

Информационный лист
Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Продвижение» (Краснодарский край)

Уважаемые Участники!

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с информацией, со списком вещей и документов, необходимых для участия в программе.

Программа Мероприятия.

Целью ФОМ «Продвижение» является укрепление здоровья и физическое развитие Участников. В программу включены:

- активные **занятия по обучению основам туризма**, по оказанию первой помощи, по обучению действиям в чрезвычайных ситуациях;
 - **ориентирование** – занятия, на которых участники научатся пользоваться компасом, определять стороны света, азимут; познакомятся с топографическими знаками; научатся ориентироваться в горах;
 - **тренинги на командообразование** - командный дух и стремление к цели лучше всего формируются во время прохождения сложных испытаний. Участвуя в тренингах, дети и подростки учатся договариваться, общаться, вырабатывать общие стратегии и сообща добиваться целей, доверять друг другу и проявлять ответственность. Именно здесь зародится дружная и слаженная команда, перед путешествием.
- Продолжительность программы – 14 дней, из них прохождение туристского маршрута – 6 дней.

Особенности реализации программы

Участникам предстоит увлекательное пешее путешествие по предгорьям Главного Кавказского хребта. Накануне группа пройдёт серьёзную подготовку в базовом лагере: занятия по ориентированию, туризму и питанию в путешествии, тренинги на командообразование, творческие занятия. Каждая группа в сопровождении двух руководителей готова пройти маршрут протяженностью 50-60 км. Каждый день путешественников ждёт новая задача, которую можно решить только сообща, всей группой.

Юным путешественникам выдается все необходимое для похода – палатки, спальники, теплоизоляционные коврики, костровое оборудование, специальное туристское снаряжение.

Во время мероприятия участники обеспечены трёхразовым питанием и обязательным вечерним чаем. В путешествии юноши и девушки под руководством специалиста готовят себе завтрак, обед и ужин, которые становятся особенно вкусными после насыщенных и активных занятий на свежем воздухе.

Расписание программы

| | |
|------------------|--|
| 1 день | Отъезд из Москвы |
| 2 день | Приезд в базовый лагерь. Прохождение инструктажа по т/б. Творческая мастерская по тематике заезда. |
| 3 день | Занятия в базовом лагере: ориентирование - теория, веревочный курс, практика ориентирования на местности, тренинг развития лидерских качеств |
| 4 день | Занятие по управлению рисками, техника туризма, организация питания в путешествии, квест-игра, подготовка к многодневному путешествию |
| 5-11 день | Многодневное путешествие |
| 11 день | Возвращение из многодневного похода в базовый лагерь |
| 12 день | Подведение итогов путешествия. Награждение. |
| 13 день | Отъезд в Москву |
| 14 день | Прибытие в Москву |

Информация по отъезду

Сбор группы в день отъезда **в зале ожидания ж/д вокзала за 1,5 часа до отправления поезда** (время отправления поезда будет сообщено Вам дополнительно). На место сбора Участник приходит полностью собранным для путешествия. На вокзале Вас будут встречать координатор Программы и специалист ГБУ «Лаборатория путешествий» – Вы должны передать ему оригинал **паспорта (или свидетельства о рождении), медицинский полис (оригинал), медицинские справки**. С этого момента и до возвращения в Москву эти документы находятся у специалиста. **Не забудьте отдать оригиналы документов специалисту ГБУ «Лаборатория путешествий» - руководителю группы!**

Список вещей, рекомендуемый Участнику

Рюкзак или спортивная сумка – 1 шт.

1. Обувь:

- Удобные трекинговые ботинки (обязательно разношенные!) или кроссовки выше щиколотки (основная обувь) – 1 пара (**обязательно!**).
- Вторая пара обуви (кроссовки обычные, не кеды!) – 1 пара.
- Шлепанцы для душа – 1 пара.

2. Одежда:

- Комплект одежды + обувь для возвращения домой (эта одежда не берется в поход).
- Спортивные штаны для дневных переходов – 1-2 шт.
- Штаны флисовые – 1 шт.
- Футболка с коротким рукавом – 2 шт.
- Комплект термобелья (верх+низ) – 1 шт.
- Флисовая кофта с длинным рукавом – 2 шт.
- Водонепроницаемая (желательно х/б) – 1 шт.
- Штормовка (защитная куртка от ветра и дождя) – 1 шт.
- Дождевик – 1 шт.
- Шапка – 1 шт.
- Бандана – 1 шт.
- Комплект нижнего белья – 3-4 шт.
- Носки – 4 пары.
- Носки теплые – 1-2 пары.
- Перчатки (теплые) – 1 шт.
- Перчатки (рабочие) – 2 шт.

3. Прочее:

- Кружка, ложка, миска – по 1 шт. **ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!**
- Индивидуальный ремнабор (иголки, нитки, веревочки, изолента) – 1 шт.
- Комплект личной гигиены (мыло, зубная щетка, паста, полотенце, туалетная бумага) – 1 шт.
- Индивидуальная аптечка (перевязочные материалы (бактерицидный пластырь, бинты, стерильные салфетки, **бинт эластичный**), с лекарствами от хронических болезней, аллергии с подробной инструкцией их приема – 1 шт.)
- Фотоаппарат (по желанию).
- Налобный фонарик с запасным комплектом батареек – 1 шт. **ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!**

Питание в поезде обеспечено из расчета обед, ужин, завтрак (сутки в поезде).

Уважаемые участники и родители! В соответствии с правилами Роспотребнадзора Вы не должны брать в поезд:

- все скоропортящиеся продукты питания (требующие для сохранности и безопасности специальных температурных или иных режимов, без обеспечения которых они подвергаются необратимым изменениям), в т. ч. майонез;
- продукты, содержащие жгучие специи, алкоголь, кофе натуральный, ядра абрикосовых косточек, кулинарные и кондитерские жиры, пиросульфат натрия, соль пищевую поваренную свыше 0,8%, нитриты свыше 0,03%;
- фрукты и овощи экзотические, мнущиеся, способные подвергаться быстрой порче, невымытые;
- кондитерские изделия с высоким содержанием какао, кондитерские изделия с кремовыми наполнителями;
- продукты питания, не имеющие документов, подтверждающих их качество и безопасность.

Требования и документы.

1. Необходимы подлинники документов, нотариально заверенные документы недопустимы.
2. Необходим оригинал паспорта, если Участнику исполнилось 14 лет.

Требования к медицинским справкам,

выданным детям по месту жительства для участия в Мероприятии.

(документ составлен в соответствии с требованиями нормативов Роспотребнадзора)

1. Предоставляются три справки: об отсутствии контактов с инфекционными больными, форма 079/у (086/у- для студентов колледжей), медицинский допуск к походу.
2. На справках должны стоять печати **только** медицинского учреждения – печать поликлиники. **Печати школ и т.д. не действительны.**
3. Справка 079/у передается специалисту ГБУ «Лаборатория путешествий» не позднее, чем за 3 дня до выезда, справка об отсутствии контактов с инфекционными больными передается Сопровождающему группы **в день отъезда на вокзале.**

4. Справка об отсутствии контактов с инфекционными больными должна быть получена за 3 дня до отъезда (день отъезда – 3-ий день).

▪ В справке об отсутствии контактов с инфекционными больными указывается, что в течение последних 21 дня контакта с инфекционными больными и инфекционных заболеваний у Участника дома и в учебном учреждении не зарегистрировано. **Участник осмотрен на педикулез и чесотку.**

5. В справке по форме 079/у (086/у) должно быть указано, что:

▪ Участник не имеет противопоказаний по состоянию здоровья для физических нагрузок и участие в мероприятии.

▪ Справка должна содержать информацию о прививках (или мед. отвод и его обоснование), о хронических, аллергических, инфекционных, наследственных и т.д. заболеваниях и оперативных вмешательствах. А также состоит ли ребенок на диспансерном учете.

▪ При наличии заболеваний в стадии ремиссии предоставить краткую информацию об обследованиях и рекомендации по их лечению.

Перечень документов для участия в ФОМ «Продвижение»

1. Соглашение о сотрудничестве между ГБУ «Лаборатория путешествий» и Участниками/Образовательной организацией.
2. Заявка на участие по установленной форме (от образовательной организации).
3. Согласие родителей (законных представителей) на обработку персональных данных участников.
4. Анкеты участников.
5. Правила участия в ФОМ «Продвижение».
6. Заявление о вступлении в детское объединение.
7. Справка от образовательной организации (для школьников).
8. Медицинская справка на ребенка, отъезжающего в санаторный оздоровительный лагерь - форма 079/у.
9. Медицинская справка на ребенка об отсутствии контактов с инфекционными больными.
10. Медицинский допуск к походу.

Рекомендации по медицинским противопоказаниям при направлении несовершеннолетних в организации отдыха и оздоровления:

- Заболевания в острой и подострой стадии.
- Хронические заболевания в стадии обострения.
- Острые инфекционные заболевания до окончания срока изоляции.
- Бактерионосительство инфекционных заболеваний.
- Заразные болезни глаз и кожи, паразитарные заболевания.
- Туберкулёз любой локализации в активной стадии.
- Злокачественные новообразования, требующие лечения, в том числе проведения химиотерапии.
- Эпилепсия с текущими приступами, в том числе фармакорезистентная.
- Эпилепсия с клинической ремиссией менее 6 месяцев.
- Психические и поведенческие расстройства в состоянии обострения и (или) представляющие опасность для себя и окружающих.
- Психические расстройства, сопровождающиеся нарушениями настроения, поведения и социальной адаптации при отсутствии сопровождения ребёнка законным представителем ребёнка или уполномоченным лицом.
- Зависимость от алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ.