



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

27 января

День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады

3 марта

Всемирный день дикой природы

12 апреля

День космонавтики

9 мая

День Победы

22 августа

День Государственного флага Российской Федерации

9 августа

День физкультурника

8 июля

День семьи, любви и верности

1 июня

День защиты детей

Сентябрь

Месяц знаний

19 октября

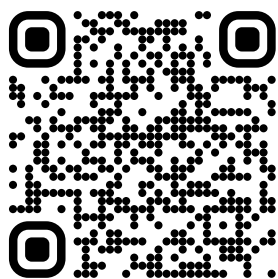
День отца

4 ноября

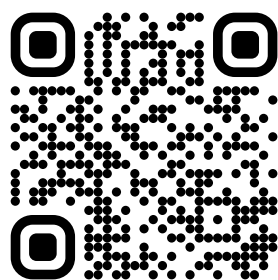
День народного единства

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 по ссылке**:



Для получения **сертификата участника** серии походов «Время открытий: походы, приуроченные к государственным праздникам, памятным и праздничным датам» необходимо подать заявку в соответствующем разделе на портале **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 №14** представлена памятка о составлении публикации.



# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АКТИВНОСТИ, рекомендованные к реализации в рамках туристских походов

27 января

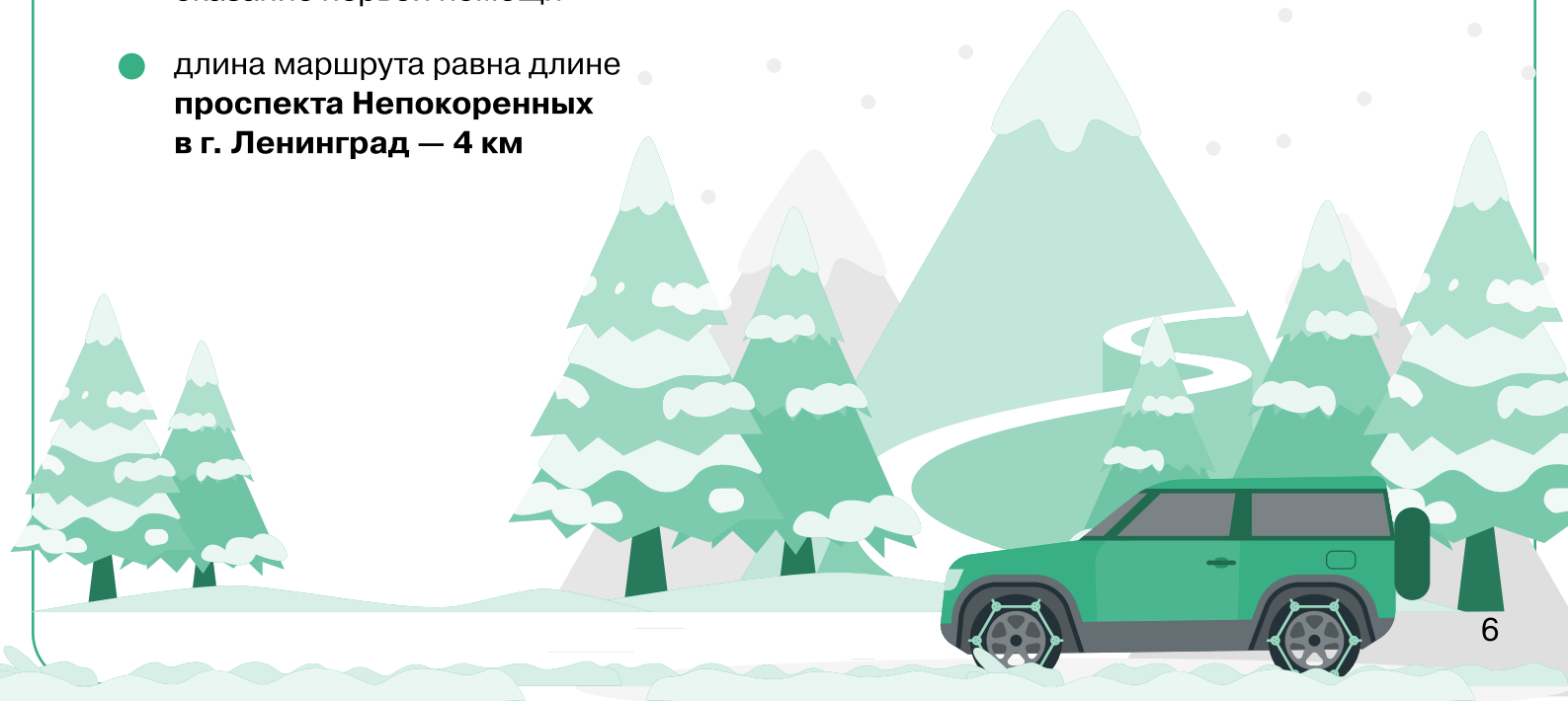
## День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады

одна из самых знаковых дат в истории **Великой Отечественной войны** и нашей страны. Фашистская блокада Ленинграда длилась **872 дня**. Город, оставшийся без тепла, связи и продовольствия, выжил благодаря Дороге жизни. Ежегодно по всей стране реализуются различные акции в рамках этой памятной даты. Организация лыжных походов — это возможность прочувствовать сопричастность к стойкости ленинградцев и подвигу предков



## Рекомендуем провести походы со следующими критериями и активностями:

- **мастер-классы** по базовым походным навыкам: установка палаток, вязание узлов, разжигание костра и т.д.
- на большом привале организовано прохождение полосы препятствий или эстафеты с элементами общей военной подготовки, например: метание гранаты, элементы военной топографии, оказание первой помощи
- длина маршрута равна длине **проспекта Непокоренных в г. Ленинград — 4 км**
- в маршрут включен **памятник Великой Отечественной войны**, мемориал
- поход сопровождается рассказом о событиях блокады Ленинграда, во время небольших привалов исполнение военных песен
- организация полевой кухни и раздача блокадного хлеба



3 марта

## Всемирный день дикой природы

праздник способствует **повышению осведомленности об уникальном вкладе дикой природы** для людей и планеты. Для современных людей, привыкших к комфорту и удобствам, соприкосновение с природной средой отлично начинать на благоустроенных и маркированных тропах особо охраняемых природных территорий местного, регионального и федерального значения (ФГБУ «Росзаповедцентр»)

### В рамках похода рекомендуем провести следующие активности

- **лекции, беседы** о видовом разнообразии территории ООПТ и правилах пребывания на ней
- **мастер-классы**, связанные с экологической и биологической направленностью
- участие в проведении **исследований**, в т.ч. установка фото-ловушек
- экологические **акции**

12 апреля

## День космонавтики

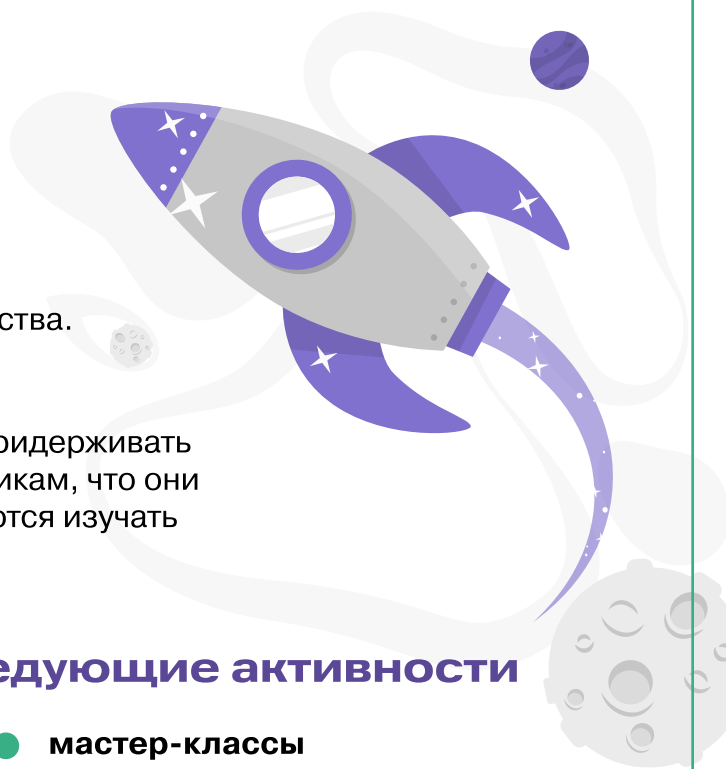
каждый путешественник подобен космонавту, который исследует и открывает новые пространства. Успех «миссии» зависит от подготовленности к выживанию, эрудированности участника.

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.
- **мастер-классы** по навыкам выживания
- фенологические, геологические и метеорологические **исследования**
- **конструирование** змеев или иных летательных аппаратов
- обед из **сублимированных** продуктов

В поход также рекомендуем пригласить космонавтов или летчиков-испытателей



9 мая

## походы ко Дню Победы

Великая Отечественная война оставила глубокий след в истории всей страны. В 2025 мы отпразднуем 80-летие Великой Победы. Президент страны подчеркнул, в рамках празднования мы обязаны отметить не просто ярко, торжественно.

**Главная задача - наполнить все мероприятия глубоким содержанием.**

## Походы ко Дню Победы рекомендуем организовать со следующим наполнением

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

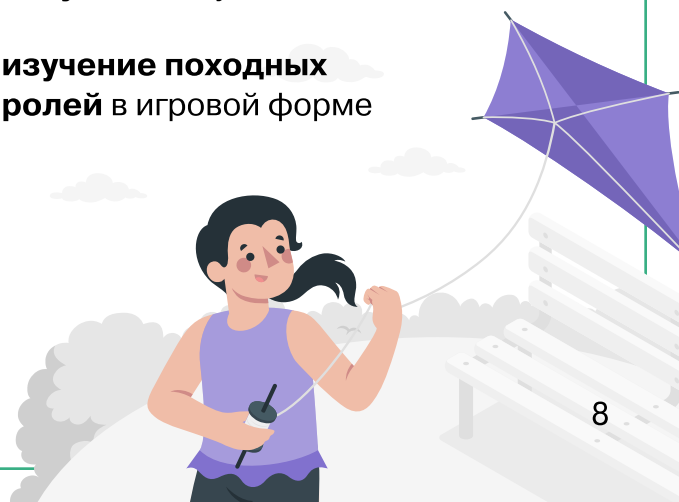
1 июня

## День защиты детей

походы – это отличный способ организовать детям настоящий праздник без гаджетов, а также приобщить к здоровому образу жизни. **Поход**, организованный как воспитательное событие, **способствует социализации, развитию навыков взаимопомощи, выработке дисциплины, упорства, смелости, самостоятельности**. Пеший поход совершенствует естественные виды движений, развивает физические качества. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, повышают иммунитет, дарят праздничную атмосферу и радость

## В походе можно провести следующие активности

- **мастер-классы** по базовым походным навыкам: установка палаток, вязание узлов, разжигание костра, приготовление еды и т.д.
- **запуски** воздушных змеев
- **изучение походных ролей** в игровой форме
- полоса препятствий, эстафета, подвижные игры, командообразование и игры на знакомство
- **церемонии посвящения** в туристы, принятие кодекса чести юного туриста



8 июля

## День семьи, любви и верности

поход с семьёй – 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
- **запуском** воздушных змеев
- **прохождением** полосы препятствий или эстафеты
- **подвижными играми** с использованием подручных средств и спортивного инвентаря и др.

10 августа

## День физкультурника

**общая физическая подготовка** и ведение активного образа жизни являются **залогом безопасных активных путешествий в природной среде**. Ловкость, сила, выносливость, быстрота и гибкость в походах просто необходимые качества при преодолении естественных препятствий!

### Рекомендации к наполнению туристских походов, приуроченных ко Дню физкультурника

- **мастер-классы** по базовым походным навыкам: установка палаток, вязание узлов, разжигание костра и т.д.
- туристская прогулка или однодневный поход могут совершаться с соревновательным аспектом и проводиться **в формате контрольно-туристского маршрута** с поиском контрольных пунктов, **соревнований** по спортивному ориентированию
- участники таких походов применяют различные тактики и техники преодоления естественных препятствий, пройдя перед этим соответствующие **мастер-классы**
- день физкультурника может быть проведен в формате **сдачи норм ГТО** по нормативу «туристский поход с проверкой туристских навыков»

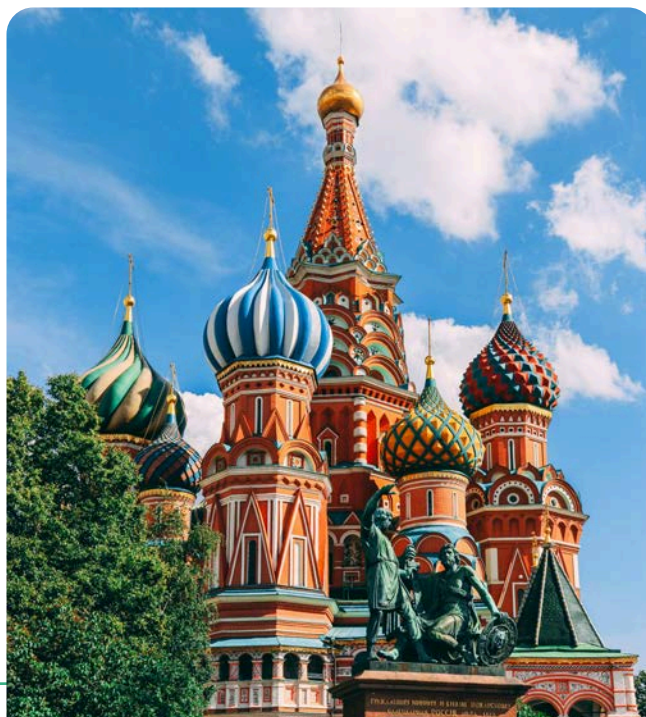
Гостями похода могут стать титулованные спортсмены

## 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.
- игры на знакомство, командообразование, эстафеты, полосы препятствий, соревнования
- фенологические, ботанические, географические **экскурсии** и т.п.
- практические **занятия и мастер-классы** по начальным туристским навыкам
- песни у костра с использованием гитары и других музыкальных инструментов, тематические беседы, походные истории

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



20 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

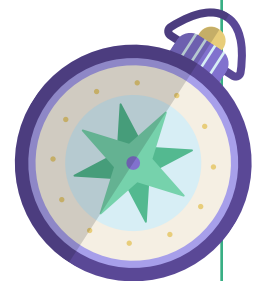
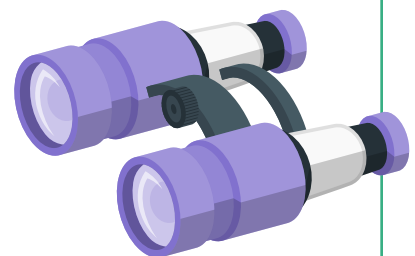
- **мастер-классы** по базовым походным навыкам: установка палаток, вязание узлов, разжигание костра и т.д.
- **проведение этнографических миниэкспедиций**, изучение фольклора родного края
- **игры на знакомство**, командообразование, эстафеты, полосы препятствий, соревнования

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 **телеграм канал** «Походы Первых — Больше, чем путешествие» @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

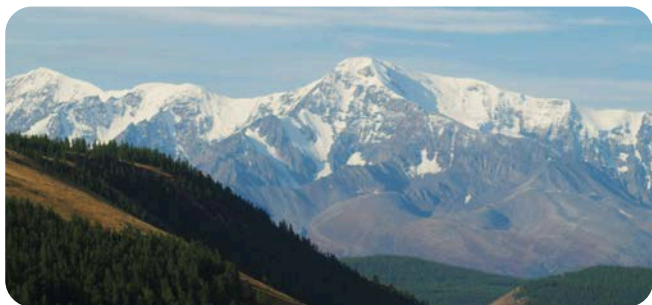
Подготовьте текстовый рассказ о походе, времени, месте, маршруте и участниках, опишите цели и задачи похода, после чего найдите электронные адреса средств массовой информации своих регионов (как правило, email опубликован на их официальных сайтах) и за неделю отправьте в СМИ информацию. Если вам необходима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



# 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 и продумать формат организации питания

3

**Распределить роли** и обязанности между участниками. Поход – это аналог коллективного творческого дела

4

**Подготовить информацию о** наличии на маршруте природных и культурно-исторических объектах, достопримечательностях, дополнительных требованиях к их посещению; погодных условиях, особенностях ландшафта

5

**Составить список необходимого личного снаряжения:** удобная одежда и обувь, не стесняющие движения, соответствующие сезону и погодным условиям, рюкзак, бутылка воды, еда для перекуса

6

● **Сформировать аптечку** первой помощи

7

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

8

● 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

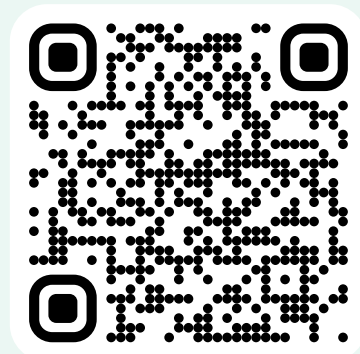
● **Подведение итогов и обмен впечатлениями** участников похода, подготовка публикации. Рекомендуем дополнительно использовать хештеги

**#ПоходыПервых**

**#БольшеЧемПутешествие**

6

● **Заполнение информации о походе** по форме в течение суток после окончания путешествия



# 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

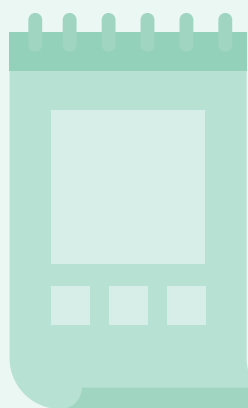
**Большой привал**, перекус

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

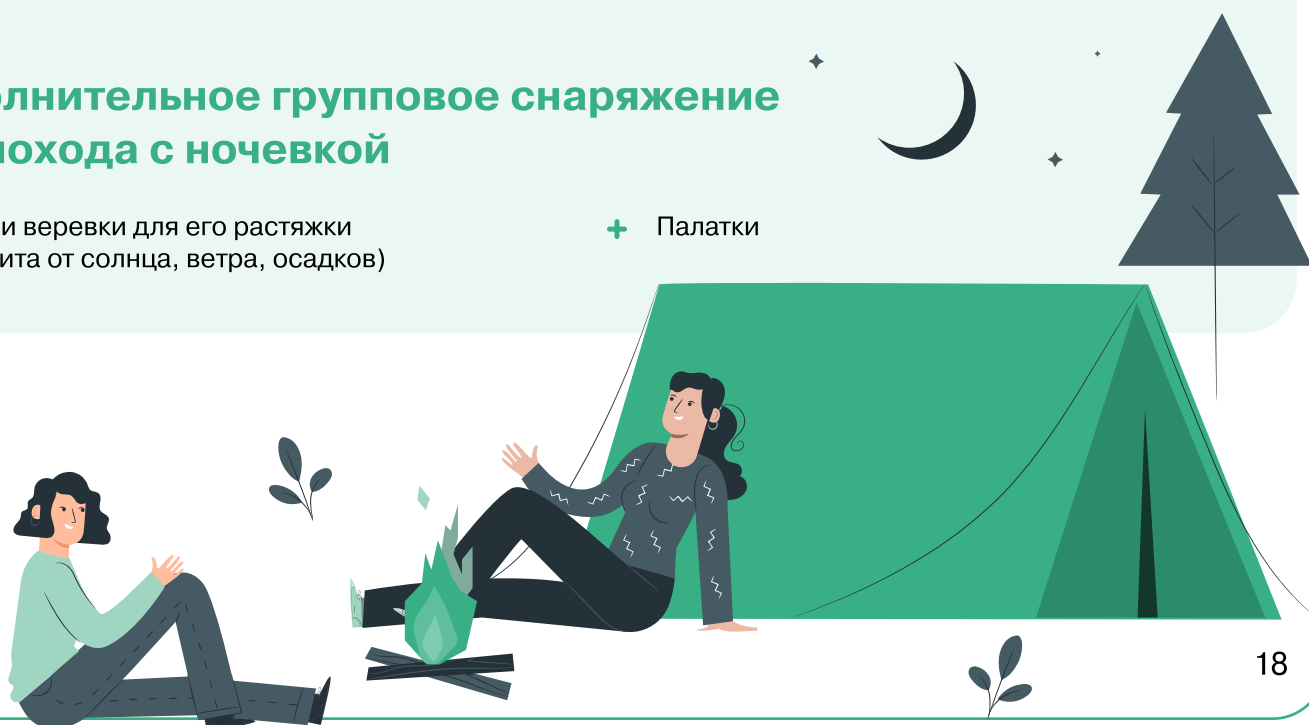
- + Аптечка первой помощи
- + Костровое снаряжение и посуда для приготовления еды (опционально)
- + Фотоаппарат
- + Инвентарь для подвижных игр и расходные материалы для мастер-классов (опционально)
- + Музыкальные инструменты (опционально)

## 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.

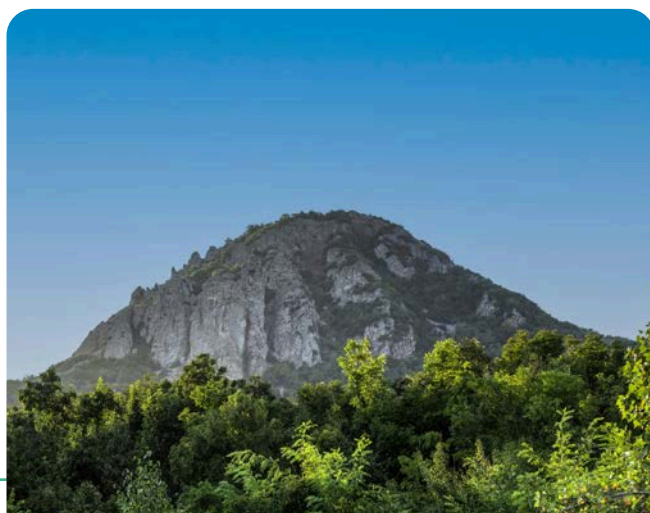
Группы походных ролей собраны **на основании имеющегося описанного и нативного опыта** туристов и педагогов, использующих при подготовке и проведении похода распределение обязанностей между участниками по туристским должностям.

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 какой 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»)

