

ПАМЯТКА

Описание похода

Поход проходит с 30 июля по 12 августа (с дорогой с 29 июля по 14 августа) в Кандалакшском заливе Белого моря (Мурманская область). Начало программы состоится на ж/д станции Княжая.

Планируемый маршрут похода: ст. Княжая - с. Княжая губа - о. Крестовый - м. Орлова - о-в Гусиный - губа Нищевская - радиальные выходы до о. Великий, Наумиха, о. Волей, губа Воронья, Кандалакшский берег Белого моря - о. Крестовый - Княжая Губа - ст. Княжая. Маршрут может меняться в зависимости от степени подготовки группы, погодных условий и целей программы.

Участники похода будут участвовать в походе в составе отрядов, в каждом отряде 4 - 12 детей и 1-3 инструктора. В группе также есть руководитель и врач.

Бытовые условия - походные. Участники ночуют в туристических палатках, готовят еду на костре самостоятельно при поддержке и помощи инструкторов. Питание трехразовое горячее, в некоторые дни во время переходов обед заменяется перекусом с горячим чаем. Общая баня (походная) - 1-3 раза за программу

Проезд к месту начала и возвращение после похода.

Исполнитель не оказывает услуг по перевозке Участников, но информирует о различных способах проезда к месту Похода.

Поход начинается утром 29 июля на ст. Княжая. Проезд поездом до ст. Княжая от Москвы составляет около 30 часов, от Санкт-Петербурга около 20 часов, от Петрозаводска - примерно 12 часов.

Поход заканчивается на ст. Княжая вечером 12 августа.

Для более подробной информации о способах проезда к началу программы Заказчик может обратиться к Исполнителю.

Список документов Участника Похода.

1. Свидетельство о рождении – до 14 лет или паспорт – после 14 лет, только оригинал;
2. Полис обязательного медицинского страхования;

3. Справка из школьной канцелярии о том, что ребенок учится в школе, с датой выдачи справки (нужна для РЖД);
4. Медицинская справка по форме 079/у, в справке должно быть указано:
 - прививки по возрасту;
 - перенесенные болезни;
 - общее состояние здоровья (группа здоровья);
 - дата выдачи справки;
 - справка обязательно должна быть заверена печатью поликлиники или другого медицинского учреждения «для справок» или «для больничных листов».
5. Справка об отсутствии контактов с инфекционными больными (с датой не ранее, чем за 3 дня до отъезда). Справка обязательно должна быть заверена печатью медицинского учреждения «для справок» или «больничных листов»;
6. Согласие родителей (усыновителей, опекунов или попечителей) на поход с элементами игры (форма высылается на почту родителя)

Требования к Участникам

Туристический поход – место повышенной опасности; все участники похода принимают участие в мероприятиях, связанных с повышенным риском для здоровья (гребля на байдарках, водные тренировки, фехтование, игры в лесу и на прибрежной зоне, купание). Поэтому выполнение правил безопасности и требований инструкторов обязательно. Пребывание участника в Походе подразумевает также полный отказ от курения, употребления спиртных напитков, наркотических веществ.

Мы не можем взять в поход участников, имеющих серьезные ограничения здоровья. Такими являются:

- Ограниченная физическая подвижность;
- Плохая переносимость холода и усталости;
- Потребность в регулярном стороннем медицинском вмешательстве в течении программы;
- Судороги, потери сознания, эпилепсия.

Если у Заказчика или Участника возникли вопросы или сомнения в возможности участвовать в походе, свяжитесь с Исполнителем.

Также стоит обсудить с участником, впервые идущим с нами в Поход, что его ждет:

- необходимость принимать участие в организации быта группы: готовить еду (при поддержке инструкторов), мыть свою и общественную посуду, ставить и собирать палатки, заготавливать дрова;

- самостоятельное регулирование личной гигиены (чистка зубов, умывания, баня – с помощью инструкторов), самостоятельная стирка своих вещей;
- необходимость самостоятельно принимать решения, участвовать в жизни отряда, взаимодействовать с окружающими;
- повышенная физическая нагрузка, иногда – смещенный режим дня, часто – отсутствие комфортных условий.

Правила безопасности в Походе.

Необходимо дать участнику ознакомиться с правилами техники безопасности и поведения на программе:

1. Безопасность является приоритетным фактором при проведении любых активностей в рамках программ.
2. При возникновении или риске возникновения ЧП, а также при любых недомоганиях и ухудшении самочувствия участнику необходимо **НЕМЕДЛЕННО** сказать об этом инструктору или ближайшему члену команды проведения.
3. Любое распоряжение инструктора выполняется быстро, точно и без обсуждений. Инструктор всегда контролирует общую ситуацию и обеспечивает постоянную безопасность участникам программы.
4. Участники на программе перемещаются только в сопровождении инструкторов.
5. При отставании от группы следует оставаться на месте, криком подавая сигнал.

Быт

1. Участники допускаются к заготовке дров (работе с топором) и работам с костром только после проведения занятия по технике безопасности, проведенного инструктором, и сдачи экзамена на право самостоятельно пользоваться топором.
2. Рубить дрова можно только в специально оборудованном месте, в плотной обуви и в одиночку. Прежде чем подойти к рубящему дрова человеку на расстояние менее 3м, необходимо его предупредить и убедиться, что он отреагировал на предупреждение.
3. С бензопилой работают только члены команды проведения.
4. Перед приготовлением еды на костре нужно проверить надёжность конструкции очага и исправность ручек канов, котлов, сковородок.
5. Берясь за ручку кана или сковороды, которые могут оказаться горячими, необходимо использовать прихватку либо осторожно проверить рукой температуру ручки.
6. Нельзя проносить емкости с горячим содержимым над людьми.

7. Мы не вредим окружающей нас природе: разводим костры на костровищах или на скалах, не мусорим, не рубим живые деревья, бережно относимся к растительности.

Список снаряжения:

<p>Список снаряжения:</p> <ul style="list-style-type: none"> о Коврик туристический о Рюкзак объёмом 50 – 70 литров о Спальный мешок (температура комфорта +0 - +5 градусов) о Спички в непромокаемой упаковке - много и разные о Кружка, миска, ложка о Нож в чехле или складной о Фонарик налобный о Гермомешок, в который помещаются личные вещи о Фляга для воды о Сидушка туристическая (пенопопа) о Умывальный комплект (зубная щётка, паста, шампунь, мыло, мочалка) о Шампуни, мыло и паста - в небольших объёмах о Полотенце - 1 шт (удобнее из микрофибры) о Часы (либо надежные водостойчивые, либо которые не жалко) о Компас о Средство от комаров <p>Личная аптечка:</p> <ul style="list-style-type: none"> о Эластичный бинт о Набор пластырей телесного цвета о Индивидуальные лекарства при необходимости (сдать врачу программы) 	<p>Комплект одежды:</p> <ul style="list-style-type: none"> о Шапка или бандана, прикрывающая уши (шерсть/polartec/флис) о Бандана от солнца о Льняная рубашка естественных цветов - 1-2 шт. о Теплые штаны (шерсть/polartec/флис) о Теплый свитер (шерсть/polartec/флис) о Штаны х/б широкие, удобные - 2 шт о Белье (нижнее) 5-6 комплектов о Носки (х/б) - 3-4 пары о Носки (шерстяные) - 2 пары о Ботинки трекинговые или кроссовки - 1 пара о Купальный костюм/плавки - 1 комплект <p>Для водных переходов:</p> <ul style="list-style-type: none"> о Водозащитная куртка о Непромокаемые штаны о Неопреновые носки о Кеды или обувь, которую не жалко мочить и легко высушить и которая хорошо фиксируется на ноге (сандалии, кроссовки, сплавные тапки) о Тельняшка/термобелье <p>По желанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> о Блокнот и карандаш о Деньги на карманные расходы до 500р о Перчатки для гребли, перчатки для фехтования о Шерстяная рубашка, худ, плащ о Гидрокостюм или неопреновые шорты
---	--

Команда проведения похода не отвечает за сохранность личных вещей участника.

Многие участники берут свое игровое оружие (LARP) в поход, в игре это оружие может оказаться у других игроков и быть сломанным или потерянным. Если готовности к такому нет, лучше оставить личное оружие дома.

Безопасность.

Все инструкторы прошли курсы по оказанию первой помощи.

На программе постоянно находится врач с полностью укомплектованной аптечкой и моторное судно (эвакуация возможна из любой точки проведения лагеря в любое время суток). До больницы – 60 минут по воде.

Сотовая связь и новости из похода.

Сотовая сеть в районе проведения похода есть, но не стабильная. Новости из похода будут появляться не реже, чем раз в 2-3 дня. При необходимости родителям связаться с руководителем похода можно будет отправить запрос при помощи смс, руководитель перезвонит, когда выйдет на связь. Так же в экстренной ситуации можно будет связаться с Участником.

Участники похода мобильной связью не пользуются, при необходимости связаться с родителями сообщают своему инструктору или руководителю похода.