МУ «Отдел образования Урус-Мартановского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр юных туристов и экологов Урус-Мартановского района»

XXII Всероссийский конкурс образовательных и программно-методических материалов по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с детьми и молодежью

Номинация: Методическое пособие

Название темы: «Правила поведения в походах»

Автор работы: Хатуев Зелимхан Джабраилович,
заместитель директора по информатизации

г. Урус-Мартан, 2026 г.

Введение

Походы — это не только активный отдых на природе, но и возможность научиться самостоятельности, развить навыки командной работы и научного познания мира. Однако для обеспечения безопасности и успешного прохождения маршрута важно соблюдать определенные правила поведения. Данные методические рекомендации предназначены для педагогов и обучающихся, участвующих в походах. Пособие построено по принципу **«теория — практика — цифровые инструменты»** и включает в себя готовые чек-листы, алгоритмы действий и рекомендации по использованию современных мобильных приложений для обеспечения безопасности в походе.

Цель методических рекомендаций: Создание условий для безопасного, организованного и ответственного поведения обучающихся во время походов, экскурсий и туристических мероприятий.

Задачи:

1. **Обучение основам безопасности:** формирование навыков безопасного поведения на природе и понимания важности соблюдения инструкций руководителя.
2. **Развитие практических навыков:** обучение правильному подбору снаряжения и ориентированию на местности.
3. **Формирование экологической ответственности:** воспитание бережного отношения к природе.
4. **Закрепление правил первой помощи:** обучение действиям при травмах и неотложных состояниях.
5. **Развитие командной работы:** распределение ролей и совместное решение задач.
6. **Внедрение цифровых технологий:** использование современных гаджетов и приложений для навигации и связи.

1. Подготовка к походу

1.1. Экипировка и снаряжение (Чек-лист)

Перед выходом на маршрут необходимо проверить наличие обязательных предметов. Для удобства используйте таблицу 1.

Таблица 1. Чек-лист личного снаряжения участника

№	Элемент экипировки	Требования к предмету	Отметка о наличии
1	Одежда	Дышащая, непромокаемая, по слоям	☐
2	Обувь	Трекинговая, разношенная, фиксирует голеностоп	☐
3	Головной убор	Кепка/панама от солнца, шапка от холода	☐
4	Рюкзак	По росту, вес не более 1/3 массы тела	☐
5	Личная аптечка	Пластыри, бинт, антисептики	☐
6	Вода	Фляга объемом не менее 1 литра	☐
7	Дождевик	Компактный, непромокаемый	☐
8	Перекус	Сухофрукты, орехи, батончики	☐
9	Фонарик	С запасными батарейками	☐

1.2. Инструктаж и цифровые технологии подготовки

Перед походом руководитель проводит инструктаж по безопасности на маршруте, правилам взаимодействия с животными и основам первой помощи.

Современные цифровые технологии на этапе подготовки:

- **Онлайн-тестирование (Google Forms, Яндекс.Формы):** перед выходом все участники проходят краткий тест по технике безопасности. Участник допускается к походу только при результате 8/10 и выше.

- **Офлайн-карты (Organic Maps, Яндекс.Карты):** заранее скачайте карту района похода на смартфон. Это позволит ориентироваться без интернета.
- **GPX-треки (Wikiloc, Strava):** загрузите трек маршрута в навигатор, чтобы видеть точную нитку пути.
- **Мобильное приложение «МЧС России»:** установите на смартфон для получения экстренных уведомлений и вызова помощи (работает даже без сети).
- **QR-коды:** распечатайте QR-код со ссылкой на правила безопасности и разместите его на рюкзаках участников.

2. Правила поведения на маршруте

2.1. Соблюдение дисциплины и передвижение

- Все участники обязаны беспрекословно выполнять указания инструктора.
- Двигайтесь по обозначенному маршруту, не срезайте путь.
- На сложных участках используйте трекинговые палки для устойчивости.
- Темп движения задает самый медленный участник группы.

2.2. Ответственность за природу (Принцип «Leave No Trace»)

- Весь мусор (включая остатки еды) забирайте с собой в специальных пакетах.
- Не ломайте ветки, не разоряйте гнезда, не собирайте редкие растения.
- Костры разводите только в подготовленных местах и с разрешения руководителя.

3. Безопасность и экстренные ситуации

3.1. Безопасное поведение и связь

Всегда держите связь с остальными участниками похода. Используйте общий чат группы в мессенджерах (Telegram, WhatsApp) для обмена геолокацией. Избегайте контакта с дикими животными, не кормите их.

3.2. Алгоритм действий «СТОП» при потере ориентации

В случае если вы отстали от группы, не паникуйте и используйте алгоритм «СТОП»:



- **С — Стой** на месте. Не беги наугад.
- **Т — Телефон**. Проверь связь, включи геолокацию и отправь координаты в общий чат.
- **О — Отметься**. Позвони руководителю.
- **П — Подай сигнал**. Свисток, крик или фонарик.

Знайте сигналы бедствия: **3 коротких сигнала** (свисток, крик, свет фонарика) с паузами — это сигнал SOS.

3.3. Первая помощь.

Следите за состоянием здоровья участников. При признаках усталости или перегрева немедленно делайте привалы.

Таблица 2. Действия при типовых травмах

Ситуация	Необходимые действия
Порез, ссадина	Промыть, обработать антисептиком, наложить пластырь/бинт
Укус насекомого	Удалить жало, приложить холод, дать антигистаминное
Растяжение	Обеспечить покой, приложить холод, зафиксировать
Перегрев / обезвоживание	Устроить привал в тени, обеспечить обильным питьем

4. Привалы и ночевки

4.1. Организация привалов

- Остановки делаются регулярно каждые 1,5–2 часа для восстановления сил.
- Место для привала выбирается в тени, на безопасном расстоянии от воды и обрывов.

4.2. Чек-лист организации стоянки и ночлега

Палатки устанавливаются на безопасном расстоянии от рек, крутых склонов и сухих деревьев. После привала весь мусор убирается.

Таблица 3. Проверка стоянки перед уходом

№	Что нужно проверить	Отметка
1	Палатки установлены безопасно, колышки забиты	☐
2	Мусор собран в пакеты и утилизирован	☐
3	Костёр полностью потушен (залит водой, засыпан землей)	☐
4	Дежурные назначены на следующую ночь	☐

5. Этикет и командная работа

В походе важно поддерживать дружескую атмосферу и помогать друг другу. Не создавайте лишнего шума, уважайте права и личные границы всех участников.

Развитие лидерства через цифровые инструменты:

Поощряйте инициативу, вовлекая участников в планирование. Каждый получает роль (штурман, эколог, дежурный, фотограф). Создайте общий электронный «Дневник похода» (например, в Google Документах), где участники могут записывать свои впечатления и фотоотчеты. Вечером у костра проведите 5-минутную рефлексию: обсудите, что получилось, а что можно улучшить.

Заключение

Правильное поведение в походе — это залог не только безопасности, но и приятного времяпрепровождения. Соблюдение данных рекомендаций, использование чек-листов и современных цифровых технологий помогает обеспечить комфорт и безопасность всех участников, а также способствует воспитанию уважения к природе.