

## ПАМЯТКА

### Описание похода

Поход проходит с 8 августа по 20 августа (с дорогой с 7 августа по 22 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 9 - 10 детей и 2-3 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 помывка горячей водой (возможно, баня по-черному) - 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 8 августа 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 20 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;

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

Команда проведения похода не отвечает за сохранность личных вещей участника.

Многие участники берут свое игровое оружие (LARP) в поход, в игре эту 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, в группе есть врач с полностью укомплектованной аптечкой.

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. 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.