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

**(Слайд 1)** Добрый день всем. Меня зовут Гайдарова Ольга Владимировна, педагог дополнительного образования «Городского центра туризма, краеведения, экскурсий «Комета», город Уфа.

Тема моего доклада: **Практика организации степенных и категорийных походов обучающихся на Южном Урале пример команды г. Уфы**

**(Слайд 2)** Немного о себе. Я работаю в центре туризма с 1999 года, стаж работы в нем 24 года. Туризмом занимаюсь с 1991 года. Максимальный 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). Являюсь руководителем объединения «Юные туристы» - это школьники 8-16 лет. Мы принимаем участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанции пешеходные, водные, спелео) и спортивному ориентированию, также совершаем экскурсии по природным объектам города, одно и многодневные походы, как категорные, так и некатегорийные.

**(Слайд 3)** Все знают, что **туристский поход** - это прохождение группой активными способами передвижения определенного участка местности с определенными целями.

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

**Некатегорийный туристский поход** - туристский поход, имеющий уменьшенные параметры по протяженности и продолжительности по сравнению с категорийными маршрутами и не предъявляющий особых требований к здоровью обучающихся.

**(Слайд 4)** Вы знаете, что для **участия** в походе участник должен быть не моложе 10 лет, руководитель не моложе 18 лет. **Опыт у руководителя** должен быть – участие в походе этой же категории, у участника – на категорию ниже.

**(Слайд 5)** Существуют требования к категорийным туристским маршрутам по протяжённости и продолжительности.

Все это мы должны учесть при определении в какой поход мы идем: категорийный или некатегорийный.

**(Слайд 6)** Далее мы решаем подготовительные организационные вопросы:

Определяем цель похода,

выбираем района похода,

разрабатываем маршрут,

комплектуем походную группу, распределяем обязанности в ней,

выбираем необходимое снаряжение,

составляю меню и раскладку продуктов,

оформляю необходимую документацию.

**(Слайд 7)** Пример организации категорийного похода с обучающимися на примере моего пешеходного маршрута 1 категории сложности по Южному Уралу - хребет Таганай.

**(Слайд 8)** На экране фотография с маршрута.

**(Слайд 9)** **Целью** нашего похода было закрепить на практике полученные знания за учебный год, посмотреть природу родного края, и отдохнуть.

**(Слайд 10)** **Выбор района похода**. Исходя из состава группы (силы и возможности) я выбирала хорошо освоенный, безопасный, доступный для транспорта район. На слуху был Таганай. Я не была в том районе, поэтому, я стала изучать в интернете все о Таганае. Смотрела отзывы, изучала картографический материал. По картам выясняла где какое расстояние, выбирала маршрут: как нам удобнее пойти, чтобы больше всего увидеть и меньше устать.

Меня привлекли красивые виды гор на фотографиях, наличие картографического материала, удобные пункты подъезда и отъезда, достаточная сеть дорог и троп, наличие источников чистой воды и мест удобных для ночлега.

**(Слайд 11)** На первой фотографии за детьми виден щит с описанием тропы, на второй - стоянка, приют «Гремучий ключ», здесь видно оборудованное костровище, большая поляна с палатками и дом, в котором можно ночевать, если на улице неблагоприятная погода, не виден туалет.

**(Слайд 12)** Тропа до горных вершин дорога также промаркирована: на глыбах нанесена красно-синяя маркировка. Тропы парка широкие и тоже промаркированы: верхняя тропа промаркирована белой синей маркировкой

**(Слайд 13)** **Составление плана-графика маршрута**.

Километраж и ходовое время дня распределялось между объектами посещений и стоянками. (с учетом акклиматизации).

Общая протяжённость маршрута определяется составом группы и намеченных целей.

Нитка маршрута должна быть удобна для достижения объектов.

Маршрут разбивается на дневные переходы, протяжённостью посильной для участников, первые и последний день меньше для аккиматизации.

Места биваков должны иметь место для палаток, воду и дрова.

**(Слайд 14)** Схема маршрута нашего похода. На ней можно увидеть, что 1-2 день были более короткие, 3 день средний и 4-5 самые длинные ходовые дни и 6 день был самый короткий. Ночевали на стоянках, которые я заранее определила по этой карте.

**(Слайд 15)** Наш график движения по маршруту. Тот, который я составила по карте. Здесь показаны пункты, от какого до какого мы шли, километраж и чистое ходовое время. Большое ходовое время говорит о том, что мы шли в гору или по курумнику, либо по тропе, которая была с корнями и камнями.

**(Слайд 16)** **Комплектование группы.** Обучающиеся, в данном случае, были из моего объединения, я их всех хорошо знала: их силы, здоровье, характер. Ограничила сразу возрастом – не младше 12 лет.

Нас было 12 человек, двое взрослых.

**(Слайд 17-18)** **Выбор необходимого походного снаряжения.** Я составила список группового и личного снаряжения. Опросила всех на его наличие. Палатки, спальники, коврики у кого не было, взяли в центре. Список одежды написала в группу.

**(Слайд 19)** Особое внимание надо уделить обуви. Мы шли пешком, дорога была длинная, часто по камням, поэтому обувь должна была быть удобная, нога не должна была в ней ёрзать. Поход у нас был не сложным, поэтому подошли кроссовки и кеды. Но протектор должен был быть. На случай дождя у каждого были резиновые сапоги. Они меньше скользят, и чтобы ноги оставались сухими.

**(Слайд 20)** **Составление меню и раскладки.** Меню у меня опробированное. Постоянно им пользуюсь. На завтрак как правило молочная каша, обед суп, на ужин каша, рожки или картошка с тушенкой.

Режим питания зависит от маршрута на день. Если идет большой переход, то обед заменяется перекусом.

**(Слайд 21)** Раскладка – нормы тоже проверены. Всегда перед походом спрашиваю кто, что не ест, аллергию на продукты. Крупы беру сама, детям скидываю список продуктов, которые берут они. Всякие вкусняшки берут они сами.

**(Слайд 22)** **Оформление походной документации.** Этим занималась я сама. Так, как поход у нас был категорийный, я заполняла маршрутную книжку.

**(Слайд 23)** Маршрутная книжка заполняется в 2 экземплярах, подаётся в маршрутно-квалификационную комиссию. Я подавала в МКК нашего центра. Справки мы не подавали, потому что у детей туристский опыт был только ПВД.

Так же необходимо встать на учёт в МЧС, информация есть на 2 странице маршрутной книжки.

Так, как я занимаюсь с детьми спортивным туризмом, и мы участвуем в соревнованиях, то у меня у всех детей есть страховка от несчастного случая. Страховку можно оформить на тридцать, пятьдесят или сто тысяч рублей. Стоимость детского полиса в данном случае будет триста, пятьсот рублей или тысяча рублей. Оформляю я на 24/ 7, на 1 год. Можно её оформить на время занятия спортом, это будет дешевле, но хуже. Место действия страховки - весь мир и вид спорта в страховке прописан спортивный туризм.

**(Слайд 24)** Я пользуюсь услугами двух страховых компаний. ППФ Страхование жизни и Югория. Компании отличаются страховыми суммами: ППФ начинаются от 150000. А в Югории можно застраховаться и на 20000, хотя это бессмысленно. В обоих компаниях **страховка идёт от несчастного случая** (любого), на срок 1 год ППФ, в Югории срок можно сделать несколько дней. Выплата зависит от страховой суммы. Таблица телесных повреждений у них одинакова или приблизительно одинакова. В ППФ можно застраховаться на больший срок - существует несколько вариантов страхования. В Югории я детей страхую для соревнований по спортивному туризму, на ту сумму, на которую согласны родители. Выплаты у нас были мальчик ломал палец, они получили около 1000 р, за сломанный нос в районе 1500 р (ППФ за 2270). В Югории (застрахован на 1000 р) получил около 2500. Страховка от укуса клеща – отдельный полис.

**(Слайд 25)** Руководителем похода, назначается педагог, в данном случае-это я. Мой туристический опыт позволяет быть руководителем похода 1-2 кс. Руководитель похода несёт ответственность за подготовку группы к походу, успешное и безаварийное прохождение маршрута, за жизнь и здоровье участников похода.

Основная документация похода является маршрутная книжка, которая заполняется до похода. После похода пишется отчёт о и справки всем участникам.

**(Слайд 26)** Руководитель в походе обязан. Безопасно провести маршрут, соблюдать маршрут и график движения, обеспечивать безопасность участников, при необходимости оказывать 1 помощь участникам, и, в случае необходимости, оказывать помощь другой туристской группе.

**(Слайд 27)** **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 справу 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

**(Слайд 28)** Участник похода обязан активно участвовать в подготовке и проведении похода, соблюдать дисциплину, выполнять поручения, указания руководителя и его заместителя. Знать правила безопасности, соблюдать их. Бережно относиться ко всему окружающему. Своевременно информировать руководителя об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

**(Слайд 29)** Перед вами фотографии: мы на маршруте. Обучающиеся соблюдают безопасность при движении по скалам, фото на поляне, приготовление ужина.

(**Слайд 30)** Здесь: Сад камней, брусника, ее мы собирали, и вот в каком настроении, у меня идёт девочка.

**(Слайд 31)** Участник похода имеет право в выборе и разработки маршрута. Пользоваться туристским снаряжением. После окончания путешествия обсуждать действия любого участника, публиковать свои дневники похода фото и видеоматериалы, обсуждать поход в соцсетях.

**(Слайд 32)** **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).
* Дожидаться (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!

**(Слайд 33)** Отдельно хочется рассказать про клещей. Их все очень боятся.

Кто ж такие клещи? Клещи - это маленькие паукообразные, которые выглядят именно таким образом: на красном тельце чёрная точечка. Клещ опасен тем, что он впивается и может быть переносчиком инфекции клещевого энцефалита и болезни Лайма или борреллиоза.

(**Слайд 34)** Как избежать укуса клеща? Собираясь в лес на голову одеть капюшон или головной убор. Воротник и манжеты должны плотно прилегать к телу. Рубашку, заправить в брюки, брюки заправить в ботинки или носки. На одежду нанести репелент.

По высокой траве не ходим, не ложимся. Каждые несколько часов необходимо осматриваться. Если вам кажется, что по вам кто-то ползёт, значит, необходимо посмотреть, что это.

(**Слайд 35)** Что делать, если клещ впился? Его надо удалить. Существует несколько способов удаления. На этом слайде представлено 2, я пользуюсь вторым способом - клеща вытаскиваю ниткой. Считаю, что пинцетом вытащить проблемнее, ниткой - проще клещ не повредится. Для этого на клеща накидываем петлю из нитки, завязываем узелочком. Подтягиваю чуть-чуть и вращаю эту нитку по часовой стрелке. Клещ вынимается.

**(Слайд 36)** Здесь добавление. После того, как клеща удалили, необходимо место укуса протереть йодом или спиртом, руки вымыть с мылом. Самого клеща запаковать в какой-то мешочек или в баночку, из которого он не сможет вылезти. У вас есть 72 часа для доставки клеща на анализ. Если нет такой возможности, то мы его просто сжигаем. В руках давить клеща, нельзя. Через поры кожи инфекция может проникнуть в кровь.

**(Слайд 37)** Вы приехали в город клещ с вами, куда его нести? В каждом городе, существуют адреса, где клещей сдают на анализ. Если вы клеща обнаружили дома и не смогли вынуть, то идете в любой травмпункт. Там у вас клеща вынимают, берут на анализ.

**(Слайд 38)** Если вы клеща не сдаёте, значит дальше вы смотрите на состояние здоровья укушенного. Предупреждаете родителей, чтобы они следили за состоянием ребёнка в течение 30-50 дней. Если в течении этого времени у ребёнка повышается температура, появляется слабость, тяжесть в голове, головные боли, какие-то нервные тики начинаются, значит, обязательно идём к врачу и сразу же говорим, что были в лесу, и нас укусил клещ. дальше, они у вас берут кровь на анализ и дальше уже идёт лечение.

Обе болезни опасны тем, что они могут привести к инвалидности, в тяжёлых случаях даже к смерти.

**(Слайд 39)** Профилактика заболевания-только вакцинация.

Есть стандартная схема, вакцинация - 1 прививка у вас в октябре или в ноябре, 2 –через 5-7 месяцев и 3 спустя еще 12 месяцев. Каждые 3 года необходимо ревакцинироваться.

Экстренная схема. 1 прививка идёт в мае или апреля, 2 через 30 дней от первой, 3 прививка через 12 месяцев. Ревакцинации проводятся каждые 3 года.