания туристов принимающей стороной.

ПК 2.6. Оформлять отчетную документацию о туристской поездке.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными и общими компетенциями обучающийся в ходе освоения дисциплины «Технология и организация сопровождения туристов» должен:

иметь практический опыт:

- оценки готовности группы к турпоездке;
- проведения инструктажа туристов на русском и иностранном языках;
- сопровождения туристов на маршруте;
- контроля качества предоставляемых туристу услуг;
- составления отчета по итогам туристской поездки;

уметь:

- проверять документы, необходимые для выхода группы на маршрут;
- определять особые потребности тургруппы или индивидуального туриста;
- проводить проверку готовности транспортных средств при выходе на маршрут;
- проводить инструктаж туристов на русском и иностранном языках;
- использовать приемы эффективного общения и соблюдать культуру межличностных отношений;
- организовывать движение группы по маршруту;
- эффективно принимать решения в сложных и экстремальных ситуациях;

- взаимодействовать со службами быстрого реагирования;
- контролировать качество предоставляемых туристу услуг размещения и питания;
- контролировать качество предоставляемых туристам экскурсионных и сопутствующих услуг;
- проводить инструктаж по технике безопасности при проведении туристского мероприятия на русском и иностранном языках;
- проводить инструктаж об общепринятых и специфических правилах поведения при посещении различных достопримечательностей;
- контролировать наличие туристов;
- обращаться за помощью в соответствующие службы при наступлении чрезвычайной ситуации;
- оформлять отчет о туристской поездке;
- оценивать качество туристского и гостиничного обслуживания туристов;

знать:

- основы организации туристской деятельности;
- правила организации туристских поездок, экскурсий;
- требования к организации и специфику спортивно-туристских походов различной категории сложности;
- правила проведения инструктажа туристской группы;
- правила техники безопасности при организации туристской поездки, экскурсии и туристского похода;
- основы анимационной деятельности;
- правила организации обслуживания туристов в гостиницах и туристских комплексах;
- приемы контроля качества предоставляемых туристу услуг;
- инструкции по технике безопасности при организации туристских поездок и походов;

- правила поведения туристов при пользовании различными видами транспорта;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- контактные телефоны служб, в которые следует обращаться при наступлении чрезвычайной ситуации;
- стандарты качества туристского и гостиничного обслуживания;
- правила составления отчетов по итогам туристской поездки.

1 ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕХНОЛОГИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ ТУРИСТОВ»

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- посещать все лекционные и практические занятия
- рассматриваемые на лекциях и практических занятиях темы и вопросы обязательно фиксировать в тетради;
- обязательно выполнять все домашние задания, получаемые на лекциях или практических занятиях;
- в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам, необходимо обязательно самостоятельно изучать соответствующий материал.

При изучении дисциплины «Технология и организация сопровождения туристов» обучающимся рекомендуется пользоваться лекциями по дисциплине; учебниками и учебными пособиями; периодическими изданиями по тематике изучаемой дисциплины. Запись лекции одна из основных форм активной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки.

2 ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ ПО РАЗДЕЛУ «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА»

Тема 1.8 Комплектование туристской группы. Практическая работа № 8 Оформление маршрутной книжки туристского похода.

Задание 1. Заполните маршрутную книжку туристского похода «К подножию Белухи» регионального туроператора «Ак-Тур» представленную в таблице 1 по параметрам, представленным в программе тура. В группе 10 туристов, вы являетесь руководителем (инструктором) группы (Приложение 1).

«К подножию Белухи»

Предлагаем совершить пешеходное путешествие к высочайшей вершине Сибири – горе Белуха (4506 м). Первую часть маршрута, до Аккемского озера, Ваш путь облегчат сопровождающие лошади, которые повезут снаряжение и продукты питания. Маршрут подходит как для опытных, так и для начинающих туристов с нормальной физической формой.

- Продолжительность 10 дней/ 10 ночей. Пешая часть 7 дней.
- Протяженность авто – 1500 км, пешком – 100 км.
- Группу сопровождают 1-2 инструктора, 1-2 коневода до оз. Аккем, кол-во лошадей из расчета одна лошадь на три туриста.

Таблица 1 – Программа конного тура «К подножию Белухи» турфирмы «Ак-Тур»

Дни	Программа обслуживания
	<i>г. Барнаул - Базовый лагерь (авто 300 км, время в пути ~5 часов)</i>
1. СБ.	<i>Встреча туристов в аэропорту (7.00 местного времени), ж/д вокзале (9.00 местного времени) г. Барнаула. Отправление в Базовый лагерь. Получение снаряжения. Ненужный в горах багаж оставляем на хранение. В свободное время туристам предлагается посетить сувенирный рынок, а при хорошей погоде есть возможность искупаться в теплых и глубоких Катунских ванночках. Вечером Вас ждет жаркая баня.</i>

2. ВС.	Базовый лагерь - с. Тюнгур (авто-450 км, ~ 6-7 часов) Сама дорога принесёт массу впечатлений. Сначала туристы едут по знаменитому Чуйскому тракту, затем по Уймонскому. Скучать и дремать в автобусе некогда, местами долина сужается, всё круче становятся склоны холмов, бывают видны выходы скал. Недалеко от посёлка Усть-Кан в склоне горы из окон автобуса можно увидеть вход в пещеру. За Кырлыкским перевалом раскинулась Абайская степь. Радуют глаз пойменные луга, синева горной реки Коксы. «Пощекочет нервы» перевал Громотуха. Разбивка лагеря.
3. ПН.	с. Тюнгур - р. Куйлу (пешком 18 км, ~ 7-8 часов) Ранний подъем. Завтрак. Продукты питания и снаряжение грузим на вьючных лошадей. Личные вещи, включая спальники, туристы несут сами. Сегодня предстоит не простой день. Пеший переход по долине р. Кучерла до ручья Куйлу (в переводе с алтайского «имеющий пещеру»).
4. ВТ.	р. Куйлу - Каменная изба (пешком 15 км, ~ 7-8 часов) Поднимаемся на гребень водораздела рек Аккем и Кучерла. Почти на всем протяжении пути открываются великолепные панорамы долины реки Кучерла и вершины Катунского хребта.
5. СР.	Каменная изба - оз. Аккемское (пешком 16 км, ~ 7-8 часов) В этот день предстоит преодолеть основное препятствие - перевал Каратюрк (3060 м), с которого вам откроется вид на красавицу Белуха.
6. ЧТ.	Радиальный выход в долину реки Аккоюк (пешком 6-8 часов) Радиальный выход в Долину Семи озер, которая представляет собой так называемую «висячую долину» и по форме своей напоминает сердце. Увиденное здесь, не оставит никого равнодушным: многочисленные озера и водопады, высокогорные альпийские луга и величественные вершины, надолго останутся у Вас в памяти.
7. ПТ.	оз. Аккемское - стоянка «Эльф» (пешком 16 км, ~ 6-7 часов) Спуск по тропе вдоль живописной реки Аккем. По пути туристам предстоит преодолеть каменные прижимы к реке. Ночевка на стоянке с большим уклоном, но организация стоянки произведет у Вас незабываемое впечатление.
8. СБ.	Стоянка «Эльф» - стоянка «У водопада Текелю» (пешком 15 км, ~ 5-6 часов) Водопад Текелю - один из крупнейших водопадов Алтая, высота его падения 60м. Название реки и водопада происходит от алтайского слова Теке - самец горного козла.
9. ВС.	Стоянка «У водопад Текелю» - с. Тюнгур (пешком 15 км, ~ 5-6 часов) Продолжаем идти вниз по р. Аккем. В завершении дня предстоит преодолеть некатегорийный перевал Кузуяк, высота 1513 м.
10. ПН.	с. Тюнгур - Базовый лагерь (авто 450 км, ~ 6-7 часов) Переезд до Базового лагеря. Сдача снаряжения. Баня. Прощальный ужин. 24.00 отъезд в г. Барнаул (300 км, 5 часов).
11. ВТ.	Прибытие на ж/д вокзал и аэропорт г. Барнаула. Ориентировочное время прибытия ~05.00.

Тема 1.8. Комплектование туристской группы.
Практическая работа № 9 Туристское снаряжение

Задание 1. Составьте примерный перечень личного снаряжения для пеших, горных, водных и лыжных походов заполнив таблицу 2.

Таблица 2 – Перечень личного снаряжения в разных видах туризма

Наименование	Количество – штук (пар) в путешествиях			
	пеших	горных	водных	лыжных
1	2	3	4	5
Рюкзак большой с непромокаемым вкладышем	1	1	1	1
Спальный мешок с вкладышем	1	1	1	1
Коврик пенополиуритановый	1	1	1	1

Задание 2. Составить список группового снаряжения для пешего похода выходного дня для группы учащихся (12 человек). Рассмотреть этот список снаряжения по характеру использования.

Таблица 3 – Перечень группового снаряжения для пешего похода

Наименование	Характеристика	Количество – штук (пар) в путешествиях

Задание 3. Составить список группового снаряжения для лыжного похода 1 категории сложности для группы студентов (12 человек). Рассмотреть этот список снаряжения по характеру использования.

Таблица 3 – Перечень группового снаряжения для лыжного похода для 10 туристов

Наименование	Характеристика	Количество – штук (пар) в путешествиях

Задание 4. Составить список группового снаряжения для горного похода 1 категории сложности для группы туристов (8 человек). Рассмотреть этот список снаряжения по характеру использования.

Таблица 4 – Перечень группового снаряжения для горного похода

Наименование	Характеристика	Количество – штук (пар) в путешествиях

Тема 1.9. Организация питания в походных условиях. Практическая работа

№ 10 «Составление меню, расчет продуктов питания для похода».

Задание 1. Используя программу тура регионального туроператора «Ак-Тур» представленную ниже в таблице 5, составьте меню похода на 10 туристов и 3-х сопровождающих. Режим питания необходимо выбрать в соответствии с программой тура. Примерное меню похода с разным режимом организации питания представлено в таблице 6.

Таблица 5 – Программа водного тура «Средняя Катунь»

Дни	Программа обслуживания
	г. Барнаул - Базовый лагерь (авто 300 км, время в пути ~5 часов)
1.	<i>Встреча туристов в аэропорту (7.00 местного времени), ж/д вокзале (8.00 местного времени) г. Барнаула. Отправление в Базовый лагерь. Размещение в палаточном лагере. По желанию и наличию мест, возможно размещение в домиках за дополнительную плату. Обед. Получение снаряжения. Ненужный в горах багаж оставляем на хранение. Ужин.</i>
	Базовый лагерь - устье р. Б. Яломан (авто 200 км, время в пути ~5 часов)
2.	<i>Переезд по знаменитому Чуйскому тракту, который был проложен на месте старой караванной дороге до границы с Монголией. Дорога проходит по живописным местам: горные перевалы, бомы, широкие степи и долины, древние захоронения, курганы и могильники. Разбивка лагеря. Сборка судов. Первый вечер у костра.</i>
3.	<i>Инструктаж по технике водного туризма. И в путь!!! Множество шивер с большими валами, бочками, пестрые горы, тонкая нить Чуйского тракта, вот что ожидает Вас в этот день. Но основными препятствиями будут: порог Ильгумень (IV категория) с большими валами и. Кадринская труба, состоящий из чередующихся отдельных порогов и шивер. Ночевка в живописном месте, окруженном огромными соснами.</i>

4.	<i>Продолжение сплава. Впереди порог Шабаш (IV категория), название порога уже само по себе говорит о многом. Адреналин в ваших венах будет гарантирован. Хорошая возможность фото и видеосъемки прохождения. Ночевка на стоянке Петроглифы. За дополнительную плату можно заказать баню у местного жителя.</i>
5.	<i>Река всё чаще замедляет ход, хорошее время полюбоваться красотами Алтая, пофотографировать и поснимать на камеру. Но расслабляться не стоит, Катунь любит преподнести «сюрпризы». Впереди ещё много препятствий: Пороги Каянча 1, Каянча 2, Аяла, и конечно Тельдекпень-I, Тельдекпень-II, пороги каньонного типа, где русло реки сужается скальными выходами до 20-30 метров. Переезд в Базовый лагерь (авто 100 км). Сдача снаряжения. Баня. Прощальный ужин. 24.00 отъезд в г. Барнаул (300 км, 5 часов).</i>
6.	<i>Прибытие на ж/д вокзал и аэропорт г. Барнаула. Ориентировочное время прибытия ~05.00.</i>

Таблица 6 – Примерное меню в походах с разным режимом организации питания

Двухразовое горячее питание				
Дата	Участок маршрута	Завтрак	Перекус	Ужин
12.08		Каша молочная из злаковых хлопьев, быстрого приготовления. Какао со сгущенным молоком. Сухари ванильные.	Колбаса с/к. Консервы рыбные в масле. Хлеб. Кофе растворимый с сахаром. Шоколад	Суп «свекольник» из концентратов. Рожки с тертым сыром. Кисель. Сухари ванильные.
13.08		Каша молочная из злаковых хлопьев, быстрого приготовления, с изюмом. Чай с сахаром. Сушки	Сало, сыр, халва, чай.	Суп гороховый из концентратов. Спагетти с тушеным мясом. Компот из сухофруктов. Сушки.
Трёхразовое горячее питание				
Дата	Участок маршрута	Завтрак	Обед	Ужин
12.08		Каша молочная рисовая. Чай. Печенье. Сыр. Масло сливочное	Суп куриный из концентратов. Чай с сахаром. Печенье овсяное.	Рожки с колбасой с/к. Салат из свежей капусты с огурцами. Кетчуп. Компот из сухофруктов. Мед. Печенье.
Дата	Участок маршрута	Завтрак	Обед	Ужин
13.08		Каша молочная «Геркулес». Какао. Печенье. Масло сливочное	Суп-уха с рыбными консервами. Салат помидоры, огурцы. Кисель.	Плов с тушеным мясом. Салат морковный. Бутерброды с сыром, колбасой с/к. Павлидло. Печенье.

Задание 2. С учетом разработанного меню в задании 1 составьте раскладку продуктов на поход (таблица 3). В туристской группе 13 человек. В таблице 8 представлен пример составления продуктовой раскладки, ниже даны пояснения по ее составлению.

Таблица 7 – Образец походной продуктовой раскладки

Наименование продукта питания	Количество «варок» (приемов в пищу), Количество дней	Масса на человека на варку (прием пищи) (г)	Масса на человека в день (г)	Требуемая масса (г)
Крупы и макаронные изделия				
Итого по разделу				
Супы концентраты				
Итого по разделу:				
Жиры и молочные продукты (в том числе консервы)				
Итого по разделу:				
Мясные, рыбные продукты (в том числе консервы)				
Итого по разделу				
Прочие консервы				
Итого по разделу				
Сахар и сладости				
Итого по разделу				
Напитки и сухофрукты				
Итого по разделу:				
Хлебобулочные изделия				
Итого по разделу				
Специи и приправы				
Итого по разделу				
Овощи				
Итого по разделу				
Итого по раскладке				
Итого масса г/чел/день				

Сначала заполняется столбец раскладки «Количество варок (приемов в пищу)» для каждого продукта из имеющегося уже списка. Количество «варок» (приемов в пищу) данных продуктов так же определяется исходя из меню питания.

Следующий столбец продуктовой раскладки – «масса продукта на человека на варку». Массу ряда продуктов, которые употребляются в пищу ежедневно (таких как соль, специи, сахар, хлебобулочные изделия и т.д.), удобнее учитывать исходя не из их расхода на один прием пищи (варку), а исходя из их расхода на день похода. Соответственно, для данных продуктов заполняется следующий столбец раскладки – «масса продукта на человека в день».

Наконец, рассчитайте и заполните последний столбец раскладки «требуемая масса». Требуемая масса каждого продукта питания определяется как:

$$M = B (D) \times Y \times M \text{ пр.}, \text{ где}$$

M – требуемая на весь срок похода масса определенного продукта питания;

B – количество «варок» (количество употреблений в пищу) этого продукта в течение похода;

Y – известное количество участников похода;

$M \text{ пр.}$ – масса «сухого» продукта, в расчете на одного туриста, на одну варку.

В случае продуктов, употребляемых в пищу ежедневно:

D – продолжительность похода в днях;

Y – известное количество участников похода;

$M \text{ пр.}$ – расходная масса «сухого» продукта, в расчете на одного туриста, на день.

Например, меню предусматривает варку пшенной каши 3 раза за время похода (2 раза молочной, 1 раз, как гарнир к тушеному мясу), соль потребляется в составе тех или иных блюд каждый день. Количество участников похода – 6 человек, продолжительность – 6 дней. Тогда соответствующие разделы раскладки будут следующими:

$$M (\text{пшено}) - 3 \times 6 \times 60 = 1080 \text{ г.}$$

$$M (\text{соль}) - 6 \times 6 \times 10 = 360 \text{ г.}$$

Таблица 8 – Пример составления раскладки продуктов

Наименование продукта питания	Количество «варок» Количество дней	Масса на чел. на варку (г)	Масса на чел. в день (г)	Требуемая масса (г)
Крупа пшеничная	3	60	-	1080
Соль	6	-	10	360

За основу можно взять нормы расхода из Перечня продуктов питания, рекомендуемого при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях, утвержденного письмом Министерства образования Российской Федерации от 11 января 1993 г. №9/32-Ф или список продуктов с рекомендуемой массой сухих продуктов в расчете на одного туриста, на одну варку, на прием пищи, на сутки (Приложение 2).

Тема 1.10. Особенности психологии туристской группы. Практическая работа № 11 Решение ситуационных задач по теме «Психология взаимоотношения в туристской группе»

Задание 1. Определите поведения и действия руководителя в зависимости от ситуации, возникшей в туристской группе.

1.Медведи.

Небольшая группа путешествует пешком. Маршрут проходит по глухим лесным дорогам, тропам. В одной из редких деревьев руководителя предупредили: «Будьте осторожны! На дорогу выходят медведи». Среди участников несколько впечатлительных женщин солидного возраста, и руководитель колеблется, стоит ли говорить об этом группе. Как ему поступить?

2. Суп в костре.

Группа была уже укомплектована, подготовка завершена, когда появился Сережа. Он очень просил взять его с собой. Какой он на лыжах, никто не знал.

Но выглядел юноша внушительно, и справки у него были в порядке. В первый же день оказалось, что Сережа ходит очень неритмично. Сначала отстаёт от впереди идущих все больше и больше, а затем делает рывок и догоняет группу. То же приходилось делать и тем, кто шел сзади него. Им это, естественно, не нравилось, и постепенно один за другим товарищи при очередных отставаниях Сережи обошли его. Не выдержал даже замыкающий. Дождется, пока Сережа появится вдали из-за поворота, и скорее за группой. Однако неравномерное движение стало вскоре изматывать и Сережу. Он теперь догонял группу только на привалах, когда пора было уже выступать. Приходилось на морозе ждать, пока он тоже отдохнет. На другой день у Сережи оказался плохо уложен рюкзак. Потребовалась длительная остановка, пока он перепаковал его. Затем выяснилось, что хлеб, который ему поручили нести, истерт в мелкую крошку. Над Сережей то посмеивались, то говорили с ним резко. Но – безуспешно. Однажды на ровном месте он сломал лыжу. Опять долгая остановка. Накал в группе нарастал, но Сережа отмахивался: «Что я нарочно, что ли? А у вас никогда лыжи не ломались?» И вот сегодня очередная неприятность. До конца путешествия осталось несколько дней. Продуктов в обрез. День был особенно трудный, большой переход, а скольжение плохое. Все устали, проголодались и с нетерпением ждали обеда. Но когда суп был уже готов и его оставалось снять с огня, Сережа (надо же так случиться, что он сегодня дежурил!) опрокинул котел в костер... Как быть руководителю?

3. Ненужная разведка.

Володя впервые руководил путешествием четвертой категории сложности. Подготовился тщательно, досконально изучил маршрут, так что на отдельных участках ему даже казалось, что он здесь уже когда-то был. И все же на душе было беспокойно. Маршрут – ведь еще не все. Впереди немало сложных технических задач: преодоление перевалов, организация и наведение переправы. К счастью, в группе есть бывалый турист - Олег Васильевич, и Володя рассчитывает на его помощь. Разумеется, тот готов поделиться своим

опытом, но, почувствовав неуверенность Володи в тактико-технических вопросах, на правах старшего взялся опекать руководителя во всем. На одной из развилок Олег Васильевич, шедший сзади, вдруг стал кричать, что Володя свернул не в ту сторону. У Володи сомнений в правильности пути не было. А Олег Васильевич маршрут знал плохо. И все же Володя остановился, достал карту. Олег Васильевич стоял на своём. И тогда Володя объявил привал, а двоих участников послал на 10 минут посмотреть тропу, рекомендованную Олегом Васильевичем. Когда разведчики вернулись, выслушал их и повел группу прежним курсом. Кто в этой ситуации неправ и в чем?

4. Недозволенное купание.

Дневной переход приближался к концу. Лодки уже причаливали к берегу, где предстояло разбить лагерь. И тут турист из дежурного экипажа прямо с лодки нырнул в воду. Когда он вышел на берег, инструктор отвел его в сторону и напомнил ему все, что говорилось о правилах купания во время вступительной беседы на турбазе. Турист заверил, что принял замечание к сведению. Однако вечером того же дня он вместе с двумя девушками из своего экипажа снова выкупался без разрешения. За это инструктор наказал всех троих внеочередным утренним дежурством по кухне. Утром обе девушки безропотно принялись за работу, а инициатор нарушения выходить из палатки до общего подъема отказался. Он заявил, что все это несерьезно, и он будет дежурить только в свою очередь. Мнения в группе по поводу происшествия разделились. Часть туристов поддерживает инструктора, большинство ведет себя безучастно, но есть и такие, которые выступают на стороне нарушителя. Оцените действия инструктора и найдите выход из сложившейся ситуации.

5. Поражение инструктора.

Из письма инструктора: «В одной из моих групп как-то был парень 18-19 лет. Принял я его охотно, поскольку было мало молодых мужчин, но вскоре раскаялся. Он оказался лодырем и грубияном. Захватил лидерство в экипаже и стал командовать капитаном - инженером, который был много старше и гораздо

культурнее его, но почему-то ему подчинился и часто выполнял его работу. Я несколько раз беседовал с инженером, но ничего не менялось. Тогда я решил прибегнуть к помощи общественности, тем более что многие в группе осуждали парня (правда, за глаза), и в их числе староста, пользовавшийся у туристов большим авторитетом. Собрали общее собрание, и я довольно резко поставил вопрос о поведении парня. Но... меня никто не поддержал. Я потерпел полное поражение. Когда я спрашивал некоторых после собрания, почему они молчали, ответы были примерно одинаковые: «Мы в отпуске, не хочется портить нервы». Так я и не понял, в чем была моя ошибка». В чем причина поражения инструктора. Как надо было действовать?

6. Сам по себе.

Костя пришел в группу по объявлению. Участвовать в тренировочных выходах он не мог - был занят по работе. Настоящее знакомство с ним произошло уже в путешествии. Держался он обособленно. Шел легко и часто уходил далеко вперед от группы. Замечания руководителя действовали ненадолго. И вот опять Костя намного оторвался от остальных, прошел мимо нужного поворота и продолжает уходить не в ту сторону. Кричать бесполезно – рядом шумит река. Что предпринять руководителю?

7. Где ночевать?

После нескольких напряженных дней основательно вымокшая группа вышла к заброшенной избе у спокойной лесной речки. В избешке есть печь, нары на всех, но требуется уборка и нет дров. За ними надо переходить вброд по колено на другой берег. Руководитель командует размещаться в избе, а сам с несколькими туристами отправляется за дровами. Там они обнаруживают удобные стоянки. В хорошую погоду здесь, безусловно, приятнее. Но последние дни льют дожди, холодно. И сегодня все небо обложено, скорее всего, дождя не миновать. Все же спутники руководителя настроены перебазироваться, и он принимает решение ставить лагерь здесь. Ушедшие возвращаются за вещами и товарищами. Но часть из тех, кто оставался в избе,

переходить отказываются: им надоело мокнуть в сырых палатках, они устали, хочется погреться, просушиться, «побыть людьми». После коротких, но острых дебатов группа с согласия руководителя разделяется. Часть уходит через реку. Другие остаются с тем, чтобы на «обедо-ужин» подойти к костру, а спать в избе. Оцените действия руководителя.

8. Заброска.

Сложное горное путешествие. Бивак на морене между двумя перевалами. Сегодня предстоит сходить за заброской вниз. Накануне был чрезвычайно трудный день. Люди измотались до предела. А лагерь пришлось устанавливать под проливным дождем. И вот, когда дело уже близилось к концу, между двумя участниками (мужчиной и женщиной) произошло столкновение. В группе 2 женщины и 4 мужчины. Руководитель оставляет в лагере женщин. Мужчины должны обернуться до темноты. Но участница вчерашнего конфликта категорически отказывается остаться. Она уже один раз оставалась, ей надоело, она не желает. Настроена она воинственно, бескомпромиссно, вплоть до ухода с маршрута! Что она предлагает? Пусть останется ее обидчик. Он в начале похода болел, вот пусть и сидит в лагере. Ходит она не медленнее и согласна нести «мужскую» норму груза (это не принципиально, так как груз в заброске не слишком велик). Однако, поскольку тот организовывал заброску, вел все переговоры с людьми, у которых она оставлена, он считает невежливым не показаться к ним. Руководитель разделяет его точку зрения. Как ему поступить?

9. Молодожены.

Никто не знал, когда Игорь и Света справили свадьбу, но все их называли молодоженами. Именами почти не пользовались. Даже если надо было обратиться к кому-то одному, так и звали: «Эй, молодожен!» А происходило все это не без оснований. Супруги держались так, будто до остальных им не было никакого дела. Игорь постоянно опекал Свету. То руку подаст там, где вовсе и не требуется, то воды принесет, то место поудобнее устроит. И все

только ей одной. Другим женщинам (а в группе их большинство) – если попросят - сделает самое необходимое и опять хлопочет возле Светы. А та все принимает как должное, да еще и капризничает, раздражается, чуть что не по ней. Но самое неприятное было на марше. Игорь забрал у Светы почти весь груз. Света шла налегке, к тому же шла неровно. Замедлит темп, отстанет от ушедших вперед, затем запросто их догоняет. Игорю же, следовавшему за ней по пятам с тяжелым рюкзаком, и всем, кто шел за ним - с нормальным, но ощутимым грузом, - рывки доставались дорогой ценой. К концу дня такая ходьба многих сильно изматывала. А тут еще всем недовольная, меньше всех уставшая Света командует чуть живым Игорем. И в группе зреет глухое раздражение, недовольство и Светой, и Игорем, и друг другом. Что предпринять инструктору?

10. Каша с экстрактом.

Сложное самодеятельное путешествие набирает темпы. Конец особенно трудного дня. Дежурные стараются изо всех сил. И вот наконец ужин готов. Не просто ужин, а объедение: в манную кашу добавили клюквенный экстракт-пальчики оближешь! Но одна туристка резко отставляет миску: «Я не ем кашу с экстрактом. Я ведь предупреждала!» «Мы хотели как лучше», - оправдываются дежурные. Завхоз пытается спасти положение. Он выделяет "пострадавшей" сухой паек - галеты, сыр и колбасу. Но она категорически отказывается: «Ешьте сами!» И голодная удаляется в палатку. Дежурные и завхоз обижены. Остальные, поначалу сочувствовавшие пострадавшей, возмущены ее выпадом. Как поступить руководителю?

11. Лепешки.

Сложный самодеятельный поход. Середина маршрута. Вынужденная дневка. Решили испечь лепешки на сегодня и на два дня вперед. Испекли. Съели сегодняшние. Принялись за завтрашние. Съели и их. Перешли к послезавтрашним («пока горяченькие, свеженькие!»). Как быть руководителю?

Тема 1.11. Организация безопасности на активной части туристского похода.

Практическая работа № 12 Типичные опасности и несчастные случаи для различных видов туризма и их предотвращение

Задание 1. Заполните таблицу «Типичные опасности и несчастные случаи для различных видов туризма и способы их предотвращения».

Таблица 9 – Типичные опасности и несчастные случаи для различных видов туризма

Вид туризма	Характер факторов риска	Типы несчастных случаев и травм	Предупреждение вредных воздействий данного фактора риска
Пеший	Характер пересеченного рельефа, неправильный подбор обуви, одежды	Потертости, растяжения связок	
Водный			
Горный			
Велосипедный			
Конный			
Зимний			
Научный			
Пляжный			
Культурно-познавательный			
Спелеотуризм			
Авто-мото			

Задание 2. Перечислите природные опасности и способы их избегания: камнепады, лавины, гроза, туман, гипоксия, солнечная радиация.

Задание 3. Перечислите и охарактеризуйте факторы безопасности туристского путешествия.

Тема 1.11. Организация безопасности на активной части туристско-спортивного похода. Практическая работа № 13 Составление инструктажа для туристской группы

Задание 1. Составьте инструктаж по обеспечению техники безопасности на автомобильной части путешествия.

Задание 2. Составьте инструктаж по обеспечению техники безопасности при нахождении в кемпинге или туристской базе.

Задание 3. Составьте инструктаж по обеспечению техники безопасности для пешего похода по Алтайскому региону.

Задание 4. Какая информация содержится в памятке туристу активных маршрутов по Алтайскому региону?

Задание 5. Вы являетесь участником пешего похода в горно-таежной местности. Собирая дрова для разведения костра, вы отошли далеко от лагеря, и начинаете понимать, что не знаете, где находится бивак. Ваши действия в данной ситуации.

Задание 6. Во время движения по маршруту одного из участников кусает клещ. У вас как у руководителя группы в комплекте документов к туру есть копии паспорта и страховка пострадавшего. Ваши действия как руководителя группы в данной ситуации?

Тема 1.7. Организация безопасности на активной части туристско-спортивного похода. Практическая работа № 14 Решение ситуационных задач по оказанию первой медицинской помощи на маршруте.

Ситуация 1. Вы являетесь руководителем туристской группы, пеший маршрут проходит в местах лишенных благ цивилизации в течение 10-ти дней. На 3-й день пути при передвижении по тропе одна из туристок падает на руку. Любое прикосновение к конечности, по словам туристки, вызывает нестерпимую боль. На следующий день появляется отек, гематома обширная и

очень болезненная, а отек мешает нормальной работе всей руки.

Ваши действия в данной ситуации как руководителя группы. Перечень медикаментов, находящихся в походной аптечке представлен в приложении 3.

Ситуация 2. Во время преодоления перевала один из участников в вашей группе поскользнулся и упал на ногу, такое происходит зачастую на активных маршрутах при преодолении препятствий.

Пострадавший жалуется на резкую боль в области лодыжки, появляется ограничение движения. При попытке больного пошевелиться боль усиливается, жалуется на онемение ноги.

Ваши действия в данной ситуации как руководителя группы. Перечень медикаментов, находящихся в походной аптечке представлен в приложении 3.

Ситуация 3. Во время движения по маршруту одного из участников кусает клещ. Ваши действия в данной ситуации как руководителя группы. Перечень медикаментов, находящихся в походной аптечке представлен в приложении 3.

Ситуация 4. На активной части путешествия к концу солнечного ходового дня турист жалуется общую слабость, головную боль, тошноту. При передвижении по маршруту пострадавший не надевал головной убор и не пользовался солнцезащитным кремом.

Ваши действия в данной ситуации как руководителя группы. Перечень медикаментов, находящихся в походной аптечке представлен в приложении 3.

Ситуация 5. Водный маршрут. При прохождении очередного порога произошел киль (переворот судка). Один из туристов при спасательных работах нахлебался воды и потерял сознание.

Ваши действия в данной ситуации как руководителя группы. Перечень медикаментов, находящихся в походной аптечке представлен в приложении 3.

Ситуация 6. Конный поход. При посадке на лошадь турист перелетел через седло, упал на камень головой. Сознание пострадавший не потерял. Жалобы на головную боль.

Ваши действия в данной ситуации как руководителя группы. Перечень медикаментов, находящихся в походной аптечке представлен в приложении 3.

Ситуация 7. Пеший поход. Один из участников в результате движения по маршруту набивает кровавые мозоли.

Ваши действия в данной ситуации как руководителя группы. Перечень медикаментов, находящихся в походной аптечке представлен в приложении к 3.

Ситуация 8. При подъеме на перевал одна из участниц пешего похода жалуется на боли в области сердца.

Ваши действия в данной ситуации как руководителя группы. Перечень медикаментов, находящихся в походной аптечке представлен в приложении 3.

Задание 2. Комплектование походной аптечки

2.1 Рассчитать количество медицинских средств и препаратов для походной аптечки на 8-10 человек.

Таблица 10 – Походная аптечка на 8–10 человек

Медицинские средства и препараты	Количество	Применение, дозировка
1	2	3
<i>Перевязочный материал</i>		
Бинты стерильные		для перевязок при ранениях, давящих повязок при кровотечениях, вывихах, ссадинах
Бинты нестерильные: - средние (7 см) - широкие (14см)		
Индивидуальные пакеты		
Вата медицинская		
Эластичный бинт		
Бинт резиновый 6х45см		
Лейкопластырь		
Жгут матерчатый		
Косынка треугольная		
Пластырь бактерицидный		
Пинцет		
Ножницы		

<i>Обеззараживающие средства</i>		
Настойка йода 3-5 % в ампулах		для обработки краев ран. Полоскания ротовой полости при ангине (3-4 капли на 100 мл теплой воды)
Раствор бриллиантовой зелени		для обработки краев ран
Марганцевокислый калий в порошке (перманганат калия)		бледно-розовый раствор для полоскания слизистой рта и промывания желудка, розовый для промывания гнойных ран, темно-вишневый – для обработки краев ран, ссадин
Пантоцид		для обеззараживания воды. 1 таблетку разводят в 0,5-0,75 л воды и выдерживают 15 мин
Пантенол		аэрозоль. Рекомендован как вспомогательное средство при различных повреждениях кожи – солнечных и термических ожогах, трещинах
Ингалипт		аэрозоль. Обладает антисептическим и противовоспалительным действием. Применяется при ангине, воспалении слизистой рта.
<i>Сердечно-сосудистые средства</i>		
Валидол		оказывает успокаивающее влияние на ЦНС, обладает сосудорасширяющим действием. Применяется при болях в сердце (стенокардии), неврозах, истериях, как противорвотное средство при морской и воздушной болезнях. 1 табл. под язык.
Нитроглицерин		применяется при сильных болях в сердце, которые не проходят после приема валидола – 1 табл. под язык
Валокардин, корвалол или кордиамин		применяются при болях в сердце, тахикардии (учащенном сердцебиении), повышенной раздражительности, бессоннице, неврозах. 20 капель в небольшом количестве воды
Кофеин		возбуждает дыхательный и сосудодвигательный центры, усиливает работу сердечной мышцы. Применяется при шоке, слабости сердечной деятельности при отравлениях, при спазмах сосудов головного мозга. 1 табл. на прием
<i>Средства при желудочно-кишечных заболеваниях</i>		
Фталазол		оказывает антибактериальное действие при дизентерии, энтероколите (поносах), пищевых отравлениях. По 2 табл. 3 раза в день после еды
Левомецетин		при дизентерии, пищевых отравлениях, брюшном тифе, туляремии. По 1 табл. 3-6 раз в день во время или после еды
Бесалол		при заболеваниях ЖКТ, сопровождающихся болями, спазмами. по 1 т/ 2 р. / день
Пурген		при запоре по 1 табл. 2-3 раза в день

Сульфат натрия		применять как солевое слабительное при отравлениях – 30 гр. на один прием (развести в 0,5 стакана теплой воды)
Уголь активированный (Карболен)		при поносе, метеоризме, пищевых отравлениях по 1-2 табл.
<i>Противовоспалительные средства</i>		
Сульфадиметоксин		при ангине, простудных заболеваниях, воспалении легких, дизентерии. Принимать первые сутки 3 табл. за один прием до еды, последующие – по 1 табл. 3 раза в день до еды
Эритромецин		при воспалении легких, бронхите, ангине, карбункулах, холецистите, раневой инфекции и других воспалительных заболеваниях. По 1 табл. 4 раза в день во время еды
Либексин		средство от кашля при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, воспалении легких по 1 табл. 3 раза в день
Невиграмон		при инфекциях мочевых путей (цистите, пиелите) по капсуле 4 раза в день
Горчичники		при бронхите, воспалении легких
<i>Обезболивающие и жаропонижающие средства</i>		
Аспирин (ацетилсалициловая кислота)		болеутоляющее, противовоспалительное, жаропонижающее, противоревматическое средство. По 1 табл. 3 раза в день после еды
Анальгин		при головной боли, невралгии, артритах (болях в суставах), миозите, радикулите по 1 табл. 2-3 раза в день
Димедрол		при аллергии, высокой температуре (более 38,5°) вместе с аспирином, анальгином по 1 табл. 2 раза в день после еды
Но-шпа		при приступах желчно- и мочекаменной болезни по 1 табл. 2-3 раза в день
Зубные капли		смоченную зубными каплями ватку приложить к больному зубу
<i>Другие средства</i>		
Нашатырный спирт		применяют для возбуждения дыхания при потере сознания, обмороке, шоке и т. п. Подносят к носу кусочек ваты (марли), смоченной нашатырным спиртом
Кислота борная		антисептическое средство, применяют в виде водного раствора для полоскания полости рта, зева, для промывания глаз (1 чайная ложка на стакан воды; для глаз – 0,5 чайной ложки)
Пищевая сода		для промывания желудка (1 столовая ложка на 1 л теплой воды), для полоскания горла (1 чайная ложка на стакан теплой воды)
Аэрон		для профилактики и лечения морской, воздушной, горной болезней. При признаках болезни (головокружение, тошнота, головная боль) – по 1-2 табл., лучше запивать чаем

Триоксазин		успокаивающее средство, уменьшает напряженность и чувство страха. По 1 табл. 2 раза в день
Випратокс, апизатрон		при артрите, миозите, радикулите и т. п. втирать в кожу по 2-3 гр. мази 2-3 раза в день, покрывая место теплой повязкой
Крем от ожогов		для предупреждения солнечных ожогов
Термометр медицинский		
Поливитамины в драже		для улучшения обменных процессов и общего состояния при значительных физических нагрузках по 1-2 драже 4 раза в день
Витамин С с глюкозой		необходим для быстреего восполнения энергетических затрат. По 1-2 табл. 3 раза в день
Экстракт элеутерококка		применяется для повышения тонуса и улучшения общего состояния по 20-30 капель 2-3 раза в день за 30 мин. до еды
Резиновая груша, 20 мл		для промывания уха
Резиновая груша на 200 мл		для постановки очистительной клизмы
Мозольный пластырь		
Пипетка		

2.2. Какие препараты применяются при:

- головной боли;
- воспалительных заболеваниях горла;
- проблемах желудочно-кишечного тракта?

2.3. Какие лекарственные препараты следует применять с особой осторожностью?

2.4. Какие из препаратов лучше иметь каждому участнику, несмотря на то, что они есть в общей аптечке?

2.5. Составить список медицинских средств и препаратов для аптечки похода выходного дня в летний период на группу 8-10 человек, рассчитать стоимость.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бардин, К.В. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий): пособие для учителей, рук. турист. походов со школьниками / К. В. Бардин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.
2. Белоусов, А. В. Основы спортивного туризма: учебно-методическое пособие / А.В. Белоусов. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2010. – 136 с.
3. Кравчук Т. А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Т. А. Кравчук / часть I. – Издание 2-е, переработанное и дополненное в 2-х частях. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2009. – с. 256
4. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм: учеб. пособие / С.С. Соловьев – М.: Академия, 2008. – 288 с.
5. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.
6. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пособие / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Изд-во Советский спорт, 2003. – 328 с.

Особые отметки работников местной администрации, лесного хозяйства, органов МВД, поисково-спасательной службы:



МАРШРУТНАЯ КНИЖКА № _____

Плановый туристский маршрут № _____

_____ (название туристского маршрута)

Вид маршрута _____

Инструктор группы: _____

Инструктор-стажер: _____

Реестровый номер туроператора
ВНТ 003361

Староста группы _____

М.п. _____

Барнаул – 2016 г.

МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТУРИСТСКОМ МАРШРУТЕ

1. Общие положения.

- 1.1. Безопасность в туристском походе зависит не столько от сложности маршрута, сколько от уровня туристской подготовки группы и дисциплинированности ее участников.
- Поэтому указания инструктора группы и руководителя группы (при работе со школьниками) являются обязательными для исполнения участниками путешествия. Недисциплинированный турист может быть снят с маршрута распоряжением инструктора.

2. Безопасность на автомобильной части маршрута.

- 2.1. По первому требованию инструктора (руководителя группы) турист должен занять свое место в автобусе и убедиться в наличии собственных вещей в салоне автобуса.
- 2.2. Во время движения автобуса запрещается открывать окна с левой стороны, высовывать руки или высовываться самому из окна.
- 2.3. На остановках выходить из автобуса можно только с согласия инструктора группы.
- 2.4. На опасных участках дороги туристам необходимо выйти из автобуса или машины и под руководством инструктора пройти этот участок пешком.
- 2.5. Во время нахождения группы на автомобильной части дороги движение необходимо производить по ее обочине, в колонне по двое во главе с инструктором, у которого в руках должны быть соответствующие сигнальные флажки. Такие же флажки должны быть у замыкающего группы.
- 2.6. Переходить полотно дороги разрешается только в организованном порядке, предварительно на расстоянии 3 метров от группы переключив при помощи сигнальных флажков движение автотранспорта.

2.7. Запрещается использовать для передвижения случайные попутные автомобили.

2.8. Проходы и двери в автобусе необходимо оставлять свободными. Инструктор группы должен находиться в салоне автобуса на переднем сидении поблизости от водителя автобуса.

3. Безопасность при нахождении в кемпинге и походе.

3.1. При проведении прогулок и походов туристская группа обязана строго подчиняться инструктору как наиболее опытному специалисту.

3.2. На конной части маршрута турист должен:

- при оседлывании (расседлывании) лошади, при посадке на лошадь, подходить к ней только с левой стороны, избегая нахождения позади лошади. Движение лошади галопом осуществлять только с разрешения инструктора группы;
 - соблюдать установленный порядок и интервал движения, при остановке подвязывать лошадь, либо держать повод лошади в руках;
 - следить за состоянием упряжи на лошади, своевременно подтягивать подпруги, информировать инструктора о появлении неисправности упряжи.
- 3.3. На водной части маршрута турист обязан
- работу с веслом осуществлять по команде инструктора;
 - перед посадкой в судно проверить свою экипировку: каска и спасжилет должны быть застегнуты на все застёжки,
 - при выпадении из судна плыть к судну, следовать вместе с ним. Только при непосредственной близости к берегу и отсутствии быстрого течения и препятствий около берега - выбираться на берег;
 - при перевороте судна - сориентироваться в воде, подплыть к судну, ухватиться за него, в дальнейшем выполнять указания инструктора группы или опытного туриста;
 - при выпадении одного из туристов из судна - сделать действия по его спасению (бросить спасательный конец, подать конец весла, руку...).
- 3.4. В мае - июне, во время нахождения на маршруте в лиственных лесах, хвойных лесах с лиственным подлеском или высокой травой проводить осмотры и самоосмотры туристов с целью обнаружения и удаления энцефалитных клещей.
- 3.5. Для обеспечения безопасности на маршруте туристам запрещается:
- купаться в горных реках;

- самовольно уходить с привала или места ночлега в дневное время далее 150 метров, в ночное время - далее 100 метров;
 - лазать по деревьям, делать самовольные восхождения на горные вершины;
 - совершать восхождения на вершины во время или после дождя; использовать для разведения костра взрывоопасные и быстровоспламеняющиеся вещества, а также дрова, сено, заготовленные местными жителями;
 - разводить большие костры, а также костры вблизи деревьев, сухого кустарника и травы;
 - употреблять в пищу неизвестные, возможно, ядовитые грибы, ягоды, травы, некачественные или случайно приобретенные у местных жителей продукты;
 - использовать на маршруте туристское снаряжение низкого качества;
 - употреблять во время движения по маршруту спиртные напитки;
 - ездить на случайных лошадях, лодках и плотах;
 - продолжать движение по маршруту в темное время суток или при отсутствии видимости;
 - размещаться на ночлег в неподготовленных и несоответствующих требованиям туристского бивуака местах;
 - кататься на лошади, заезжать под низкорастущие ветви деревьев, выпускать повод из рук, наматывать повод на руку;
 - совершать сплав по реке без специальных средств защиты (каска, спасжилета, в холодное время - гидрокостюма).
- 3.6. Категорически запрещается порубка, ломка растущих деревьев, кустарника, отдельных зеленых веток.
- 3.7. При выборе туристского маршрута турист обязан реально оценивать сложность маршрута, свою подготовленность и туристский опыт.

Выход на активную часть маршрута разрешаю.

Старший инструктор

Таблица 11 – Рекомендуемая масса сухих продуктов в расчете на одного туриста, на одну варку (на прием пищи, на сутки)

Продукты	Калорийность на 100г продукта	Норма на чел на варку (чел/день) (г)	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Усваиваемая часть %
Сухари черные	326	30-60	11,2	1,7	69	82
Сухари белые	340	40-70	10	1	69	80
Галеты	340	40-70	9,7	-	69	79
Печенье	410	40-70	12	10	60	82
Баранки, сушки	272	40-70	8,6	0,5	56,8	66
Вафли	430	40-80	15	8,2	70	93
Сахар	505	80-120	-	-	99	99
Карамель	330	20-50	0,5	10	80	90
Леденцы	376	20-50	-	-	92	92
Мед	318	10-30	0,4	-	77	77
Халва	510	30-60	15	30	43	88
Щербет	420	30-70	8,8	10,8	70	90
Орехи в шоколаде	540	20-40	4,8	32,2	54,3	91
Шоколад	510	30-70	4	29	50	83
Шоколад молочный	568	30-70	5,8	37	47	90
Какао	373	10-30	24	17,5	28	69
Варенье, джем	290	10-50	0,3	-	68	68
Курага	275	40-70	3,2	-	69	72
Чернослив	269	40-70	3,4	-	62	65
Изюм	260	20-40	2,5	-	61	63
Сухофрукты	235	50-70	2	1	65	68
Орехи грецкие	621	20-30	13,6	56	11,7	81
Крупа гречневая	330	60-100	13	2	68	83
Крупа пшеничная	334	60-80	12	3	69,3	84
Крупа манная	320	40-70	11	0,7	73	85
Крупа овсяная	345	40-70	12	6	65	83
Крупа рис	330	60-100	6,7	0,9	72	79
Горох	310	60-80	20	2	51	73
Чечевица	296	40-60	16,2	16	50,2	68
Рожки	333	60-100	10,7	1,3	74,2	86
Хлопьякартофельные	315	50-80	6,1	-	72,3	78
Супы сухие	320	40-60	12	10	44	66
Тушенка говяжья	220	50-100	16	15	1	32
Тушенка свиная	349	50-100	15	32,2	-	47
Фарш колбасный	212	50-80	15,2	15,7	2,8	34
Паштет печеночный	335	50-80	11	31	3	45
Мясо сублимированное	565	20-40	60	36	-	96

Продолжение таблицы 11

Продукты	Калорийность на 100г продукта	Норма на чел на варку (чел/день) (г)	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Усваиваемая часть %
Колбаса сырокопченая	431	40-70	20	37	-	57
Корейка, грудинка сырокопченая	535	30-70	10	54	-	64
Сало	770	30-50	1,8	80	-	82
Жир свиной	871	-	-	93,7	-	93
Масло топленое	875	20-70	0,4	94	-	94
Масло сливочное	734	20-70	0,4	78,5	0,5	79
Сыр 50 % жирности	360	30-70	26,8	27,3	-	53
Молоко сухое	350	15-40	38	1	50	89
Молоко сгущенное с сахаром	335	50-80	7	9	55	71
Молочная смесь	670	15-40	14	27	53	94
Творог сублимированный	400	30-50	97	-	-	97
Сливки сухие	607	15-40	22	43	30	94
Яичный порошок	520	10-50	50	34	-	84
Рыба консервированная в масле	220	30-80	19,5	15,8	0,4	48
Рыба консервированная в томате	160	50-80	15	8	7	30
Печень трески	601	30-60	4	62	5	71
Вобла вяленая	230	-	42	6	-	48
Грибы сушеные	234	20-30	0,2	2,6	30	33
Грибы свежие	20	-	2,7	0,7	1,3	4
Лук репчатый	45	-	2	-	9	11
Картофель свежий	96	100-400	2	-	21	23
Соус томатный	80	20-40	4,3	-	15	20
Икра овощная	143	100-150	3	10	7	20
Соль поваренная	-	10	-	-	-	-
Хлеб черный	206	100-200	5,7	1,3	43,3	50
Хлеб белый	236	70-150	8	1	52	61

Таблица 12 – Рекомендуемые медикаменты в комплект походной аптечки

Наименование	Предназначение
Перевязочные, кровоостанавливающие материалы	
Бинт широкий стерильный	Материал для перевязок
Бинт-чулок N1, N2, N3	Материал для фиксации перевязочного материала
Лейкопластырь	Для заклеивания потертостей (профилактика потертостей)
Лейкопластырь бактерицидный	Для заклеивания мелких ссадин, потертостей
Вата	Вспомогательный материал
Бинт эластичный	Перевязочный материал при растяжениях
Жгут резиновый	Для остановки кровотечения
Антисептические средства наружного применения	
Раствор йода спиртовой 5%	Как антисептик применяется при обработке мелких повреждений кожи (царапин, мелких ссадин, мозолей, и т.д.) и краев ран. Не обрабатывать значительные поверхности поврежденной кожи, не заливать в глубокие раны
Раствор бриллиантового зеленого 1%	Используют в качестве антисептика для обработки пораненных поверхностей, мелких ссадин, потертостей
Перманганат калия (марганцовка) (порошок)	Сильный окислитель, что обуславливает его антисептические свойства. Применяют водные растворы для промывания ран, полоскания рта, горла, слизистых, ожоговых и язвенных поверхностей; используют для промывания желудка при отравлениях; применяют для обработки мозолей, потертостей, опрелостей
Перекись водорода 3% (водный раствор)	Обладает дезинфицирующим, антисептическим действием. Используют для промывания ран, ссадин, для лечения гнойных ран. Можно использовать в качестве полоскания при ангинах, стоматите
Этанол (спирт этиловый, винный спирт)	Применяют для ослабления боли, как наружное антисептическое и раздражающее средство. При ингаляционном применении обладает антисептическим и антиотечным действием. Является высокоэнергетическим веществом. Применяют при переохлаждении (при условии, что фактор, вызвавший переохлаждение уже не действует)
Стрептоцид (порошок)	Обладает дезинфицирующим, антисептическим действием

Наименование	Предназначение
Сердечно-сосудистые, успокаивающие средства	
Корвалол, Валокардин (капли)	Оказывает успокаивающее, сосудорасширяющее и спазмолитическое действие. Показания: несильные боли в груди, сердцебиение, истерия, укачивание, бессонница
Валидол (таблетки)	Успокаивающее, сосудорасширяющее средство. Показано при боли в груди, укачивании, тошноте
Нитроглицерин (таблетки)	Спазмолитический препарат, оказывающий сосудорасширяющее действие. Показания: при сильных болях в области груди, возможно, отдающих в левую руку и под левую лопатку в шею, возникающих при значительных физических нагрузках, в том числе на большой высоте
Болеутоляющие и жаропонижающие средства	
Баралгин (таблетки)	Нестероидное (не наркотическое) противовоспалительное, жаропонижающее и болеутоляющее средство. Показания: желудочные, кишечные, почечные и т.д. колики, головная и зубная боль, травматические боли
Но-шпа (таблетки)	Спазмолитическое, болеутоляющее средство. Снимает спазм гладкой мускулатуры кишечника, желудка, моче- и желчевыводящих путей, матки, кровеносных сосудов. Показан при спастических болях желудка (гастриты), кишечника (колики), болезненных месячных
Цитрамон (таблетки)	Снимает головные боли
Желудочно-кишечные средства (в том числе противомикробные средства)	
Смекта (порошок)	Применять при кишечных отравлениях. Поглощая токсины, смекта способствует уменьшению поражения кишечной стенки, ускоряет выздоровление. Останавливает диарею (понос)
Активированный уголь (таблетки)	Показан при желудочно-кишечных отравлениях, поглощает токсины. При диарее применяют совместно с останавливающими ее препаратами
Церукал, Реглан, Метоклопрамид	Противорвотное средство. Показания: рвота, тошнота, икота различного происхождения, метеоризм. При морской болезни и укачивании не эффективен
Противомикробные средства	
Бисептол 480, Бактрим, Септрин (таблетки)	Противомикробный препарат широкого спектра действия. Показания: инфекции органов дыхания, почек и мочевых путей, кишечника, инфицированные раны

Наименование	Предназначение
Жаропонижающие, противопростудные средства	
Парацетамол, Панадол, Панодил, Альведон	Жаропонижающее средство. В выборе жаропонижающих средств основную роль играет, при учете общепринятых показаний, тип аллергии, индивидуальное предпочтение. При этом, парацетомол - международный стандарт
Аспирин (таблетки)	Жаропонижающее средство
Бромгексин (таблетки)	Показания: Влажный кашель, обладает отхаркивающим эффектом
Аскорбиновая кислота (таблетки, порошок)	Противопростудное средство с большим количеством витамина С
Фарингосепт (таблетки)	Показания: профилактика и лечение острых инфекций полости рта и глотки (ангины, стоматиты)
Фурациллин	Полоскание против болей в горле. Вообще, чем полоскать горло определяющего значения не имеет. Основной фактор удаления инфицированного материала - механический. Доступные альтернативы - раствор поваренной соли, такой, чтобы было солоно, но не совсем отвратительно
Нафтизин, Назол, Галазолин	Капли в уши и нос. Сосудосуживающие носовые капли. Применяются при насморке
Прочие препараты	
Тавегил (таблетки)	Антигистаминный препарат (против аллергических реакций). Показания: аллергические заболевания кожи, носа, глаз и т.д. Не рекомендуется принимать во время активной части маршрута
Супрастин (таблетки)	Антигистаминный препарат (против аллергических реакций). Показания: аллергические заболевания кожи, носа, глаз и т.д.
Софрадекс (капли 2мл)	Глазные и ушные капли. Препарат обладает противовоспалительным, антибактериальным и противоаллергическим действием. Показания: воспалительные заболевания, травмы глаз и ушей
Альбуцид (глазные капли)	Применяют при воспалительных процессах или травме глаз (раздражение от попавшего инородного материала)
Гидрокортизон (глазная мазь)	Применяют при воспалении, в частности в случае солнечных ожогов глаз (снежной слепоте)
Поливитамины: Центрум, Юникап Т, Ревит, Ундевит	Предупреждают возможный гиповитаминоз, который может развиваться при не полноценном питании в условиях похода

Издательская лицензия ЛР 020261 от 14.01.1997.

Подписано в печать 03.04.2018.

Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.

Усл.-печ. л. 2,3. Тираж 100. Заказ 131.

Типография Алтайского государственного университета:

656049, Барнаул, ул. Димитрова, 66