Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания населения
Свердловской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения
Камышловского района»

Туротерапия, как одна из технологий социокультурной реабилитации

Камышлов 2011

Согласовано
Директор ГБУ СОН СО
«КЦСОН Камышловского района»

И.И.Андреев

Утверждено
Методическим советом
ГБУ СОН СО «КЦСОН
Камышловского района»

протокол № 7
от «04» июля 2011г.

Автор:
Заведующая социально – реабилитационного отделения ГБУ СОН СО «КЦСОН Камышловского района»
Татьяна Михайловна Прожерина

Рецензент:
Заместитель директора ГБУ СОН СО «КЦСОН Камышловского района»
Вера Борисовна Мотыцкая

Туротерапия, как одна из технологий социокультурной реабилитации: методические рекомендации // ГБУ СОН СО «КЦСОН Камышловского района», Камышлов, 2011.

Методические рекомендации включают: теоретические, технологические аспекты туротерапии в работе с пожилыми людьми и основные понятия туристической деятельности.

Методические рекомендации предназначены для специалистов, участвующих в организации и реализации социокультурной реабилитации граждан пожилого возраста.

Содержание.

Словарь терминов 4

Введение 5

Сущность туротерапии, как технологии социокультурной реабилитации 7

а) характеристика туротерапии 7

б) классификация туризма 8

в) влияние туротерапии на организм человека 9

Организация туротерапии в сфере социального обслуживания 10

а) программа деятельности клуба «Веселый турист» 10

Формы и методы туротерапии 12

а) беседы по персональной сохранности 12

б) общеукрепляющие упражнения 12

в) пешие прогулки и экскурсии 15

г) однодневные походы 16

д) конкурсы, викторины 23

Заключение 25

Рекомендуемая литература 26

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Инструктор проводник - профессионально подготовленное лицо, сопровождающее туристов (клиентов) и обеспечивающее их безопасность при прохождении маршрутов.

Рекреационный туризм – вид массового туризма с целью лечения и отдыха, восстановления и развития физических, психических и эмоциональных сил.

Социальный туризм – туризм, полностью или частично осуществляемый за счет бюджетных средств, средств государственных внебюджетных фондов, а также средств работодателей.

Самодеятельный туризм – туризм, организуемый самостоятельно туристами (клиентами).

Туризм – временные выезды (путешествия) граждан РФ с постоянного места жительства в лечебно – оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно – спортивных, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в месте временного пребывания.

Туризм - путешествие в свободное время, один из основных видов активного отдыха, распространенного в большинстве стран мира.

Турист – лицо, посещающее место временного пребывания в лечебно – оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно – спортивных, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в месте временного пребывания, на период от 24 часов до 6 месяцев подряд или осуществляющее не менее одной ночевки в месте временного пребывания.

Туристские ресурсы - природные, исторические, социально-культурные объекты, а также иные объекты, способные удовлетворить духовные и иные потребности туристов (клиентов), содействовать поддержанию их жизнедеятельности, восстановлению и развитию их физических сил.

Туротерапия - это социокультурная реабилитационная технология, в основе которой положены туристские и экскурсионные виды деятельности.

ВВЕДЕНИЕ

Изменение социального статуса человека в старости, вызвано, прежде всего, прекращением или ограничением трудовой деятельности. Постепенное разрушение традиционных семейных устоев, строившихся на принципах расширенной семьи, привело к тому, что пожилые люди уже не занимают доминирующее положение в семье, как это было раньше. Потенциал граждан пожилого возраста с нормальным здоровьем еще недостаточно признан и недостаточно используется, с другой стороны они нуждаются в большом количестве услуг. Таким образом, главная трудность пожилого человека – изменение статуса и максимальное продление его независимой и активной жизни в обществе.

Трансформация ценностных ориентиров, самого образа жизни и общения, а также возникновение различных затруднений в адаптации к новым условиям, диктует необходимость выработки и реализации специфических подходов, форм и методов социальной работы с пожилыми людьми. В последние годы в сфере социальной деятельности появилось новое, быстроразвивающееся направление – *социокультурная реабилитация.* Можно сказать, что она сегодня непосредственно вторгается в жизнь социальной политики, выступает как гарант сохранения, развития, освоения культурных ценностей. В настоящее время в социокультурной реабилитации наблюдается интенсивный поиск инновационных технологий, одной из которых является туротерапия.

Занятия туротерапии – это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и, главное физическая активность. Характерны и другие особенности: эти занятия просты в организации, доступны для людей любого возраста, вместе с тем они естественны и посильны, поскольку нагрузка в них хорошо дозируется. Надо отметить, что занятия по туризму это не только созерцание красот природы, но и своеобразие отношений между людьми. Общение друг с другом дает человеку возможность духовного обогащения, расширяет кругозор. Туротерапия развивает такие черты человеческого характера,

как коллективизм, дисциплинированность, упорство, настойчивость и многие другие.

Развитие данной технологии сегодня очень **актуально**, т.к. пагубное однообразие, монотонность в жизни, длительное скованное состояние пожилого человека приводит к физическому истощению и нервному напряжению. Ему необходима смена сферы деятельности и туротерапия позволяет решить вышеперечисленные проблемы.

Цель туротерапии – формирование здорового образа жизни через туризм и активной жизненной позиции клиента.

Целевая группа: «молодые пожилые» люди от 55 до 59 лет; граждане пожилого возраста от 60 до 74 лет; возможно граждане старческого возраста от 75 до 89 лет.

Ожидаемые результаты от занятий туротерапии: оздоровление пожилого человека и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни; появление желаний у клиента к самостоятельным занятиям физической культуры; положительная динамика развития познавательных процессов; изменение отношения к самому себе и к окружающим; комфортность пребывания пожилого человека в социуме; потребность у клиента в реализации своего внутреннего потенциала и быть значимым для других;

В заключении необходимо отметить что, в последнее время в России туризм принял громадный размах, стал прогрессивным социальным явлением, т.к. помимо прочих положительных сторон он имеет ещё и большое влияние на здоровье человека, и его необходимо всячески поддерживать и развивать. В Федеральном Законе РФ «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации» (№ 132-ФЗ от 24.11.1996г), четко прописана основная цель государственного регулирования туристской деятельностью:

- обеспечение права граждан на отдых, свободу передвижения и иных прав при совершении путешествий.

СУЩНОСТЬ ТУРОТЕРАПИИ, КАК ТЕХНОЛОГИИ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Туротерапия — это терапия с помощью экскурсий, походов, поездок в санаторий, на базу отдыха и др.

У пожилых людей в процессе этого вида реабилитационной работы формируется двигательная активность и умелость, развивается чувство общности с другими людьми, формируются новые контакты и связи, расширяются знания об окружающем мире.

Характеристика туротерапии, как одной из технологии социокультурной реабилитации

Показатели	Проявления
вид деятельности	экскурсии, походы, выезды, общение
форма деятельности	групповая
реабилитационная направленность	- развитие физических возможностей; -отвлечение от личных проблем; -выработка позитивной установки; - тренинг эмоциональной сферы; - культуротворчество.
методы (преобладающие)	информативность, тренинг, поощрение, пример, убеждение, упражнение, рассказ, беседа
характер деятельности	активный
оборудование и инвентарь	туристическое оснащение
продолжительность	определяется по психовозрастной устойчивости и желанию
элемент инновации	соотнесение с другими видами социокультурно-деятельности, проективность

Рассматривать туризм как средство реабилитации позволяют следующие **факторы**:

1. Это двигательная активность, которая компенсирует ограниченность движений, таким образом, осуществляется профилактика психосоматических заболеваний, поддержание физической формы и здоровья.

2. Туризм создает сферу полноценного общения, возможность установления социальных контактов, апробации социальных ролей, получение поддержки, интеграцию в общество.
3. Туризм предоставляет возможность осваивать эколого-культурные виды деятельности; эстетику природы, архитектуры, памятников.

Основными **функциями** туризма с социальной точки зрения являются: воспроизводящая, компенсаторная, восстановительная, реабилитационная.

Туризм классифицируются:

- по цели – оздоровительный, познавательный, спортивный;
- по основному занятию – поход, путешествие на транспорте;
- по способу передвижения – пешеходный, водный, лыжный, автомобильный, автобусный, железнодорожный;
- по сезонности – летний, зимний, межсезонный;
- по продолжительности – туризм выходного дня или отпускного периода;
- по характеру нагрузок – пассивный, активный;
- по источникам финансирования – социальный, коммерческий.

Многофакторное воздействие туризма способствует переключению мышления на саногенное (оздоровительное), когда ситуация не кажется безысходной, и человек находит решение проблем.

Для эффективного использования технологии туризма в социокультурной реабилитации пожилых граждан необходимо соблюдать следующие **правила**:

- вид туризма подбирается в зависимости от имеющихся проблем гражданина, учитывая персональный интерес, желание, финансовые возможности, место проживания, ожидаемые реабилитационные результаты;
- обеспечение безопасности для туристов и окружения;
- программа включает осмотр достопримечательностей;
- наличие некоторой физической подготовки, психологической готовности к трудностям;
- планируемые нагрузки должны быть адекватны состоянию здоровья.

Подготовка туристов(клиентов) подразделяется на физическую, техническую, тактическую, психологическую и специальную (связанную с выполнением прикладных задач – сбор материалов, решения реабилитационных задач и др.).

Реализация такой технологии, как туротерапия, развитие туризма - все это создает равные возможности для осуществления права на отдых, для приобщения к культурным ценностям. Туризм становится стилем жизни современного человека, в том числе и многих пожилых.

Влияние занятий туротерапии на организм человека

1. Походы выходного дня играют важную роль в системе физической подготовки и закалки. Это способствует воспитанию морально-волевой установки клиентов на «невозможность» болезни в путешествии, улучшению физической работоспособности.

2. Занятия туротерапией заметно улучшают состояние психики. Клиенты обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимыми к недостаткам других.

3. Длительные физические нагрузки, связанные с занятиями туризмом, способствуют компенсации двигательных ограничений. Они удлиняют активную жизнь человека после 40-50 лет.

4. У зимнего отдыха немало преимуществ, прежде всего, выраженный тонизирующий эффект: холод, особенно сухая морозная погода, что снижает накопившееся нервное напряжение.

5. Пейзажи, пребывание в безмолвном заснеженном лесу действуют успокаивающе на нервную систему, помогают снять накопившееся напряжение и утомление.

6. Энергозатраты человека в походе, создают ощущение легкой, приятной усталости, сочетающейся с желанием двигаться.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРОТЕРАПИИ В СФЕРЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

В сфере социального обслуживания населения можно использовать рекреационный туризм, который подразделяется на :

1. Туризм с целью изучения культуры - ориентирован на познание культуры.
2. Паломнический туризм – посещение мест, имеющих особое религиозное значение.
3. Познавательный туризм – посещение исторических, культурных или географических достопримечательностей.
4. Туризм с целью отдыха – это кратковременный или более продолжительный отдых с целью физического или психологического восстановления организма.
5. Спортивный туризм – активное участие в спортивных соревнованиях, а также поездки, которые носят пассивный характер участия в спортивных мероприятиях.
6. Экологический туризм – посещение мест с относительно нетронутой природой и природоохранные мероприятия.

Занятия туротерапии в центрах социального обслуживания населения, можно организовать в виде:

- отдельных мероприятий в курсе прохождения клиентом социальной реабилитации (например: организация экскурсии куда-либо; проведение беседы по персональной сохранности; прогулка по тропе - здоровья и др.);
- клубной деятельности, где группа людей объединена общей идеей и интересом.

Например: в ГБУ СОН СО «КЦСОН Камышловского района» на базе социально – реабилитационного отделения создан клуб «Веселый турист».

Клубное объединение осуществляет свою деятельность на основании Положения о клубах и Программы клуба.

Программа деятельности клуба «Веселый турист»

Пояснительная записка

Программа предлагает разнообразные виды деятельности: клиенты СРО обучаются туристическим навыкам, правилам поведении вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, и памятниками своего города. Данная Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории родного края. Туризм, личность,

труд, спорт – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья клиентов.
Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Цели: пропаганда туризма как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни; - формирование навыков социальной адаптации в различных жизненных ситуациях; - включение каждого пожилого в активную деятельность.

Содержание программы

Раздел I. Физическая подготовка 10ч.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Личная гигиена. Ходьба и бег по пересечённой местности. Занятия в тренажерном зале, упражнения на разные группы мышц.

Раздел II. Туристические навыки 33ч.

Туризм. Виды туризма. Туристическое оборудование, название и предназначение. Физическая подготовка туриста, преодоление препятствий в походе. Гигиена туриста. Техника безопасности при проведении туристических походов. Определение азимута. Чтение и рисование топографических знаков. Комплектация рюкзака и укладка. Организация бивака. Пешие прогулки.

Раздел III. Правила поведений человека при вынужденной автономии 10ч.

Формирование плана выживания, принятие решения для дальнейших действий. Защита от неблагоприятных факторов. Типы укрытий. Добывание пищи и воды. Съедобные и ядовитые растения. Правила добывания огня. Очаги и костры. Сохранение огня. Подача сигналов бедствия. Определение направлений сторон света по звёздам, по деревьям, по часам, по солнцу.

Раздел IV. Оказания первой медицинской помощи 15ч.

Правила оказания первой помощи. Аптечка. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Виды кровотечения, виды ран и ранения, способы наложения повязок. Правила наложения жгута. Правила оказания первой помощи при переломах. Отравление, укусы насекомых и змей. Ожоги, обморожения, солнечный и тепловой удар. Лекарственные растения и правила пользования ими.

Примечание: все походы и экскурсии в сетку часов не входят, для них составляются отдельный план.

Контингент клуба - граждане пожилого возраста, которые ведут активный образ жизни (состав не более 10 - 13 человек) - «костяк» клуба, следовательно, они постоянно посещают занятия клуба. При проведении некоторых форм туротерапии (пешая прогулка, однодневный поход, экскурсия и др.) могут привлекаться и граждане, находящиеся на обслуживании в социально – реабилитационном отделении.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ТУРОТЕРАПИИ

1. БЕСЕДЫ по персональной сохранности

Беседа - метод систематического и последовательного обсуждения. Рекомендуемый цикл бесед для граждан пожилого возраста по персональной сохранности в рамках туристической деятельности:

1 Беседа «Правила безопасности на туристской прогулке, однодневном походе»
2. Беседа «Соблюдение требований пожарной безопасности. Действия при пожарах»
3. Беседа «Правила безопасного поведения на воде»
4. Беседа «Ориентирование по местным признакам»
5. Беседа «Поведений человека при вынужденной автономии »
6. Беседа «Правила безопасного поведения во время природных явлений»
7. Беседа «Оказание первой медицинской помощи»
8. Беседа «Энциклопедия личной безопасности»

Правила безопасности на туристской прогулке, однодневном походе

1. Дисциплина и организованность, беспрекословное выполнение указаний руководителя, туристского коллектива.
2. Включение в выполнение общих дел, а также обязанностей по данному клиенту поручению.
3. Уважительное отношение к указаниям и замечаниям друг друга, к оценкам своей работы со стороны товарищей и коллектива.
4. Помогать преодолевать друг другу препятствия.
5. Соблюдать основные правила дорожного движения.
6. Быть осторожным и внимательным на экскурсии, прогулке, походе.
7. Категорически запрещается делать попытки преодоления сложных препятствий, их надо обходить.

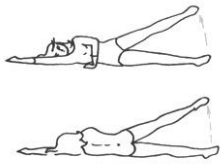
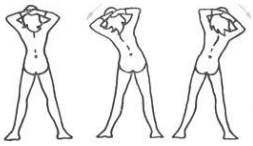
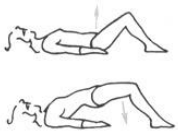
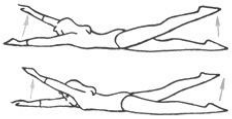
2. Общеукрепляющие УПРАЖНЕНИЯ.

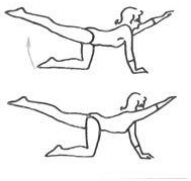
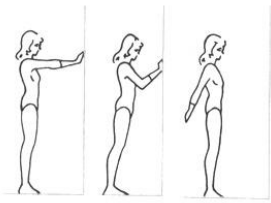
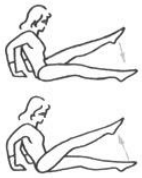
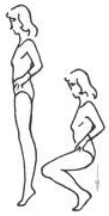
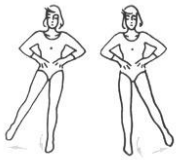
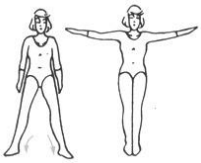
Любой поход, прогулка, экскурсия требуют большей или меньшей физической нагрузки. Без хорошей физической подготовки трудно пройти даже короткий и несложный маршрут, клиент быстро устает, чем подводит не только себя, но и

всю группу. Усталость приходит не только потому, что нет выносливости, но и потому, что нет силы и ловкости.

Тренировки положительно влияют на состояние организма, улучшая переносимость им перегрузок, и поэтому являются совершенно необходимыми.

Комплекс общеукрепляющих упражнений.

Описание упражнения	Рисунок	Описание упражнения	Рисунок
1. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руками впереди себя описывать круговые движения.		**9.** Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу и в воздухе написать цифры от единицы до десяти. То же проделать левой ногой	
2. Стоя, ноги вместе, руки вытянуть вперед, наклониться вперед с махом руками назад, опять выпрямиться с махом руками вперед и легким приседанием, прогнуться назад, вернуться в исходное положение.		**10.** Лежа на правом боку, правую руку вытянуть вперед, левую руку согнуть перед собой и упереться ею в пол. Левую ногу отвести и привести. То же проделать лежа на другом боку.	
3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на затылке, локти отвести назад, делать наклоны вправо, влево, объем движений увеличивать.		**11.** Лежа на спине с согнутыми ногами, руки вдоль туловища, поднять и опустить таз (туловище и бедра на одной линии).	
4. Встать на колени, упор руками перед туловищем (руки и туловище на одной линии), перебирать руками влево, одновременно прогибая туловище (ноги все время на месте), затем вернуться назад. То же проделать в		**12.** Лежа на животе, руки вытянуть вперед, ладони на полу. Приподнять вверх левую руку и правую ногу, вернуться в исходное положение. То же проделать с другой руки.	

другую сторону.			
5. Встать на колени и ладони. Поднять левую руку и правую ногу, вернуться в исходное положение, свернуться "в клубочек", голову опустить к коленям, затем расслабиться и отдышаться		**13**. Стоя, ноги вместе, лицом к стене (на расстоянии шага), руки вдоль туловища. Упереться руками в стену, согнув их, затем оттолкнуться, вернувшись в исходное положение, мах руками назад.	
6. Сесть, упор руками сзади, поднимать вытянутые ноги по очереди		**14**. Стоя, ноги вместе, руки на поясе. В быстром темпе чередовать полуприседания с выпрямлением на носках. Приседание постепенно углублять, туловище держать прямо.	
7. Сидя со скрещенными ногами, согнуть руки в локтях, кисти положить на плечи. Поднять руки вверх, качнуться вперед, назад, затем глубокий наклон вперед, согнуть предплечья, попытаться коснуться ими пола.		**15**. Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Чередовать прыжки на правой и левой ноге, отводя другую ногу в сторону в унисон с дыханием. Длительность упражнения вначале 20 секунд, затем продолжительность упражнения увеличить.	
8. Сидя с умеренным наклоном назад, руки согнуть и положить на пояс. Поднять ноги повыше, поочередно разводить и сводить их, затем перекрещивать		**16.** Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, прыжком свести ноги вместе, руки развести в стороны, прыжком ноги врозь, руки опустить вниз туловища.	

3. Пешие ПРОГУЛКИ и ЭКСКУРСИИ

Отдельное внимание заслуживают занятия туротерапии по форме проведения экскурсий и пеших прогулок. Они просты по организации и интересны по содержанию.

Цель занятий: ознакомить клиентов с географией, историей, культурой родного края и его туристскими возможностями.
Пособия: фотографии, диапозитивы, кинофильмы, гербарии, коллекции минералов, экспонаты краеведческого музея.
Рекомендации:
* Занятие лучше всего проводить в краеведческом музее либо в местах, которые являются достопримечательностью родного края, можно привлечь работника музея.
* Материал излагается последовательно по разделам темы и сопровождается демонстрацией пособий. Кинофильм, как и диапозитивы, лучше показывать либо в начале, либо в конце занятия.
* Раскрывая материал каждого раздела, следует особо подчеркивать сведения, наиболее полезные клиенту.
Например, в географическом обзоре надо выделить микрорайоны, возвышенные и заболоченные территории, основные реки и водоемы, лесные массивы, говоря о растительности, рассказать о встречающихся в крае ядовитых растениях, растениях-барометрах, растениях-компасах (желательно показать их на рисунках или в гербарии), знакомить с местными сельскохозяйственными культурами.
* Экскурсионные объекты своего края, должны быть привлекательны и несущие свою историю. Важно показать, что и в близких местах есть много интересного, побудить ознакомиться с ним.

* Пешие прогулки не должны быть длительными по времени и по расстоянию. Они могут охватывать как один объект (пункт назначения), так и несколько (пешая прогулка по городу).
* Список маршрута, который намечен для прогулки, надо составить заранее (например, "Памятники культуры", "По живописным местам родного края").

4. Однодневные ПОХОДЫ

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. При планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы клиентов. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятия и обеспечения безопасности клиентов.

Простые правила, которые должны быть основой похода:

1. Нельзя сразу брать высокий темп ходьбы, пока не наступила акклиматизация, иначе это вызовет преждевременно утомление.
2. Через первые 20-25 минут движения необходимо сделать остановку и проверить, удобно ли сидит рюкзак на спине, если нужно, то переодеться или переобуться, в дальнейшем короткие остановки делаются каждые 50 минут.
3. В походе следует исключить частые остановки отдельных участников даже в самых безопасных местах для любования пейзажами, питья воды, сбора ягод. За эту короткую радость им придется расплачиваться тяжелыми усилиями, так как догонять группу намного тяжелее, чем идти вместе.
4. Отставать от группы не следует потому, что можно заблудиться или повредить ногу и остаться без посторонней помощи, а группе придется ждать, затем возвращаться назад и искать туриста.

5. Темп движения группы определяет руководитель, ориентируясь на самого слабого. Желательно, чтобы самый слабый шел вторым, а замыкающий был один из хорошо подготовленных участников.

6. Ритм ходьбы должен быть равномерный, скорость меняется только в соответствии с условиями рельефа местности: на подъеме темп замедляется, на спуске - ускоряется.

7. На длинном подъеме даже небольшой крутизны следует делать небольшие шаги, стараясь дышать ритмично. Не надо ставить ноги на камни, лучше обходить их, чтобы не утомлять себя. На очень крутых склонах во время подъема и спуска необходимо пользоваться палочкой – тростью как третьей точкой опоры.

8. Большой привал длительностью 1,5-2 ч рекомендуется делать в полдень, чтобы поесть, отдохнуть, немного поспать. Это восстановит силы и сделает отдых полноценным.

9. Необходимо во время остановить возникновение переутомления, то возможны несчастные случаи.

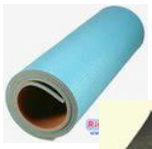
Факторы перегрузки

- Чрезмерно тяжелый рюкзак;
- Переохлаждения;
- Повышенная влажность;
- Недостаток питания и витаминов.

Таким образом, общая и специальная тренировка, правильная тактика путешествия и действительный самоконтроль позволяют избежать накопления усталости и развития физиологических перегрузок.

Необходимое оборудование:

Для проведения занятий требуется:



1. Туристическая палатка.
2. Туристический рюкзак.
3. Спальный мешок.
4. Туристический коврик.
5. Туристический набор (стол, 4 табурета, котелок).
6. Спортивный инвентарь (мяч, ракетка и волан для бадминтона и др.).

Данное оборудование необязательно приобретать, можно воспользоваться услугами социального пункта проката в центрах социального обслуживания населения.

Требования к экипировке и инвентарю

1. Оно должно быть легким, прочным, небольшими габаритами, возможностью использования в условиях холода, жары и повышенной влажности.

2. Желательно, чтобы зимняя одежда туристов была теплой, защищала от ветра, не стесняла движений, сохраняла теплоизоляционные свойства в увлажненном состоянии.

3. Туристская палатка должна быть непромокаемой, быстро устанавливаться и разбираться, защищать от комаров и мошки, обеспечивать максимум удобств при минимальном весе и размерах.

4. Рюкзак – это удобство транспортировки и надежность.

Особенности и характеристика личного снаряжения

* В пешем походе, из шерстяных вещей достаточно иметь длинный свитер и носки, которые должны быть мягкими и хорошо облегать ногу, но, не образовывая складок. Сверху рекомендуется надевать еще и эластичные, капроновые.

* Брюки должны быть из плотной ткани. Не желательна байка или ткань с начесом: одежда, сшитая из такого материала, - тяжела, быстро намокает и долго сохнет. Важно, чтобы брюки не сжимали ноги в коленях и не мешали широкому шагу.

* Рубашка, кофта – должны быть достаточно длинными, чтобы прикрывать поясницу, и расстегиваться сверху донизу.

* На случай непогоды обязателен плащ-накидка, который должен полностью укрывать от дождя вместе с рюкзаком.

* Необходим головной убор – не столько для защиты от дождя, сколько от солнечных лучей.

* Выбирая обувь по ноге, надо стараться, чтобы кожа ботинка (кеда) не давила сверху на пальцы, и они могли свободно шевелиться. Обувь должна быть настолько просторной, чтобы в ней можно было вложить дополнительную стельку, и надеты два носка, в том числе и в жаркую погоду.

* Из многочисленных разновидностей рюкзаков предпочтение следует отдавать большим рюкзакам, которые изготовлены из плотной крепкой ткани, имеют вшитое дно прямоугольной или овальной формы, надежно прикрепленные широкие заплечные ремни, емкие карманы и сравнительно небольшой вес.

* Хорошо зарекомендовал себя спальный мешок-одеяло. Особенно удобен этот легкий, раскладывающийся, как одеяло, спальный мешок на застежке « молния».

Личная гигиена

Соблюдение элементарных правил гигиены в туристическом походе гарантирует успешное завершение всего мероприятия и профилактику болезней и сохранения здоровья. Личная гигиена – это не только соблюдение чистоты тела, лица, одежды и обуви туриста, но и его снаряжения, культура поведения и забота о здоровье своих товарищей.

Основные гигиенические правила:

1. Гигиена кожи - это чистота лица, рук, ног мест усиленного потоотделения:

- очень часто приходится быть в тех местах, где существует значительное количество незаметной для глаз пыли;

- человеку в походе приходится иногда в буквальном смысле здорово попотеть, это не вредно, даже во многих случаях полезно, однако людям, склонным к потливости, следует учесть заранее такую возможность и запастись дополнительной одеждой, дабы при последующем остывании тела избежать переохлаждения, не простудиться.

- при повышении потливости ног, крайне неприятно, избавляются от такого неудобства следующим образом: после мытья ног теплой водой с мылом, обтирают их влажной салфеткой и слегка припудривают область пальцев сверху и снизу, а также и подошву стопы заранее приготовленным порошком уротропина. .

2. Личная гигиена в походе – это чистота полости рта, носовых пазух и ушей, необходимо чистить и поласкать рот после еды.

3. Туристы, иногда спят в спальном мешке одетыми - это негигиенично и к тому же не приносит желаемого тепла, т.к. отсутствует воздушная прослойка, лучше на себя надеть нательное белье, а другой одеждой накрыть спальный мешок.

Средства восстановления в туризме

Главными средствами восстановления в туризме является сон и активный отдых(прогулки без рюкзака, подвижные игры, купание в водоёмах, выполнении несложной бивуачной работы).

Сон снимает физическую усталость. Недостаток сна приводит к переутомлению организма, что в свою очередь мешает выполнению поставленных задач.

Активный отдых в свою очередь помогает снять эмоциональную усталость, которая также может мешать выполнению поставленных задач.

Требования к питанию

В туристском походе в связи с большой нагрузкой требуется полноценное, калорийное питание.

Для определения потребности организма в количестве и качестве пищи следует рассматривать уровень энергетических затрат в туристском путешествии.

По данным В.Ф.Шимановского и В.И. Ганопольского, затраты энергии в походе состоят из затрат при отдыхе и работах на биваке и затрат энергии на движение по маршруту.

В походе в первое время заметно снижается аппетит, а через 3-6 часов, по мере адаптации организма к путешествию, туристы начинают съедать дневной рацион полностью, а к концу похода даже усиленный паек может оказаться мал. В связи с этим А.Алексеев предложил «плавающую» раскладку для. В первые 2-3 часа калорийность не должна превышать 2400-2600 ккал. По мере адаптации, к 5-6 часу, рацион увеличивают до 3000-3200 ккал. Если же походы длинные и акклиматизация не наступила, рацион не поднимается выше первоначального уровня еще 2-3 часа и хотя при этом участники похода ощущают голод, калорийность увеличивать нельзя.

Замечено что иногда у человека в походе меняется или извращается вкус. У некоторых людей появляется потребность в кислой, соленой, сладкой еде или отвращение к жирной пище. В связи с этим необходимо включать в состав рациона дополнительное количество сахара, а также специи и пряности: корицу,

перец, лавровый лист, лук, чеснок, томатный соус, хрен, перец, т.к. постоянный прием сахара небольшими порциями в течении дня способствует более позднему наступлению утомления.

Медицинское обеспечение

Медицинское обеспечение походов и путешествий занимает одно из важнейших мест в минимальном багаже знаний и умений необходимых каждому туристу.

Наиболее адекватно медицинская помощь пострадавшему человеку может быть оказана только в условиях медицинского стационара, в условиях похода каждый человек должен уметь оказывать первую медицинскую помощь. Достойное место в туристской практике должно уделяться профилактике заболеваний и травм, организации взаимопомощи и страховке при прохождении этапов, контролю качества применяемого снаряжения, соблюдению санитарно-эпидемиологических и диетологических норм.

Примерный набор медикаментов и перевязочных материалов для оказания медицинской помощи из расчёта на 15 человек(записки врача)

№/п	Наименование медикамента	количество
1.	Бинты стерильные и нестерильные	7 шт.
2.	Салфетки стерильные 10 х 10	1 пачки
3.	Марля	5 м
4.	Вата	250 гр.
5.	Лейкопластырь 2 х 5	1 шт.
6.	Раствор йода 5%	50 гр.
7.	Раствор перекиси водорода 3%	75 гр.
8.	Настойка валерианы	25 мл.
9.	Нашатырный спирт	25 гр.
10.	Борный спирт	25 мл.
11.	Активированный уголь	25 гр.
12.	Мазь Вишневского	25 гр.
13.	Мазь оксолиновая 0,25 %	5 гр.
14.	Мазь стрептоцидовая 10 %	25 гр.
15.	Мазь тетрациклиновая глазная	5 гр.
16.	Лин. синтомицина	20 гр.
17.	Анальгин 0,5 № 10 табл.	1 уп.
18.	Валидол №10 табл.	1 уп.
19.	Цитрамон	10уп.

Подведение итогов похода

Подведение итогов похода, путешествий можно проводить в форме фотовыставки, устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах. Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, какое расстояние было пройдено, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами клиенты. Примерная **анкета для разбора похода:**

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Какие недостатки в снаряжении заметили?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Как отнеслись родственники к вашему участию в походе?

4. КОНКУРСЫ, ВИКТОРИНЫ

В прохождении многих туристических тем полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность клиентам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, викторины по краеведению и др.

Предлагаем перечень вопросов, которые можно использовать при организации игр «Что? Где? Когда?». «Брейн - ринг», либо викторины.

Вопрос	Ответ
Почему тяжело ходить по болоту?	При переходе по болоту ноги вязнут. При каждом шаге приходится преодолевать трение о почву и сопротивление воздуха, т.к. при вытаскивании ног под ними образуется разреженный воздух
Почему ветер валит одиноко стоящие деревья в лесу чаще, чем в поле?	В лесу у деревьев нижние ветки отмирают, центр тяжести перемещается выше и деревья становятся менее устойчивыми
Почему вода гасит огонь?	Превращение воды в пар от соприкосновения с горящим предметом отнимет у него много тепла. Пары, заполняя объем в сотни раз больше, чем вода, окружают горящий предмет и оттесняют воздух, необходимый для горения.
Почему в походе должен строго соблюдаться питьевой режим?	Неумеренное утоление жажды вызывает усиленное потение, а потение - излишнюю работу сердца и связанное с ним утомление
Почему опытные грибники, найдя гриб, не торопятся уйти с этого места, а подробно его осматривают?	Гриб - плодовое тело грибницы, скрытой лесной подстилкой. Грибница может занимать широкое пространство и дать грибы на всем этом пространстве
Почему нельзя спасаться от грозы под высокими деревьями?	Через высокие деревья электрический ток уходит в землю. На своем пути он может поразить близко стоящих к дереву людей
Почему дым от костра поднимается кверху?	Дым кверху увлекается теплым воздухом, вытесняющимся снизу притоком холодного, более тяжелого воздуха
Почему в походе надо дышать через нос?	Дышать через нос надо не только потому, что воздух, проходя длинный извилистый путь, освобождается от различных примесей и согревается (что важно зимой) прежде, чем попадет в легкие, но и потому, что при дыхании через рот высыхает слизистая оболочка рта и глотки, что вызывает ложную жажду
Почему не следует купаться там, где купают лошадей?	Около лошадей вьются оводы. Они откладывают свои яички на волоски лошадиной шкуры слету. Вышедшие из них

	личинки, попав на тело человека, могут внедриться под наружный слой кожи, чтобы дальше просверливать себе ход вроде того, какой делает себе под корой дерева короеда.
Почему лук, с давних времен, считается лечебным средством?	Летучие вещества, выделяемые луком уничтожают гнилостные и болезнетворные бактерии, простейших животных: амеб и инфузорий и даже лягушек и крыс. Достаточно в течение трех минут пожевать лук, чтобы убить во рту все бактерии
Почему обувь становится теснее в конце большого перехода?	Обувь не изменяется. Изменяется объем заключенной в ней ноги. На каждом шагу, выбрасывая ногу вперед, мы заставляем кровь спускаться вниз и таким образом увеличивать нижнюю часть ноги
Почему не следует сушить промокшую одежду, не снимая с себя?	Содержащаяся в одежде вода будет испаряться за счет тепла тела. Это может привести к опасному для здоровья переохлаждению тела
Почему даже в жаркую погоду бывалые туристы надевают шерстяные носки?	Шерстяной носок быстро впитывает пот, имея относительно большую емкость, и благодаря этому кожа остается сухой. Кроме этого, он является мягкой прокладкой между ногой и кожей ботинка, выравнивая всякие складки и шероховатости кожи ботинка
Почему бывалый турист, шагая в походе, не разгибает ног в колене до отказа?	Шагая, мы каждый раз несколько приподнимаем весь корпус, что требует определенных затрат сил. Делая шаг, при котором ноги в колоне остаются не внешне разогнутыми, бывалый турист избегает большого подъема корпуса и таким образом экономит свои силы

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Источником положительных эмоций является общение в коллективе неформального типа, связанном единой целью, спаянном дружбой, эти эмоции вызывают прилив сил и энергии. Необходимо отметить и оздоровительный эффект, который дает использование сил природы в сочетании с двигательными действиями. Немаловажное значение имеют и прикладные навыки, полезные для разного рода практической деятельности и в быту (ориентировка на местности, умение оказывать доврачебную помощь, передвигаться в разных условиях местности, ремонтировать одежду и обувь и т. д.).

Все эти факторы сочетаются на занятиях туротерапии.

Туротерапия также нацеленная на организацию отдыха населения, поэтому она является одной из наиболее динамично развивающихся технологий социокультурной реабилитации.

Туротерапия представляет собой такую технологию социокультурной реабилитации, которая позволяет при сравнительно небольших материальных затратах обеспечить рентабельное использование ресурсов, историко-культурного и природного наследия, традиций.

Таким образом, главная задача туротерапии в том, чтобы открыть широкий простор для выявлений способностей клиентов, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, развить в них, способность противостоять трудностям.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин// М.: Просвещение, 1991.

2.Баринов, А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них [Текст] / А.В. Баринов // М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

3. Бастрыкина А.В. Туризм в системе реабилитации и социальной интеграции пожилых и людей с ограниченными возможностями. /А.В. Бастрыкина. - М.: ТАСИС, 1999.

4. Квартальное В.А. Туризм социальный: история и современность. / В.А. Квартальное, В.К. Федоренко. - Киев, 1998.

5. Краткий справочник туриста/Автор-сост. Ю.А. Штюрмер. - 3-еизд., с изм. и доп.-М.:Профиздат, 1985.

6. Карманный справочник туриста. Автор-составитель Ю. Штюрмер. М., Профиздат,1970.Спутник туриста. ФиС, издания разных лет

7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста [Текст] / А. А. Коструб // М.: Знание, 1986.

8. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980

9. Марков А.П. Основы социально-культурного проектирования: Учебное пособие. /А.П. Марков, Г.М. Бирженюк. - Спб.: государственный университет профсоюзов, 1998.

10. Никишин Л.Ф. Коструб А.А. Туризм и здоровье,–К.: Здоровья,1991.

11. Ю.А. Штюрмер «Опасности в туризме мнимые и действительные», М.,1983.

12. Шимоновский В. Ф. Питание в туристическом походе [Текст] / В. Ф. Шимоновский // М.: Профиздат, 1986.