

ПАМЯТКА

Описание похода

Поход проходит с 9 июля по 23 июля (с дорогой с 8 июля по 24 июля) в республике Карелия. Начало программы состоится на ж/д станции Княжая.

Планируемый маршрут похода: ст. Кемь - Рабочеостровск - Ончеостров - о. Долгий - о. Коловар - о. Олешин - о. Заяцкий - о. Соловецкий - о-ва Кузова - о. Южный Коловар - о. Якостров - Рабочеостровск - ст. Кемь

В походе 10 участников, руководитель и инструктор.

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. В начале и в конце похода одну ночь ночуем в гостинице в поселке Кемь.

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 8 июля на ст. Кемь.

Поход заканчивается на ст. Кемь 23 июля.

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, водные тренировки, пешие радиальные походы, купание). Поэтому выполнение правил безопасности и требований инструкторов обязательно. Пребывание участника в Походе подразумевает также полный отказ от употребления спиртных напитков и 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.

Безопасность

- Руководитель группы - Дарья Филатова, инструктор детско-юношеского туризма, инструктор-проводник по водному туризму, руководитель и участник десотков морских походов, в том числе по Белому морю.
- В команде как минимум 2 инструктора
- Инструкторы регулярно проходят курсы по оказанию первой помощи.
- Группа регистрируется в МЧС.
- Группа мониторит прогнозы погоды, решения о переходах основываются на силе и усталости группы, прогнозу погоды, высоте волны и силе ветра фактически.
- Все участники похода находятся на лодке в спасательных жилетах

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. Также в экстренной ситуации можно будет связаться с Участником.