

ПАМЯТКА

Описание похода

Поход проходит с 29 июля по 10 августа (с дорогой с 27 июля по 12 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. Участники похода будут участвовать в походе в составе отрядов, в каждом отряде 8 - 10 детей и 2 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. Походная баня - 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 10 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 льготного проезда в поезде)
4. Медицинская справка по форме 079/у
5. Согласие родителей (усыновителей, опекунов или попечителей) на участие ребенка в походе (форма высылается)

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.

Таковыми 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:

Список снаряжения:

Коврик туристический
Рюкзак объемом 50 – 70 литров
Спальный мешок (температура комфорта +0 - +5 градусов)
Спички в непромокаемой упаковке - много и разные
Кружка, миска, ложка
Нож в чехле или складной
Фонарик налобный
Гермомешок, в который помещаются личные вещи
Фляга для воды
Сидушка туристическая (пенопопа)
Умывальный комплект (зубная щётка, паста, шампунь, мыло, мочалка)
Шампуни, мыло и паста - в небольших объемах
Полотенце - 1 шт (удобнее из микрофибры)
Часы (либо надежные водостойчивые, либо которые не жалко)
Компас
Средство от комаров

Личная аптечка:

Эластичный бинт
Набор пластырей
Индивидуальные лекарства при необходимости (сдать врачу программы)

Комплект одежды:

Шапка или бандана, прикрывающая уши (шерсть/polartec/флис)
Бандана от солнца
Льняная рубашка естественных цветов - 1-2 шт.
Теплые штаны (шерсть/polartec/флис)
Теплый свитер (шерсть/polartec/флис)
Штаны х/б широкие, удобные - 2 шт
Белье (нижнее) 5-6 комплектов
Носки (х/б) - 3-4 пары
Носки (шерстяные) - 2 пары
Ботинки трекинговые или кроссовки - 1 пара
Купальный костюм/плавки - 1 комплект

Для водных переходов:

Водозащитная куртка
Непромокаемые штаны
Неопреновые носки
Кеды или обувь, которую не жалко мочить и легко высушить и которая хорошо фиксируется на ноге (сандалии, кроссовки, сплавные тапки)
Тельняшка/термобелье

По желанию:

Блокнот и карандаш
Деньги на карманные расходы до 1000р
Перчатки для гребли, перчатки для фехтования
Шерстяная рубашка, худ, плащ
Гидрокостюм или неопреновые шорт

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. Без сопровождения инструктора участники не могут перемещаться вне территории лагеря.

На программе постоянно находится врач с укомплектованной аптечкой и моторное судно для экстренной эвакуации). До больницы - 60 минут по воде + 20 минут на машине.

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 отправлен запрос при помощи смс, руководитель перезвонит, когда выйдет на связь. Также 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.