

## **II Республиканский семинар руководителей туристских походов обучающихся и МКК**

# **Практика организации степенных и категорийных пешеходных походов обучающихся на Южном Урале на примере команд г.Уфы**

**Гайдарова Ольга Владимировна**

**педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории**

**МБОУ ДО Городской центр туризма, краеведения  
и экскурсий «Комета» ГО г. Уфа**

- Работаю с 1999 г, педагогический стаж в ГЦТКЭ «Комета» 24 года
- Туризмом занимаюсь с 1991 года. Максимальный туристский опыт спелео: руководство - 3 кс (Южный Урал), участие - 4 кс (Зап. Кавказ), водный: руководство - 2 кс (Южный Урал р.Зилим), участие - 4кс (Зап. Саян р.Она).
- Объединение «Юные туристы» (школьники 8-16 лет)
- Принимаем участие в соревнованиях со спортивному туризму (дистанции пешеходные, водные, спелео, вело), спортивному ориентированию
- Экскурсии по природным объектам города, походы выходного дня, походы (некатегорийные и категорийные)



# Туристский поход

- ▶ **Туристский поход (маршрут)** - прохождение группой обучающихся активными способами передвижения определенного участка местности с образовательными, воспитательными, познавательно-исследовательскими, рекреационными, спортивными целями.
- ▶ **Некатегорийный туристский поход** - туристский поход, имеющий уменьшенные параметры по протяженности и продолжительности 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.
- ▶ **Категорийные туристские походы** - это учебно-спортивные туристские походы, 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 всех походов осуществляются в соответствии с «Правилами вида спорта «Спортивный туризм», утверждёнными приказом Минспорта России от 22 апреля 2021 г. № 255 Российской Федерации (далее - "Правила вида спорта "Спортивный туризм").

# Требования к возрасту, туристскому опыту участников и руководителя, минимальному составу туристской группы для маршрутов пешеходных, лыжных, горных и спелео

Категория (степень) сложности маршрута	Минимально необходимый опыт участия (У) и руководства (Р) на маршрутах данного вида, к.с.			Минимальный возраст, лет		Минимальный состав группы, человек
	Участник	Руководитель		Участник (по году рождения)	Руководитель (по дате рождения)	
		У	Р			
1-3 ст.с.	-	ст.с.	-	10	18	6-15 (4)
1 к.с.	ст.с.	1	ст.с.	11 <sup>1</sup>	18	6-15 (4)
2 к.с.	1	2	1	13 <sup>1</sup>	18	4, (2) <sup>4</sup>
3 к.с.	2	3	2	15 <sup>1</sup>	18	4



## Требования к туристским маршрутам по пешеходному туризму

Параметр маршрута	Степень сложности маршрута (ст.с.)			Категория сложности маршрута		
	1	2	3	1	2	3
Протяженность маршрута, км	30(25)	50(40)	75(60)	100	120	140
Сложность пешеходного маршрута в баллах				7-20	21-59	60-94
Ориентировочная продолжительность активной части маршрута, дни	3-5	4-6	5-8	6	8	10



## Подготовительные организационные вопросы

- Цель похода
- Выбор района похода
- Разработка маршрута похода
- Комплектование походной группы и распределение групповых обязанностей
- Выбор необходимого походного снаряжения
- Составление меню и определение походного режима питания
- Оформление необходимой походной документации

## Пешеходный маршрут 1 категории сложности по Южному Уралу (хребет Таганай)

г.Уфа – г.Златоуст – ФГБУ «Национальный парк «Таганай»:  
«Центральная усадьба» – приют Белый ключ – гора Двуглавая сопка (Перья  
1034 м) – скалы Скалодром – приют Белый ключ – приют Гремучий ключ –  
гора Двуглавая сопка (Бараньи лбы 1041 м) – Откликной гребень (1155м) –  
Долина сказок – гора Круглица (1178 м) — стоянка Заячья поляна – приют  
«Таганай» – Киалимский кордон – Метеостанция (г.Дальний Таганай 1112 м)  
– Киалимский кордон - приют «Таганай» – стоянка «Веселый ключ» –  
«Центральная усадьба» – г.Златоуст - г.Уфа.

**гора Двуглавая сопка (Перья 1034 м)**

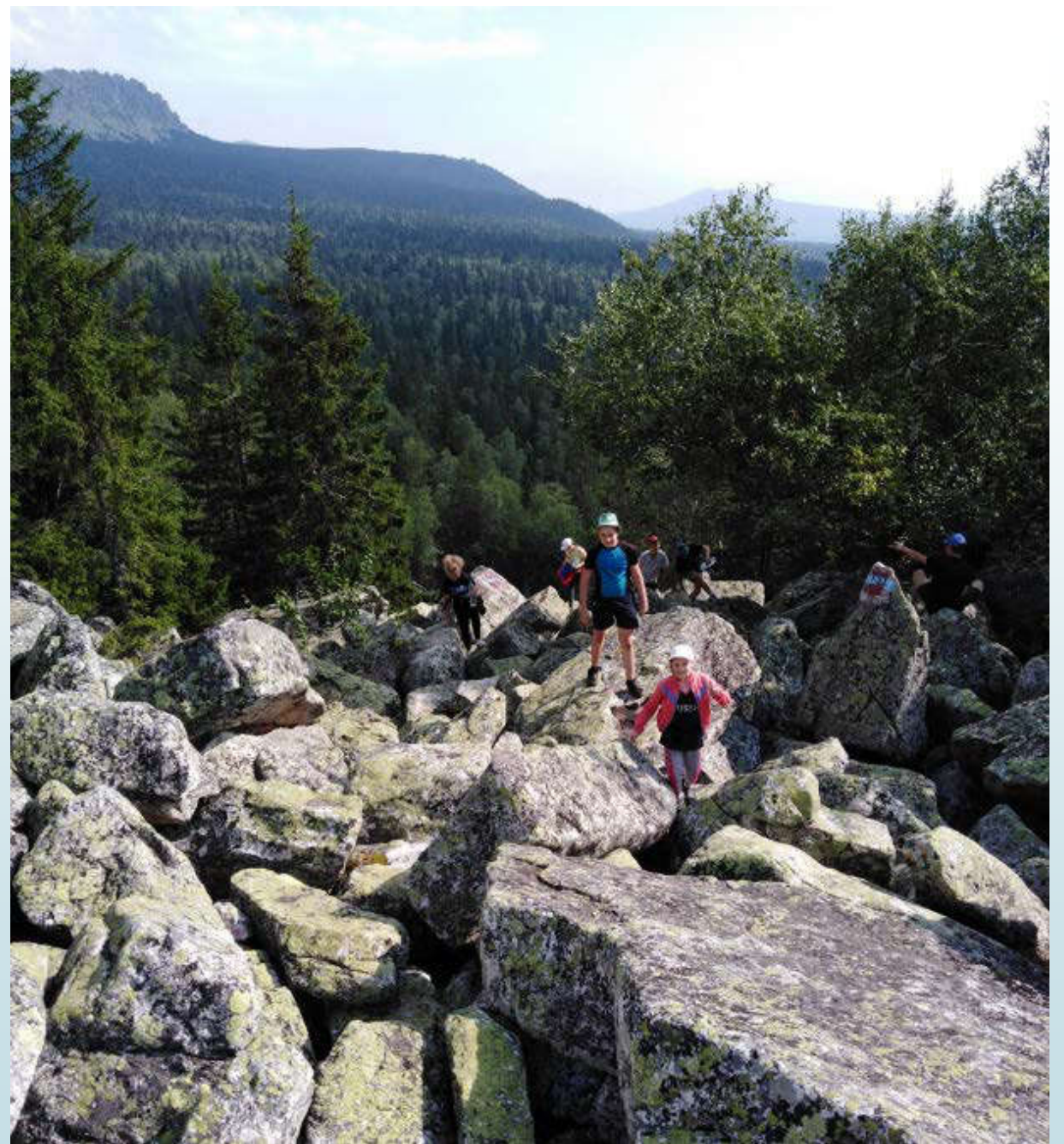




# Цель похода

(для чего, что хотим?)

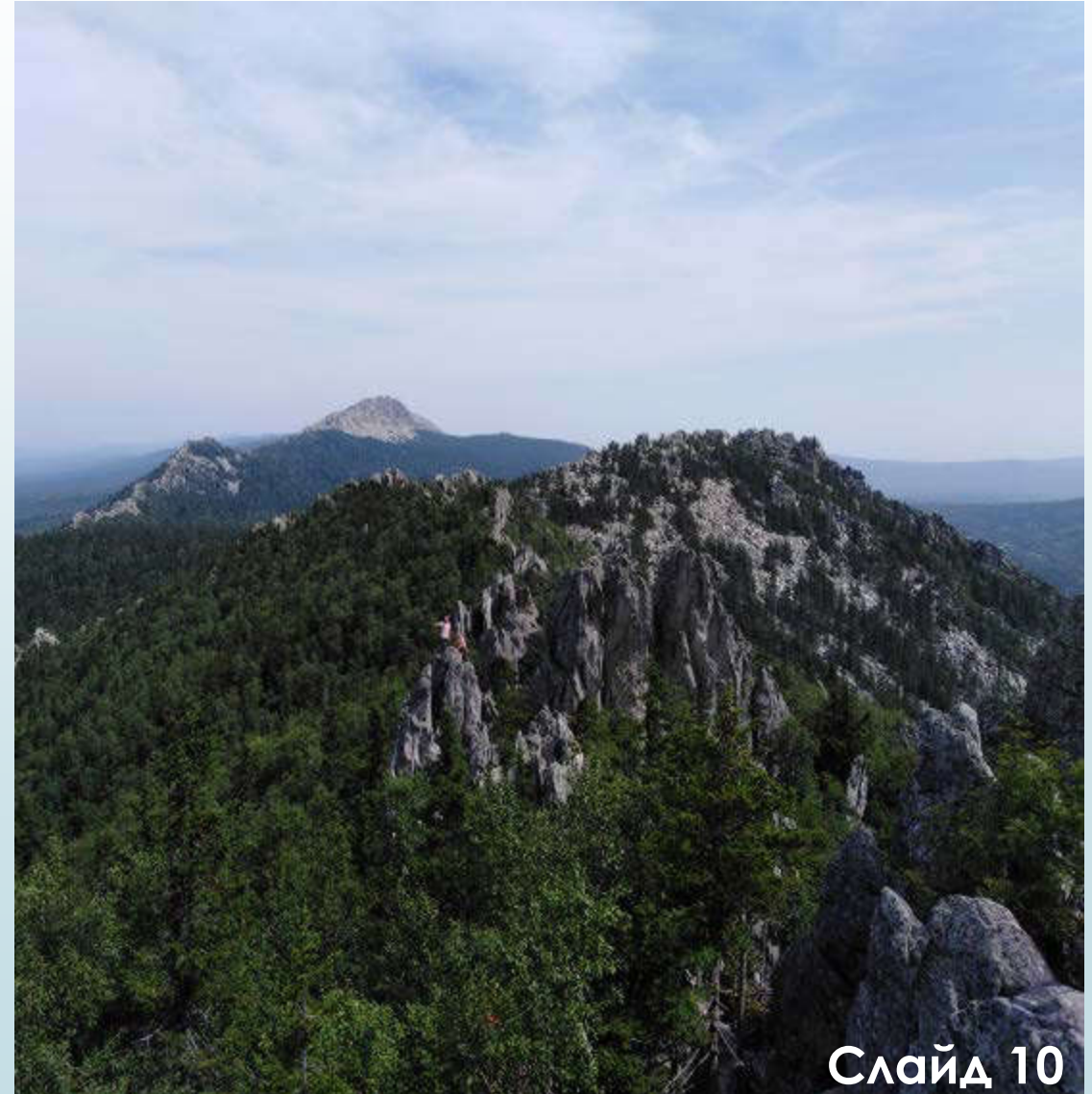
- Подвести итоги учебного года, закрепить на практике полученные знания и навыки
- Посмотреть красивые природные объекты
- Оздоровиться и отдохнуть



# Требования к выбору района похода

(Полезно, красиво, комфортно)

- Наличие привлекательных природных рекреационных ресурсов
- Наличие картографического материала
- Удобные пункты подъезда и отъезда
- Хорошая проходимость (достаточная сеть дорог и троп)
- Достаточное количество источников чистой воды
- Наличие мест, удобных для организации ночлега и отдыха туристов





## Выбор района похода









# Составление плана-графика маршрута

(посильно и достаточно)

- Протяженность выбирается с учетом состава группы и намеченных целей похода
- Нитка маршрута удобна для достижения намеченных объектов посещения
- Маршрут разбивается на дневные переходы, определенной протяженности, посильные для участников, первые и последний день меньше для акклиматизации
- Определяются места биваков и больших привалов с учетом требований безопасности



## График движения по маршруту

Дни пути	Участки маршрута	км	ЧХВ, час	Способы передвижения
1	г. Уфа – г. Златоуст			поезд
	гор.Златоуст – Национальный парк «Таганай» Визит-центр – приют Белый ключ.	12	3.50	пешком
2	приют Белый ключ – гора Двуглавая сопка – приют Гремучий ключ	11	6.20	пешком
3	приют Гремучий ключ– Откликной гребень– Долина сказок – гора Круглица— стоянка Заячья поляна	20,5	8.00	пешком
4	стоянка Заячья поляна – приют «Таганай» – Киалимский кордон	21,5	9.00	пешком
5	Киалимский кордон - приют «Таганай» – стоянка Веселый ключ	24	9.30	пешком
6	стоянка Веселый ключ – Национальный парк «Таганай» Визит-центр - г.Златоуст	12	3.30	пешком
	г. Златоуст – г. Уфа			поезд



## Требования к комплектованию группы (совместимость)

- Группа формируется из обучающихся объединения на основе общих интересов и желания принять участие в походе, обладающих необходимым опытом (теоретической, физической, технической и психологической подготовкой)
- Минимальное количество обучающихся в группе - 8 человек – требование по Положению о Всероссийском конкурсе (и Республиканском) походов обучающихся в походе 1 к.с., и минимум 6 чел. – в походе 2 к.с. и выше...
- Максимальное - не превышает 12-15 человек. Эффективность управления группой и достижения целей похода в этом случае максимальны
- Минимальный возраст – 10 лет (в зависимости от сложности похода)
- Состояние здоровья участников похода должно позволять переносить планируемые физические нагрузки
- Важно учесть и **психологическую совместимость** участников похода
- Участники могут иметь ролевые обязанности, возложенные на них по договоренности: завхоз, хронометрист, летописец...



# Выбор необходимого походного снаряжения

## Групповое снаряжение.

**Бивуачное:** палатки, тенты



**Костровое:** пила, топор, трос или тренога, котлы, кухонная утварь (половник, скатерть, разделочная доска, консервный нож)



**Маршрутное:** навигатор, карты, средства связи



**Ремонтное:**



**Медицинское:**



**Съемочное:**



# Личное снаряжение.

КЛМН



Средства  
гигиены



Спальник



Коврик



Личные  
документы



Одежда, обувь  
(бивачная)



Фонарик



Рюкзак с  
гермовкладышем





# Обувь



- Обувь - важная часть личного снаряжения туриста
- она должна обеспечить стопам сохранность и тепло. При этом обувь должна быть удобной и плотно сидеть на ноге.
- Для несложных походов можно рекомендовать кроссовки, кеды, легкие туристские ботинки или любую другую закрытую обувь на низком каблуке с рифленой подошвой.

По лесным дорогам, тропам и при движении по твердой почве (каменным осыпям, скальным обломкам) нужна обувь на жесткой рифленой подошве «вибрам», которая ставится на туристские или горные ботинки.

## Меню. Стандартный день

### Завтрак

Крупа с тушенкой или сладкая каша + колбаса/ сыр +хлеб

Чай, кофе + сладкое

### Обед

Суп с тушенкой

Салат

Чай + сладкое

### Перекус

Колбаса/ сыр/ паштеты/сало + хлеб

Орехи, сухофрукты/яблоки

Чай + сладкое (печенье, сушки, сухари, конфеты...)

### Ужин

Крупа с тушенкой +хлеб

Салат

Чай, кофе + сладкое

# Составление меню и определение походного режима питания



# Составление меню и определение походного режима питания

## Каждый берет


Картофель – 4-8 шт – мытый, средний  
 Морковь, лук, чеснок - 1 шт  
 Тушенка (говяжья) – 1 шт  
 Паштет, рыбные консервы (по вкусу) – 1-2 шт  
 Сгущенка – 1 шт  
 Огурцы, томат – 3-2 шт  
 Печенье, конфеты – 0,5 кг (на свой вкус)  
 Хлеб(сухари) – 1 буханка  
 Лапша б/п – 1-2 шт

№№	Наименование продукта	Количество продукта г/чел. На 1 раз	Количество продукта на группу ... человек
1	Рожки	100	
2	Гречка (другая крупа на гарнир)	60-80	
3	Рис, пшено, геркулес... (молочная каша)	40-50	
4	Тушенка	16 (375г) - на 6-7 человек	
5	Рыбные консервы	16 (375г) - на 3-4 человека	
6	Паштеты	16 (200г) - на 3-4 человека	
7	Сыр	40	
8	Колбаса (копченая)	50	
9	Сгущенка	16 (400г) на 10 литров	
10	Суповые пакеты	1 на 4-х	
11	Лапша б/п	1-2 шт	
12	Картошка	2	
13	Морковь, свекла	1	
14	Капуста, огурцы, томаты...		
15	Лук, чеснок	1	
16	Кетчуп, майонез	1пачка на 10чел/4дн	
17	Масло подсолнечное	0,5 л	
18	Соль	1 кг на все	
19	Сахар	50	
20	Чай	2	
21	Кофе, какао	50	
22	Компот, кисель		
23	Хлеб	1 буханка – 7 - 10 чел	
24	Печенье, пряники...	2 -3 шт (50)	
25	Конфеты (не шоколадные)	2-5 шт/10	
	Изюм, курага		

# Оформление необходимой походной документации

Форма № 5 – Тур (классическая)

Федерация спортивного туризма России



МАРШРУТНАЯ КНИЖКА № \_\_\_\_\_

ТУРИСТСКОГО МАРШРУТА

Участники настоящего спортивного мероприятия  
находятся под защитой:

Конституции Российской Федерации  
Федерального закона №132-ФЗ от 24 ноября 1996 года  
«Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»  
Федерального закона РФ №339-ФЗ от 04 декабря 2007 года  
«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»  
Федерации спортивного туризма России

20 \_\_\_\_ г.

Форма № 3 — Тур

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ № \_\_\_\_\_

выдан группе туристов: \_\_\_\_\_  
(полное наименование организации проводящей путешествие)

в составе \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) человек  
(число) (число - письменно)

с « \_\_\_\_ » « \_\_\_\_ » по « \_\_\_\_ » « \_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г. совершает  
прохождение \_\_\_\_\_ маршрута \_\_\_\_\_ степени сложности  
(вид маршрута)

в районе \_\_\_\_\_ по маршруту:  
(Географический или туристский район)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Руководитель группы \_\_\_\_\_  
Фамилия Имя Отчество (полностью)

Телефон \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Зам. руководителя  
(для групп школьников и др.) \_\_\_\_\_  
Фамилия Имя Отчество (полностью)

Телефон \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Тренер/Руководитель  
проводящей организации \_\_\_\_\_  
(при наличии) (подпись) (Фамилия Имя Отчество, полностью)

Телефон \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

М.П. (при наличии)

# Оформление необходимой походной документации

Слайд 23

- **Подать документы в МКК:**

Маршрутную книжку (маршрутный лист) - 2 экз. заполняется перед походом и является заявочным документом группы

Картографический материал

Справки, подтверждающие туристический опыт участников группы

- **Необходимо встать на учет в МЧС** (информация на 2 стр. Маршрутной книжки)

ГУ МЧС России по РБ: 450005, г. Уфа, ул. 8 марта, д. 12/1, тел. +73472339999

- **Страховка от несчастного случая**

Страховая сумма 30000-50000-100000 рублей

(Стоимость детского полиса : 300-500-1000 рублей)

Время действия: 24/7, на 1 год (на время занятия спортом)

Место действия: РФ (весь мир)

Вид спорта: спортивный туризм

# Страховка от несчастного случая

## PPF Страхование жизни

### СТРАХОВЫЕ СУММЫ И СТРАХОВЫЕ ПРЕМИИ ПО НС НА 1 ГОД

#### ВАРИАНТ (с 18 лет до 70 лет)

Программа страхования		150 000	250 000	350 000	500 000
1	- Смерть в результате НС; в ДТП (+50%); - Инвалидность в результате НС; Инвалидность в результате ДТП (+50%); - Телесные повреждения	2 100	3 400	4 800	6 800
2	- Смерть в результате НС; в ДТП (+50%); - Инвалидность в результате НС; Инвалидность в результате ДТП; - Телесные повреждения; - Госпитализация в результате НС	2 400	4 000	5 600	8 000

#### ДЕТСКИЙ ВАРИАНТ (с 2-х до 18 лет)

Программа страхования и страховые риски, включенные в программу	Страховая сумма (рубли)			
	300 000/150000	500 000/250000	700 000/350000	1 000 000/500000
1 - Тяжкие телесные повреждения (перечисленные в Таблице №2 в п. 5.6 Условий); - Телесные повреждения (перечисленные в таблице 1 в приложении №2) – 50 % от страховой суммы	2 060	3 420	4 790	6 840
2 - Тяжкие телесные повреждения - Телесные повреждения (перечисленные в таблице 1 в приложении №2) - 50 % от страховой суммы - Госпитализация в результате НС с прогрессивной выплатой	2 270	3 770	5 280	7 530

1	- Телесные повреждения (перечисленные в Таблице №1 в Приложении №2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	- Тяжкие телесные повреждения (перечисленные в Таблице №2 в п. 5.6 Условий); - Телесные повреждения (перечисленные в Таблице №1 в Приложении №2) - Госпитализация в результате НС с прогрессивной выплатой	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* Страховые суммы по отдельным рискам определяются в следующем порядке:  
по риску «тяжкие телесные повреждения» - как 100% страховой суммы по Программе;  
по риску «телесные повреждения» - как 50% от страховой суммы по Программе;  
по риску «госпитализация в результате НС» с прогрессивной выплатой страховая сумма определяется за один день нахождения в стационаре в зависимости от срока непрерывной госпитализации:  
с 3 (третьего) по 30 (тридцатый) день включительно страховая сумма составляет - 0,035% от страховой суммы по Программе;  
с 31 (тридцать первого) по 90 (девяностый) день включительно - 0,07% от страховой суммы по Программе;  
с 91 (девяносто первого) по 122 (сто двадцать второй) - 0,1% от страховой суммы по Программе.

Время действия страхования: 24 часа в сутки  
СРОК ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА СТРАХОВАНИЯ: 1 (один) год с даты заключения договора, в соответствии с п. 4.3 Условий по продукту «ДЕТСКИЙ ВАРИАНТ»



СТРАХОВОЙ ПОЛИС:  
154/22-С/1 №12-4123223  
от 27 сентября 2022 г.

Полис страхования от несчастных случаев «Спортивная защита»

Настоящим Полном-офертой (далее – Полном-оферта, Полном, Договор страхования) АО «Группа страховых компаний «Югория» (Лицензия СЛ №3211 от 26.08.2019, г. Ханты-Мансийск, улица Комсомольская, дом 6/1, тел. 8-800-100-82-00), (далее – Страховщик), в соответствии со ст. 435, 934 Гражданского кодекса РФ (далее ГК РФ) предлагает Страхователю заключить Договор страхования на следующих условиях: Страховщик обязуется за обусловленную Договором страхования плату (страховую премию), в результате наступления предусмотренного настоящим Договором страхования события (страхового случая), произвести страховую выплату Страхователю или иному лицу, в пользу которого заключен настоящий Договор страхования (Выгодоприобретателю), в пределах определенных Договором страхования страховых сумм. Настоящий Полном-оферта заключен в соответствии с условиями страхования, указанными в настоящем Полисе, а также Правилах добровольного страхования от несчастных случаев и болезней (№12 от

<b>ЗАСТРАХОВАННОЕ ЛИЦО (ЛИЦА)</b>	Фахриев Артём Азатович, Дата рождения: 06 мая 2005 г.		
<b>СТРАХОВОЙ РИСК/ СТРАХОВОЙ СЛУЧАЕ. РАЗМЕР СТРАХОВОЙ ВЫПЛАТЫ</b>	<p><b>Смерть Застрахованного лица</b> в результате несчастного случая, произошедшего в период страхования (<b>риск А2</b>) - выплата производится в размере 100% от страховой суммы*</p> <p><b>Постоянная утрата общей трудоспособности Застрахованным лицом</b> - инвалидность, установленная впервые в результате несчастного случая, произошедшего в период страхования (<b>риск А1</b>). Выплата производится в % от страховой суммы* в зависимости от установленной группы инвалидности: I группа -80%; II группа- 50%; III группа-30%, категория «Ребенок-инвалид» - 80%</p> <p><b>Временная утрата трудоспособности Застрахованным лицом</b> (расстройство здоровья) в результате несчастного случая, произошедшего в период страхования (<b>риск А3</b>)- в % от страховой суммы* в зависимости от вида травм в соответствии с Таблицей размеров страховых выплат №1, утвержденной на момент выдачи настоящего Полиса, являющейся неотъемлемой частью Правил страхования и настоящего договора (полиса) страхования.</p> <p>*от установленной страховой суммы на Застрахованное лицо, уменьшенной на сумму ранее произведенных по Полису страховых выплат по данному Застрахованному лицу (п.5.5, 12.6 Правил страхования).</p>		
<b>ПЕРИОД СТРАХОВАНИЯ</b>	С 00 ч. 00 м. 01 октября 2022 г. по 23 ч. 59 м. 30 сентября 2023 г.		
<b>ПЕРИОД ДЕЙСТВИЯ СТРАХОВОЙ ЗАЩИТЫ</b>	24 часа в сутки		
<b>ТЕРРИТОРИЯ ДЕЙСТВИЯ ПОЛИСА</b>	РФ		
<b>СТРАХОВАЯ СУММА на одно Застрахованное лицо, Руб.</b>	100 000,00 руб.	<b>СТРАХОВАЯ ПРЕМИЯ Итого по полису, руб.</b>	1 000,00 руб.
<b>СТРАХОВАЯ СУММА Итого по Полису, Руб.</b>	100 000,00 руб.	<b>ПОРЯДОК УПЛАТЫ СТРАХОВОЙ ПРЕМИИ</b>	Дата оплаты
<b>ПОРЯДОК УПЛАТЫ СТРАХОВОЙ ПРЕМИИ</b>	Единовременно в срок до 01 октября 2022 г.	<b>Дата оплаты</b>	27 сентября 2022 г.
<b>ВЫГОДОПРИБОРАТЕЛЬ</b>	По рискам А1 и А3 – Застрахованное лицо. По риску А2 -Наследники Застрахованного лица		
<b>ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ</b>	Действует для занятий видами спорта, относящимися к Категории 2 и 3 (в соответствии с Приложением к полису, включая: Спортивный туризм (в том числе на время тренировок и соревнований). Включен активный отдых.		



## Руководитель группы

- Руководителем похода назначается педагог образовательной организации, имеющий необходимый опыт организации и проведения туристских походов
- Руководитель несет ответственность за подготовку группы к походу, успешное и безаварийное прохождение маршрута, за жизнь и здоровье участников похода

## Основная документация похода

- Маршрутная книжка (маршрутный лист)
- Отчет о проведении похода
- Справки участникам похода

## Руководитель в походе обязан:

- 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 родителей ребёнка и образовательную организацию, проводящую данный поход
- организовывать в случае необходимости оперативную помощь другой туристской группе, находящейся в данном районе (по возможности)

## В случае травмирования (перелом руки) участника похода:

- **оказать первую помощь** и принять срочные меры по доставке травмированного участника похода **в ближайшее медицинское учреждение** (вероятно это сход с маршрута всей группы), **взять справку из травмпункта** об оказанной помощи
- информировать родителей ребёнка и образовательную организацию, проводящую данный поход
- сопроводить ребенка к родителям для дальнейшего лечения
- по окончании лечения родители пишут заявление на страховую выплату

### ПАМЯТКА ЗАСТРАХОВАННОМУ ЛИЦУ

**При наступлении события, имеющего признаки риска, принятого на страхование, Вам необходимо:**

1. Незамедлительно обратиться в лечебное учреждение и неукоснительно выполнять рекомендации специалистов лечебных учреждений, осуществляющих лечебно-профилактические мероприятия в связи с наступившим событием. Факт травмы, полученной в результате несчастного случая, имевшего место в период страхования, признается страховым случаем, если он подтвержден медицинскими учреждениями, оказавшими первую помощь в день наступления события и лечившими впоследствии.
2. Если событие произошло в результате дорожно-транспортного происшествия (ДТП), взрыва, пожара или явилось следствием противоправных действий третьих лиц- немедленно сообщить в правоохранительные и иные компетентные органы: ОВД, ГИБДД, МЧС
3. В течение 35 дней известить о событии Страховщика, позвонив по телефону Федерального контакт-центра: **8 800-100-82-00**;
4. Для получения страховой выплаты обратиться к Страховщику с письменным заявлением и предоставить документы, предусмотренные Правилами страхования, в частности, следующие документы:
  - письменное заявление о страховой выплате по форме Страховщика
  - копию договора страхования (полиса);
  - документ, удостоверяющий личность (паспорт);
  - документ, подтверждающий уплату страховой премии (взносов);
  - иные документы, подтверждающие факт наступления страхового случая и степень вреда, причиненного здоровью в соответствии с п. 11.3. Правил.

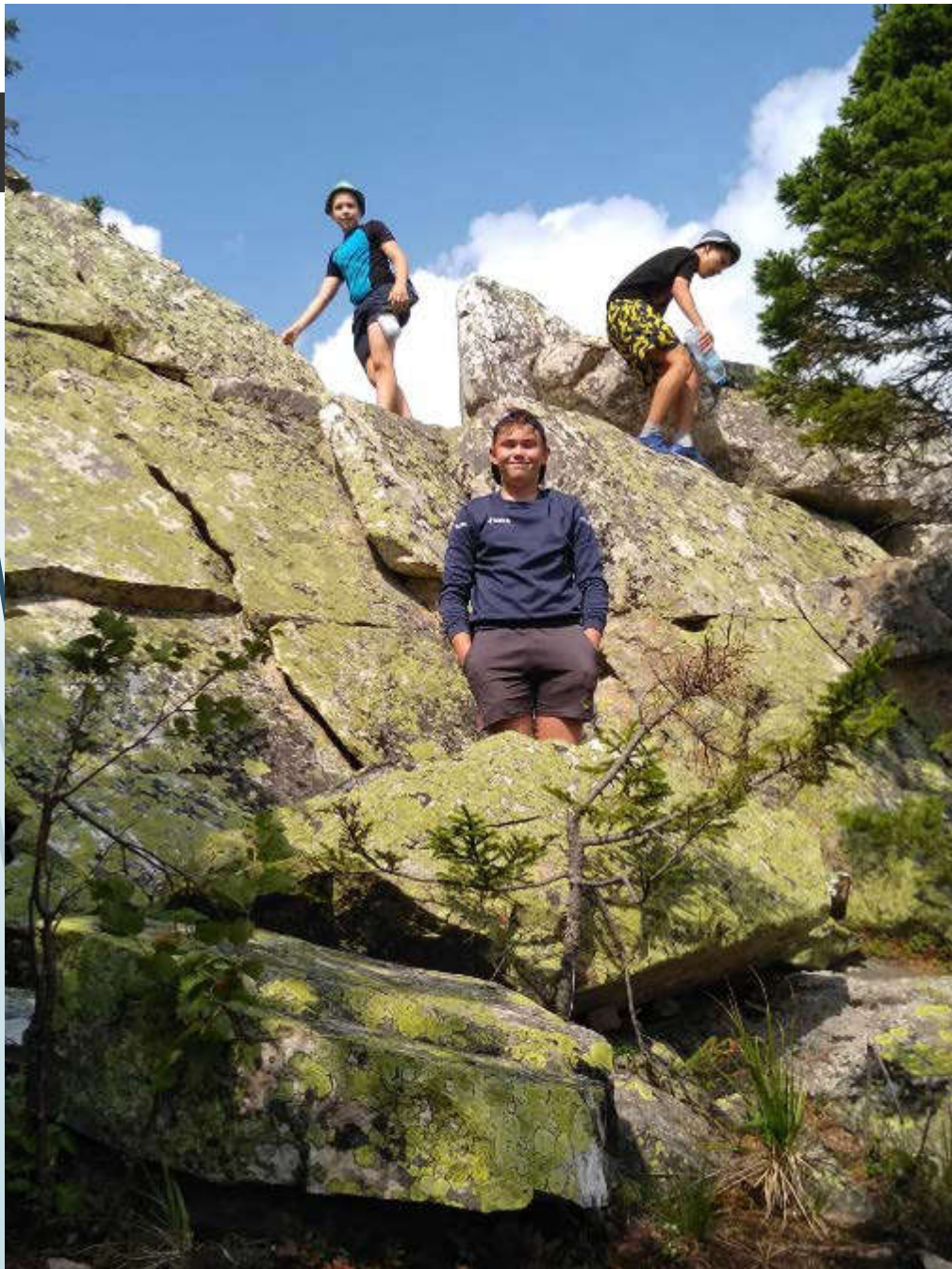


## Обязанности и права участников похода

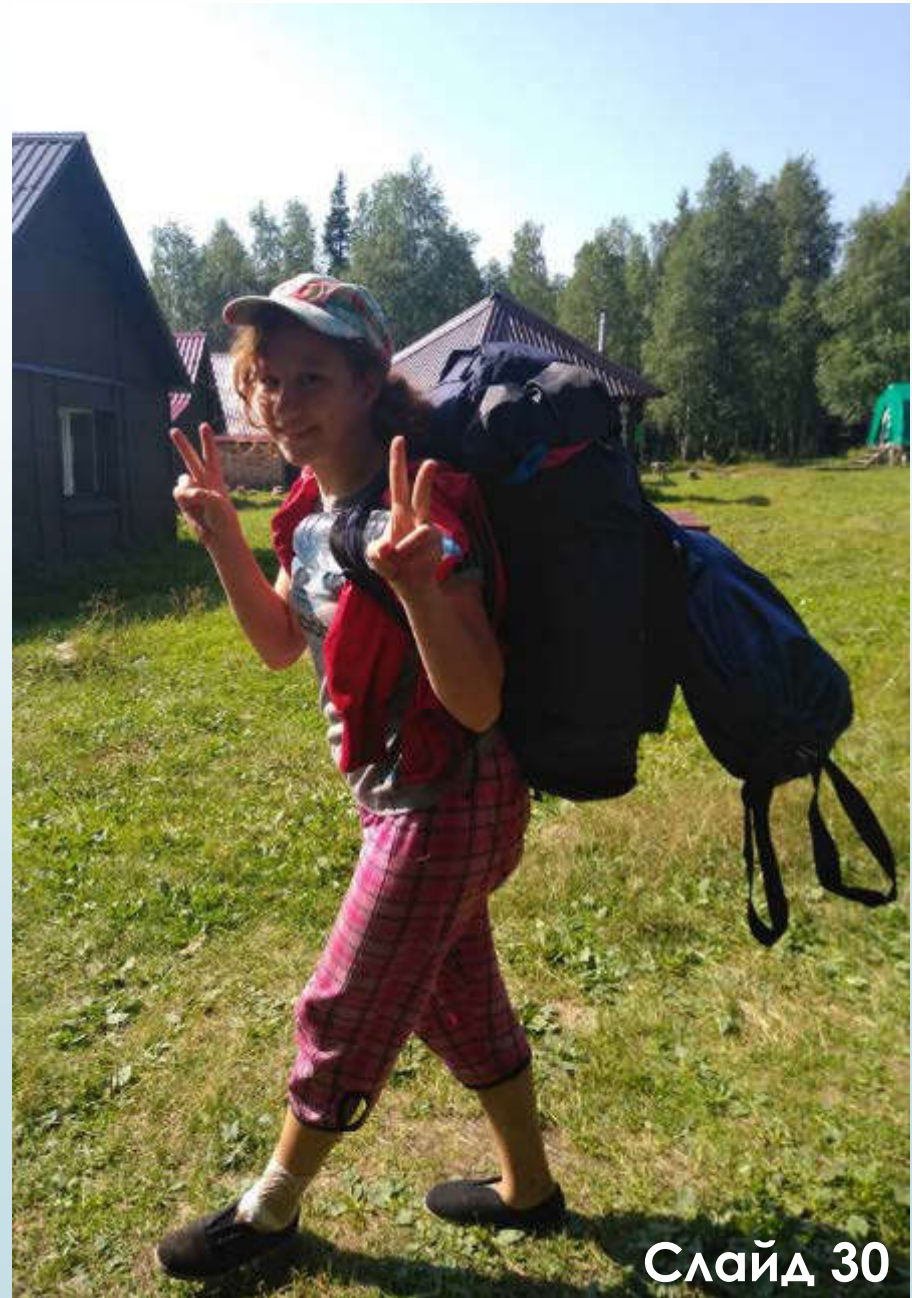
Участник похода обязан:

- 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**
- **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 об ухудшении состояния здоровья или травмировании**













Участник похода имеет право:

- участвовать в **выборе и разработке маршрута**
- пользоваться туристским снаряжением
- после окончания путешествия **обсуждать** на собрании группы действия любого из участников, **публиковать свои** дневники похода, **фото и видеоматериалы**, **обсуждать поход** в социальных сетях



## Выводы и рекомендации:

- Для такого автономного похода очень важна подготовка: карты, график движения под группу, расчет воды и продуктов.
- Вода на маршруте должна быть у каждого.
- Не брать лишнего (добрые родители: на всякий случай еще 1 кг гречки, не касается вкусняшек – все съедят).
- Дождаться (или договариваться) благоприятной погоды.
- Связь, как обычно не везде, на нижних стоянках ее нет никакой!
- В парке «Таганай» есть своя спасательная служба, но как это действует, проверять не хотелось бы. Поэтому соблюдение техники безопасности и личная ответственность каждого должна быть!

## Таежный клещ – переносчик энцефалита и боррелиоза (болезнь Лайма)



Клещ подстерегает жертву на низкорослых растениях, выставляя вперёд лапки с термочувствительными органами.

У клеща зазубренный хоботок, а выделяемая слюна застывает в ранке, поэтому вытащить присосавшегося клеща трудно







# КАК ИЗБЕЖАТЬ УКУСА КЛЕЦА



## Собираемся в лес:

- 1 На голову лучше надеть капюшон, плотно пришитый к куртке. Волосы заправить под кепку или косынку
- 2 Одежда светлая, однотонная
- 3 Рукава длинные
- 4 Воротник и манжеты должны плотно прилегать к телу
- 5 Рубашку надо заправить в брюки, брюки - в ботинки или носки на плотной резинке
- 6 На одежду нанести репеллент

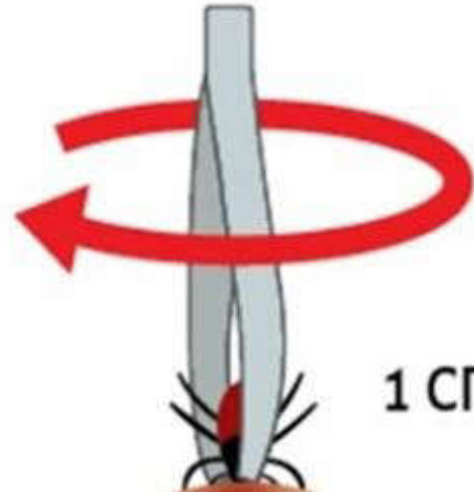


## Как ходим по лесу:

- ✓ Не садимся и не ложимся на траву
- ✓ Каждые несколько часов осматриваем одежду, волосы и тело
- ✓ Стоянка - в сухих сосновых лесах или на песчаных почвах

По данным Роспотребнадзора

## Как достать клеща самостоятельно:



1 СПОСОБ

- Возьмите зажим (подойдет обычный пинцет)
- аккуратно зажмите им клеща, как можно ближе к хоботку
- не выпуская клеща, сделайте несколько полных оборотов (2–3) пинцета в одном направлении (чаще советуют крутить по часовой стрелке)
- клещ должен выйти полностью



2 СПОСОБ

- Возьмите кусок прочной нити
- сделайте петлю и затяните ее как можно ближе к хоботку
- натяните нитки
- начните закручивать нитки, немного покачивая их из стороны в сторону
- клещ должен выйти полностью



## КАК ИЗВЛЕЧЬ КЛЕЩА САМОСТОЯТЕЛЬНО



У вас 72 часа для доставки клеща на анализ

# Куда нести опасного кровососа

Адрес

Телефон

Уфа,  
ул. Шафиева, 7

8 (347) 287-85-23,  
+7 927 236-32-61 — энцефалит  
8 (347) 287-85-24,  
+7 927 236-07-25 — боррелиоз

Бирск,  
ул. Калинина, 18

8 (34784) 3-47-87,  
8 (34784) 3-47-89

Стерлитамак,  
ул. Революционная, 2а

8 (34734) 3-64-44

Октябрьский,  
ул. Герцена, 7

8 (34767) 6-30-49,  
+7 927 942-14-40

Нефтекамск,  
ул. Социалистическая, 10

8 (34783) 4-43-24,  
+7 917 370-24-44

Сеть городских порталов  
HEARST RUSSIA Digital

Ufa1.RU



## ДИАГНОСТИКА КЛЕЩА



на 4 инфекции:

- ЭНЦЕФАЛИТ
- БОРРЕЛИОЗ
- АНАПЛАЗМОЗ
- ЭРЛИХИОЗ

1700р.

## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

оказание помощи при укусе

ОСМОТР ВРАЧА



ПОСТАНОВКА  
ИММУНОГЛОБУЛИНА



МНОГОПРОФИЛЬНАЯ  
КЛИНИКА САНИТАС

233-66-00

единый контакт-центр

[www.sanitas.ru](http://www.sanitas.ru)

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Симптомы заболевания

- ▶ **Клещевой энцефалит** — это острое и хроническое инфекционное заболевание, которое приводит к остролихорадочному состоянию, поражению различных отделов нервной системы в виде вялых парезов и параличей

Симптомы: слабость, тяжесть в голове, головные боли, повышение температуры тела до 38-39 °С, боли в мышцах и суставах, тошнота, рвота и нарушение координации.

- ▶ **Болезнь Лайма (иксодовый клещевой боррелиоз)** — опасное инфекционное заболевание острого или хронического течения, которое поражают кожу, суставы, сердце и нервную систему. Без лечения приводит к стойкому нарушению жизнедеятельности и инвалидности человека.

Симптомы: общая интоксикация, эритемы (покраснение кожи), артрит, увеличение лимфоузлов, поражение нервной системы, поражение сердечно-сосудистой системы.



## **Обязательно посетить врача необходимо в следующих случаях:**

1. Если в области укуса возникли признаки воспаления (отечность, покраснение и т.п.).
2. Если в промежутке с 3 по 30 дни после укуса на коже появились красные пятна.
3. Если повысилась температура тела, появилась боль в мышцах, немотивированная слабость и прочие неприятные симптомы (эти признаки особенно важно отслеживать на протяжении первых 2 месяцев после укуса).

# Профилактика заболевания - вакцинация

► **Стандартную схему** применяют тогда, когда у человека достаточно времени до выхода в очаг энцефалита:


- первая инъекция в октябре или ноябре (в любой выбранный день)
- вторая инъекция через 5-7 месяцев
- третья доза вводится спустя 12 месяцев от второй прививки
- каждые 3 года необходимо ревакцинироваться

► **Экстренная схема вакцинации** разрешена в тех случаях, когда человек не смог сделать первую прививку в осенние месяцы. По эффективности она не уступает стандартной.

- первая доза препарата в весенние месяцы (в мае или апреле), в любой удобный день
- вторая прививка через 30 дней от первой
- третья прививка спустя 12 месяцев от второй прививки
- ревакцинация проводится каждые 3 года

Процедура ревакцинации заключается в однократном введении препарата в дозировке, подходящей возрасту. Так пациенты от 1 до 16 лет получают препарат, специально предназначенный для детской практики.





## МБОУ ДО «Городской центр туризма, краеведения и экскурсий «Комета»

450112, Республика Башкортостан, г. Уфа,  
ул. Рыбакова, д. 8  
+7 347 242-05-55

e-mail: [gctke-kometa @ mail.ru](mailto:gctke-kometa@mail.ru)

<http://tourismcentre-ufa.ru/sveden/>

[https://vk.com/tourismcentre\\_ufa](https://vk.com/tourismcentre_ufa)

Гайдарова Ольга Владимировна  
тел: 8-927-6376534