

## **Методические рекомендации по организации и проведению краткосрочных пешеходных походов с обучающимися**

**Краткосрочный пешеходный поход** (далее – поход) – прохождение пешком группой обучающихся определенного участка местности с образовательными, воспитательными, культурно-познавательными, исследовательскими, рекреационными и спортивными целями продолжительностью 1–3 дня.

### **1. Цели и задачи походов**

1. Формирование и совершенствование ценностных установок и компетенций в целях интеллектуального, духовно-нравственного, эстетического, творческого и физического развития обучающихся.
2. Приобщение к культурным и образовательным ценностям, природному наследию России.
3. Активизация аналитических способностей детей на основе впечатлений и наблюдений в походе.
4. Совершенствование коммуникативных навыков.
5. Удовлетворение индивидуальных интересов в лично значимых сферах деятельности.
6. Формирование навыков безопасного пребывания в природной среде.
7. Укрепление, восстановление здоровья.
8. Воспитание бережного отношения к природе.

### **2. Алгоритм организации и проведения похода**

1. Включение похода в план работы образовательной или иной организации.
2. Определение целей и задач похода.
3. Определение даты, времени и ответственных лиц за проведение похода.
4. Подбор участников похода и сопровождающих, распределение обязанностей.
5. Разработка маршрута и его краеведческого содержания.
6. Подготовка документов для проведения похода.
7. Подбор снаряжения и продуктов питания.
8. Составление сметы похода, определение источников и обеспечение финансирования.
9. Уведомление территориального органа МЧС России.
10. Рекомендуется получить консультацию или положительное заключение маршрутно-квалификационной комиссии на совершение похода.
11. Информационное сопровождение похода на ресурсах организатора в сети Интернет, в социальных сетях и т.п.
12. Прохождение маршрута.
13. Информирование территориального органа МЧС о завершении похода.
14. Подведение итогов похода, при необходимости ремонт туристского снаряжения.
15. Подготовка и размещение инфо-материалов о результатах похода.

### **3. Разработка маршрута**

Составление маршрута – одна из наиболее сложных задач, стоящих перед руководителем похода. Важно избегать даже элементарных ошибок при его

составлении, так как каждая из них может привести к неблагоприятным последствиям, вплоть до досрочного прекращения похода.

Виды маршрутов:

1. По способу построения: линейные, кольцевые, комбинированные.
2. По продолжительности: однодневные, многодневные (с ночлегами в полевых условиях).

При разработке маршрута учитывается:

1. Возраст участников.
2. Состояние здоровья.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная подготовка (туристская, медицинская и т.д.).
5. Предыдущий опыт участников и руководителей.
6. Наличие необходимого туристского снаряжения.
7. Наличие краеведческих объектов на маршруте.
8. Психологические особенности участников (склонность к лидерству, конфликтность, инициативность, самостоятельность, исполнительность, ответственность и т.п.).
9. Установившийся психологический микроклимат в группе, в том числе сплоченность, взаимовыручка.
10. При разработке маршрута можно использовать ресурсы сети Интернет, литературу, консультации опытных специалистов.

Подготовка маршрута включает в себя:

1. Выбор района похода.
2. Выбор продолжительности похода.
3. Определение способов подъезда и отъезда из района похода.
4. Разработка основного маршрута:
  - 4.1. Определение точки старта и финиша.
  - 4.2. Определение пути движения («нитки» маршрута) от старта к финишу.
  - 4.3. Разработка графика движения по маршруту: определение времени выхода на маршрут и контрольного срока (времени) завершения маршрута, времени достижения ключевых точек маршрута, посещения интересных объектов, времени привалов.
  - 4.4. Нанесение пути следования группы («нитки» маршрута) на картографический материал. Карта может быть получена с использованием картографических ресурсов сети Интернет и должна быть выполнена на бумажном носителе. Возможно дублирование карты на бумажном носителе в устройствах электронной навигации.

5. Разработка запасных вариантов маршрута.

Запасной вариант используется если обнаруживается, что какое-либо препятствие труднее пройти, чем предполагалось, либо преодоление препятствия займет значительно более продолжительное время; если произошло отклонение от маршрута; неблагоприятная погода; при травмировании участника. Обычно запасной вариант – это обход препятствия по более легкому пути. Разработка аварийных выходов с маршрута.

Аварийный выход необходим в экстренных ситуациях, чтобы как можно быстрее выйти из любой точки маршрута до места, где можно рассчитывать на помощь специалистов-медиков, спасателей и имеется транспортное сообщение.

#### **4. Организация и режим движения**

При организации движения на маршруте должен быть определен направляющий и замыкающий колонну участников, сопровождающие группу также должны находиться в начале и в конце строя группы. Очередность участников следует определять таким образом, чтобы в начале колонны были более младшие и слабые участники. Замыкающие колонну должны следить за тем, чтобы группа не растягивалась и не было отстающих.

Режим движения в зависимости от нагрузки, возраста и подготовки участников может составлять от 30 до 50 минут. Обычно до обеденного привала можно осуществить 3–5 переходов, а после него еще 3–4 перехода. Таким образом, в день можно планировать от 3 до 6 часов ходового времени, то есть суммарного времени движения, без учета привалов и иных остановок.

#### **5. Привалы**

Виды привалов: малые (7–10 минут), обеденные (без приготовления горячих блюд - 0,5 часа, с приготовлением горячего блюда - 1,5-2 часа), ночлеги.

#### **6. Походы с ночлегами**

К месту ночлега предъявляются следующие основные требования: наличие дров (при использовании кострового питания); наличие источников питьевой воды (если не используется привозная питьевая вода); наличие ровных площадок для установки палаток.

Не рекомендуется организация ночлегов:

1. Возле населенных пунктов, дорог с активным движением; на дорогах в т.ч. заброшенных.
2. Под линиями электропередач.
3. Вблизи пастбищ и водопоев.
4. В низинах и заболоченной местности.
5. В сухостойном лесу и лесу с подгнившими деревьями.
9. У обрывов, под обрывами, под крутыми склонами, если есть опасность камнепада, оползня; на дне ущелий, на дне оврагов.
7. В поймах рек, на речных косах, островках, если есть опасность подтопления. В сухих руслах рек.
8. У подножья высоких подгнивших, сухостойных деревьев, если есть опасность падения деревьев. Ближе 5 м отдельно стоящих деревьев.
9. В непосредственной близости от муравейников, нор диких зверей, на звериных тропах.
10. На вершинах и перевалах.

#### **7. Снаряжение**

В целях формирования системного подхода к безопасной организации походной деятельности организаторам рекомендуется иметь в наличии необходимое туристское снаряжение. Снаряжение подразделяется на личное, групповое и специальное. Специальное снаряжение используется только на конкретном маршруте при преодолении естественных препятствий.

Основные требования к снаряжению: надежность, безопасность и прочность; комфортность, гигиеничность, простота в использовании; оптимальный вес и объем; многофункциональность; возможность быстро отремонтировать.

Для однодневного похода необходимо подобрать снаряжение: для преодоления препятствий на маршруте; средства индивидуальной защиты, в том

числе от перегрева в жаркую погоду; одежда для защиты от осадков, сильного ветра и понижения температуры воздуха; правильно подобранная обувь; продукты питания; питьевая вода (должна быть в наличии у каждого участника на протяжении всего маршрута из расчета не менее 1–1,5 л на 1 чел.); аптечка первой помощи.

#### **8. Документы, необходимые для организации похода**

Руководитель группы обязан иметь при себе следующие документы:

1. Копию приказа образовательной организации о проведении похода с указанием планируемого маршрута, сроков проведения, состава туристской группы.
2. Список детей с указанием данных паспортов или иных документов, удостоверяющих личность.
3. Письменное согласие родителей (законных представителей) на участие ребенка в походе.
4. Медицинское заключение о допуске к прохождению похода.
5. Копию полиса обязательного медицинского страхования на каждого ребенка.

#### **9. Опасные факторы и меры безопасности**

При проведении похода возможно воздействие на участников, следующих опасных факторов:

1. Тепловые удары или переохлаждения при неправильном подборе одежды.
2. Потертости ног при неправильном подборе обуви.
3. Травмы и раны при падениях, неправильном использовании туристского снаряжения.
4. Укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми.
5. Отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами.
6. Заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

Мерами безопасности являются: проведение инструктажа участников и сопровождающих; наличие разработанных аварийных и запасных вариантов маршрута; предварительное прохождение маршрута сопровождающими; устойчивая мобильная связь; грамотно организованный порядок движения; обеспечение постоянного контроля за поведением и самочувствием детей; неукоснительное соблюдение участниками дисциплины, выполнение всех указаний руководителя группы и его заместителя; принятие мер по профилактике травматизма и заболеваний; при несчастном случае, признаках заболевания, недомогании пострадавший или очевидец происшествия обязан немедленно сообщить об этом руководителю похода; при возникновении обстоятельств, угрожающих здоровью и жизни детей – изменение маршрута в сторону упрощения или прекращение проведения похода; при заболевании или травмировании участников похода – оказание первой помощи и доставка в медицинское учреждение.

#### **10. Нормативно-правовые акты и литература**

1. «Общие требования к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп

детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий». Утверждены приказом Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. № 702/811. Зарегистрировано в Минюсте РФ 16 апреля 2020 г. Регистрационный N 58115.

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 года. Регистрационный № 61573.

3. Приказ МЧС России от 29.03.2023 № 270 «Об утверждении Порядка информирования территориальных органов МЧС России о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу, и Порядка хранения, использования и снятия с учета территориальными органами МЧС России информации о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу». Зарегистрировано в Минюсте РФ 05.05.2023. Регистрационный N 73246.

4. Приказ Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 N 477н (ред. от 07.11.2012) «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.05.2012 N 24183).

5. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 01.02.2023г. N 02/1545-2023-32

«О перечне эндемичных территорий по клещевому вирусному энцефалиту в 2022 г.».

6. «Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися». Москва, ФГБОУ ДООД ФЦДЮТиК, 2015. Направлены письмом Минобрнауки России от 12 ноября 2015 года N 09- 3173.

7. «Детско-юношеский туризм». Учебно-методическое пособие. Ю.С. Константинов, - Москва, 2008.

8. «Опасности в туризме, мнимые и действительные». Штюрмер Ю.А., Москва, 2008.