



Форматы серии походов

# ВРЕМЯ ОТКРЫТИЙ

(походы, приуроченные к государственным праздникам, памятным и праздничным датам) в рамках проекта «Походы Первых — Больше, чем путешествие»

В соответствии с **Перечнем поручений Президента Российской Федерации от 28 мая 2024 года № Пр-998** по итогам совещания по вопросу создания федеральных круглогодичных курортов данные методические рекомендации могут быть использованы для организации походов выходного дня для лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, а также для семей с детьми.

**Детский и молодежный активный туризм** — источник любви к родине через приобщение к красоте родного края, к его истории и культуре. Путешествия активным способом передвижения выступают универсальным инструментом формирования познавательного интереса и ценностных ориентиров, гармоничного развития и социализации, воспитания патриотизма и гражданской идентичности

В 2024 году Общероссийское общественно-государственное движение детей и молодежи **«Движение первых»** (далее — Движение Первых) совместно с программой Росмолодёжи «Больше, чем путешествие» запустили флагманский проект по возрождению и развитию культуры походного туризма и безопасного нахождения в природной среде **«Походы Первых — Больше, чем путешествие»**. В рамках проекта возобновляется традиция ходить в походы, приуроченные к государственным праздникам, памятным и праздничным датам во всех регионах Российской Федерации. **Походы ориентированы, в первую очередь, на ребят, которые совершают свои первые шаги в активном туризме, и помогают сформировать актив единомышленников.**



# ОСНОВНЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ, используемые в рекомендациях



## Туристская прогулка

Это **самая простая форма похода**. Она направлена на первую пробу в совершении путешествий активными способами передвижения в природной среде в черте лесопарковых зон населенных пунктов или за их пределами. Рекомендуемая продолжительность **2-4 часа** при условии проведения полезных активностей. Прогулка не должна требовать специальной физической подготовки, туристских навыков, объемного снаряжения. **Протяженность маршрута должна быть от 4 до 6 км.**



## Однодневный поход

Продолжительное по времени (**4-8 часов**) прохождение группой (командной) или семьей активными способами передвижения в природной среде в черте лесопарковых зон населенных пунктов или за их пределами (пешком, на велосипедах, на средствах сплава без моторов по рекам и озерам), определенного заранее маршрута с общей для всех участников целью и соблюдением атрибутов похода. **Протяженность маршрута должна быть от 6 км.**



## Двухдневный поход

Прохождение группой (командой) или семьей активными способами передвижения в природной среде в черте лесопарковых зон населенных пунктов или за их пределами (пешком, на велосипедах, на средствах сплава без моторов по рекам и озерам) определенного заранее маршрута с **организацией ночевки в природных условиях** в палатках с общей для всех участников целью и соблюдением атрибутов похода. **Протяженность маршрута должна быть от 12 км.**



# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- **Популяризация** массового туризма и активного образа жизни через походный туризм, обустройство и развитие троп и маршрутов
- **Продвижение** идей лидерства, социальной ответственности
- **Воспитание** гражданственности и патриотизма средствами туризма
- **Формирование** эффективной системы патриотического воспитания детей и молодежи, основанной на принципах нравственности и гражданской идентичности в неразрывной связи с историей, традициями, территорией и культурой своей страны средствами туризма

## Государственные праздники, памятные и праздничные даты, определенные как дни единых действий для совершения туристских походов

12 апреля

День космонавтики

9 мая

День Победы

5 июня

Всемирный день окружающей среды (День эколога)

12 июня

День России

Сентябрь

Месяц знаний

22 августа

День Государственного флага Российской Федерации

8 июля

День семьи, любви и верности

21 июня

День народных художественных промыслов

27 сентября

Всемирный день туризма

18 октября

День отца

4 ноября

День народного единства

Походы, приуроченные к государственным праздникам, памятным и праздничным датам, могут быть проведены в течение 3 дней до или после даты его празднования

**В течение суток после окончания путешествия просим руководителей и организаторов походов заполнить информацию о нем на сайте**



Для получения **сертификата об участии** в серии походов «Время открытий» (походы, приуроченные к государственным праздникам, памятным и праздничным датам) необходимо подать заявку в соответствующем разделе на портале [будьвдвижении.рф](http://будьвдвижении.рф)



Вместе с вами мы сможем **популяризировать тему туризма** и мотивировать других людей к путешествиям. Обращаем ваше внимание на то, что переданная вами в форме информация (за исключением личных контактов), **фото и видеоматериалы могут быть использованы** для публикации в **СМИ, интернет-сайте и социальных сетях** программы «Больше, чем путешествие»

Расскажите о своем походе в социальных сетях.

**На странице №17** представлена памятка о составлении публикации.



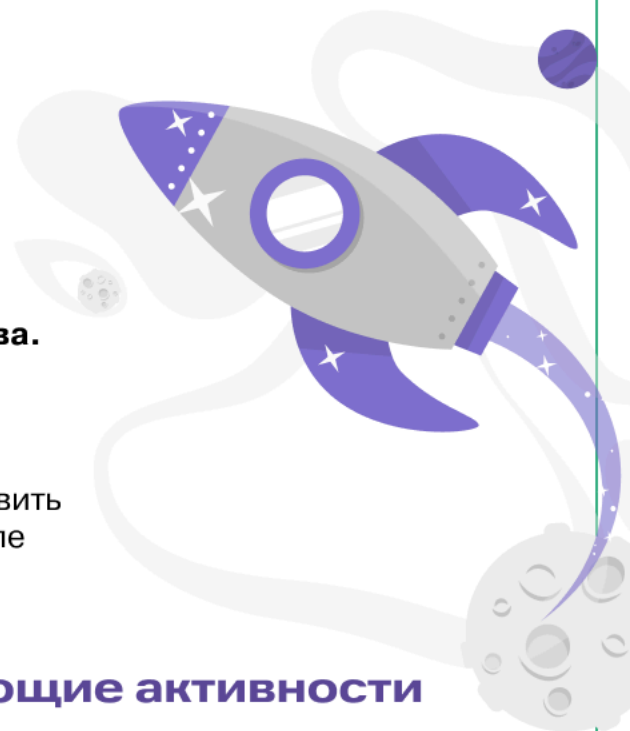
# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АКТИВНОСТИ, рекомендованные к реализации в рамках туристских походов

12 апреля

## День космонавтики

каждый путешественник подобен космонавту, который **исследует и открывает новые пространства**. Успех «миссии» зависит от подготовленности к выживанию, эрудированности участника.

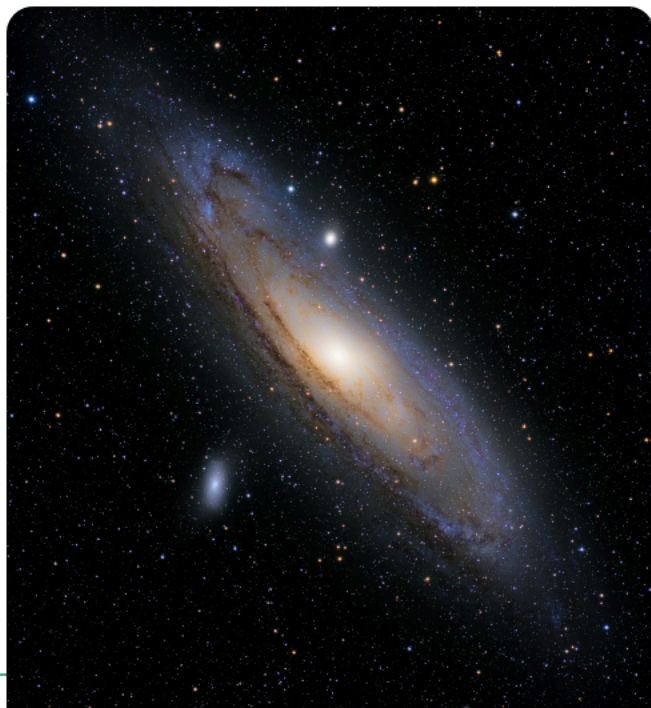
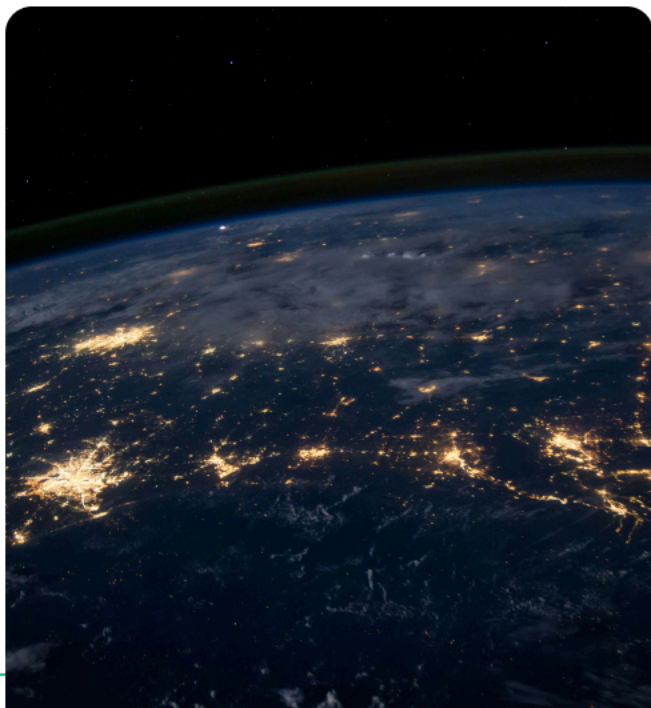
**В походах** ко Дню космонавтики **рекомендуем придерживаться игровой рамки:** предложить представить участникам, что они прилетели на космическом корабле и отправляются изучать новую планету



## В походе можно провести следующие активности

- **мастер-классы** по базовым походным навыкам: установка палаток, вязание узлов, разжигание костра и т.д.
- фенологические, геологические и метеорологические **исследования**
- **мастер-классы** по навыкам выживания
- **конструирование** змеев или иных **летательных аппаратов**
- обед из **сублимированных** продуктов
- **квиз или иные игровые механики** у костра на космическую тематику

В поход также рекомендуем пригласить космонавтов или летчиков-испытателей



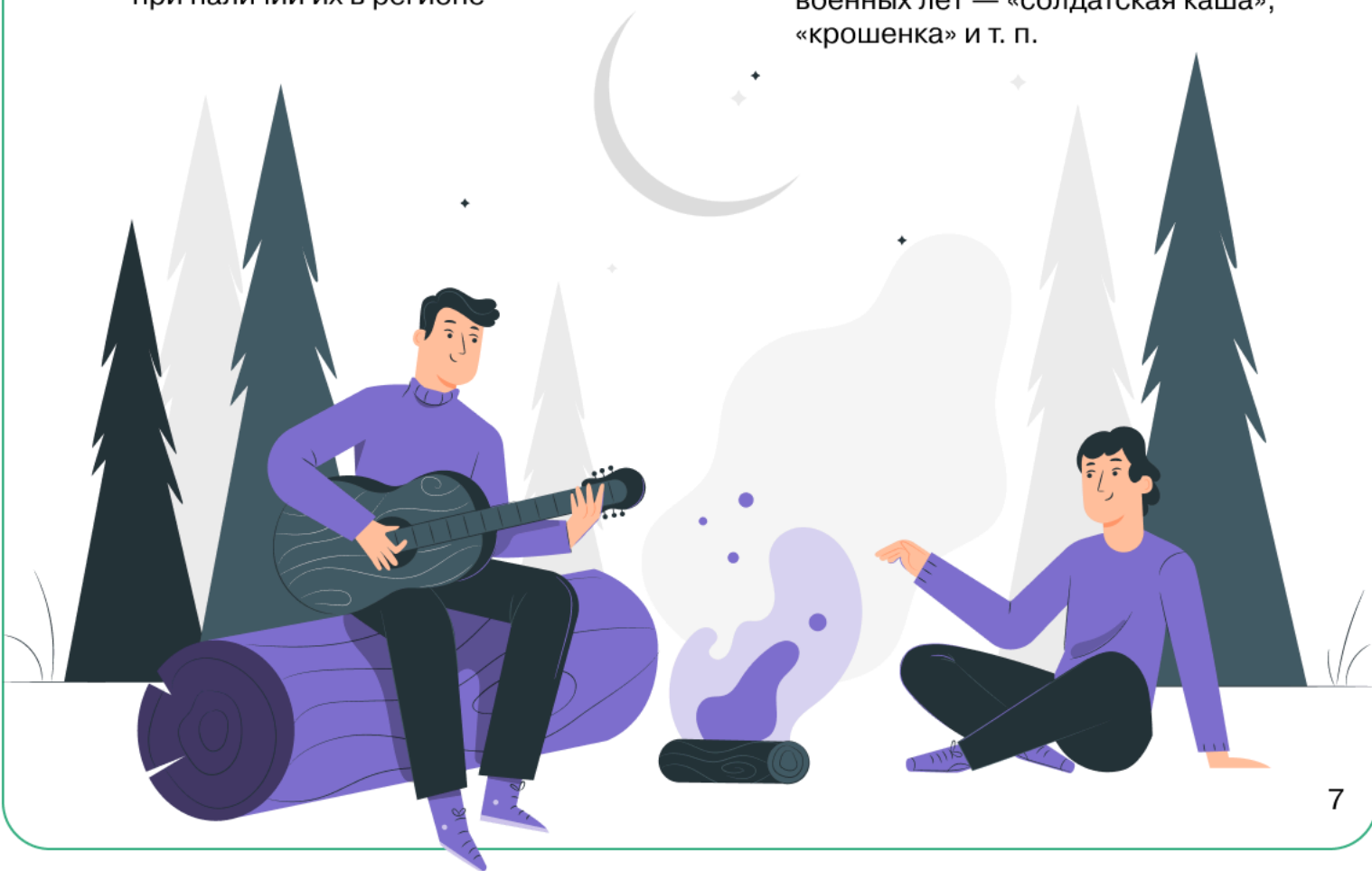
## Походы ко Дню Победы

это одна из самых значимых и священных дат в истории России. Этот день символизирует победу советского народа в Великой Отечественной войне, подвиг миллионов солдат и тружеников тыла, которые отстояли свободу и независимость Родины. Ежегодно по всей стране проходят памятные мероприятия, акции, митинги и шествия, посвящённые этой дате. Организация походов в преддверии 9 мая — это **возможность почтить память героев, почувствовать связь с историей**



## Походы ко Дню Победы рекомендуем организовать со следующим наполнением

- **мастер-классы** по базовым походным навыкам: установка палаток, вязание узлов, разжигание костра и т.д.
- маршрут построен с включением **памятников Великой Отечественной войны**, мемориалов
- организовать поисково-краеведческие походы **по местам боевых действий**, при наличии их в регионе
- **уроки истории** во время привала
- **исполнение военных песен**
- **восстановление и уборка памятников** и памятных знаков Великой Отечественной войны в труднодоступных местах
- **приготовление походных блюд** военных лет — «солдатская каша», «крошенка» и т. п.



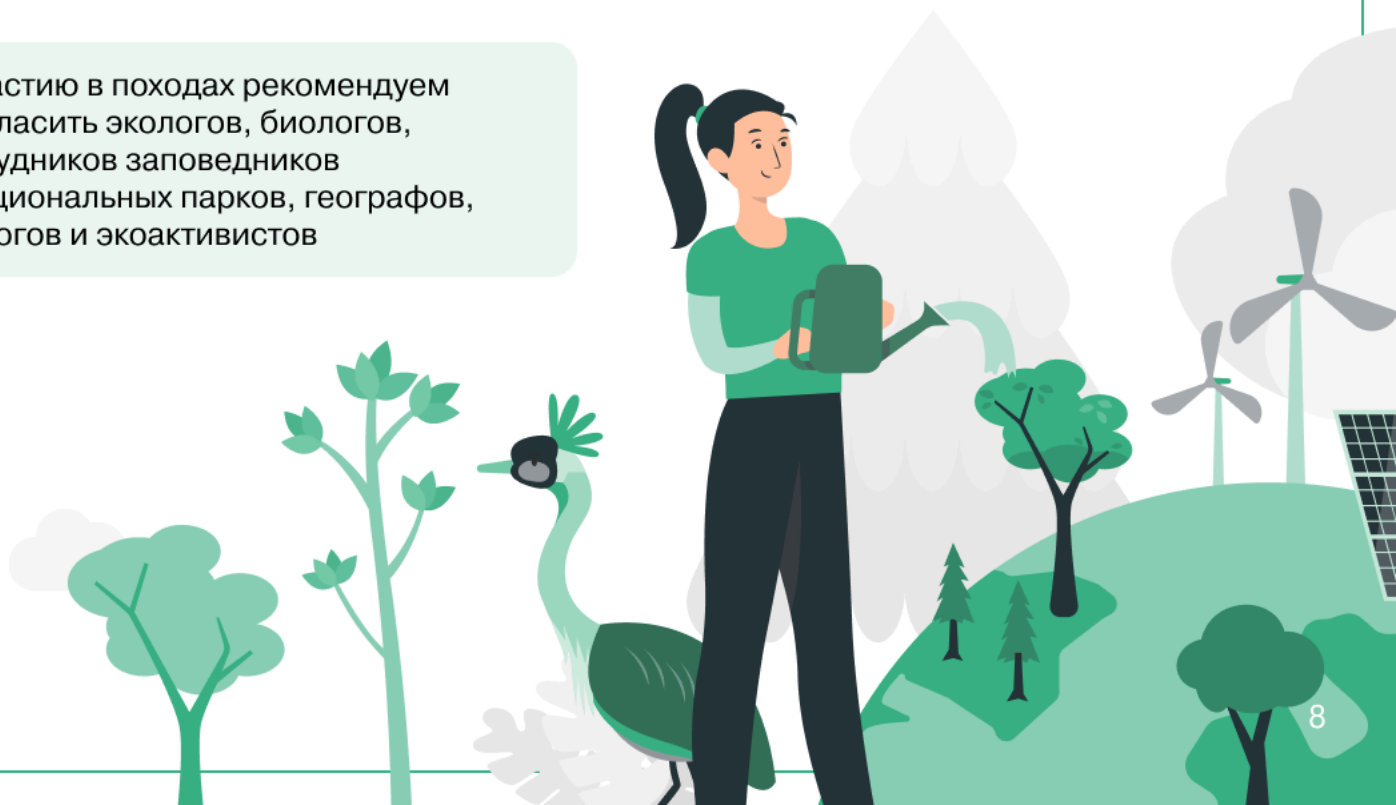
## Всемирный день окружающей среды (День эколога)

один из ключевых международных праздников, посвящённых охране природы и повышению экологической грамотности. Этот день напоминает о **важности сохранения биоразнообразия**, ответственного отношения к природным ресурсам и устойчивого развития. В России и во всём мире в этот день проходят акции, экологические фестивали и образовательные мероприятия. Организация походов, приуроченных к Дню эколога, — это возможность не только познакомиться с уникальными природными объектами, но и **внести реальный вклад в сохранение окружающей среды**

### В рамках походов рекомендуем провести следующие активности

- включение в маршрут **объектов природного наследия**: родники, редкие виды растений, места обитания животных, а также территории, нуждающиеся в очистке или благоустройстве. Проведение походов на особо охраняемых природных территориях местного, регионального и федерального значения (ФГБУ «Росзаповедцентр»)
- **экологические исследования**, проведение мини-исследований (например, замер уровня загрязнения почвы или воды, фенологические наблюдения, фотографирование редких видов флоры и фауны)
- на большом привале — **проведение экологических акций**: уборка территории, посадка деревьев или кустарников, установка кормушек для птиц и фотоловушек
- **образовательные лекции** и беседы: рассказы о местных экосистемах, редких видах животных и растений, правилах ответственного туризма
- **мастер-классы** по базовым походным навыкам: разбивка лагеря, разжигание костра, приготовление пищи и т.д.

К участию в походах рекомендуем пригласить экологов, биологов, сотрудников заповедников и национальных парков, географов, геологов и экоактивистов



## День России

**один из главных государственных праздников**, символизирующий единство, свободу и национальное достоинство Российской Федерации. Этот день **напоминает о богатстве культурного и природного наследия нашей страны**, о многообразии традиций и обычаев народов, населяющих её просторы. По всей России в этот день проходят торжественные мероприятия, фестивали, концерты и акции, посвящённые любви к Родине. Организация походов, приуроченных к Дню России, — это возможность не только познакомиться с уникальными уголками нашей страны, но и **укрепить чувство гражданской идентичности, патриотизма и гордости за свою страну**

### В рамках походов рекомендуем провести следующие активности

- **мастер-классы** по базовым походным навыкам: установка палаток, вязание узлов, разжигание костра и т.д.
- включение в маршрут **объектов природного и культурного наследия**: памятники архитектуры, музеи под открытым небом, этнографические комплексы, национальные парки и заповедники
- на привале разворот флага России или на вершине. **Рассказы о выдающихся личностях** и событиях, связанных с историей страны
- **тематические игры** с контрольными точками: участники выполняют задания получают пазл регионов/округов и собирают карту России; символ исторических эпох России и т.д.

Приглашенными гостями похода могут стать представители РОИВ, региональные депутаты, представители общественных организаций



## День народных художественных промыслов

праздник, посвящённый **сохранению и развитию уникальных традиций рукотворного искусства** народов России. Этот день напоминает о богатстве культурного наследия нашей страны, о мастерстве и таланте ремесленников, которые веками передавали свои знания из поколения в поколение. Народные промыслы — это не только искусство, но и часть национальной идентичности, отражающая историю, традиции и дух каждого региона. Организация походов, приуроченных к Дню народных художественных промыслов, — это возможность познакомиться с уникальными ремёслами, **научиться создавать изделия своими руками и проникнуться уважением к труду мастеров**



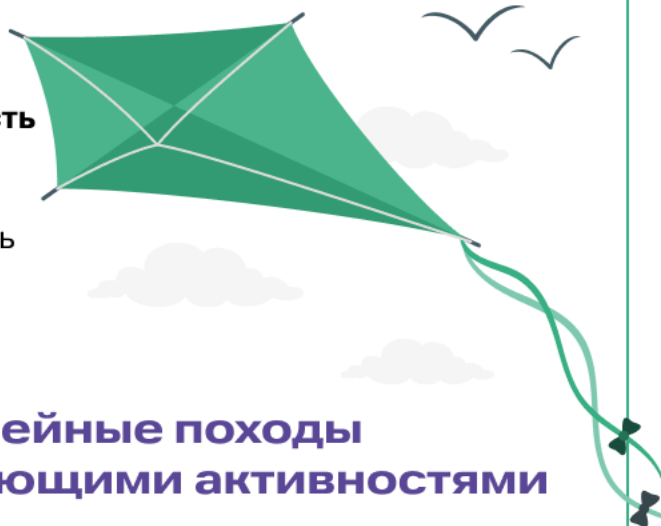
### В рамках похода рекомендуем провести следующие активности

- **мастер-классы** по базовым походным навыкам: установка палаток, вязание узлов, разжигание костра и т.д.
- включение в маршрут **объектов культурного наследия**: посещение местных ремесленных мастерских, этнографических комплексов или исторических мест, где традиционно развивались народные промыслы
- в ходе большого привала **приготовление национальных блюд народов России** (уха по-сибирски, кулеш, приготовление чая из местных трав и т.д.), **знакомство с народными играми** («Городки», прыжки через нарты и т.д.)
- проведение **ремесленных мастер-классов**
- **этнографические лекции и беседы**: рассказы об истории народных промыслов, их значении в культуре народов России, а также о современных мастерах, сохраняющих традиции



## День семьи, любви и верности

поход с семьей — это **дополнительная возможность для родителей** показать детям мир ярким и интересным, **научить** важным навыкам исследования природы, **передать** опыт и рассказать о семейных традициях и **сохранить** воспоминания о совместных приключениях на всю жизнь



### Рекомендуем организовать семейные походы и пикники и дополнить их следующими активностями

- **мастер-классы** по базовым походным навыкам: установка палаток, вязание узлов, разжигание костра и т.д.
- **совместным приготовлением походной пищи**
- **прохождением** полосы препятствий или эстафеты
- **запуском** воздушных змеев
- **подвижными играми** с использованием подручных средств и спортивного инвентаря и др.

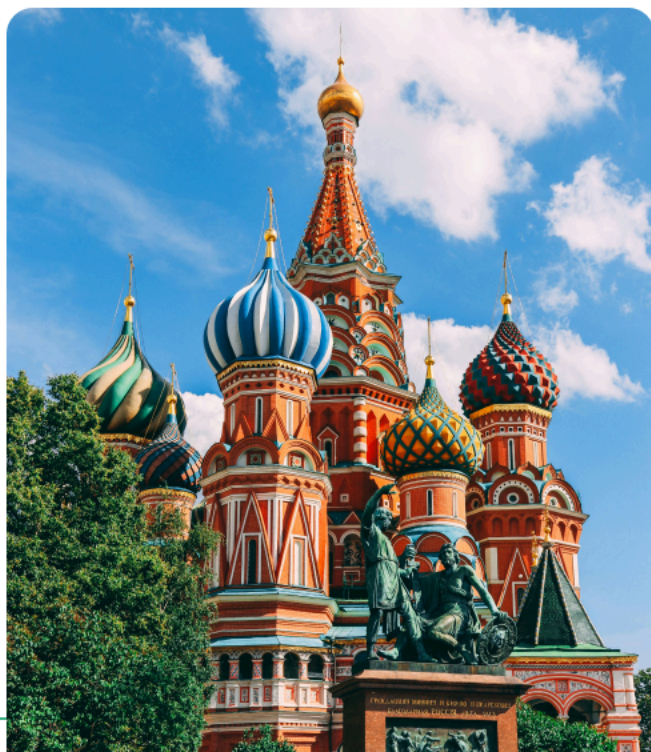


## День Государственного флага Российской Федерации

туристские прогулки и походы — инструмент патриотического воспитания, с помощью которого каждый его участник знакомится ближе с родным краем, малой родиной и понимает важность проявления социальной и гражданской ответственности по отношению к ней, что способствует формированию гражданской идентичности личности. Главной целью туристских прогулок и походов, приуроченных ко Дню Государственного флага Российской Федерации, является создание объединяющей атмосферы, показывающей единство ценностей, традиций и общей исторической памяти

- **мастер-классы** по базовым походным навыкам: установка палаток, вязание узлов, разжигание костра и т.д.
- **поднятие или развертывание Государственного флага** Российской Федерации разными группами, вышедшими в этот день на маршрут, проводится в единое время. Оно может сопровождаться синхронизацией действий через радиосвязь, интернет-трансляцию, запуск цветных дымов (триколора)
- туристская прогулка или поход должны носить характер **массового восхождения** на значимые вершины региона проживания участников и **поднятия на ней Государственного флага Российской Федерации**. В случае отсутствия в субъекте Российской Федерации вершины, маршрут должен строиться через крупные поляны или площадки, на которых есть возможность организовать развертывание крупных полотен Государственного флага Российской Федерации

Приглашенными гостями похода могут стать представители РОИВ, региональные депутаты, представители общественных организаций



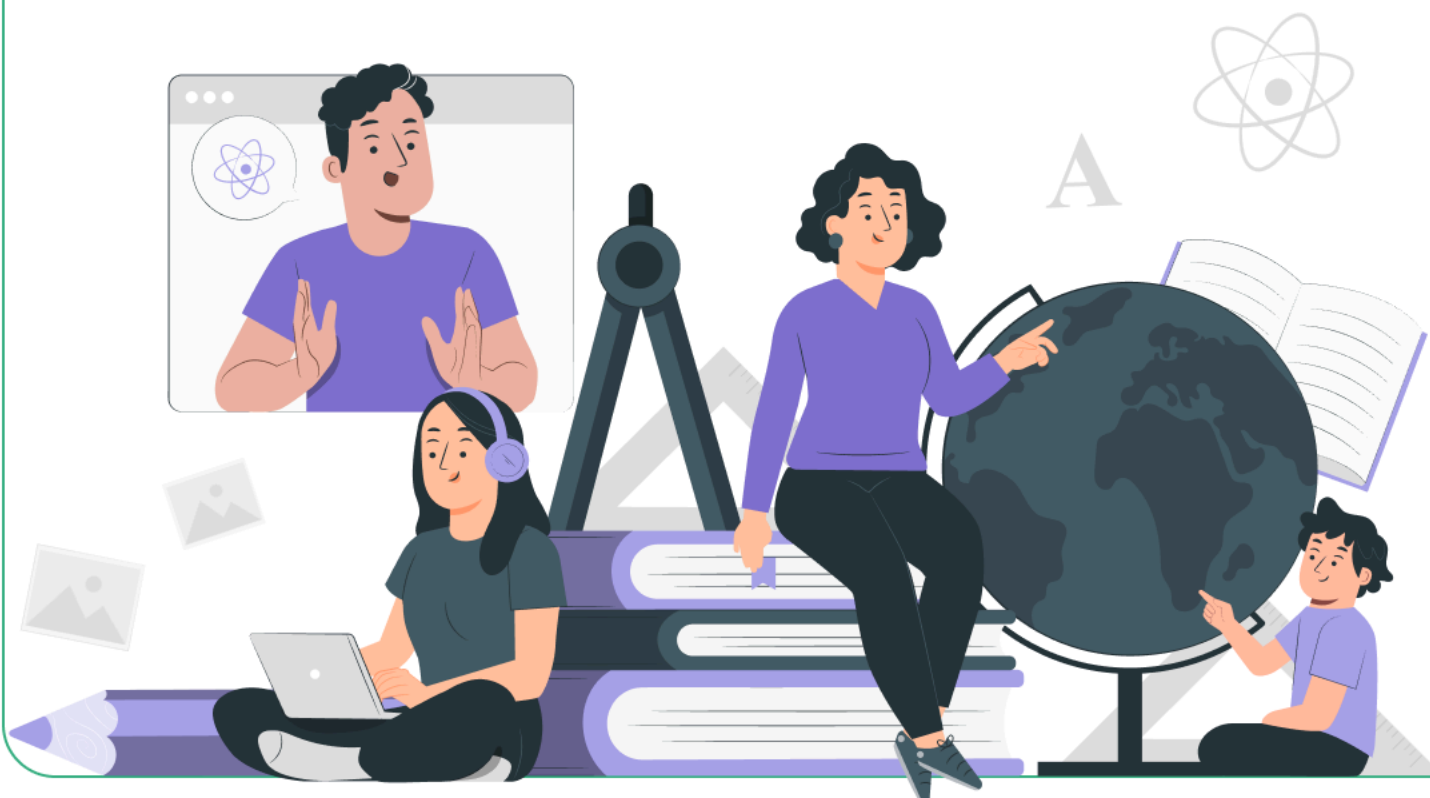
## Месяц знаний

1 сентября стартует новый учебный год для школьников и студентов всей страны, стартует пора активного получения новых знаний, умений и навыков. Участие в походах выходного дня и туристских прогулках, посвященных Дню знаний, **может продлить ощущение праздника, послужить неформальным пространством для знакомства, командообразования, обмен впечатлениями и воспоминаниями о летних каникулах, приключениях и путешествиях**

### Помимо прохождения туристского маршрута/тропы прогулки и походы могут быть дополнены следующими активностями

- **мастер-классы** по базовым походным навыкам: установка палаток, вязание узлов, разжигание костра и т.д.
- **проведение учебных занятий в природной среде:** уроки биологии, географии и т.д.
- фенологические, ботанические, географические **экскурсии** и т.п.
- **игры на знакомство, командообразование, эстафеты, полосы препятствий, соревнования**
- практические **занятия и мастер-классы** по начальным туристским навыкам

Приглашенными гостями похода могут стать директора школ, ректоры ВУЗов, преподаватели



## Всемирный день туризма

Всемирный день туризма — большой праздник для всех профессионалов и любителей путешествий, исследователей, путешественников и туристов. В этот день проходят мероприятия по **популяризации общедоступного туризма**, распространению идей активного отдыха и посещению разных уголков земли.

**Устраиваются туристские походы, слеты, выезды на природу.** Участники делятся впечатлениями от увиденных красот земли, обсуждают маршруты движения, рассказывают особенности разных видов туризма.

В среде туристов-походников **сформировалась традиция общего сбора и празднование окончания туристского летнего сезона в формате туристских слетов**, встреч с единомышленниками, проведением лекций и презентаций о том, как прошел летний сезон, проведением туристско-спортивных соревнований

### В походах рекомендуем провести следующие активности:

- **мастер-классы** по базовым походным навыкам: установка палаток, вязание узлов и т.д.
- **спортивное ориентирование:** участники должны пройти неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности. Ориентирование происходит **с помощью спортивной карты и компаса**
- **туристские эстафеты:** командные соревнования по преодолению естественных препятствий, установке палаток, разжиганию костра
- фотоохотничьи квесты, где участники **фотографируют уникальные природные и культурные объекты**
- тематические лекции **о принципах ответственного туризма:** как минимизировать негативное воздействие на природу, правила поведения на особо охраняемых природных территориях. Практические занятия по **организации экологичного похода:** сортировка отходов, бережное отношение к природным ресурсам
- создание эко-арта: **изготовление художественных объектов** из природных материалов или переработанных отходов

К участию в походе рекомендуем пригласить известных тревел блогеров региона и экскурсоводов



18 октября

## День отца

праздник, способствующий **укреплению семейных традиций** и **повышению значимости отцовства** в воспитании подрастающего поколения

### В этот день мы рекомендуем в рамках семейных походов проводить следующие активности

- **мастер-классы** по базовым походным навыкам: установка палаток, вязание узлов и т.д.
- **изготовление детьми подарков** для пап в честь праздника
- **мастер-классы от отцов** по разжиганию костра, рыбалке, сбору грибов и ягод, заготовке дров, ориентированию на местности

4 ноября

## День народного единства

государственный праздник, символизирующий силу сплоченности российского народа. Совместный поход с друзьями, одноклассниками, коллегами, близкими и родными — это отличный повод **стать ближе друг к другу и почувствовать себя настоящей командой**

### В походах рекомендуем провести следующие активности

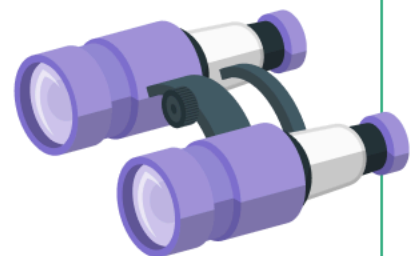
- **мастер-классы** по базовым походным навыкам: установка палаток, вязание узлов, разжигание костра и т.д.
- **игры на знакомство**, командообразование, эстафеты, полосы препятствий, соревнования
- проведение этнографических **миниэкспедиций**, изучение фольклора родного края

Проведение дополнительных активностей проводится на привалах с необходимым увеличением времени привала



# АТТРИБУТЫ ТУРИСТСКИХ ПРОГУЛОК И ПОХОДОВ

- Групповой характер/командность, **наличие общей цели** в виде социально-значимого и/или внутригруппового действия, например
  - + командообразование (в новых коллективах, в т.ч. знакомство): веревочный курс, игры и упражнения
  - + повышение общественно значимой активности и социальной ответственности: мероприятия по благоустройству тропы, стоянки, описание маршрута или интересного объекта и т.д.
  - + популяризация активного походного туризма как доступной формы организации досуга, источника любви к Родине и формирование гражданской идентичности: создание публикуемого участниками в социальных сетях контента, проектная деятельность
- Распределение походных ролей в группе (команде, семье)
- В маршрут включено посещение объектов природного и/или культурного, исторического наследия любого ранга
- Передвижение группы (команды, семьи) происходит по **заранее спланированному маршруту** и графику активным способом передвижения. Маршрут может быть выбран из числа общедоступных (оборудованные тропы в т.ч.) и описанных или разработан группой (командой, семьей) самостоятельно; по возможности записывается gpx-трек
- Маршрут проходит преимущественно по дорогам без асфальтового покрытия
- Организовано горячее питание (перекус, в случае прогулок продолжительностью до 4 часов) и/или питье (на костре/на газовых горелках/с использованием беспламенных нагревателей/с использованием термосов) на привале
- Группа (команда, семья) самостоятельно переносит необходимое личное и групповое туристское снаряжение и продукты питания в рюкзаках
- Группу (команду, семью) во время похода сопровождает не менее **2 совершеннолетних руководителей, обладающих навыками оказания первой помощи**. Один из руководителей в обязательном порядке выполняет функцию замыкающего группу и контролирует компактность передвижения
- Со всеми участниками похода **проведен инструктаж** по правилам техники безопасности во время передвижения по маршруту и нахождения в условиях природной среды



# ПУСТЬ О ВАШЕМ ПОХОДЕ УЗНАЮТ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ

Путешествие с проектом «**Походы Первых — Больше, чем путешествие**» прошло, оставив огромное количество эмоций, новых знаний, полезных знакомств, фотографий и видеороликов? Поделитесь своими впечатлениями со всей страной и пусть о вашем походе узнают как можно больше людей! А «**Больше, чем путешествие**» и Движение Первых поможет вам в этом!



## Подписывайтесь на наши социальные сети

Подпишитесь на наш **канал** «Походы Первых — Больше, чем путешествие» **в Макс и телеграм @hranitelytrop**. Здесь вы сможете не только узнавать последние новости о наших походах и новостях, но и делиться своими.



## Делитесь своими впечатлениями в социальных сетях

**Создавайте посты** в своих социальных сетях и **мотивируйте участников похода**, делиться своими впечатлениями. Расскажи о целях похода, интересных местах маршрута, опишите увиденные объекты культурного, природного и (или) исторического наследия, а также впечатления о походе. Не забывайте делиться фото и видео.

Для того, чтобы как можно больше людей могли увидеть ваши посты в соцсетях и Телеграме и по достоинству оценить их, обязательно ставьте хештеги **#БольшеЧемПутешествие** и **#ПоходыПервых**. Лучшие посты мы опубликуем в социальных сетях программы Росмолодёжи «Больше, чем путешествие» и Движения Первых. Возможно, именно вы и ваша история станете для кого-то мотиватором отправиться в путешествие по России.



## Расскажите о походе СМИ

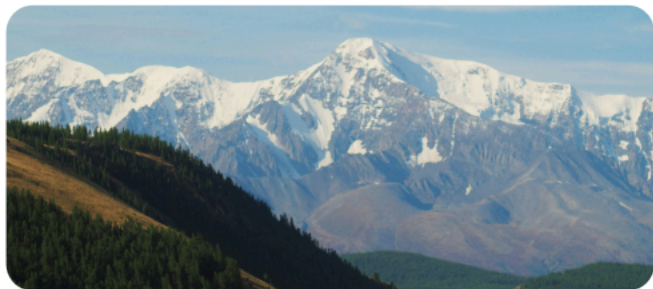
Подготовьте текстовый рассказ о походе, времени, месте, маршруте и участниках, опишите цели и задачи похода, после чего найдите электронные адреса средств массовой информации своих регионов (как правило, email опубликован на их официальных сайтах) и за неделю отправьте в СМИ информацию. Если вам необходима помощь в освещении вашего путешествия, напишите на электронную почту в пресс-службу программы «Больше, чем путешествие» **[Veronika.Vasyuchenko@morethantrip.ru](mailto:Veronika.Vasyuchenko@morethantrip.ru)**



# АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ К ПОХОДУ

Для организованных групп необходимо оформить туристскую прогулку или поход локальным актом организации

При планировании выхода на маршрут необходимо проверить наличие особых требований и правил к посещению отдельных объектов или отрезков маршрута. Например, особо охраняемые природные территории, эндемичная территория по клещевому энцефалиту, уровень пожарной опасности и др.



## Рекомендуем использовать следующий алгоритм подготовки к туристской прогулке/походу

- 1** ● Провести предварительную встречу/собрание, обсудить цель (командообразование, рекреация, исследовательская работа, социально-значимое дело и др.) и варианты маршрутов
- 2** ● Составить план туристской прогулки/похода, в котором указывается в какое время и на каком участке маршрута должна находиться группа
- 3** ● Продумать формат организации питания
- 4** ● Распределить роли и обязанности между участниками. Поход — это аналог коллективного творческого дела
- 5** ● Подготовить информацию о наличии на маршруте природных и культурно-исторических объектах, достопримечательностях, дополнительных требованиях к их посещению; погодных условиях, особенностях ландшафта
- 6** ● Составить список необходимого личного снаряжения: удобная одежда и обувь, не стесняющие движения, соответствующие сезону и погодным условиям, рюкзак, бутылка воды, еда для перекуса

7

● **Сформировать аптечку** первой помощи

8

● **Определить дату, время, место сбора** участников похода и логистику до места старта и финиша

9

● Подать онлайн-заявку на регистрацию туристской группы на [сайте МЧС России](#)



## В день организации туристской прогулки/похода рекомендуем использовать следующий алгоритм

1

● **Сбор участников**

2

● **Проведение инструктажа** по технике безопасности для участников туристской прогулки/похода. Перед выходом на маршрут обязательно обратить внимание на экипировку и самочувствие участников

3

● **Проведение похода** по запланированному маршруту в соответствии с разработанным планом, соблюдением всех норм безопасности и дисциплины

4

● **Завершение** туристской прогулки/похода

5

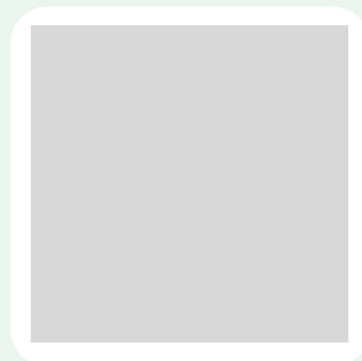
● **Подведение итогов и обмен впечатлениями** участников похода, подготовка публикации. Рекомендуем дополнительно использовать хештеги

**#ПоходыПервых**

**#БольшеЧемПутешествие**

6

● **Заполнение информации о походе** по ссылке, указанной на **странице №5**



# ВАРИАНТ РАСПИСАНИЯ ОДНОДНЕВНОГО ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

09:00

**Встреча участников, инструктаж** по технике безопасности, отправление по заданному маршруту

10:00

**Движение по маршруту**, посещение природных и культурно-исторических объектов, достопримечательностей, видовых точек

10:45

**Привал**

10:55

**Движение по маршруту**, посещение природных и культурно-исторических объектов, достопримечательностей, видовых точек

11:40

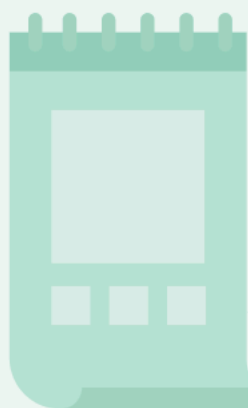
**Большой привал**, перекус

12:10

**Движение по маршруту**, посещение природных и культурно-исторических объектов, достопримечательностей, видовых точек

12:55

**Финиш маршрута**



## Краткий список необходимого личного снаряжения для проведения пешеходного похода (летний сезон)

- + Кроссовки с хорошим протектором (разношенные)
- + Рубашка с длинным рукавом, легкие штаны (желательно не джинсы!) — защита от солнца, пыли, насекомых, царапин и ссадин
- + Головной убор, солнцезащитный крем и очки
- + Дождевик или крепкая накидка от дождя
- + Ветровка (по погоде)
- + Сидушка
- + Накомарник или сетчатая защита для лица (при необходимости)
- + Рюкзак с накидкой от дождя (или гермомешки, пакеты в которые можно сложить вещи)
- + Индивидуальная! бутылка воды, фляжка или термос (не менее 0,5 л., а лучше 1 л. на человека)
- + Кружка, миска, ложка

## Дополнительное групповое снаряжение для похода

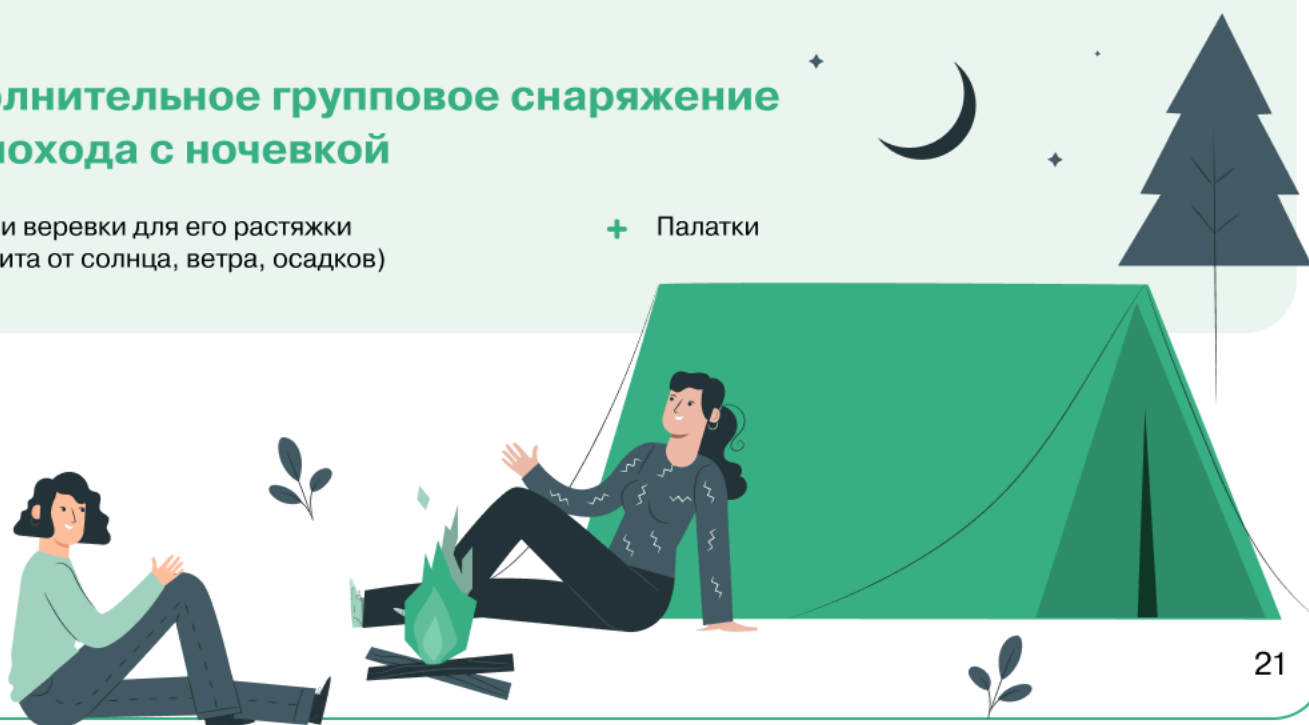
- + Аптечка первой помощи
- + Костровое снаряжение и посуда для приготовления еды (опционально)
- + Фотоаппарат
- + Инвентарь для подвижных игр и расходные материалы для мастер-классов (опционально)
- + Музыкальные инструменты (опционально)

## Дополнительное личное снаряжение для похода с ночевкой

- + Спальный мешок с учетом температурных показателей
- + Теплоизоляционный коврик/каремат
- + Флисовый или шерстяной свитер
- + Комплект одежды для сна + теплые носки
- + Сменная легкая обувь (кроссовки/кеды, кроксы)
- + Фонарик (удобнее налобный)
- + Туалетные принадлежности (полотенце, мыло, зубные щётка и паста, туалетная бумага)

## Дополнительное групповое снаряжение для похода с ночевкой

- + Тент и веревки для его растяжки (защита от солнца, ветра, осадков)
- + Палатки



# РОЛИ В ГРУППЕ



**Важным средством воспитания и получения навыков** организации социальной жизни детей и молодежи является система организации взаимодействия в походной группе посредством ролевого самоуправления.

Группы походных ролей собраны **на основании имеющегося описанного и нативного опыта** туристов и педагогов, использующих при подготовке и проведении похода распределение обязанностей между участниками по туристским должностям.

Среди предлагаемых нами **6 групп походных ролей** есть как профильные, требующие более глубоких знаний, так и универсальные. Это позволяет предоставить равные возможности для самореализации и самовыражения ребятам с разным туристским опытом. В свою очередь, выполнение функционала походной роли может происходить как одним человеком, так и микрогруппой, **что позволяет реализовать модель наставничества «дети — детям»** и тем самым повысить вовлеченность и качество усвоения инструментальных навыков.

Для наставников предлагаемая модель взаимодействия выступает дополнительным средством изучения личности ребенка, инструментом воспитательного воздействия. Кроме расширения кругозора и получения навыков безопасного поведения в природной среде, участник многократно проходит через **позиции организатора и исполнителя, получает навыки конструктивной коммуникации и умения**, которые позволяют успешно решать любые возникающие вопросы.

В зависимости от количества участников похода, их опыта, а также продолжительности и сложности маршрута, **походные роли могут разграничиваться или совмещаться**. При этом в любом походе должен соблюдаться принцип комплиментарности, т.е. обязательного наличия в группе представителей всех походных ролей.

Кроме основной должности каждый участник в процессе похода, безусловно, выполняет и временные, такие как, например, участие в приготовлении еды, при этом хранители лагеря выступают организаторами данного процесса и привлекают временных помощников.



# РОЛИ В ГРУППЕ

- **Руководители группы**  
(в походах с несовершеннолетними участниками не менее 2 человек на каждые 12-15 участников) — осуществляют общую координацию подготовки и проведения похода, его смыслового наполнения. Они являются ответственными за жизнь и здоровье подопечных, собирают и оформляют всю необходимую для выхода на маршрут документацию, управляют рисками и принимают окончательное решение в ситуациях, влияющих на безопасное нахождение всей группы в природной и городской среде
- **Исследователи**  
группа, делающая поход более познавательным и наполняющая его тематическим содержанием. Участники заранее готовят информацию о местности, объектах культурного, исторического и природного наследия, а также о возможном особом режиме их посещения и во время похода делятся этой информацией с остальной группой
- **Хранители атмосферы**  
вдохновители, переговорщики, организаторы игр и творческих активностей, генераторы впечатляющих событий на маршруте. Участники этой группы, выступают опорой и поддержкой тех, кто переоценил свои силы, помогают предотвращать назревающие конфликты и работают над выработкой единой командной атрибутики
- **Хранители впечатлений**  
гуру лучшего ракурса, мастера очерков, креативщики, которые помогут запечатлеть и сохранить команде все топовые моменты похода. Участники этой группы не только документируют события всеми доступными способами, но заботятся о том, чтобы о прелести активных путешествий узнало как можно больше людей
- **Разведчики**  
эта группа объединяет участников, отвечающих за навигацию по маршруту, разведку местности (в т.ч. с помощью дронов), соблюдения безопасного темпа, ритма и компактности передвижения команды. Это помощники руководителя группы, обладающие высокими организаторскими способностями и физической выносливостью, внимательные и предусмотрительные
- **Хранители лагеря**  
группа, которая позаботится о комфорте и сумеет превратить любой маршрут в приятное путешествие. Эти ребята внимательно подбирают групповое снаряжение, оборудование и припасы для своей команды в зависимости от маршрута, сезона и погодных условий, руководят организацией привалов и стоянок, приемов пищи на них
- **Спасатели**  
группа наблюдательных участников, задача которых, предупредить возникновение любых непредвиденных ситуаций, а случае их появления, взять инициативу по решению в свои руки. Претенденты на эту роль должны хорошо знать правила оказания первой помощи, быть предусмотрительными и готовыми быстро сориентироваться с экстренной ситуации



# КАК ВЫБРАТЬ МАРШРУТ

- **Обратиться на сайты** особо охраняемых природных территорий региона, чаще всего на них размещены экологические тропы и маршруты
- **Обратиться за консультацией** в региональный (муниципальный) центр детско-юношеского туризма и краеведения

- **Воспользоваться справочником маршрутов** школьного познавательного туризма



# СОСТАВ АПТЕЧКИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

- + **Жгут кровоостанавливающий** - 1 шт.
- + **Бинт марлевый медицинский** нестерильный, 5 м x 5 см - 1 шт.
- + **Бинт марлевый медицинский** нестерильный, 5 м x 10 см - 1 шт.
- + **Бинт марлевый медицинский** нестерильный, 7 м x 14 см - 1 шт.
- + **Бинт марлевый медицинский** стерильный, 5 м x 7 см - 1 шт.
- + **Бинт марлевый медицинский** стерильный, 5 м x 10 см - 2 шт.
- + **Бинт марлевый медицинский** стерильный, 7 м x 14 см - 2 шт.
- + **Пакет перевязочный** медицинский индивидуальный стерильный с герметичной оболочкой - 1 шт.
- + **Салфетки марлевые** медицинские стерильные (не менее 16 x 14 см, 10 шт. в упаковке) - 1 уп.
- + **Лейкопластырь бактерицидный** (не менее 4 см x 10 см) - 2 шт.
- + **Лейкопластырь бактерицидный** (не менее 1,9 см x 7,2 см) - 10 шт.
- + **Лейкопластырь рулонный** (не менее 1 см x 250 см) - 1 шт.
- + **Устройство для проведения искусственного дыхания** «Рот — Устройство — Рот» или карманная маска для искусственной вентиляции легких «Рот – маска» - 1 шт.
- + **Ножницы** для разрезания повязок по Листеру - 1 шт.
- + **Салфетки антисептические** из бумажного текстилеподобного материала стерильные спиртовые, (не менее 12,5 x 11,0 см) - 1 шт.
- + **Перчатки медицинские** нестерильные, смотровые, (размер не менее М) - 2 пары
- + **Маска медицинская** нестерильная 3-слойная из нетканого материала с резинками или с завязками - 2 шт.
- + **Покрывало спасательное** изотермическое, (не менее 160 x 210 см) - 1 шт.
- + **Английские булавки** стальные со спиралью, (не менее 38 мм) - 3 шт.
- + **Рекомендации с пиктограммами** по использованию изделий медицинского назначения аптечки для оказания первой помощи работникам - 1 шт.
- + **Футляр или сумка** санитарная - 1 шт.
- + **Блокнот отрывной** для записей (формат не менее А7) - 1 шт.
- + **Авторучка** - 1 шт.



# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## Кодекс чести юных туристов

- + Слово руководителя — **закон!**
- + Успех похода полностью зависит от **его подготовки**
- + Каким бы маленьким ни был оставшийся кусочек хлеба — в походе его делят **на всех**
- + Семеро одного **ждут**
- + Один за всех и **все за одного**
- + Будь **терпелив и внимателен** к тем, кто рядом
- + Умеешь сам — **научи друга**. Закончил дело — **помоги товарищу**
- + Если ты потерялся — **оставайся на месте**
- + Взятую у товарища вещь **верни в те же руки**
- + **Умей слушать и слышать** свою команду
- + **Помогай** другим группам туристов
- + **Мы — гости леса!** Оставляй природу в таком же состоянии, в каком она была до твоего прихода

## Торжественное обещание походного наставника

- + **Обещаю помнить**, что каждый поход открывает для меня и группы новые возможности (повторяют «Обещаю»)
- + **Обещаю**, не просто разжигать и тушить костры согласно правилам, **но и поддерживать огонь в глазах тех, кто идет за мной** (повторяют «Обещаю»)
- + **Обещаю**, **заботиться** о каждом, как о самом близком и создавать для всех на маршруте безопасное пространство (повторяют «Обещаю»)
- + **Обещаю разбивать лагерь подобно дому**, где всегда надежно, комфортно, и уютно (повторяют «Обещаю»)
- + **Обещаю быть примером** бережного отношения к природе. Стремиться исследовать и сохранять, не причиняя вреда (повторяют «Обещаю»)
- + **Обещаю находить в себе силы двигаться вперед**, не смотря на все трудности и преграды (повторяют «Обещаю»)
- + **Обещаю помогать превращать заветные мечты в достигнутые цели** и воспитывать участников группы в уважении и любви друг к другу и своей стране (повторяют «Обещаю»)
- + **Обещаю никогда не останавливаться** на достигнутом и продолжать покорять новые горизонты (повторяют «Обещаю»)

