

ОБЖ



в фокусе

**ВЕРШИНЫ
СТЕПНОГО УРАЛА**

с. 16

интервью

ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

с. 28

ПУТЕШЕСТВУЙ!





Дорогие друзья!

Вся редакция, так же как и вы, с нетерпением ждала прихода лета, ведь каникулы и отпуска дарят возможность вырваться из ежедневной рутины! Лучший способ – отправиться в путешествие. Именно этому посвящен июньский номер. В процессе его подготовки мы пообщались с организаторами уникальных туристических маршрутов, опытными походниками, специалистами по выживанию. И пришли к выводу, что путешествие – это гораздо больше, чем просто перемещение от одной точки к другой.

Путешествие – это уникальный шанс увидеть родные места с новой стороны, найти исторические «следы» даже в привычном ландшафте. Это возможность разделить радость открытий с близкими, найти новых друзей. И конечно же, это шанс погрузиться в историю и культуру, расширить свой кругозор.

Материалы июньского номера пронизаны этими открытиями. Мы зовем и вас, дорогие читатели, отправиться навстречу захватывающим приключениям. И чтобы ничто не омрачило ваш путь, наши авторы делятся полезными советами и подробными инструкциями, которые помогут вам максимально подготовиться. По традиции на страницах издания – обзор книг и кое-что новое: читательский лабиринт. Также мы дарим идеи, чем заняться дома с детьми в дождливую погоду.

А вы знали, что участие во всероссийской олимпиаде по ОБЖ для школьников может открыть новые локации? Так, в этом году победители регионального этапа отправились в край заоблачных вершин, республику солнца – Кабардино-Балкарию. Между этапами соревнований ребята посетили Чегемские водопады и Голубые озера, любовались видами на двуглавый Эльбрус. Подробнее о впечатлениях школьников и специфике олимпиады читайте в материале от нашего спецкора.

Мы уверены, что встреча с новым миром, который открывается на страницах этого номера, подарит вам незабываемые впечатления и станет хорошим подспорьем для собственных исследований. Так что путешествуйте!

**С уважением к нашим читателям,
большим и маленьким,
редакция «МЧС Медиа»**

ТЕМА НОМЕРА: ПУТЕШЕСТВУЙ!

В ФОКУСЕ

6

**Пешеходный туризм –
новый взгляд на жизнь**

В Пятигорске состоялся Первый туристический слет «Маевка. Больше, чем путешествие».

10

Активный отдых и живописные пейзажи

Один из видов семейного путешествия – это байдарочный сплав.

16

Как стать «Степным волком»?

Оренбургская эоактивистка Дарья Буц ломает стереотипы о природе родного края.

20

Рюкзак самостоятельного путешественника

26

Путешествия в объективе

Член Союза фотохудожников России Наталья Львова подготовила практические советы, следуя которым вы точно сможете сделать яркие и качественные фотографии на отдыхе.

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

28

Патриотический туризм: путешествуй с пользой!

О том, как совместить отдых и погружение в историю своей страны, нам рассказала руководитель Всероссийской Ассоциации патриотического туризма Инна Удовенко.

ОБЗОР

30

«Летнее» чтение о приключениях

БЕЗОПАСНОСТЬ

32

Внуково – аэропорт особого статуса

За годы своего существования он был свидетелем и участником великих событий, связанных как с историей нашей страны, так и с историей отечественной гражданской авиации.



СОБЫТИЯ

4

«Соло 01» стало международным!*Уникальный конкурс вновь собирает молодых исполнителей в Москве.*

О ВАЖНОМ

36

Миссия жизни: волонтеры детского поиска*Узнайте, что побудило разных людей стать волонтерами и как их неустанная работа помогает родителям вернуть своих детей домой.*

КОНСПЕКТ ПЕДАГОГА

42

Основы выживания в природной среде*Дети должны знать, как ориентироваться без компаса, суметь защититься от стихийных бедствий и многое другое.*

РОДИТЕЛЯМ И ДЕТАМ

46

Сказка или неволя: поговорим о детском лагере

50

Вырабатываем у детей экопривычки*В этом материале мы расскажем, как выработать у ребят экологическую ответственность и легко внедрить ее в повседневную жизнь.*

54

Экологичность – это просто!

УЧАСТВУЙ И ПОБЕЖДАЙ

56

«Олимпийская неделя» в Нальчике

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

62

Путь России: шаг за шагом

ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

64

Скучно не будет*Чем заняться дома, когда на дворе ливень и нет под рукой любимого компьютера? Вот несколько идей.*
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Информационно-методическое издание по детской безопасности

6 (282) июнь 2023 г.

ISSN 2949-2378



9 772949 237007 >

УЧРЕДИТЕЛЬ

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.

ИЗДАТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное учреждение «МЧС Медиа». 121357, г. Москва, ул. Ватутина, д. 1 тел.: (495) 400-94-87 (доб. 5112), info@mchsmedia.ru

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Максимова Екатерина Александровна.

РЕДАКЦИЯ

121357, г. Москва, ул. Давыдовская, д. 7 тел.: (499) 995-59-99 (доб. 5108); vrsob@mchsmedia.ru

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Арнаутова Д.П., Барне А.О., Вельдина А.М., Захарова Н.В., Миронов М.А., Нугайбеков И.И., Сидорочева О.Ф., Смоленцева А.Д., Якубов И.Л.

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

тел.: (499) 995-59-99 (доб. 5116), +7 (991) 976-61-43, +7 (991) 976-61-44, +7 (991) 976-61-45 podpiska@mchsmedia.ru

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

П4164, Поз364 – в почтовых отделениях «Почты России»

при оформлении подписки у других подписных агентств необходимо дополнительно уточнять подписные индексы по каталогам
Цена свободная

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ

reklama@mchsmedia.ru

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ ФС77-67964 от 6.12.2016.

Тираж 4030 экз.

Заказ № 1358

Номер подписан в печать 22.05.2023.

Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

Перепечатка материалов допускается только с согласия издателя.

ОТПЕЧАТАНО

ИП Питикова Юлия Владимировна
Адрес: Ленинградская область, Всеволожский район, деревня Ваганово

12+

«СОЛО 01» СТАЛО МЕЖДУНАРОДНЫМ!

В Москве в седьмой раз проводят конкурс индивидуальных исполнителей «Соло 01», который в этом году получил статус международного. К участникам из многих регионов России теперь присоединятся ребята из Армении и Белоруссии. Встреча пройдет по инициативе членов мотоклуба «Пламенные сердца», являющихся сотрудниками МЧС России, при поддержке Президентского фонда культурных инициатив, столичной мэрии и программы «Территория культуры Росатома».

Среди целей ее организаторы особо выделяют повышение гражданской ответственности молодых людей не только за свое будущее, но и за перспективу окружающего их мира. Всего будет отобрано 30 финалистов, которых в Москве этим летом ждет двухнедельный водоворот культурных событий и интересных встреч с легендами российского шоу-бизнеса, а также просветительская программа, включающая репетиции с профессиональными наставниками, запись в студии и экскурсии.

На протяжении всего проекта участников будет снимать профессиональная команда – их переживания и успехи, преодоление сложностей и зарождение дружбы, весь путь от приезда в Москву до выхода на сцену.

Главным результатом творческого проекта станет музыкальное шоу «Пламенные сердца», в основу которого войдут 12 реальных историй: подвиги пожарных и спасателей, борющихся с последствиями стихийных бедствий, и героев России. А также примеры истинной дружбы, взаимопомощи и преданности Отечеству. На основе каждой истории будет создана песня, которую исполнят финалисты на заключительном гала-концерте.

Следите за новостями конкурса, чтобы не пропустить музыкальное супершоу этого года!





ПРОФИЛЬНЫЕ СМЕНИ «МИР ОТКРЫТИЙ»

Русское географическое общество продолжает **прием заявок на участие в профильных сменах «Мир открытий»**. Увлекательные учебные сессии для юных географов состоятся во всероссийских и международных детских центрах «Океан» (28 мая – 18 июня), «Артек» (1/2–21/22 сентября), «Орленок» (4/5–24/25 октября) и «Смена» (17–30 октября).

Школьникам предстоит погрузиться в мир метеорологии, картографии, экологии и других географических наук. В рамках профильных смен пройдут соревнования по скоростному сбору спилс-карт «Моя Россия», ярмарка идей «Лифт в будущее», конкурс видеопроектов «Россия – есть чем гордиться», сессии «Ключи к успеху», фотоохота, интеллектуальные игры и множество других интересных мероприятий.

Для участия в конкурсе необходимо **заполнить заявку**, в которую входят **портфолио, творческое задание (видеоролик)**.

Прием заявок на профильную смену в «Океан» уже окончен, но вы можете успеть принять участие в конкурсе **до 1 июля (включительно)** и отправиться в географическое путешествие в «Орленок», «Смену» или «Артек».

К участию приглашаются **школьники 5–10-х классов**, увлеченные географией и смежными науками, а также те, кто ведет активную общественную деятельность в молодежных и детских объединениях.



ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА В КУРСЕ ОБЖ

С нового учебного года темы информационной безопасности и цифровой грамотности школьники будут изучать в курсе основ безопасности жизнедеятельности. Для этого даже подготовили соответствующие учебники.



«Издательство «Просвещение» выпускает учебник под названием «Цифровая гигиена», и он с сентября будет доступен в каждой школе на уроках ОБЖ. Там ребята узнают о правилах поведения в соцсетях, регистрации на различных порталах, о том, как устроены финансовые операции в интернете», – рассказывает директор Института цифрового образования Московского городского педагогического университета Екатерина Лавренова.



ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ – НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ

Пешеходный туризм привлекает многих, позволяет путешественникам увидеть красоту родного края, почувствовать единение с природой, при этом он доступен для каждого. На Первом туристическом слете «Маевка. Больше, чем путешествие» появилась возможность у приверженцев походов из разных уголков России поделиться тем, как развивается направление в регионах и найти решения для совершенствования туристических троп.

ГОРЫ, ДРУЗЬЯ И РЕШЕНИЯ

На протяжении четырех дней слета более тысячи человек из 82 регионов России участвовали в мастер-классах и проектных сессиях, изучали особенности отраслевого законодательства, покоряли гору Машук.

Представители организаций и движений, включая органы власти, «Движение Первых», опытных путешественников, центры краеведения, предпринимателей и педагогов, разработали комплексные решения для продвижения пешеходного туризма в России. В результате была спроектирована дорожная карта по популяризации направления.

«Пешеходный туризм – это про воспитание таких качеств, как взаимоподдержка, сила воли, эмпатия, умение открывать новое в своей стране и получать от этого удовольствие. В рамках программы «Больше, чем путешествие» мы в этом году начали работу по возрождению культуры пешеходного туризма. На наш взгляд, походы, даже небольшие – на несколько часов или дней недалеко от дома, должны стать привычной частью жизни россиян. В конце апреля мы провели первую стратегическую сессию с регионами и начали работу по обновлению и развитию существующих пешеходных маршрутов. Далее будем системно продолжать их улучшение, а также расширять сеть, чтобы у каждого жителя нашей страны была возможность в выходной день отправиться в безо-



пасное и интересное путешествие с рюкзаком за плечами», – отмечает **генеральный директор АНО «Больше, чем путешествие» Иван Шулюпин**.

Весной в рамках программы Росмолодежи «Больше, чем путешествие» стартовал проект по развитию пешеходных маршрутов. В ближайшие месяцы в 13 пилотных субъектах РФ: республиках Алтай, Калмыкия, Бурятия, Кабардино-Балкария, Томской, Оренбургской, Новгородской, Нижегородской, Тамбовской, Липецкой, Калининградской, Владимирской областях и Красноярском крае – будут обновляться туристические тропы для повышения их доступности. В первую декаду мая жители и главы перечисленных регионов отправились в путешествия по пешеходным маршрутам и высказали свои предложения по их благоустройству и популяризации отрасли и ее ценностей в целом.

ЭКО-ПАРК ШЛЮЗОВОЙ

Вячеслав Рябцов из Самарской области, увлекшись туризмом подростком, сегодня сам создает пространства для отдыха. Его проект экопарка в городском лесу земляки уже полюбили, но он не собирается останавливаться и продолжает развивать туристическую инфраструктуру родного региона.

«Эко-Парк Шлюзовой – заброшенное пространство в сосновом лесу теперь стало местом притяжения горожан, – рассказывает **Вячеслав Рябцов**. – Для нашей команды это не просто пространство для отдыха, а место для формирования эко-

культуры людей. Мы формируем сообщество неравнодушных горожан, проводим экологические акции и мероприятия, а в будущем хотим создать на базе парка место отдельного сбора отходов и Эко-Школу для самых маленьких.

Благоустройство занимает время, требует определенных усилий, различных ресурсов: интеллектуальных, трудовых, экспертных, методических. Прделана уже большая работа, и будем ее продолжать, сделав тропы по внешнему контуру парка».

Туризмом Вячеслав увлекся в Ставропольском крае, куда ему посчастливилось вернуться благодаря слету «Маевка. Больше, чем путешествие». В детстве он в составе региональной команды по легкой атлетике приезжал в Кисловодск на сборы и вместе с ребятами забирался на горы Северного Кавказа. Теперь он совершил восхождение на гору Машук.

«Красивый вид – город как на ладони. До сих пор на Машук подниматься мне не приходилось, спасибо слету «Маевка. Больше, чем путешествие» за эту возможность! А вот на Бештау, гору напротив, я забирался. Я люблю горные походы, они меня манят. Был я и на Эльбрусе, но только на Гара-Баши – это на высоте 3800 метров, и зимой, катался на скейтборде. Конечно, когда летишь вниз – это кайф, но удовольствие от восхождения особое, хотелось бы совершить пешеходный поход на его вершину, так что покорение Эльбруса у меня впереди», – говорит Вячеслав Рябцов.

Популярность пешеходного туризма в регионе растет, и в планах команды самарских экологов развитие парка как места, привлекательного для туристов.

«На слет я приехал, чтобы узнать, как лучше всего обустроить пешеходные тропы, – добавляет Вячеслав Рябцов. – Мы планируем создать грамотную туристическую инфраструктуру и оборудовать смотровую площадку. Мне важен удачный опыт тех, кто уже сумел проделать такую работу. Понравилась практика Валдайского национального парка, Байкала, мы обменялись контактами, будем сотрудничать».

ТРЕВЕЛ-БЛОГ ПО КРЫМУ

Людмила Хабло влюбилась в Крым в 2019-м на форуме «Таврида». Родом она из Волгограда, в университете ходила в байдарочные походы. На «Тавриде» Людмила встретила Никиту Крымского и переехала к нему. Теперь они вместе водят туристов по знакомым и неизведанным тропам Крыма, с радостью показывая любителям пешего туризма уникальную красоту местности. Людмила и Никита сотрудничают с организацией «Заповедный Крым» и организуют экосубботники.

«На слет «Маевка. Больше, чем путешествие» меня привело желание расширить круг единомышленников, и это удалось. Хочется, чтобы больше людей принимали участие в пешеходных походах.

В Крым приезжают много туристов, они активно желают увидеть все! А вот в несезон мы вовлекаем в походы местных жителей, которые, как часто выясняется, и не подозревали раньше, как прекрасны места вокруг. Это удивительно, но не все, кто живет здесь долгие годы, видели свой регион. Тем не менее людям нравится изучать места, которые их окружают, и мы помогаем им это сделать.

Мы с Никитой ведем собственный тревел-блог, и наши ролики о том, как проходят походы, на Youtube-канале и в «Дзене» вышли в финал 2-го сезона проекта «ТопБЛОГ», – рассказывает Людмила Хабло.

Туристоводы сотрудничают со школами, летом планируют походы со школьниками и воспитанниками детских садов, а также их родителями. Замыслов по развитию своей деятельности у Людмилы и Никиты много.

СТУДЕНЧЕСКИЙ КЛУБ АЛТАЯ

Жанна Мирзоян возглавляет туристический клуб «Горизонт» Горно-Алтайского государственного университета. Старший преподаватель вуза приехала на слет учиться.

«Несмотря на то что нашему турклубу 56 лет и у него есть свой богатый опыт – пешеходный, горный. Республика Алтай в этом плане обладает всеми ресурсами для всех видов активных турпоходов, маршрутов разной категории сложности. Сегодня мы ищем новую траекторию развития, хотим наполнить походы новыми смыслами, чтобы было интересно ребятам», – делится планами Жанна Мирзоян.

За неполных два года, когда преподаватель стала руководителем «Горизонта», состав клуба увеличился многократно. Заинтересовать студентов пешеходными походами все-таки удастся. А в этом году они присоединились к туристическому маршруту главы Республики Алтай Олега Хорохордина, совершившего сплав по реке Катунь и конную прогулку. Ребята из «Горизонта» обсуждали с ним и другими активистами-пешеходниками развитие туризма в регионе у костра.

«Наши студенты участвовали в этом году в походе в честь 100-летия Чуйского тракта. Ежегодно на Алтай приезжают два миллиона туристов, которые в числе прочего хотят увидеть дорогу, находящуюся в топ-10 дорог мира. А многие ребята, которые родились здесь, не видели этой красоты никогда. Когда «Больше, чем путешествие» позвала их на двухдневную экскурсию на Марсовы горы и Гейзерова озера, для кого-то из ребят эти места стали открытием. Они делились впечатлениями в социальных сетях, и теперь в такой поход





Программа «Больше, чем путешествие» позволяет молодым людям увидеть уникальные места России, познакомиться с достижениями университетов и промышленных предприятий, а также разработать собственный социально значимый проект и найти новых друзей.

желают отправиться многие», – говорит руководитель турклуба.

Студенты разрабатывают и собственные маршруты. В каждом походе участвуют и выпускники вуза, а выпускников турклуба всегда ждут, чтобы они стали проводниками и рассказали у костра историю «Горизонта».

Для того чтобы присоединиться к походам «Горизонта», приезжают студенты и из других регионов. В готовящийся поход ждут гостя из Владивостока. В прошлом году с базы Артыбаш с ними стартовали молодые туристы из Москвы, Санкт-Петербурга, Уфы, Новосибирска, Новокузнецка и Томска. Ходят с «Горизонтом» и студенты из Барнаула и Ханты-Мансийска.

«По возвращении я всегда говорю коллегам: если вы считаете, что у нас неправильная молодежь, сходите с ними в поход! Ребята раскрываются в такие моменты. Для новичков самый тяжелый обычно первый день, и у первого костра, когда мы знакомимся, они еще не знают, зачем пошли. А в последний вечер эмоции переполняют, они счастливы. Как сказал один из них, Батый: «Будто прошла маленькая жизнь». Ребята меняются. Безусловно, процентов десять из тех, кто пошел в поход, отсеивается, но для тех, кто остается, эта любовь на всю жизнь», – отмечает Жанна Мирзоян.

КРАСНОЯРСКИЙ ХАЙКИНГ

Дарья Силкина из Красноярского края никогда не выходит из дому без карты, на которой она скрупулезно отмечает наиболее интересные маршруты по родному краю. Туризм и путешествия она любила всегда. Впервые в красноярский Центр путешественников попала в 2018 году, когда еще была студенткой и записалась в Школу инструкторов. Темой своего диплома Дарья выбрала астротуризм в Красноярском крае, работала гидом в «Ергаках», а летом 2022 года съездила на Камчатку, где изучала новые непролазные территории, и точно решила, что и жизнь, и будущая работа должны быть связаны с путешествиями.

«Я работаю с подростками, молодежью, занимаюсь развитием туризма в Красноярске и крае –



словом, делаю именно то, что люблю, – рассказывает **Дарья Силкина**. – Пешеходный туризм привлекает тех, кто любит природу, поддерживает здоровый образ жизни и мечтает побольше узнать о местности, в которой он живет. Центр путешественников в рамках проекта «Красноярский хайкинг» разработал более 400 километров троп-маршрутов, около 300 из них уже промаркировано.

В Красноярском крае множество прекрасных мест – в этом убедился и наш врио губернатора Михаил Котюков, совершив в мае поход вместе с активистами региона. В первую очередь это скала Рыжая на Торгашинском хребте – там очень красивый вид. Дорога туда и обратно – около 8 километров. Обязательно рекомендую туристам к посещению смотровую площадку рядом с часовней Параскевы Пятницы. Там особенно красиво в вечернее время, видны горы и подсвеченный огнями город. «Красноярские Столбы» – это главная достопримечательность. Если участники пешеходного похода уже на них бывали, то стоит зайти с восточной стороны, и эта тропа откроется совсем иначе. Скала Голубка в районе Коломенского нагорья, Вторая Сопка на Гремячей Гриве – у нас есть чем удивить».

И все-таки Дарья, как специалист, не перестает учиться и уверяет, что на слете «Маевка. Больше, чем путешествие» ей это тоже удалось.

Пресс-служба АНО «Больше, чем путешествие»

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ И ЖИВОПИСНЫЕ ПЕЙЗАЖИ

С началом летних каникул многие родители организуют досуг школьников. Основная цель – не просто занять свободное время, а оздоровить и развить ребенка, объединить семью, запастись положительными эмоциями и яркими впечатлениями накануне. Если до отпуска еще несколько недель или месяцев, то можно спланировать походы выходного дня. Один из видов семейного путешествия – это байдарочный сплав. Разобраться в нюансах такого отдыха нам помогли опытные туристы из Тамбовской области.

#байдарки #сплав #отдых_всей_ семьей #правила_туристов #родителям #учителям #детям

СБОРЫ НА СПЛАВ

В случае отсутствия первоначальной туристической подготовки первые байдарочные сплавы лучше совершать **в составе организованной группы совместно с опытными туристами**, которые помогут и словом, и делом. Организаторами могут выступать спортивные школы на территории региона или туристические агентства.

Если сплав планируется по заповедным зонам, то **обязательно нужно обращаться в администрации заповедников**. В таком случае формируются дополнительные заявки, оплачивается тариф за прохождение по заповедной зоне, уточняются места стоянок, так как в охраняемых природных зонах не везде можно разбить лагерь. Как правило, такие места уже оборудованы костровищами, столами, лавочками. Также отдельно будет оговорен вопрос рыбной ловли, не во всех заповедниках и заказниках она разрешена. В таких местах не везде можно рубить дрова, в некоторых придется собирать и использовать сухостой. Отдельное внимание обращается на растения, занесенные в Красную книгу. Эти детали знать важно, чтобы путешествие не было омрачено штрафом за нарушение правил поведения в заповедной зоне.

Собраться самим очень хлопотно: как минимум нужно приобрести свое сплавсредство, что недешево. Также оно требует хранения и транспортировки. **На первых этапах байдарочного туризма лучше использовать прокат**. Кроме того, приобретаются спасательные жилеты, которые подбираются индивидуально под возраст и габариты участника.

Состав вещей продумывается самым тщательным образом. Основное правило любого туриста-

ческого похода – **минимальный набор скарба**, все самое необходимое. Одежда берется легкая и теплая, продумывается момент защиты от дождя и солнца, что очень индивидуально, подбираются средства личной гигиены.

Правило туристов

Неважно, какой поход, зимний или летний, водный или пешеходный, обязательно берется легкая одежда, в данном случае купальник, и теплая – должна быть куртка, даже в летнее время перепады дневных и ночных температур могут достигать 20 градусов.

Какой минимум: вещи, в которых вы идете, одежда, которая не промокает или легко сохнет (это могут быть спортивные брезентовые штаны), комплект на вечер, чтобы переодеться (трико, утепленные штаны, ветровка или куртка, шапка), смена белья, кепки, панамки, солнцезащитные кремы.

При подготовке к сплаву на

байдарках **все запаковывается в герметичные мешки**. Они не пропускают воду, их можно приобрести в интернет-магазинах, они бывают разные: из ткани, обработанной специальной пропиткой; из тэзы (ПВХ-покрытие) идентичные тентам, которыми накрывают грузовые автомобили, со специальными застежками.

Самое банальное, что можно изобрести, экономя на экипировке: распределить все вещи по целлофановым пакетам, потом все это плотно упаковать в большой полипропиленовый мешок. Но так как такие мешки рвутся, все дополнительно пакуется в большой хозяйственный мешок, идентичный тем, в которых фасуется сахар. После упаковки обязательно надавить – выпустить воздух и завязать. Такие самодельные герметичные мешки также грузятся в байдарки и не подводят в походе, на них удобно сидеть.

Спальные мешки и палатки – вещи очень индивидуальные. На первых порах разумнее воспользоваться прокатом. Но если есть желание приобрести, то можно взять самые простые варианты,

обязательно многослойные, которым не будут страшны дожди и утренние росы. **В палатку обязательно стелить коврики**, не надувные, не резиновые, а **полиуретановые**. В любое время года земля не подходит для того, чтобы спать на ней без изолирующей от холода и влаги прослойки. На коврик укладывается спальный мешок, который также отличается по температуре комфортности: «минус 5», «минус 10», «минус 20». Для летнего похода спальника на «минус 5» достаточно. Если объем собранных вещей позволит, то начинающим туристам можно взять с собой одеяла, пледы.

ДЕБЮТНЫЙ ПОХОД

Планирование маршрута начинается с карты. **Походы бывают однодневные, походы выходного дня с одной ночевкой, степенные походы**. Походы I степени сложности – от 3 до 5 дней с дистанцией 40 километров. Это самые простые из степенных походов. Далее есть II, и III степени сложности. Хотя на территории Тамбовской области, да и на территории всего Центрального



Сплав на байдарках – это прекрасный способ провести время с друзьями или семьей, наслаждаясь общением и природой.

федерального округа, реки равнинные, не имеющие порогов и препятствий, сплав по ним представляет минимальную сложность и не выходит за пределы I степени сложности.

В обязательном порядке необходимо **зарегистрировать туристическую группу**. Это можно сделать онлайн **на сайте МЧС России** или **сайте территориального органа МЧС России**. Также посредством заказного почтового отправления с уведомлением о вручении или при личном обращении в территориальный орган МЧС России. Уведомить о маршруте передвижения можно еще и учреждения, находящиеся в ведении МЧС.

Чрезвычайные происшествия, случаи гибели людей на воде происходят из года в год, для оперативного получения квалифицированной помощи спасателей ваш маршрут должен быть известен заранее и находиться на контроле центра управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по региону.

Подытожим: сначала продумывается и регистрируется маршрут, готовится сплавсредство, снаряжение общее (тенты, костровые принадлежности, котелки, продукты) и личные вещи распределяются и грузятся в байдарки.

Байдарки бывают разные: каркасные, надувные и совмещенные каркасно-надувные. «Таймень» – каркасная байдарка, в ней много пространства для укладки вещей (и в носовую часть, и в корму, и по бокам), у нее хорошая грузоподъемность, она развивает и держит скорость. Такая байдарка является лучшим вариантом для семейного отдыха. Продукты и вещи, которые могут помяться и



нужно беречь, раскладываются в носовую часть байдарки и в корму, а то, что не деформируется, например палатки, спальники, укладывается в герметичные мешки, туристы на них садятся. Так **экономится место в байдарке и удобнее грести**. Сидеть просто на дне байдарки низко, при гребле задеваются локтями борта, а обустроив правильно посадочное место, останется только любоваться пейзажами и наслаждаться общением в походе.

Дебютировать в байдарочном сплаве лучше всего с однодневного похода, который составит не больше 10 километров. Накануне необходимо потренироваться садиться в байдарку, правильно выходить из нее, понять, как она чувствует себя на воде, как правильно грести. В этих процессах есть нюансы, туристы либо интуитивно их понимают, либо обращаются за помощью к опытным инструкторам. **На освоение элементов гребли с грамотным наставником уходит два-три**

часа, и в путь. Мы уже говорили, что реки Тамбовской области простые, но на пути могут встретиться упавшие ветки деревьев, торчащая из воды арматура или колья, нужно быть внимательными, такие вещи всегда заметны. Для комфортных походов хорошей рекой является Цна:

* начиная от Знаменки река широкая, чистая, мимо сел Кузьмино-Гать и Кандауровка можно прийти в Тамбов, такой поход может занять три-четыре дня в зависимости от интенсивности продвижения;

* за Тамбовом очень живописные маршруты в районе сел Соновый Угол и Горелое, Галдым и до Мамонтовой Пустыни.

Правило туристов

Быть вежливым и уважать окружающих. Следить за шумом и не бросать мусор на берегах реки. Чистая река – это залог ее красоты.



На байдарочном сплаве можно увидеть множество красивых и уникальных мест, к которым невозможно добраться на машине.

БЫТ И БАЙДАРКИ

Как быть с усталостью? Поначалу все кажется легко и быстро, но после 10 километров, как правило, руки «забиваются». **Нужно спланировать время: 40 минут сплава, 10–15 минут отдыха на воде**, в ходе которого можно общаться, разглядывать пейзажи и сделать легкий перекус. Каждые 1,5–2 часа необходимо выходить на берег размять ноги. **Перерывы делать обязательно**, даже когда кажется, что еще не устали. Поход запланирован с целью получить удовольствие, а не измотать себя физически.

Отдельная тема – **разведение костра**. Даже с соблюдением требований пожарной безопасности костер можно разводить не везде. Необходимо знать, **действует ли**



на территории региона особый противопожарный режим,

или нет, и всегда быть готовым к визиту лесников, которые в летний сезон ежедневно патрулируют вверенную им территорию. Костер может находиться только **в непосредственной близости у воды**, на специально отведенном **окопанном месте** с соблюдением всех требований пожарной безопасности. К этой части похода нужно готовиться не менее ответственно, чем ко всем остальным моментам сплава.

Раз уж мы заговорили о костре, то логично обсудить **питание во время похода**. Сейчас уровень туристической оснащенности позволяет питаться так же, как дома на кухне. Покупаются крупы, макароны, картофель и готовятся в котле. Приготовление мало чем отличается от домашнего, но есть один нюанс: дома мы можем перемешивать пищу и регулировать

температуру, на костре это делать горячо, поэтому все ингредиенты засыпаются **в уже кипящую воду**, так они естественным образом перемешиваются и не пригорают. А дальше все то же самое, как и при обычном приготовлении. Туристы со стажем берут в поход сковородки, что разнообразит меню еще больше. Все зависит от того, любите вы кулинарные изыски или хотите упростить процесс.

Собирая продукты, необходимо учитывать **температурный фон и условия транспортировки**. Базовым продуктом во все времена остается **тушенка**. Если удастся совместить поход с удачной **рыбалкой**, как правило, рыба готовится тут же, потому что условия хранения ее не удастся соблюсти в летнее время года, аналогично со свежим мясом. Используя в рационе колбасы, нужно понимать, что с собой берется только **сырокопченый продукт**, вареная колбаса моментально

портится. С сырокопченой прощере можно подвесить у костра, она подвяливается и готова к дальнейшей транспортировке. Сыр тоже выдерживает однодневные походы. Необходимо запастись хлебом, печеньем и полезным **перекусом** (орехи, сухофрукты).

Отдельное внимание воде.

В Тамбовской области экология позволяет использовать для приготовления пищи речную воду, не зря регион на протяжении 12 лет возглавляет экорейтинги как самый чистый. Таким образом, запасаемся только бутилированной питьевой водой. Используя речную воду, главное – кипятить ее 5–10 минут. Как утверждают ту-

ристы со стажем, на протяжении многих лет вода их не подводила. Если сплавляться по Цне, то до города Котовска видно, насколько вода чистая и прозрачная, после Котовска в Цну впадает река Лесной Тамбов, вода уже мутная, ее брать не нужно. Но на территории региона достаточно много родников, планируя маршрут по карте, можно обозначить остановки с целью набрать воды.

СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Собираясь в поход в составе организованной группы, вы проходите обязательные **инструкции по безопасному поведению**: на берегу, на воде, у костра.

Находиться **у костра обязательно в одежде**, закрывающей руки и ноги, что обезопасит от ожогов в случае искр или выпавших поленьев. **Обувь тоже должна быть закрытая** – никаких сланцев или босых ног. Подходить к костру в купальнике или легкой объемной синтетической одежде также нельзя. В походе назначаются **дежурные**, они соответствующим образом одеваются, и, кроме них, к костру никто больше не подходит при приготовлении пищи. Все остальные купаются, отдыхают. Также вблизи костра устанавливаются **емкости с водой для быстрого тушения огня** в случае необходимости. **Палатки** располагаются на дистанции **не менее 3 метров от костра**.

В летнем походе нужно учитывать, что в прибрежной зоне могут быть **и змеи, и ужи**. Детей необходимо предупредить, что, куда бы



На сайте МЧС России оставьте онлайн-заявку на регистрацию туристической группы.



они ни шли, они идут обутые и берут с собой палку, обращают внимание на услышанное шипение. В этом случае нужно уходить, а не стараться посмотреть, откуда оно доносится, или потрогать руками пресмыкающееся.

Правило туристов

Дети одни никуда не уходят, они обязательно должны сказать, куда направляются, родителям или педагогу и взять с собой товарища, если получили разрешение отойти от лагеря.

В походах на природе внимание зачастую рассеивается, взрослым сложно сориентироваться, в какой момент и в каком направлении ушел ребенок. Попутчик в этом случае – это «плечо товарища», если наколот ногу, ужалила змея или стряслась другая неприятность. Второй человек всегда может прибежать, позвать на помощь, если не в силах оказать ее сам. Именно поэтому **походы отлично объединяют детей и учат их поведению в коллективе.**

Во время водной части путешествия все должны находиться **в спасательных жилетах.** Даже если ребенок утверждает, что умеет плавать, это правило неоспоримо, для взрослых в том числе. Жилет должен быть застегнут на все предусмотренные крепления, между ног продевается лямка, размер должен быть отрегулирован по человеку. **Перевернувшись в байдарке,** человек инстинктивно поднимает руки, и есть вероятность выскочить из жилета, нарушив правила эксплуатации спасательного средства. В таком случае жилет плывет рядом, а человек тонет. Но следует сразу оговориться: чтобы перевернуть байдарку, нужно приложить немало усилий. Например, очень резко вдвоем-втроем наклониться в одну сторону, практически к воде. В ходе обычного движения и общения она не перевернется.



Также можно нарушить равновесие, встав в полный рост во время движения. Дети всегда путешествуют со взрослыми, которые за этим следят. Как показывает практика, **в байдарках детей не тянет шалить.** Срабатывает инстинкт самосохранения.

В байдарках маленькие дети – пассажиры, а **лет с 7 уже активно можно привлекать их к гребле,** но нужно понимать, что они быстро устают. Такие гребцы располагаются в носовой части байдарки и отдыхают по мере необходимости. **С 10 лет дети – полноценные гребцы.**

В походе из нескольких байдарок экипажи комплектуются одинаково по силам. Это обеспечит синхронное продвижение и сделает поход приятнее в плане совместного времяпрепровождения. **Капитан – тот, кто сидит сзади,** он самый тяжелый, самый опытный. В носовой части – ребята помладше, они не закрывают обзор тем, кто сзади, и сами

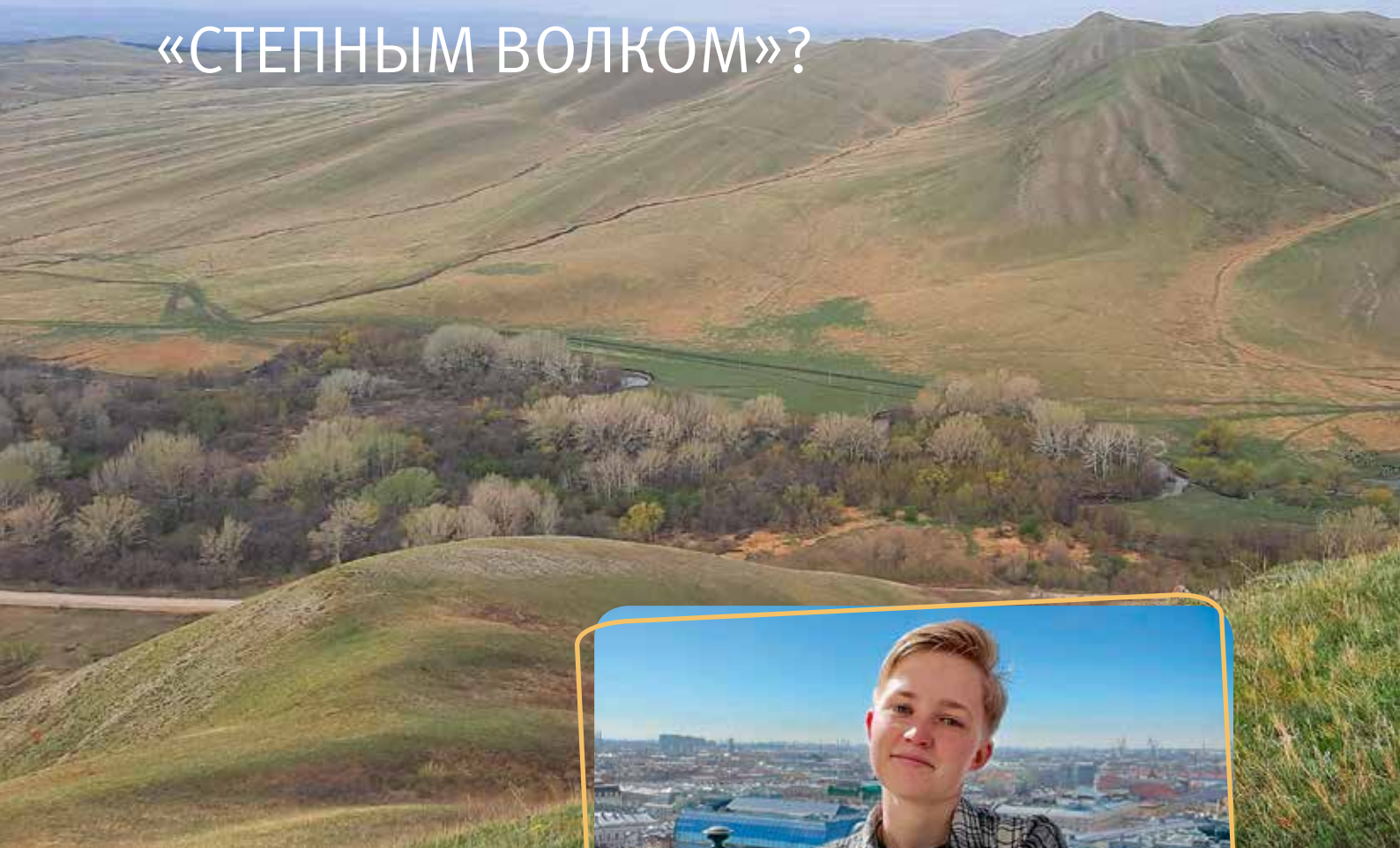
наслаждаются открывающимися пейзажами, а не разглядывают спину родителя. **Обзор в байдарке очень важен:** на воде могут быть препятствия в виде коряг или сетей, их нужно обходить, маневрируя.

Мы постарались рассказать обо всех особенностях и нюансах байдарочных походов. Чем четче вы спланируете и продумаете мероприятие, тем приятнее оно для вас будет, тем ярче эмоции и впечатления вы получите. **Активный вид отдыха снимает стресс, помогает оставаться в хорошей физической форме, вода и лес поразительно умиротворяют, помогают привести мысли в порядок и объединить семью.**

Те, кто побывал в байдарочном походе, не остаются равнодушными и возвращаются к этому виду отдыха снова и снова.

Светлана Погорилковская
Фото из архива автора

КАК СТАТЬ «СТЕПНЫМ ВОЛКОМ»?



Проект студентки Оренбургского государственного педагогического университета ДАРЬИ БУЦ стал победителем XIX сезона Всероссийского конкурса «Моя страна – моя Россия» президентской платформы «Россия – страна возможностей». Предложенный девушкой маршрут, который поддержали специалисты не только туристической, но и природоохранной деятельности, представляет ее родную область не как степь, а как горную живописную местность.



Маршрут «Семь вершин степного Урала» войдет в программу полевых практик студентов географических специальностей из разных вузов России, экологических школ, а также экскурсий-экспедиций для школьников.

ОТ ИДЕИ К РЕАЛЬНОСТИ

Все мы из школьной программы помним Машу Миронову из повести А.С. Пушкина «Капитанская дочка», отец которой – комендант Оренбургской крепости – служил на крайней заставе тогдашней Российской империи, граничившей с Великой степью. Нынешняя дочь Оренбуржья Дарья Буц решила сломать стереотип о родной земле как о равнине и представить ее как горную страну.

Уральский хребет, протянувшийся от Карского моря до южной границы России, пересекает целый ряд ландшафтных зон – горно-таежных, смешанных, мелколиственных лесных экосистем. В этом году пять уральских регионов (Башкортостан, Пермский край, Свердловская, Тюменская и Челябинская области) объединились в рамках национального проекта «Туризм и индустрия гостеприим-

ства» в один зонтичный бренд – «Большой Урал», чтобы развивать свой уникальный край. Дарья Буц уверена, что Оренбургская область с ее величественной природой имеет не меньше потенциала для участия в данном проекте.

Еще будучи студенткой географического факультета, она прошла учебные полевые практики в Уральских горах в пределах родной области. Вдохновившись красотой низкогорных ландшафтов, Дарья решила, что это перспективный туристический маршрут для молодежи и всех, кто любит активный отдых. В результате родилась идея о разработке горного маршрута «Семь вершин степного Урала», который может стать основой для развития туристического кластера региона.

Проработать программу и подготовить проект на федеральный грант заявительнице помогла

научный руководитель кандидат географических наук Татьяна Чибилева вместе с инициативной группой, где были специалисты Дирекции особо охраняемых природных территорий и регионального министерства экономики. При составлении паспорта маршрута были использованы картографические материалы с применением ГИС-технологий.

Все семь вершин являются частью хребта Карамурунтау, переходящего в урочище Ногайских или Долгих гор. Его также называют «Спящим драконом» из-за того, что похож на этого сказочного персонажа с высоты птичьего полета. Весной склоны хребта покрываются фиолетовыми соцветиями сон-травы, и с него открывается красивая панорама на холмы и долины.

ОТКРЫТИЕ МАРШРУТА

Путь для туристов начинается с горы Часовой высотой 382 метра, с которой открывается вид на оренбургские степи, а также на Свято-Андреевский монастырь. Здесь восхождение для начинающего путешественника комфортно – тропа создана местными жителями, в том числе монахами.

Дальше на пути путешественников встает Нос-гора высотой 385 метров, которая величественно расположилась у реки Сакма-



ры. Здесь прямо под ногами можно обнаружить окаменелую фауну пермского периода – мелкие раковины моллюсков, морских лилий.

И крайняя точка для самых упертых ждет на вершине горы с красивым названием Верблюжка (или по-тюркиски Дюяташ), которое она получила из-за того, что со стороны выглядит двугорбой. Это самая южная точка Долгих гор. У восточного подножия в пойме реки Урал находится ботанический памятник природы «Донской дубняк».

«Общая длина маршрута не превышает 90 километров, пройти его можно в течение недели, – объясняет Дарья Буц. – Проект рассчитан на две массовые группы туристов. Это «туристы выходного дня», которые могут посещать вершины в течение сезона, и любители пеших многодневных туров».

Участников турмаршрута в обязательном порядке регистрируют и инструктируют специалисты Центра управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по Оренбургской об-

ласти, которые ежедневно выходят на связь с туристами для контроля безопасности.

«Спасательные подразделения с помощью имеющейся информации о маршруте и карт передвижения при необходимости смогут своевременно организовать поиски и прийти на помощь людям», – заверил начальник Центра управления в кризисных ситуациях Андрей Мельников.

Каждый, кто покорит все семь вершин оренбургского Урала, может носить звание «Степного волка» – такое имя дала победительница своему проекту, и неспроста. Для этого необходимо зафиксировать локацию и прислать фотовидеоотчет, а это, в свою очередь, будет способствовать популяризации разработанного ею маршрута.

На открытие «Семи вершин степного Урала», которое состоялось в начале мае, прибыли первые 70 человек, часть из которых, пройдя нелегкий путь по Уральским горам Оренбуржья, уже стали настоящими «Степными волками». Помимо семи вершин,



за плечами у них есть профессиональная экипировка, которую они испытали в походе: теплый спальник, дождевик, прочные ботинки и трекинговые палки.

Создательница нового маршрута предупреждает будущих покорителей гор, что на них бывает холодно, мокро и сложно, приходится носить тяжелый рюкзак и взбираться на перевалы. Если на горе не видно тропы, то подниматься на нее легче зигзагом. Для подъема нужна правильная обувь, которая должна обеспечить устойчивость, водонепроницаемость и комфорт для ног. Хорошо, когда она имеет жесткую подошву. Важно помнить, что в походе все живут в полевых условиях: моются в холодной воде, готовят еду на костре, стирают в реке.

Будущий географ уверена, что таким образом она не только развивает внутренний туризм, но и повышает экологическое сознание у людей, которые, пройдя через предложенный ею горный путь, задумаются о хрупкости окружающего мира и необходимости его оберегать.

Иван Якубов

Фото из архива **Дарьи Буц**

СОВЕТЫ ПЕРЕД ПОХОДОМ

- *Идеальная подготовка к походу – это бумажные карты и несколько приложений. Знакомьтесь с ними начните дома, пока есть доступ к интернету и электроэнергии.*
- *Скачать карту местности советуем всем участникам группы, а не только гиду. Инструктору доверяем, но и помогаем – такковы правила поведения в походе.*
- *Читайте и смотрите отчеты о путешествиях по выбранному маршруту. Спрашивайте на форумах. Предупрежден – значит вооружен.*
- *Обязательно берите пауэрбанки, если планируете пользоваться картами и навигацией постоянно. Если не планируете, тоже берите. Чем дольше и автономнее поход, тем больше должна быть емкость аккумулятора.*
- *Защищайте телефон от влаги и холода, чтобы не остаться без источника навигации.*
- *В групповые походы берите рацию. Связь идущего впереди и замыкающего – гарантия, что никто не потеряется.*

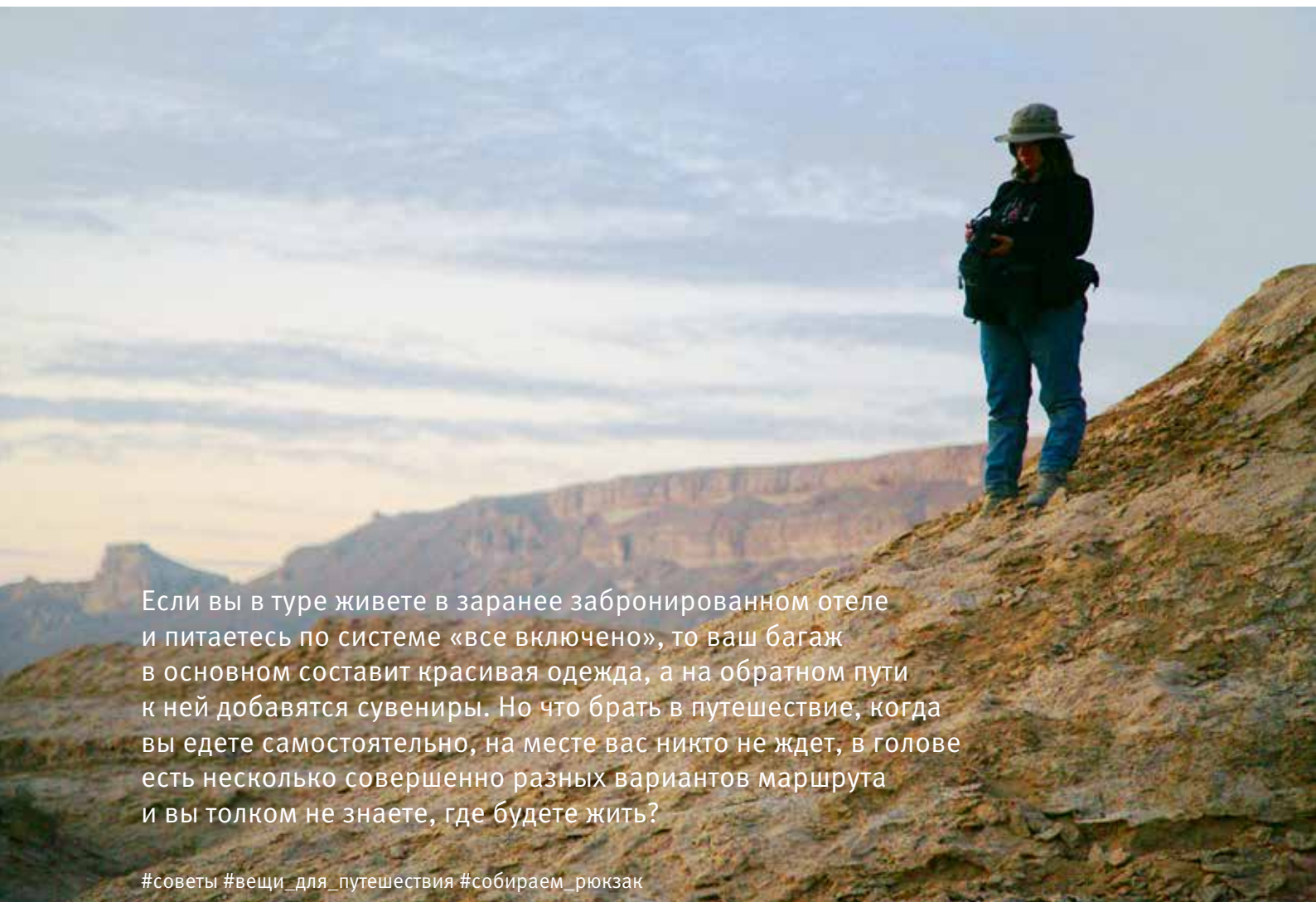


БЕЗОПАСНОСТЬ В ГОРАХ

Вот несколько советов, чтобы ваше восхождение было не только увлекательным, но и безопасным.

1. Начните с оценки своего физического состояния. Если у вас есть хронические заболевания, не полнитесь посоветоваться с врачом.
2. Не забудьте предварительную подготовку! Только так вы можете быть уверены в маршруте и специфике каждого его участка. А если вы идете с турклубом, дополнительные сведения лишними не будут.
3. Хотите путешествовать самостоятельно? Составьте свой план, опираясь на мнение опытных походников.
4. Старайтесь не нагружать себя излишним багажом, а, наоборот, планировать все самое необходимое.
5. Отличный вариант – загрузить на телефон приложения с картой местности.
6. Путешествуйте с друзьями или знакомьтесь с новыми в составе группы: вместе веселее и безопаснее.
7. Если планируете заниматься скалолазанием, а также совершается поход за границей, оформите страховку жизни и здоровья.
8. Раздайте карты маршрута друзьям «на материке», оповещайте родных о перемещениях.
9. Даже на самых простых маршрутах подавайте заявку на регистрацию в МЧС России.
10. И конечно же, узнайте и запомните контакты местных экстренных служб, чтобы не терять время в критической ситуации.

РЮКЗАК САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПУТЕШЕСТВЕННИКА



Если вы в туре живете в заранее забронированном отеле и питаетесь по системе «все включено», то ваш багаж в основном составит красивая одежда, а на обратном пути к ней добавятся сувениры. Но что брать в путешествие, когда вы едете самостоятельно, на месте вас никто не ждет, в голове есть несколько совершенно разных вариантов маршрута и вы толком не знаете, где будете жить?

#советы #вещи_для_путешествия #собираем_рюкзак

Мы расскажем о том, какие вещи брать в самостоятельное пешее путешествие, рассчитанное как минимум на месяц, при условии, что все продукты, кроме небольшого аварийного запаса, вы покупаете на месте.

БОЛЬШОЙ РЮКЗАК

Он обязательно должен *хорошо лежать на вашей спине и подходить вам по размеру*. Его нужно выбирать и примерять так же тщательно, как обувь.

Походный *рюкзак должен быть объемом не менее 75 литров*. Учитывайте при его покупке

тот факт, что производители часто указывают общий объем, засчитывая при этом объем всех накладных карманов и дополнительных клапанов, так что в реальности рюкзак может быть меньше заявленного.

У походного рюкзака должен быть *эргономичный пояс*, не натирающий бедра, с надежным и удобным креплением (например, крепление «фастекс», которое расстегивается буквально за секунду), позволяющим с помощью боковых строп с пряжками регулировать его ширину. Хорошо, если есть и *грудная стяжка*.

Спинка должна быть жесткой, так называемой анатомической, *лямки широкими*, с вшитыми подушечками, позволяющими равномерно распределить нагрузку.

Не выбирайте рюкзак, который много весит сам по себе: когда вы несете на себе груз, *важны буквально каждые сто граммов*.

Лямки рюкзака обязательно регулируются по размеру. Горловина должна регулироваться шнуром. Удобно, если есть большие наружные карманы, в них можно положить воду для питья, гигиенические принадлежности

и прочие вещи, которые иногда необходимо доставать очень быстро. Очень хорошо, если в рюкзаке имеется молния снизу, позволяющая не перетряхивать весь рюкзак, если нужно, например, достать только спальный мешок, лежащий на дне.

Полезно иметь **непромокаемую накидку** на резинке для рюкзака: в случае дождя ее быстро надевают на рюкзак, и вещи остаются сухими.

На рюкзак нужно сразу же повесить **бирку с именем владельца и телефоном для связи**. Если рюкзак потеряют при транспортировке в самолете, вероятность его отыскать значительно увеличится. Если вы летите за рубеж, подпишите бирку латиницей и добавьте код своей страны.

Не выбирайте камуфляжный рюкзак: если вы на время оставите его в лесу, его будет сложно найти.

МАЛЫЙ РЮКЗАК

Иногда есть смысл оставить большой рюкзак с вещами в надежном месте (например, в номере гостиницы) и совершать небольшие радиальные прогулки с малым рюкзаком.

ПАЛАТКА

При выборе палатки важно найти баланс между комфортом, который она предоставляет, и ее весом. Удобно, если в ней есть хотя бы маленький тамбур для вещей и обуви. Не покупайте самораскрывающиеся палатки на гибком каркасе: их почти невозможно сложить снова. Обязательно опробуйте палатку перед большим путешествием и научитесь быстро собирать ее и разбирать.

СПАЛЬНЫЙ МЕШОК

Хорошие спальники (теплые и компактные) дорогие, но тем не менее на них стоит потратиться: **крепкий сон в тепле – залог успешного путешествия**. Другие спальники либо совсем тонкие и не греют, либо занимают слишком много места в рюкзаке. Температура, которая указывается на спальнике как комфортная для данной

модели, часто бывает ниже реальной, поэтому лучше брать спальник с «запасом» по теплу.

Спальник имеет смысл брать даже в том случае, если вы едете в гостиницу: вы сможете использовать его при ночевке в гостях, брать в постель как дополнительное одеяло, если холодно.

ПЕНОПОЛИУРЕТАНОВЫЙ КОВРИК

Даже в сложенном виде «пенка» занимает довольно много места, поэтому ее часто крепят снаружи рюкзака. Полезно иметь с собой два пенополиуретановых коврика: один большой – для сна, второй размером примерно 30х30 сантиметров – для того, чтобы сидеть на холодной земле и на камнях. Маленький коврик часто снабжают поясным ремешком и носят на себе весь день, не снимая.

ТЕПЛЫЙ СВИТЕР

Хороший свитер из натуральной шерсти или термолайта – тот предмет, который обязательно должен быть в вашем рюкзаке, даже если вы летом летите в теплую страну. Ночи могут быть очень холодными, путешествие порой затягивается, погода неожиданно портится.

ТЕЛЬНЯШКА ИЛИ ФУТБОЛКА С РУКАВАМИ

Этот предмет гардероба выручит вас при неожиданном походе в лесу, потому что рукава отчасти защитят вас от укусов насекомых и мелких царапин. А на ярком солнце не сгорят руки и плечи. Если же вы, например, окажетесь в лесу холодной ночью, вы подденете тельняшку или футболку под свитер. Многослойная одежда греет лучше, чем однослойная.

НЕСКОЛЬКО ФУТБОЛОК С КОРОТКИМ РУКАВОМ

Футболки выбирайте из натуральных тканей, без религиозной и политической символики, чтобы не столкнуться с проблемами в путешествии. Возьмите не меньше трех-четырёх футболок.

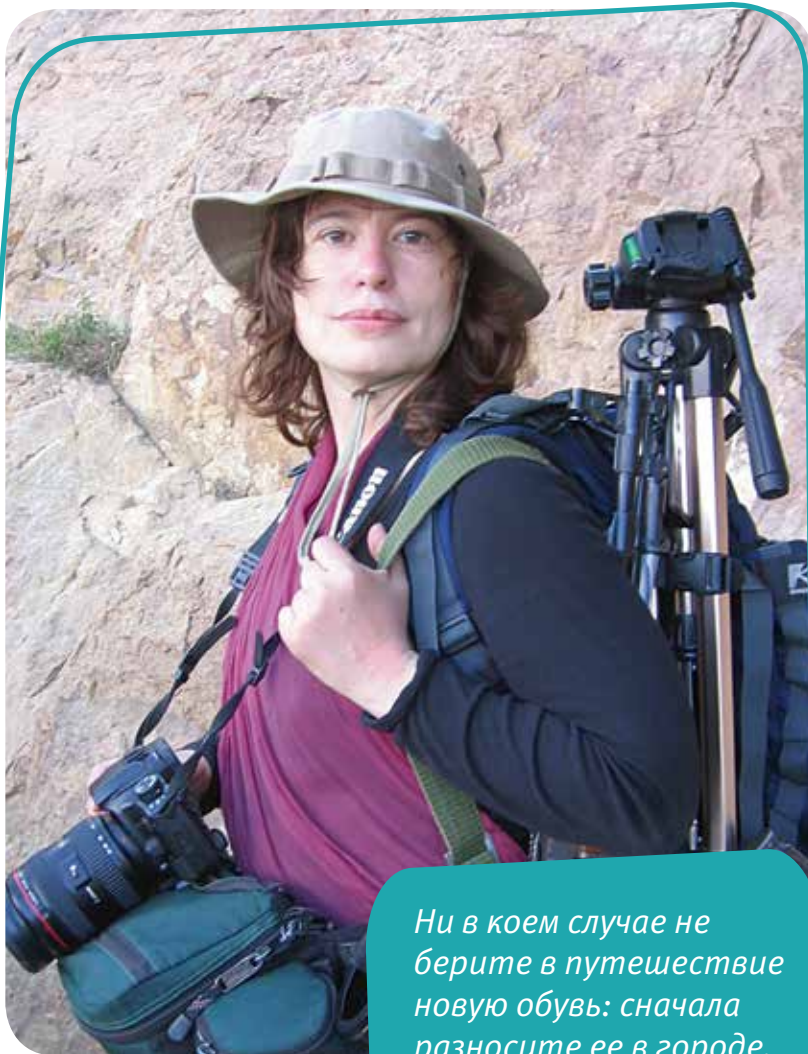


ЛЕГКАЯ ФЛИСОВАЯ КУРТКА С КАПЮШОНОМ

Такая куртка пригодится вам в холодную погоду или вечером, она легкая, удобная. Флис быстро сохнет, обладает свойством поглощать пот человеческого тела и выводить его наружу. Кроме того, одежда из флиса не сковывает движения и не обвисает на локтях.

ВЕТРОВКА С КАПЮШОНОМ

Ветровка – это легкая непромокаемая куртка, которая надевается поверх остальной одежды. Ветровка спасает не только от ветра, но и от дождя. Лучше, если она может застегиваться и на молнию, и на кнопки. Кнопки нужны на тот случай, если в путешествии сломается молния. Иногда ветровка вообще не имеет застежек и надевается через голову (в этом случае она называется анорак), но это менее удобно. Не берите вместо ветровки полиэтиленовый дожде-



Ни в коем случае не берите в путешествие новую обувь: сначала разносите ее в городе, убедитесь, что она вам подходит и вы можете пройти в ней большие расстояния.

вой плащ: он быстро порвется и станет бесполезен.

ТЕРМОБЕЛЬЕ

Термобелье (штаны и рубаша) нужно иметь с собой в любом путешествии. Очень холодные ночи случаются даже в жаркой пустыне. Термобелье для сна и термобелье для ходьбы сильно отличаются по свойствам, поэтому проконсультируйтесь с продавцом, пояснив, что именно вам нужно.

НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ

Нижнее белье выбирайте простое, без украшений, из натуральных материалов. Об этом мало кто говорит вслух, но в долгих пеших переходах нижнее белье может начать натирать кожу, поэтому оно должно быть удобным, просторным и не давить. Возьмите доста-

точное количество комплектов на смену: в дороге далеко не всегда получается стирать.

ШТАНЫ

Берем темного цвета, достаточно просторные, из крепкой натуральной ткани. При перемещении по лесу штаны нужно заправить в ботинки, это поможет избежать укусов клещей. Хорошо, если колени штанов дополнительно укреплены вторым слоем ткани, иначе в путешествии они быстро обвисают и протираются. Убедитесь, что размер штанов позволяет поддеть термобелье.

БРЮЧНЫЙ РЕМЕНЬ

Лучше всего вместо брючного ремня взять подходящий по размеру кусок стропы и пришить к нему застежку-фастекс. Такой ремень меньше натирает кожу.

ГОЛОВНОЙ УБОР

Самый удобный головной убор для туриста – мягкая панама с полями, с регулируемой тесемкой, которая позволяет надежно крепить ее под подбородком при ветре. Хорошо, если в панаме есть несколько отверстий для вентиляции.

ПОЛОТЕНЦА

Полотенец потребуется два: одно большое и второе маленькое, для лица и рук. Можно купить специальные туристические полотенца, они легче, чем обычные. Полотенец нужно регулярно сушить и проветривать.

НОСКИ

Возьмите как минимум пять пар тонких носков и две пары теплых. Носки для путешественника не менее важны, чем хорошая обувь: носки плохого качества или не подобранные по размеру приводят к появлению мозолей. Разные носки предназначены для разных температур. Носки лучше всего приобретать в туристическом магазине, консультируясь с опытным продавцом. В качестве дополнения возьмите водонепроницаемые носки (для пешей ходьбы, а не для плавания). Они не предназначены для постоянного ношения, но иногда могут выручить, если вам придется долго идти в промокшей обуви: ваши ноги останутся совершенно сухими.

ТЯЖЕЛЫЕ ТРЕКИНГОВЫЕ БОТИНКИ

Не жалейте денег на приобретение хорошей туристической обуви: она многократно себя оправдывает. Трекинговые ботинки *с жестким носком, на подошве из прессованной резины с глубоким протектором*, которая точно не будет скользить (часто такую подошву называют вибравомской), – вещь

совершенно незаменимая в путешествии. Они могут показаться вам грубыми и слишком тяжелыми, но они спасут ваши ноги в горах, на острых камнях, предохранят от воды в болотистой местности.

Желательно, чтобы **внутренняя часть ботинок была сделана из гортекса**, тогда ноги в них не будут потеть даже в жару. Язычок должен быть вшит в ботинок и иметь кожаные или тканевые перепонки, благодаря которым вы не промочите ноги.

Перед поездкой ботинки нужно **обработать специальным составом**, который повысит их водонепроницаемость.

Шнурки должны быть прочными, удобными, с целыми наконечниками. Не берите с собой обувь на молнии: если она сломается вдали от цивилизации, это будет непоправимой катастрофой.

Примеряя ботинки, возьмите с собой те носки, которые вы будете носить в путешествии, и ортопедические стельки, если вы их используете.

ТРЕКИНГОВЫЕ САНДАЛИИ

Они пригодятся на тот случай, если вы захотите отдохнуть от тяжелой туристической обуви или просто решили проветрить свои ботинки. Они же могут играть роль тапочек, если вы остановились в отеле.

НАЛОБНЫЙ ФОНАРИК

Налобный фонарик хорош тем, что освобождает руки. Фонарик лучше брать в туристическом магазине, он должен быть небольшим и легким. Купите к нему достаточное количество запасных батареек или аккумуляторов. Обычно путешественники ближе к вечеру надевают фонарик на шею, чтобы воспользоваться им, когда стемнеет.

МУЛЬТИТУЛ

В путешествии обычно нужны мультитулы со множеством разных лезвий и дополнительных функций: пилка, ножницы, пинцет, плоскогубцы. Хорошо, если на рукоятке есть дополнительная кноп-



ЗАПАС «НА СЛУЧАЙ»

Вот еще несколько вещей – не обязательных, но иногда очень нужных.

Туристическая горелка позволит вам быстро вскипятить воду, поесть горячей еды в то время, когда вам это удобно.

Карманная цепная пила с двумя ручками в умелых руках отлично заменяет обычную пилу и топор и почти не занимает места в рюкзаке. Если вы не заготавливаете дрова для большого лагеря и не намерены часто ночевать у костра, то цепная пила – хороший выбор.

Несколько крепких пакетов помогут вам сохранить вещи сухими и неповрежденными, пригодятся как временная сумка при походе в магазин.

Иногда в путешествии можно неожиданно оказаться на мероприятии, на котором нужна **«приличная» одежда**. Например, новые знакомые пригласили вас на свадьбу или вы оказались гостем на официальном приеме в посольстве. Женщины могут взять с собой легкое платье из микрофибры и большую шаль из натурального или искусственного шелка, мужчины – светлый тонкий свитер или светлую рубашку из мерсеризованного хлопка.

Несколько экомешочков разного цвета из плотной ткани, горловина которых затягивается шнурками, помогут вам хранить в рюкзаке разные мелочи. Чтобы не искать нужный предмет по долгу, подпишите экомешочки несмываемым маркером, например: «лекарства», «ремнабор», «цифровое».

Сухой паек. Захватите с собой галеты, сухофрукты, энергетические батончики, орешки, леденцы. При необходимости вы сможете быстро перекусить на ходу и получить необходимый запас энергии.

Электрическая сушилка для обуви – полезный аксессуар из жаростойкого пластика поможет быстро высушить обувь при наличии электричества и тем самым предотвратить грибковые заболевания и мозоли. Лучше, если у нее есть и антибактериальная функция.

Подарки и сувениры. Самостоятельный путешественник часто знакомится в дороге с новыми людьми, получая от них различного рода помощь. Чтобы вы могли хоть чем-то их отблагодарить и оставить о себе память, возьмите в дорогу небольшие сувениры, например значки, кепки, банданы, зажигалки, письменные принадлежности с эмблемой вашей организации, бижутерию.

ка, без нажатия на которую инструменты не могут складываться обратно: в этом случае мультитул удобнее использовать.

ВЕРЕВКА

Хорошая, прочная веревка точно пригодится в путешествии для самых разнообразных целей: вам может потребоваться связать друг с другом вещи, временно использовать ее вместо брючного ремня, если он вышел из строя, просушить белье.

ДОКУМЕНТЫ

Разумеется, в путешествии нужно иметь с собой паспорт. Если у вас есть дополнительные документы, поясняющие цели вашего путешествия, письма в те или иные организации, сложите их в небольшую папку и постоянно носите с собой. В этой же папке можно держать водительские права, авиабилеты и другие важные вещи. На случай утери документов заранее отсканируйте их и отправьте себе по почте. Храните документы в непромокаемом пакете.

ЦИФРОВЫЕ УСТРОЙСТВА

Сейчас путешественник берет с собой множество цифровых устройств (ноутбук, телефон, фотоаппарат, плеер), аксессуары к ним (зарядники, наушники, батарейки, объективы, флешки). При необходимости обзаведитесь переходниками. Еще до путешествия скачайте на цифровые устройства любимую музыку, подготовьте несколько фильмов, чтобы посмотреть их, если у вас неожиданно появится свободное время.

ДЕНЬГИ, БАНКОВСКИЕ КАРТЫ

В путешествиях далеко не всегда есть возможность воспользоваться банкоматом, поэтому обязательно берите с собой наличные деньги, в том числе мелкими купюрами. Храните наличные деньги в нескольких разных местах. Возьмите несколько разных банковских карт на случай, если одна из них будет проглочена банкоматом или не сработает.



НЕБОЛЬШАЯ ПОЯСНАЯ СУМКА ИЛИ МАЛЕНЬКАЯ СУМОЧКА НА ШЕЮ

В таких сумочках хранят самое ценное – деньги, документы, банковские карты, ключи от гостиничного номера, можно класть в них также блокнотик и ручку для записей (например, если вы обмениваетесь адресами с новым знакомым). Не оставляйте ценные вещи, документы и деньги в отеле (исключение – если в нем есть сейф), в палатке, у малознакомых людей и т.д. Если у вас аллергия, положите туда и антигистаминное средство, чтобы быстро принять его при первой необходимости.

АПТЕЧКА, КРЕМЫ, СРЕДСТВА ОТ НАСЕКОМЫХ

В аптечку положите те лекарства, которыми вы обычно пользуетесь, перевязочные, антигистаминные, жаропонижающие средства, мази, помогающие справиться с

гнойными воспалениями, пластыри, крем от солнечных ожогов. Также вам может потребоваться обычный жирный крем, средство от насекомых. Не рассчитывайте купить все это на месте, везите с собой. В поездке предпочтительнее электронные термометры, хотя часто они менее точные.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Обычно в багаже путешественника есть расческа, мыло, зубная щетка, паста, зеркальце, бритвенные принадлежности, туалетная бумага. Для хранения гигиенических принадлежностей можно использовать, например, сетчатый мешок для стирки. Мыло и зубная щетка должны лежать в этом мешке в собственных футлярах, иначе они намочат другие вещи. Если вы берете с собой шампунь для волос, то выберите твердый: он легче, удобнее жидкого, безопасен при

транспортировке и иногда его можно использовать вместо мыла.

КУПАЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Обязательно берите с собой плавки или купальник, куда бы вы ни направились. Всегда есть вероятность, что они понадобятся – если не в реке или море, то, например, в сауне или бассейне.

НАВИГАТОР, КОМПАС

Если вы намерены использовать навигатор и компас, научитесь уверенно пользоваться ими до путешествия, иначе они окажутся бесполезными и даже вредными. Заранее закачайте в навигатор нужные вам карты.

ЕМКОСТЬ ДЛЯ ВОДЫ

Это может быть фляжка или обычная большая пластиковая бутылка. Важно, чтобы она имела достаточный для вас объем, надежно закрывалась и была бы в постоянном доступе.

РЕМНАБОР И МЕЛОЧИ ПРО ЗАПАС

Несколько иголок, крепкие толстые и тонкие нитки, лоскуток кожи, запасной фастекс нужного размера для рюкзака, запасные шнурки для обуви и колышки для палатки, маленький тюбик хорошего клея – все эти вещи пригодятся вам в дороге. С их помощью вы сможете хотя бы временно починить то, что сломалось, и восстановить то, что потерялось.

ИНФОРМАЦИЯ НА БУМАГЕ

Вы можете оказаться в таких местах, где ваши цифровые устройства будут бесполезны по причине отсутствия интернета или электричества. Старый добрый бумажный путеводитель и бумажная карта выручат вас в этой ситуации. Полезно также еще дома распечатать на бумаге всю необходимую информацию и взять эти распечатки с собой. В информацию включите адреса и телефоны тех людей, с которыми вы намерены

Приведенный список лишь один из множества возможных и предназначен только для того, чтобы начинающий путешественник знал, от чего можно отталкиваться.

встретиться в путешествии. Заранее узнайте, в какие медицинские учреждения на месте вы сможете обратиться в случае болезни или травмы, распечатайте эти данные, а также данные своей медицинской страховки и медицинского полиса (страховку следует оформлять всегда, даже если путешествие совсем короткое).

РУЧКА И БЛОКНОТ

Вы сможете при желании вести путевой дневник, записывать имена и адреса новых знакомых, названия местностей, которые вы сфотографировали. Хранить ручку и блокнот нужно так, чтобы их можно было быстро достать. Ручка удобнее автоматическая, тогда вы сможете хранить ее, не опасаясь испачкать вещи или документы.

«КЛМН»

Кружка, ложка, миска, нож необходимы в путешествии всегда. Миску лучше купить легкую, металлическую, с удобной ручкой, позволяющей держать ее на весу. Кружка не должна быть полностью металлической, удобнее, если ее ручка обернута пластиком или иными материалами, плохо проводящими тепло, тогда вы сможете держать ее, не обжигаясь. Ручку металлической кружки можно оплести толстым шнуром. Кружка должна быть достаточно вместительной (не менее 250 миллилитров). Ложка – глубокой, а не плоской. Нож можно взять даже самый простой, небольшой и недорогой, такой, чтобы им можно было открывать консервы. Лучше, если он будет в чехле, который вешается на пояс.

ЗАЖИГАЛКИ

Возьмите с собой несколько газовых зажигалок. Они могут пригодиться для разведения костра, для оплавки стропы, шнурков и т.д. Не берите бензиновые зажигалки: их нельзя провозить в салоне самолета. Если взять с собой зажигалки нельзя (например, это запрещено правилами конкретной авиакомпании), приобретите их на месте сразу же после прилета.

ЭЛЕКТРОНИКА

Возьмите с собой небольшой легкий тройник, а также кипятильник для воды. Если есть место в рюкзаке, пригодится и удлинитель. В некоторых странах нужны еще и переходники с вилки на местную розетку, узнайте какие и возьмите с собой.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Все перечисленные выше предметы лучше выбирать **ярких цветов**: тогда их будет проще найти, если они оставлены или потеряны в лесу или в поле. Идеально, если это вещи кислотных оттенков.

Никогда **не сдавайте в багаж хрупкие предметы**, например фототехнику, грузчики часто обращаются с рюкзаками очень небрежно.

Перед долгим путешествием нужно сходить в путешествие небольшое, несложное и опробовать все приобретенное оборудование. Если в ходе пробного путешествия выяснилось, что, например, ваш рюкзак чрезмерно много весит, обувь протекает или к вечеру натирает вам ноги, палатка не защищает от ветра и дождя, у вас будет время заменить некоторые вещи на более легкие и удобные или вообще отказаться от них.

Приобретая нужный опыт, со временем вы сами поймете, с каким набором вещей вам нужно путешествовать.

Анна Барне

Фото автора,

Марка Левитина,

Наталья Анохиной

ПУТЕШЕСТВИЯ В ОБЪЕКТИВЕ

Как привезти из поездки яркие и качественные снимки? Очень просто с нашими советами от фотографа, члена Союза фотохудожников России НАТАЛЬИ ЛЬВОВОЙ.

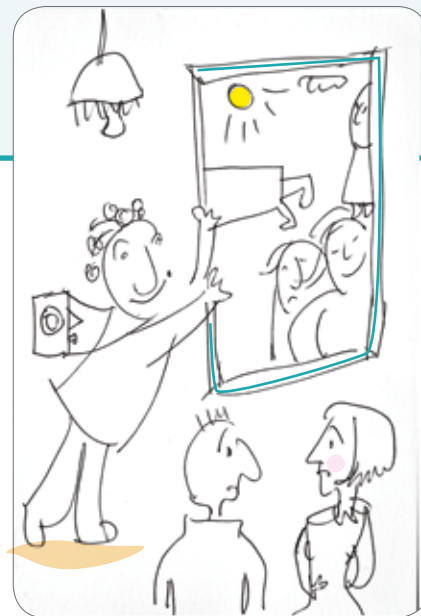
#фотография #родителям #детям

Вертикальное или горизонтальное фото – какой формат лучше выбрать?

Это зависит от сюжета и от «наполненности» кадра. Если в сюжете есть много вертикальных объектов: элементы архитектуры на заднем плане, высокие башни, многоэтажные дома, то камеру нужно развернуть вертикально. Но если в кадре человек 10–15 радостно машет вам руками, «втиснуть» в вертикальный кадр их будет сложновато, если только это не группа уличных акробатов.

Вертикальный кадр снимать сложнее, здесь важно следить за композицией, стараясь заполнить все четыре угла снимка каким-то изображением.

Стоит, смотря в камеру, представлять себе воображаемую картину в рамке. Хотели бы вы повесить такую картину в вашей квартире на стену? Этот вопрос самому себе дисциплинирует.



Делая снимки на фоне скульптуры, обелиска, о чем нужно помнить в первую очередь?

Во-первых, никогда не стоит становиться слишком близко к объекту. Между вами и архитектурным памятником обязательно должен оставаться «воздух», это позволит снимку выглядеть достаточно объемным.

Во-вторых, нужно правильно выбрать освещение. Идеальный свет для портретов на фоне архитектуры – это «солнце в дымке». Будут четко читаться детали архитектуры, и на портрете не останется грубых теней.

Перед тем как нажать на спуск, убедитесь, что из голов ваших героев не торчат деревья, купола, части скульптур или архитектурного ансамбля.

Учитесь смотреть на сюжет целиком, тогда этих ошибок не будет.

Как сделать идеальное групповое фото?

Главное правило, я считаю, чтобы все ваши товарищи были дружелюбно к вам настроены. Чтобы все хотели фотографироваться. Унылые или огорченные чем-то лица на фотографии портят все впечатление.

Расположите группу так, чтобы все видели именно вас, а не затылок стоящего впереди человека.

Спросите, все ли вас видят, и получите утвердительный ответ.

Неплохо, если на переднем плане будут сидящие персонажи, далее люди невысокого роста, а дальше – люди повыше.

В групповой фотографии хорошо бы поставить фигуры одним плечом вперед, не обязательно в одну сторону.

Изображение фигуры в три четверти всегда выигрышнее, чем просто в фас.

Сделайте несколько дублей, не ленитесь. Так вы сможете потом отобрать лучший снимок, без физиономий с закрытыми глазами и неудачных поворотов голов.





Фото живописных закатов и рассветов – как запечатлеть на снимке быстро ускользящую красоту природы?

Съемка пейзажей – одно из самых сложных направлений в фотографии. Сегодня, когда в руках каждого смартфон, необходимость в съемке профессиональной аппаратурой кажется неактуальной. Однако пока именно фотоаппараты дают самые атмосферные снимки пейзажей.

Чтобы передать эффекты натурального света, настроения и уникальность природного объекта в кадре, я бы предложила пользоваться объективами с фокусным расстоянием 50, 80, 120.

Широкоугольный объектив (35, 24, 16 мм) может «завалить» вам горизонт и исказить изображение, то есть не дать снимку разделиться на планы: трава, водная гладь, атмосферная дымка.

Важным элементом съемки на природе является штатив. Камера должна быть неподвижной. Хорошо использовать такую функцию, как автоспуск, тогда камера не будет трястись в момент нажатия.

Как правильно снимать человека в полный рост?

Камеру нужно держать строго параллельно фигуре, снимать немного снизу, чтобы визуально не укорачивать ноги. Для съемки фигуры в полный рост не стоит использовать широкоугольник (35, 24, 16 мм), только если вы не хотите сфотографировать девушку с очень длинными ногами (нижняя точка съемки почти от земли) и маленькой головой.

Снимать лучше объективом 50 мм, немного отойти.

Можно также включить функцию «сетка» в видоискателе, это поможет вам сфотографировать фигуру прямо и без видимых искажений.



Можно ли делать фото против света?

Конечно, можно! Такие кадры, если они правильно сняты, становятся лучшими в коллекции фотографа-любителя. При ярком заднем плане все, что впереди, будет выглядеть силуэтом без деталей. Иногда достаточно небольшого белого листа, чтобы «подсветить» передний план, пользуясь светом от неба или ярким источником за головой объекта.

Всегда нужно помнить, что угол падения света равен углу отражения.

Также не стоит забывать, что даже в самых простых моделях фотоаппаратов есть встроенная вспышка.

Рекомендую посмотреть в ее настройках, как разделить ее импульс в механическом режиме, выставить нужное число и подсветить передний план.



Рисунки автора

ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ: ПУТЕШЕСТВУЙ С ПОЛЬЗОЙ!



Можно ли совместить турпоход с образовательной программой, а посещение музея с костюмированным квестом? Как погрузиться в историю родного края или открыть для себя неизведанные маршруты? О самых неожиданных, но уже ставших популярными треках для путешествий нам рассказала руководитель Всероссийской Ассоциации патриотического туризма ИННА УДОВЕНКО. Как это относительно новое направление объединило тысячи людей по всей стране – в эксклюзивном интервью нашему журналу.

#туризм #история #учителям
#родителям #школьникам

– **Инна Олеговна, как начинался проект? Какова его цель?**

– Проект появился в 2022 году, когда стало понятно, что значительно усилилась роль туризма в патриотическом воспитании подрастающего поколения, а также просвещении взрослых людей. Мы окончательно пришли к выводу, что необходимо совершенствовать систему патриотического туризма, что в туры нужно включать те элементы, которые в конечном счете служат формированию культурно-нравственного потенциала населения, мы должны формировать у населения гордость за свою страну, уважение к памяти и подвигам своих предков.

Одной из целей Ассоциации является повышение доступности услуг патриотического туризма для различных категорий граждан страны и популяризация этого направления в целом.

– **Расскажите об Ассоциации. Как к ней присоединиться и какие преимущества она дает субъектам туриндустрии?**

– В Ассоциацию на данный момент входит более 300 участников. В основном туристические компании, туроператоры, турагентства, туристские информационные центры. Также вовлечены и образовательные учреждения, тематические парки, даже отели, администрация которых поддержала идею патриотического туризма и делает крупные шаги в этом направлении.

Для участников Ассоциации, помимо общения во время совместных мероприятий, мы создаем виртуальное пространство, которое позволяет взаимодействовать между собой разным субъектам туриндустрии: турбизнесу с музеями, музеям с тематическими парками и другим. Выстраивается подобие цепочки

коммуникаций, в том числе с перекрестными связями – это очень эффективно в плане обмена опытом и планирования дальнейшей стратегии развития определенного направления. Участие в Ассоциации абсолютно бесплатное, здесь все держится на энтузиазме и, естественно, на патриотическом настрое.

Для того чтобы войти в Ассоциацию, необходимо зайти на сайт «Навигатор Победы», во вкладке «Всероссийская Ассоциация патриотического туризма» найти анкету «Стать участником», заполнить ее и пройти модерацию. Когда модератор убедится, что данные верифицированы и что есть конкретные шаги в развитии патриотического туризма, субъект сразу становится членом Ассоциации и получает свидетельство.

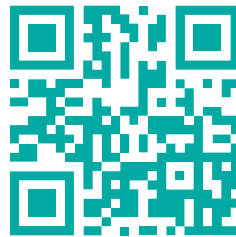
– Чем отличается путешествие в рамках туров от обычного похода, например по местам боевой славы?

– Если сравнивать обычный поход с нашими тематическими турами, то в турах, наверное, более широкий охват, комплексные экскурсионные услуги. Не просто подается информация о каких-либо значимых событиях отечественной истории, а постулируется максимальная вовлеченность. Это сродни процессу познания или даже открытию для себя заново, казалось бы, известного исторического факта.

Взять, к примеру, совместный проект Ассоциации с Музеем Победы «Навигатор Победы». Главными критериями для площадок и объектов показа, которые входят в этот проект, являются как раз интерактивность, иммерсивность (с мини-постановками и участием актеров), мультимедийность. Эти современные приемы позволят участнику тура наиболее яркие впечатления. Еще один критерий – вовлеченность, из которой, в свою очередь, рождается сопричастность к подвигу советских солдат и офицеров, если мы говорим о Великой Отечественной войне, в частности.

– Какие самые популярные треки?

– Далеко ходить не надо. Я уже говорила о проекте «Навигатор Победы». Тысячи человек прошли по его маршрутам. Очень хорошие отзывы от туристов, которые получили этот комплекс экскурсионных услуг. Нельзя не упомянуть, что во исполнение указа заместителя Председателя Правительства РФ Дмитрия Чернышенко были сформированы 147 туристических



маршрутов по местам воинской славы. Наша Ассоциация как раз состояла в экспертной группе по отбору маршрутов. Особенно радует, что многие регионы откликнулись, сформировали либо усовершенствовали уже имеющиеся треки и прошли конкурсный отбор.

– На ваш взгляд, идеальное путешествие – это как?

– Здесь, конечно, все зависит от путешественника. Он хочет просто поменять обстановку, отвлечься от работы и ежедневной рутины? А может, узнать что-то новое об этнографических и гастрономических особенностях определенной территории? Либо, наконец, хочет просто глубже окунуться в историю своей страны? Последний из перечисленных – это как раз наш контингент. В этом плане мы стараемся организовать идеальное путешествие, когда ряд факторов могут составить симфонию: сами объекты показа с мультимедийной и интерактивной составляющей, личность и компетенции экскурсовода, ну что немаловажно – настрой самого экскурсанта и его открытость для новой информации, чтобы возник нужный резонанс.

– Как заинтересовать ребенка историей?

– Здесь большое значение имеет игровой элемент культуры. Игровые приемы, которые используются на площадках того же Музея Победы, например. Не секрет, что, играя, ребенок познает этот мир. Если говорить о наших турах, то в них обязательно присутствуют квесты: когда необходимо что-то найти, отгадать и разгадать. Есть также и квизы: когда после прохождения определенных маршрутов появляется соревновательный элемент.

– В чем вы видите главную задачу развития патриотического туризма?

– В нашей стране наметилась положительная тенденция постепенного отхода от туров формата «безудержное веселье», проводимых только с развлекательной целью, на туры, которые удовлетворяют прежде всего духовные потребности. Когда экскурсанты следуют по маршрутам, где проходили тяжелейшие бои, где решалась судьба независимости нашей страны, посещают военно-исторические музеи с их уникальными экспонатами, к ним приходит понимание, что «это все мое родное», «я часть этой великой истории». Нельзя не вспомнить бессмертные строки песни из кинофильма «Офицеры»:

...И глаза молодых солдат
С фотографий увядших глядят...
Этот взгляд – словно высший суд
Для ребят, что сейчас растут,
И мальчишкам нельзя ни солгать,
Ни обмануть,
Ни с пути свернуть.

Если именно с таким настроением люди – взрослые, подростки, дети – уходят после наших туров, то нужный эффект достигнут. Это и есть главная наша задача!

Ильдар Нугайбеков

Фото из архива

Инны Удовенко

«ЛЕТНЕЕ» ЧТЕНИЕ О ПРИКЛЮЧЕНИЯХ

Перед каждым школьником на каникулах стоит задача – освоить список «летнего» чтения и заполнить по нему читательский дневник. Такое задание многими воспринимается без энтузиазма, а зря. Мы, изучив утвержденный ФГОС список детского чтения для учащихся российских школ, докажем, насколько весело и познавательно «шагать» по просторам литературы летом.

#книги #летнее_чтение #школьникам

«МИЛЛИОН ПРИКЛЮЧЕНИЙ» К. БУЛЫЧЕВ (6+)

Дружба с инопланетянами, борьба с космическими пиратами и исследование океанских глубин – что еще ждет девочку Алису и ее друзей, московских биологов, отправившихся покорять фантастические миры и интересные планеты?

Приключенческая сага о взаимопомощи гарантированно с первых страниц удивит как минимум говорящим питекантропом по имени Геракл, спасением ведьмы от средневековых инквизиторов и управлением времени, которое героям подвластно. И это лишь часть выпавших на долю детей испытаний, которые они преодолели, побывав в разных вселенных.



«ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО» Д. ДЕФО (12+)

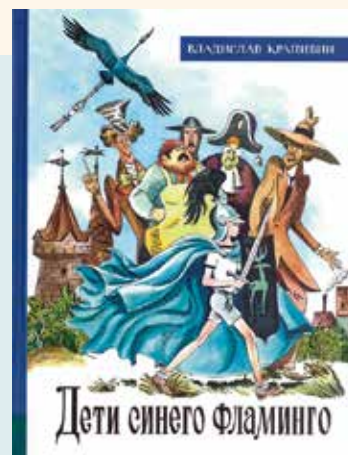
Это история о моряке, который не только пережил страшное кораблекрушение, оказавшись на необитаемом острове, но и не покорился обстоятельствам. Он смог единолично построить надежно защищенную хижину, возделывать землю, обзавестись скотом и даже найти друга-туземца, которого обучил своему языку.

Сколько еще удивительного и, казалось бы, непосильного сделал герой Дефо, так что самое время ознакомиться с интересным романом об отважных поступках Робинзона Крузо, помня, что никогда нельзя сдаваться!

«ДЕТИ СИНЕГО ФЛАМИНГО» В. КРАПИВИН (6+)

Женька Ушаков, на первый взгляд, обычный пятиклассник, который, так же как и его сверстники, любит играть в войнушку, мастерить игрушки из дерева и фантазировать. Однако именно этому одиннадцатилетнему мальчику и его верным друзьям предстоит совершить небывалый подвиг – отправиться на загадочный остров Двид, где запрещено смеяться и играть, вступить в противостояние с коварными и беспощадными злодеями и освободить жителей невидимого городка.

Ребята со всем доблестно справятся и, проявив отвагу, вернуться к своим родным, по которым очень соскучились.



ЧИТАТЕЛЬСКИЙ ЛАБИРИНТ

Ребята, у нас есть классная игра для вас – читательский лабиринт! Она поможет вам выбрать, что почитать из списка рекомендованных книг на лето. Еще вы можете отметить галочками те книги, которые уже успели прочитать.



ВНУКОВО – АЭРОПОРТ ОСОБОГО СТАТУСА

Аэропорт Внуково – один из крупнейших авиатранспортных комплексов России. За годы своего существования он был свидетелем и участником великих событий, связанных как с историей нашей страны, так и с историей отечественной гражданской авиации. Внуково имеет особый статус – более 70 лет аэропорт осуществляет обслуживание рейсов воздушных судов высших должностных лиц страны, глав иностранных государств и правительств, прибывающих в Россию.

У ИСТОКОВ

Аэропорт Внуково был открыт 2 июля 1941 года, раньше запланированного срока, так как началась Великая Отечественная война. На базе аэропорта была создана Московская авиагруппа особого назначения (МАГОН), куда вошли и авиаторы Внуково.

Несколько цифр, характеризующих вклад внуковцев в Победу: более 60 тыс. вылетов на линию фронта и в тыл противника, около 300 тыс. перевезенных на фронты военнослужащих, более 365 тыс. тонн грузов, в том числе для блокадного Ленинграда, сражающихся Севастополя и Сталинграда. Одно из важнейших страниц в историю аэропорта вписал май 1945 года. Именно внуковские летчики МАГОН на самолете Ли-2 доставили в Москву Акт о безоговорочной капитуляции Германии.

После окончания Великой Отечественной войны, в сентябре 1945 года, руководством страны принимается решение о переводе Центрального Московского аэропорта с аэродрома имени М.В. Фрунзе на Ходынском поле во Внуково, которому передаются функции главного гражданского аэропорта столицы.

Именно из Внуково совершили свои первые пассажирские рейсы самолеты Ил-12, Ил-14, Ил-18,





Ил-86, Ту-104, Ту-114, Ту-124, Ту-134, Ту-154, Ту-204 и Ту-204-300.

Важной вехой в истории аэропорта стало 14 апреля 1961 года. Спустя два дня после исторического старта космического корабля первый космонавт Земли Юрий Гагарин прибыл в аэропорт Внуково с космодрома Байконур. Торжественные встречи космонавтов во Внуково стали традиционными. Сюда прибывали практически все космические экипажи, в том числе первая женщина-космонавт Валентина Терешкова и Алексей Леонов, первый человек, вышедший в открытый космос.

В 1980 году аэропорт Внуково принимал участников и гостей Олимпиады. Подготовка аэропортового комплекса к проведению масштабного спортивного



события началась заблаговременно. В результате проведенных работ была увеличена пропускная способность аэропорта.

Перемены в истории аэропорта произошли в начале 1990-х годов. В 1993 году распоряжением Госкомимущества РФ на базе Внуковского производственного объединения гражданской авиации было создано ОАО «Аэропорт Внуково». В 2001 году в соответствии с решением правительства Москвы образовано ОАО «Международный аэропорт Внуково», осуществившее строительство нового международного терминала Внуково, который был открыт в апреле 2004 года.

ПОД ЗНАМЕНЕМ МОДЕРНИЗАЦИИ

18 ноября 2003 года Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал Указ «О передаче в собственность города Москвы находящихся в федеральной собственности акций ОАО «Аэропорт Внуково». Этот шаг положил начало современному этапу преобразований в аэропорту Внуково.

Активные работы по модернизации аэродромного комплекса были начаты во Внуково в 2004 году в рамках реализации постановления правительства Москвы № 541-ПП «О Концепции развития аэропорта Внуково». В результате в 2008 году введен в эксплуатацию новый командно-диспетчерский пункт, оборудованный новейшими радиотехническими средствами обслуживания воздушного движения и навигации, включая мощный вычислительный комплекс по обработке плановой информации и данных, получаемых от радиолокационных станций.

В октябре 2009 года после завершения реконструкции введена в эксплуатацию взлетно-посадочная полоса № 2 длиной 3060 м, оснащенная самым современным светосигнальным оборудованием. В декабре 2013 года завершилась реконструкция взлетно-посадочной полосы № 1. Обновленная ВПП-1, протяженность которой была увеличена до 3500 м, способна принимать любые типы воздушных судов





даже в самых сложных метеоусловиях. При этом Внуково – единственный из аэропортов Московского авиационного узла проводил работы по реконструкции аэродрома в условиях действующего аэропорта.

Важнейшим этапом масштабной реконструкции явилось строительство и ввод в эксплуатацию в декабре 2012 года пассажирского терминала А, строительный проект которого был отмечен золотой медалью Всемирного салона инноваций, научных исследований и новых технологий «Брюссель – Эврика – 2006». В 2014 году терминал получил приз «Хрустальный Дедал» на Международном фестивале «Зодчество», а в 2015 году стал победителем и обладателем Гран-при конкурса «Золотое сечение». Введение в строй нового пассажирского терминала А аэропорта Внуково общей площадью 270 тыс. кв. м и пропускной способностью до 35 млн пассажиров в год позволило привлечь крупнейших международных авиаперевозчиков, что привело к существенному росту производственных показателей предприятия.

За достигнутые трудовые успехи и высокие показатели в профессиональной деятельности коллектив аэропорта Внуково в 2017 году был награжден Благодарностью Президента Российской Федерации В.В. Путина.

Международный аэропорт Внуково стал одним из транспортных комплексов, которому была оказана честь принимать представителей и гостей Кубка Конфедераций FIFA – 2017 и чемпионата мира по футбо-

КАК СТАТЬ СПЕЦИАЛИСТОМ ПО АВИАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ?

Если вы хотите стать специалистом в области обеспечения авиационной безопасности, вам нужно быть уверенным в себе, стрессоустойчивым, коммуникабельным. Для обучения можно выбрать следующие вузы: МГТУГА, УИГА, СПбГУ ГА.

Среди специалистов авиационной безопасности – в зависимости от направления деятельности – несут службу как представители сильного пола, так и большое количество представительниц прекрасного пола. Если вы решили посвятить себя этому делу, подразделения службы безопасности аэропорта открыты для всех!

лу FIFA – 2018 в России, делегации команд, судей и болельщиков.

В 2019 году аэропорт Внуково побил исторический рекорд и обслужил свыше 24 млн пассажиров.

В этом же году в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 31 мая 2019 года № 246 «О присвоении аэропортам имен лиц, имеющих особые заслуги перед Отечеством» аэропорту Внуково присвоено имя легендарного авиаконструктора А.Н. Туполева, стоявшего у истоков создания отечественной авиации.

ЛУЧШИЙ АЭРОПОРТ ЕВРОПЫ

В январе 2020 года начался новый важный этап в развитии авиапредприятия: был дан старт работам по сооружению станции метро «Аэропорт Внуково». Это первая станция метрополитена в России, связывающая город с пассажирским терминалом аэропорта.

В 2020 году в мире сложилась неблагоприятная эпидемиологическая обстановка, вызванная коронавирусной инфекцией. В соответствии с введенным в России, и в Москве в частности, режимом ограничений в аэропорту Внуково был выполнен ряд мероприятий, необходимых для обеспечения безопасности пассажиров и предотвращения распространения COVID-19. В аэропорт прибывали специальные рейсы с гуманитарным грузом из других стран.

В феврале 2021 года по итогам участия во Всемирной программе оценки качества обслуживания пассажиров Airport Service Quality Международный совет аэропортов (ACI World) признал Внуково одним из победителей за приоритетное внимание к своим клиентам и обеспечение безопасности во время пандемии COVID-19. В рамках VIII Национальной выставки инфраструктуры гражданской авиации NAIS – 2021 Внуково был объявлен лауреатом премии «Воздушные ворота России» в номинации «Луч-



ший аэропорт: противостояние вызовам – 2020». А по данным ACI Europe за 2021 год, аэропорт Внуково вошел в топ-5 европейских авиагаваней с самым высоким уровнем пассажиропотока. В этом же году Международный аэропорт Внуково стал первым российским аэропортом, получившим высшую награду премии ACI Europe Best Airport Awards в номинации «Лучший аэропорт Европы» как транспортный узел, ежегодно обслуживающий от 10 до 25 млн пассажиров.

Сегодня Внуково продолжает совершенствоваться и расти вместе с авиакомпаниями-партнерами. Благодаря продуманной политике управления идет целенаправленное развитие внутрироссийской и международной маршрутных сетей аэропорта.

Обеспечение безопасности перевозок пассажиров – главный приоритет аэровокзального комплекса. Руководство Внуково считает своей обязанностью систематически осуществлять, развивать и совершенствовать стратегии и методы управления для того, чтобы работа Международного аэропорта Внуково демонстрировала самые высокие уровни безопасности полетов и отвечала национальным и международным стандартам.

Фото предоставлены пресс-службой аэропорта Внуково

БЕЗОПАСНОСТЬ В АЭРОПОРТУ

Аэропорт Внуково является одним из крупнейших транспортных кластеров, и, как и на любом подобном объекте, здесь всегда особые меры безопасности.

В первую очередь, переступая порог воздушной гавани, пассажиры должны помнить, что аэропорт – место большого скопления людей и контроль начинается уже на входе. Процедуре досмотра подлежат абсолютно все: вылетающие пассажиры, провожающие, обычные посетители и персонал. Чтобы на этом этапе не возникало проблем, не кладите в багаж запрещенные к перевозке предметы и вещества (с полным списком можно ознакомиться на сайте аэропорта и авиакомпании), не обматывайте багаж пленкой до приезда в аэропорт – иногда при досмотре возникает необходимость открыть багаж.

Чтобы при прохождении предполетного досмотра у сотрудников службы авиационной безопасности не возникло к вам вопросов, необходимо заблаговременно ознакомиться с перечнем запрещенных к перевозке предметов и веществ.

Не берите в салон самолета емкости объемом более 100 мл жидкости, гели, аэрозоли, спреи (в салон можно пронести только детское питание для ребенка, лекарства и продукты питания, без которых пассажир не может обойтись по состоянию здоровья). Ножницы, ножи, предметы, похожие на оружие (даже если это игрушки), лучше сразу разместить в багаже. Возьмите с собой в салон только необходимое вам на период перелета.

Основные правила безопасности:

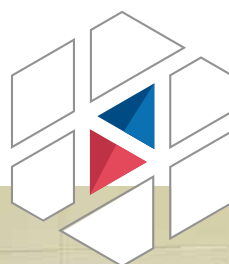
- дети должны быть под присмотром. По возможности держите малышей за руку;
- не оставляйте без присмотра свой багаж;
- не принимайте от посторонних людей предметы для хранения, перевозки или передачи;
- не провоцируйте работников аэропорта: не шутите на тему наличия у вас запрещенных к перевозке предметов;
- строго запрещается гулять по взлетно-посадочной полосе, если к трапу вас подвозят на автобусе, не отходите в сторону.



МИССИЯ ЖИЗНИ: ВОЛОНТЕРЫ ДЕТСКОГО ПОИСКА

В Международный день пропавших детей мы хотим поделиться историями тех, кто ради слов «найден, жив» выходит на поиски потерявшихся малышей и школьников. Волонтеры Национального центра оперативно реагируют на случаи пропажи ребят по всей стране, выезжают на местность и проводят поисковые операции с участием сотен добровольцев и специальных служб. Узнайте, что побудило этих людей стать волонтерами и как их неустанная работа помогает родителям вернуть своих детей домой.

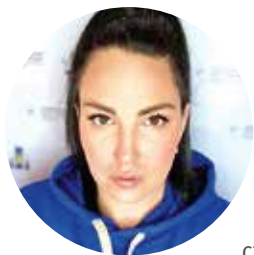
#волонтеры #Национальный_центр #поиск
#пропавшие_дети #возвращают_домой #истории_
поисков #родителям



В ДВИЖЕНИИ НАВСЕГДА

Отряды Национального центра помощи пропавшим и пострадавшим детям включают в себя *дружников, спасателей, кинологов и следопытов, байкеров, водолазов и просто неравнодушных граждан*, предлагающих свою помощь. Благодаря их работе по всей стране накоплен практический опыт проведения широкомасштабных поисковых операций с привлечением сотен добровольцев.

Оказав помощь однажды, волонтер, как правило, остается в движении, потому что не может быть в стороне от чужого горя.



Жанна Образцова – волонтер отделения Национального центра в Сахалинской области, руководитель отдела профилактической работы: «Волонтерство для меня – это образ жизни, это вся моя жизнь. С детства я чувствовала потребность в помощи другим людям: помогала де-

тям из неблагополучных семей, спасала домашних животных. В зрелом возрасте я находила семьи, пропавшие в трудные ситуации, помогала покупкой продуктов, открывала сборы для приобретения бытовой техники. *Сейчас, будучи волонтером, я чувствую, что ничто не может сравниться с эмоциями благодарности, исходящими от родных, чьи дети нашлись.*

Я сама являюсь мамой пятерых детей, и полное принятие моей деятельности в семье было не всегда. Если ты сам не вовлечен в поиски, трудно порой понять, куда уходит столько сил и времени. Но сегодня к членам моей семьи пришло понимание, что я и то, чем я занимаюсь, – единое целое. С принятием пришла и поддержка – теперь супруг и старшая дочь помогают мне в поисках, а младшие дети знают, что их мама занимается просветительской деятельностью для малышей».

Многие приходят в волонтерство после того, как сами столкнулись с пропажей близких. Эти люди как никто другой знают, каково это – переживать за родного человека и не понимать, что с ним и где он.



Татьяна Васиховская – руководитель отделения Национального центра в Амурской области:

«Моя история волонтерства началась с собственного опыта поиска. В далеком 2011 году, придя в садик за своим пятилетним сыном, я узнала от воспитательницы,

что его якобы забрал дедушка. Но я точно знала, что дедушка сделать этого не мог, поскольку находился в командировке. После поисков сына на территории детского сада стало понятно, что сын сбежал. Ситуацию ухудшало то, что садик находился в 2,5 километра от дома, в районе, где нет светофоров... Мне было страшно подумать о последствиях его самостоятельного передвижения. Все, что я помню, – это слезы и страх, охвативший меня. В таком состоянии я проходила маршрут от садика до дома и обратно множество раз, пока в какой-то момент не обнаружила ребенка, радостно сидевшего на дереве. Оказалось, когда дети гуляли на площадке, сын с подружкой подумали, что про них забыли, решили сделать подкоп и уйти. Сказано – сделано. Сын пролез первый, а его подружка застряла и была поймана на месте побега.

На тот момент в Амурской области поисково-спасательного движения не существовало. Заниматься волонтерской деятельностью я начала в 2013 году, когда приняла участие в поисках пропавшего молодого парня в Благовещенске. *Я пришла на точку сбора и осталась в движении навсегда».*

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОИСК

Поисковая работа начинается с момента поступления обращения на номер 112, после чего созданная заявка передается волонтерам. Далее в мак-



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛСЯ

1. Если ребенок пропал, не теряя времени, сразу сообщите в полицию по телефонам 02, 112 или 102.
2. Подготовьте для сотрудников полиции информацию: Ф.И.О. ребенка, дату рождения, описание его примет, в чем был одет ребенок, свежую фотографию.
3. Сообщите всем родным и близким, что ребенок пропал. Обзвоните всех друзей ребенка, знакомых, соседей. Позвоните классному руководителю и директору школы. Напишите во все свои родительские чаты.
4. Организуйте с родственниками, друзьями и другими людьми обход территории, где ребенок чаще всего бывал. Дворы, детские и спортивные площадки, торговые центры.
5. При пропаже ребенка дома всегда должен кто-то дежурить на случай, если ребенок вернется.
6. Постоянно проверяйте подъезды, чердак и подвал вашего дома. Зачастую ребенок из-за чувства вины боится вернуться домой.
7. Если ваш ребенок привел ночевать своего друга, который сообщил, что его отпустили родители, обязательно свяжитесь с родителями друга и подтвердите информацию, не отпускайте ребенка одного обратно.
8. Найдите подразделение Национального центра помощи пропавшим и пострадавшим детям в вашем городе и подключите волонтеров к поиску ребенка. Помощь волонтеры оказывают безвозмездно, своими силами и средствами.



симально короткие сроки необходимо собрать информацию о пропавшем ребенке. Эту задачу выполняет инфорг.



Из словаря поисковика

Инфорг – информационный организатор, занимающийся составлением ориентировки, опросом возможных очевидцев, подготовкой координат с возможным местом нахождения ребенка.

Собираются данные о родственниках, к которым мог добраться ребенок, контакты учителей и друзей. Проверке подлежат аккаунты, группы в соцсетях, на которые подписан потерявшийся, учитывается, пропадал ли ребенок раньше. Большое количество информации о пропавшем позволяет закрыть поиск с положительным результатом в 98% случаев. Поисковая работа ведется одновременно в двух плоскостях – в виртуальном пространстве силами информационной группы и в реальном времени, где волонтеры, создав ориентировку, собираются в точке, чаще всего в которой последний раз видели ребенка.

Не редки случаи, когда поисковики находили человека, не выходя на улицу, только лишь посредством информационного поиска. Об этом рассказала нам **Анастасия Романова – руководитель группы информационного сопровождения отделения Национального центра в Республике Саха (Якутия)**: «По статистике 2022 года, всего пропавшими по нашей республике числились 45 человек, 10 из



них – несовершеннолетние. Все дети были найдены. 29 человек из 45 были найдены только благодаря инфопоиску, что представляет собой более 75% от общего количества. Это весомая цифра, которая позволяет нам говорить о важности быстрого реагирования и умения правильно использовать цифровые возможности».

Если ребенка не удастся найти посредством информационного поиска, все силы перекидываются на физический поиск. В случае если пропавший младше 12 лет, к поискам приступают в течение первых 30 минут с момента создания ориентировки.

УШЕЛ ИЗ ДОМА И ВЕРНУЛСЯ!

Волонтеры делят пропавших детей на две категории – это «бегунки» и «потеряшки».



Из словаря поисковика

Бегунки – дети, которые самовольно ушли из дома.

Потеряшки – дети, которые потерялись в городе или лесной местности.

Первая категория составляет более 85% от всех случаев пропажи детей. *Самовольный уход из дома происходит по разным причинам:* конфликтные ситуации с родственниками; страх ребенка перед наказанием, например за плохие отметки; неразделенная любовь; связь с деструктивными движениями; родительский запрет на конкретный досуг.



Юрий Шитиков – руководитель отделения Национального центра в Московской области: «Хочу привести яркий пример побега из-за родительского запрета, произошел этот случай во Владимирской области несколько лет назад. Подросток очень хотел попасть на концерт

панк-группы, но отец был категорически против. Вместо того чтобы пойти на компромисс и, например, сопроводить свое чадо на концерт, родители просто запретили его посещать. Как итог – мальчик самовольно приехал в Москву на концерт, а затем уехал в Калугу, где мы его и нашли».

Опираясь на подобные случаи из практики поисковиков, важно помнить, что главное умение родителя во избежание подобных ситуаций – это навык *выстроить доверительные отношения с ребенком и умение находить компромисс*, ведь ребенок в пубертатном периоде, на который приходится 80% «бегунков», скорее всего, воплотит задуманное, но уже без ведома взрослого.

Какой бы конфликт ни произошел, родитель должен помнить, что нельзя забирать у ребенка телефон. Зачастую именно это действие провоцирует уход чада из дома, а без средств связи отследить его становится гораздо сложнее.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЛЕТНИХ «ПОТЕРЯШЕК»

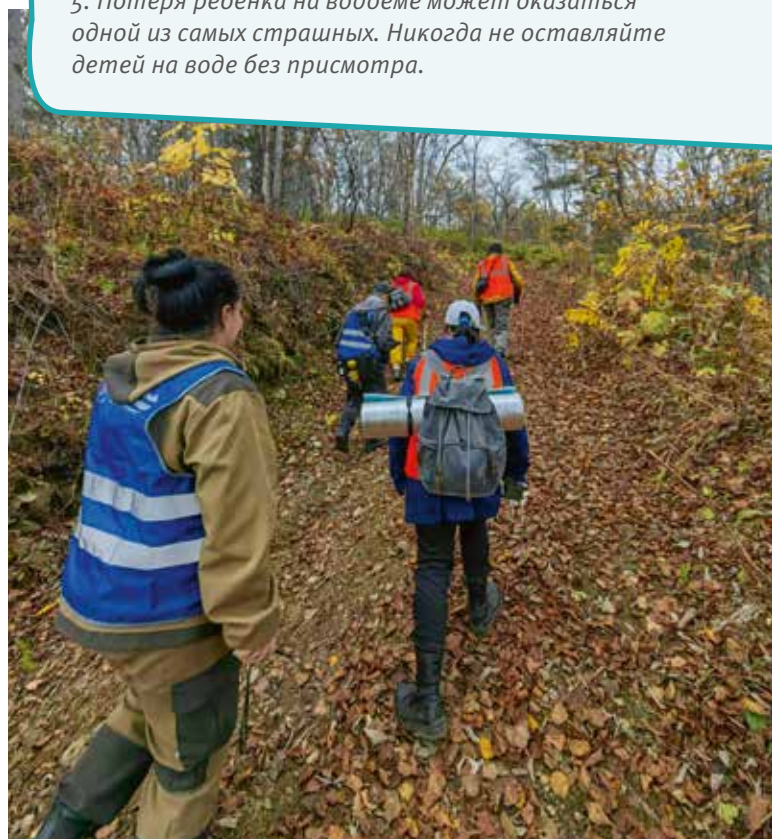
1. При посещении торговых центров и аттракционов малыши часто отстают в толпе. Чтобы этого не произошло, всегда держите ребенка за руку или наденьте на него часы с GPS-трекером. Также яркая верхняя одежда может помочь увидеть свое чадо среди толпы.

2. На природе не редки случаи, когда ребенок проваливается в колодец или деревенский туалет. Проведите с ним разъяснительную беседу о том, как правильно пользоваться атрибутами загородного быта.

3. Открытые люки, заброшенные дома, старые трансформаторные будки – излюбленные места для любопытных подростков именно в теплое время года. Расскажите ребенку о возможных опасностях этих сомнительных мест для игр.

4. Заблудиться в лесу после пикника или во время сбора грибов – самое распространенное летнее происшествие, при этом одно из самых сложных в работе поисковых групп. Перед походом в лес проинструктируйте ребенка, проверьте, заряжен ли у него телефон, есть ли у него вода, правильно ли он одет.

5. Потеря ребенка на водоеме может оказаться одной из самых страшных. Никогда не оставляйте детей на воде без присмотра.



Среди «бегунков» есть довольно большой процент детей, которые находятся под попечительством, они уходят от одного попечителя к другому, не давая об этом знать первому.

Детям также зачастую свойственно преувеличивать масштабы наказания за содеянные проступки, в связи с чем волонтеры на практике порой сталкиваются с удивительными историями поисков.

Анастасия Романова: *«В прошлом году весной был случай, когда девочка потеряла на улице перчатку и побоялась вернуться домой, опасаясь наказания за потерянную вещь. Пока мы прочесывали дворы и каждый подъезд, девочка в соседних дворах искала свою перчатку. Один из волонтеров, выйдя из своего подъезда, увидел, как бежит наша «потеряшка», за ней бегут двое других детей и кричат: «Тебя ищут!», она бежит от них со словами «Я знаю!». Девочку нашу мы быстро догнали и передали маме. Но такое в жизни я видела впервые».*

На оставшиеся 15% приходится те самые «потеряшки», которые действительно заблудились в природных условиях или их упустили из виду родители в крупном городе, они отстали на велосипеде и так далее. Явные «потеряшки» являются самой сложной категорией поиска.

В ГОРОДЕ И НА ПРИРОДЕ

В свою очередь, поиски пропавших детей в городской среде и в лесу имеют между собой массу различий. Эти две категории требуют от волонтеров двух разных подходов. В центре существуют отдельно обученные группы «Город поиск» и «Лес поиск», у каждой из которых свое оборудование и обмундирование для успешной работы.

В мегаполисах наличие большого скопления людей, камер и очевидцев помогает максимально бы-

стро найти пропавшего ребенка. Опираясь на многолетний опыт работы центра, волонтеры пришли к выводу, что в городской среде преобладает количество «бегунков», а «потеряшек» здесь меньший процент – это в основном дети младше 6 лет.

Юрий Шитиков: «В городском поиске примерно 30% детей находится в соседних домах, в подъездах, у друзей, когда хочется уйти, но ты не знаешь куда, а просто смотришь из окна соседнего подъезда, как тебя все ищут. Поэтому мы всегда в первую очередь отработываем жилой массив, который находится рядом, заброшенные здания и крыши».

Лесной же поиск состоит из анализа местности, нахождения следов пребывания и физического поиска. По возможности привлекаются кинологи с собаками.



Денис Хрусталёв – руководитель отделения Национального центра в Удмуртской Республике:

«Для поисков в лесу нам понадобится коптер, рации, вездеходы и оборудование для топографии. Поиск леса не такой организованный, как городской, поэтому, на мой взгляд, сложнее. В случае если к поискам присоединяются родственники-добровольцы, то чаще это усложняет нашу работу, чем упрощает. У нас есть уникальная методика работы «цепной прочес» – это работа в линейке, когда я вижу того, кто идет справа от меня, кто слева, и мы двигаемся одновременно в одном направлении, не теряя друг друга из виду. Новичок же не будет знать этой методики и может сбить «цепь».

Юрий Шитиков: «В лесной поиск входят такие инструменты, как прочесывание, работа на отклик, поиск голосом, линейные ориентиры, вода, заброшенные дома и, конечно же, информационный поиск».

Как пример работы на отклик: в позапрошлом году в Смоленске потерялась девочка возраста 1 год и 8 месяцев, ее поиски производились трое суток, и на третьи сутки она смогла подать голос, и ее услышали».

СТИМУЛ К РАЗВИТИЮ

За годы работы Национального центра можно говорить о значительных успехах в вопросах сокращения времени поисков, в налаживании отработанных поисковых схем и взаимодействии поисково-спасательных отрядов с правоохранительными органами.

Денис Хрусталёв: «Еще несколько лет назад процент нахождения людей в первые и вторые сутки составлял 50 и 60%. Статистика за 2022 год показывает, что подростки находятся в течение первых суток. «Бегунков», которые уходят постоянно, находят моментально, потому что мы уже знаем, где их искать. По нашей республике процент найденных детей – это 100%».



Жанна Образцова: «В вопросах профилактики мы работаем на опережение. Мы проводим уроки по безопасности с учителями ОБЖ, стараясь быть на одной волне с детьми, чтобы они нам доверяли. Из-за этого «потеряшек» стало гораздо меньше. Благодаря профилактической работе дети знают, что делать, если они потерялись; как привлечь к себе внимание, если тебя похитили; какое расстояние должно быть между ребенком и незнакомым человеком, чтобы оставаться в безопасности. В официальной группе Национального центра «ВКонтакте» размещены специальные обучающие ролики для детей всех возрастов, где в понятной форме даются базовые знания о безопасности».

Для волонтеров поисково-спасательная деятельность является не только возможностью помочь ближнему и спасти чью-то жизнь. В лице своего поискового отряда волонтеры обретают крепкую социальную семью, которая их ценит и любит.

Татьяна Васиховская: «После того как поисковая деятельность вошла в мою жизнь, я в первую очередь получила огромную семью. В ней каждый готов прийти на помощь в трудную минуту, в любую погоду и в любое время суток. И несмотря на усталость, мы готовы выходить на поиск снова и снова».

Анастасия Романова: «Я постоянно вижу для себя новые возможности, стимул развиваться, которого не было до моего прихода в Национальный центр. Мои организаторские способности улучшаются, происходит поиск новых подходов к своей деятельности. Национальный центр очень много дает своим волонтерам, начиная от престижа и заканчивая обучением. Наша деятельность никогда не приедается за счет спектра тех эмоций, которые мы получаем. А еще в волонтерском отряде мне повстречались несколько важных людей, которые изменили мою жизнь, за что я им очень благодарна».

Анастасия Базанова

Фото предоставлены пресс-службой
Национального центра помощи
пропавшим и пострадавшим детям



ПАМЯТКА ДЛЯ РЕБЕНКА: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОТЕРЯЛСЯ

1. Оставайся на месте, оглядись и громко позови маму, не отходи и сам не ищи родителей.
2. Обращаться можно только к таким людям: ближайшему полицейскому, сотруднику ближайшего магазина в фирменной одежде (если это торговый центр) или женщине с ребенком.
3. На любые предложения от незнакомых людей отвечай: «Нет, я буду стоять здесь и ждать маму».
4. Если не успел выйти из общественного транспорта за мамой или папой, то выходи на следующей остановке и дождись родителей. (Лучше уже сегодня договорись с родителями, что в этом случае поступишь так.)
5. Если заблудился в лесу, оставайся на месте, ни в коем случае не спи, не трогай диких животных и ни при каких обстоятельствах не подходи к воде.
6. Помни, что твои родители очень хотят найти тебя и любят тебя. Не переживай, все будет хорошо!



ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

В любое время года и взрослых и детей, жителей мегаполисов, уставших от шума, пыли и суеты, тянет на природу. Мы ждем романтики и приключений. Однако практика показывает, что последствия бывают самые серьезные, если люди оказываются наедине с природой, не умея ориентироваться и не зная основ выживания.

#в_автономных_условиях #выживание
#ориентирование #ОБЖ #учителям
#родителям

ГЛАВНЫЙ ФАКТОР

Обратите внимание: обычно те, кто заблудился, **не заходят в чащу дальше чем на пять километров!** Выйти сами не могут из-за того, что не умеют ориентироваться в природной среде, в лесу. Гибнут же по большей части от переохлаждения, от обезвоживания и иных причин.

Дети должны знать, как ориентироваться без компаса, подать сигнал бедствия, выйти к населенному пункту, обеспечить себя и других людей водой, суметь защититься от стихийных бедствий и многое другое.

Крайне важна **практическая выработка навыков выживания**. Надо не просто знать, как вести себя в той или иной ситуации, но и уметь это делать. А для этого необходимо в школах **в рамках ОБЖ** преподавать детям основы выживания. Для этого нужно привлекать специалистов-практиков, которые могут непосредственно на местности продемонстрировать правильные действия.

Экстремальные условия, в которых человек ведет борьбу за выживание, характеризуются отсутствием или недостатком питьевой воды, пищи, привычных условий жизнеобеспечения, воздействием на организм низких или высоких температур, осадков, не говоря уже о диких животных, опасных пресмыкающихся и насекомых и т.д.

Основами выживания в экстремальных условиях являются прочные знания в **самых разных областях**,

Совет: отправляясь на природу, даже недалеко, запаситесь аптечкой. Люди нередко теряются и в радиусе всего лишь нескольких километров. Аптечка же может оказаться для вас спасением при возможных травмах и ссадинах.



начиная от астрономии и медицины и заканчивая приготовлением пищи из того, что имеется в природной среде.

Благоприятный исход автономного существования во многом зависит от **психофизиологических качеств человека**, таких как воля, решительность, собранность, изобретательность, а также от **физической подготовки, выносливости**.

В любом случае человек должен знать факторы выживания в дикой природе.

Факторы выживания – это причины объективного и субъективного характера, обуславливающие исход автономного существования.

Практика показала, что из общего количества людей, попавших в экстремальную ситуацию, до 75% испытывают чувство подавленности, до 25% – невротическую реакцию. Самообладание сохраняют не более 10%. Постепенно в течение определенного времени люди либо адаптируются, либо их состояние ухудшается.

Данная статистика – еще один весомый аргумент в пользу того, что обучать школьников нужно не только в теоретическом плане, их следует готовить именно к практическим действиям в автономных условиях.

Это и есть **основополагающий фактор** выживания в природной среде. Подготовленный человек не впадет в панику, хладнокровно и объективно оценит ситуацию и сможет принять верные решения.

Основные навыки и умения, которыми должен обладать человек, оказавшийся в ситуации автономного выживания в природе, – **рассчитывать необходимый минимальный объем пищи и воды, владеть способами добычи и очистки питьевой воды в природе, ориентироваться на местности с помощью топографической карты и без карты, а также с помощью компаса**.

Необходимо научить ребят:

- как оказывать первую помощь,
- как разводить костер, используя подручные средства;
- сигнализировать о своем местонахождении при помощи визуальных сигналов;
- преодолевать естественные препятствия и многому другому, что включает в себя выживание.



БЕРЕМ ВСЕ У ПРИРОДЫ

Человеку, оказавшемуся в условиях автономного существования, прежде всего необходимо обеспечить себя питанием с помощью **сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты**, то есть использовать все, что дает природа.

При сборе растительных даров нужно соблюдать **осторожность**. Около двух процентов растений могут вызвать тяжелые и даже смертельные **отравления**. Поэтому от употребления незнакомых растений, ягод, грибов лучше воздержаться.

Косвенным признаком съедобности **растения** могут служить плоды, поклеванные птицами, множество косточек, обрывки кожуры у подножия плодовых деревьев, птичий помет на ветках, стволах, растения, обглоданные животными, плоды, обнаруженные в гнездах и норах.

В условиях автономного существования **рыбалка**, пожалуй, наиболее доступный способ обеспечить себя питанием.

Рыба обладает **большой энергетической ценностью**, чем растительные плоды, и поймать ее при умении возможно, не имея соответствующего снаряжения.

Рыболовную снасть можно изготовить из подручных материалов, в том числе леску – из распущенных шнурков ботинок, нити, вытасченной из одежды, расплетенной веревки; крючки – из булавок, сережек,



Человек наделен уникальной способностью адаптироваться к любым условиям существования, мобилизуя все свои физические и психические возможности.

закопок от значков, невидимок, а блесны – из металлических и перламутровых пуговиц и монет.

Охота также наиболее предпочтительный, а в зимнее время **единственный** способ обеспечить себя питанием. Мелких животных и птицу добывать сравнительно нетрудно. Для этого можно использовать ловушки, силки, петли и другие приспособления.

Реки, озера, ручьи, болота, скопление воды на отдельных участках почвы обеспечивают людей необходимым количеством жидкости **для питья и приготовления пищи**. Воду из ключей и родников, горных и лесных речек и ручьев можно пить сырую.

Но прежде чем утолить жажду водой из **стоячих или слабопроточных** водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить.

Для **очистки воды** легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани. Из пустой консервной банки также можно изготовить фильтр, пробив в доннышке несколько небольших отверстий, а затем заполнив емкость песком.

Можно выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, и она через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой.

Самый же надежный способ обеззараживания воды – кипячение.

Иногда приходится пользоваться **природными указателями для выхода к водоисточнику** – тропами, проложенными животными к водопою.

Верным указателем водоисточника, расположенного в радиусе одного километра, могут служить **пчелы**.

При отсутствии поблизости водоема можно **добывать воду с помощью полиэтиленового пакета**. Его надо надеть на густую ветку дерева и завязать у основания веревкой. Через несколько часов на дне пакета накопится до 200 миллилитров воды.

ПО КОМПАСУ И БЕЗ НЕГО

При путешествии по незнакомой местности лучше всего заранее запастись картой. Если ее нет, ориентироваться можно без нее.

Стороны горизонта могут определяться по **компасу, небесным светилам, по некоторым признакам местных предметов**. При незаторможенном состоянии стрелка компаса устанавливается своим северным концом в направлении северного магнитного полюса, соответственно, другой конец стрелки будет показывать на юг.

Внимание: при работе с компасом всегда надо помнить, что **сильные электромагнитные поля или близко расположенные металлические предметы отклоняют магнитную стрелку от правильного ее положения!**

Поэтому при определении направлений по компасу необходимо отходить на 40–50 метров от линии электропередачи, железнодорожного полотна и других крупных металлических предметов.

Определять **стороны горизонта** можно по небесным светилам, в том числе по **солнцу**: оно в 7 часов утра находится на востоке, в 13 часов – на юге, в 19 часов – на западе.

Для определения направления **по солнцу и часам со стрелками** необходимо держать часы в горизонтальном положении и повернуть их так, чтобы часовая стрелка была направлена в сторону солнца. Прямая линия, делящая угол между часовой стрелкой и направлением на цифру 1, указывает на юг.

Перемещение тени от **вертикально поставленной палки** покажет приблизительное направление восток – запад.

Ночью стороны горизонта можно определить по **Полярной звезде**. Направление на нее будет соответствовать направлению на север.

Стороны горизонта можно определить по некоторым признакам местных предметов. **Кора** большинства деревьев грубее на северной стороне. Камни, деревья, деревянные, черепичные и шиферные крыши с северной стороны обильно

покрываются *мохом*. На хвойных деревьях *смола* обильнее выступает на южной стороне. Но все эти признаки бесполезно искать на деревьях среди чащи, данное правило действует лишь для открытой местности.

В качестве **ориентиров** в лесу используют дороги, просеки, перекрестки и развилки дорог и просек, реки и ручьи, поляны, пересекающие маршрут движения.

Просеки прорубаются обычно во взаимно перпендикулярных направлениях, как правило, в северном направлении, соответственно, запад – восток.

Трудно передвигаться среди завалов и буреломов, в густолесье, заросшем кустарником. Кажущаяся схожесть обстановки – деревьев, складок местности – может полностью **дезориентировать** человека, и он нередко движется по кругу, не подозревая о своей ошибке.

Чтобы *выдержать избранное направление*, обычно намечают какой-нибудь хорошо заметный ориентир через **каждые 100–150 метров** маршрута.

Очень трудно совершать переходы в зоне **болот**. Особую опасность на болоте представляют так называемые *окна* – участки прозрачной воды на серо-зеленой поверхности.

Преодолевать болото необходимо с максимальной осторожностью и обязательно вооружившись длинным прочным *шестом*. Его держат горизонтально на уровне груди.

Провалившись, ни в коем случае **нельзя барахтаться!** Выбираться надо медленно, опираясь на шест, не делая резких движений, стараясь придать телу горизонтальное положение.

Водные преграды, особенно речки с быстрым течением и каменистым дном, преодолевают, не снимая обуви для большей устойчивости. Прежде чем сделать следующий шаг, дно прощупывают шестом. Двигаться надо *наискось*, боком к течению, чтобы потоком не сбило с ног.

ТЕПЛО И УБЕЖИЩЕ

Костер в условиях автономного существования – это не только тепло, но и сухая одежда и обувь, горячая вода и пища, защита от гнуса и отличный сигнал для поискового вертолета.

Прежде чем разводить огонь, следует принять все меры для предупреждения лесного пожара. **Место для костра** выбирают в стороне от хвойных и особенно высохших деревьев. Тщательно очищают пространство на метр-полтора вокруг от сухой травы, мха и кустарника. *Зимой* при высоком снежном покрове снег тщательно утаптывают, а затем сооружают помост из нескольких стволов деревьев.

Для получения огня надо воспользоваться **огнивом, куском кремня**. Огнивом может служить любой стальной предмет, в крайнем случае тот же железный колчедан. Огонь высекают скользящими ударами по

*Подавать сигнал не так просто, как может показаться. Школьникам стоит знать и уметь применять на практике специальные сигналы. К примеру, если вы затерялись в природной среде, для обозначения собственного местонахождения можно использовать **дым костра днем и яркий свет ночью**. Если в костер бросить резину, куски изоляции, масляные тряпки, то будет выделяться **черный дым**, который хорошо виден в пасмурную погоду.*

*Для получения **белого дыма**, который хорошо будет виден в ясную погоду, в костер следует бросать зеленые листья, свежую траву, сырой мох.*

Ночью для сигнализации может быть использован свет ручного электрического фонарика, факел, костер.

кремню так, чтобы искры попадали на трут – сухой мох, измельченные сухие листья, газету, вату.

Уходя с места стоянки, тлеющие угли необходимо тщательно загасить, залив их водой или забросав землей.

Организация **ночевки** – дело трудоемкое. Сначала нужно подыскать подходящий участок. В первую очередь он должен быть сухим. Во-вторых, расположиться лучше всего поблизости от ручья, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды.

Простейшее **убежище** от ветра и дождя изготавливают, связав отдельные элементы основы (рамы) тонкими корнями ели, ветвями ивы.

В сильный мороз можно построить **снежную простейшую хижину** в рыхлом снегу. Для этого снег сгребают в кучу, поверхность его уплотняют, поливают водой и дают замерзнуть. Затем снег из кучи выгребают, а в оставшемся куполе проделывают маленькое отверстие для дымохода. Разведенный внутри костер оплавляет стены и делает прочной всю конструкцию. Такая хижина сохраняет тепло. Временным укрытием также могут служить *навес, шалаш, землянка*.

Желательно не просто знать, как вести себя в той или иной ситуации, но и уметь это делать, ибо, когда положение становится угрожающим, поздно начинать учиться.

Сергей Карташов,

преподаватель цикла подготовки руководителей и специалистов спасательной службы Санкт-Петербургского Учебно-методического центра ГО и ЧС
Фото из архива автора

СКАЗКА ИЛИ НЕВОЛЯ: ПОГОВОРИМ О ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ

Наступил первый месяц лета – школьники с энтузиазмом «врываються» в каникулы, планируя свой досуг так, как им нравится. Можно погостить у родственников, оставаться дома, занимаясь своими хобби, или поехать в лагерь, узнавая новое и совершенствуя навыки общения со сверстниками.

#каникулы #детский_лагерь #советы #психолог #вожатый #родителям #школьникам

ЛЕТО НЕ ВРЕМЯ ЛЕНИТЬСЯ!

Многие школьники ошибочно полагают, что они отправляются в лагерь, чтобы не мешать родителям и не доставлять им лишних проблем. Однако это не так. В новых для себя условиях ребята не только отдыхают от городской суеты, но и наслаждаются летом в полной мере. Отдых в лагере имеет множество преимуществ. Новые друзья и увлечения, а также приобретенные навыки помогут начать учебный год с энтузиазмом, а значит, и легче освоить учебную программу.

На что стоит обратить внимание при подготовке к летним сменам? Будем разбираться.

Совместите поездку в лагерь с хобби. Спортивные, театральные, танцевальные, оздоровительные и языковые – лишь часть **профильных лагерей**, где каждому ребенку предлагается в период каникул заниматься тем, что ему нравится. Под присмотром экспертов и профессиональных вожатых в таких местах проводятся состязания, выставки совместно созданных творческих работ. Там ребята могут принимать участие в интеллектуальных викторинах, создавать интересные проекты, ставить спектакли и улучшать свое владение иностранными языками.

Подумайте, какие увлечения ребенка стоит усовершенствовать, исходя из этого, подберите для него подходящую смену. Или же, напротив, **уделите внимание проблемным предметам** – в лагере школьники помогут в них разобраться.

Полюбить лагерь можно за **добрые традиции**, которые и спустя годы вспоминаются с теплотой. И это не



В диалоге с ребенком нельзя настаивать на том, что лагерь – это обязательность. Помогите ему понять, чего он действительно хочет и чего ждет от летнего отдыха.

только посиделки у костра и прощальные дискотеки, но и, например, «свечки».

«Каждый вечер ребята собираются вокруг свечи и делятся мыслями и самыми яркими воспоминаниями. Говорят обычно шепотом, а поддержку друг другу выражают не аплодисментами, а шуршанием рукой по полу или ладонью об ладонь – чтобы не нарушать атмосферу, – рассказывает **вожатая детского лагеря Олеся Дементьева**. – Еще одна традиция, которую проводят в концесмены, – это «бусы», или, как я их называю, «обнимашки». Каждому ребенку выдают нитку, на конце которой есть пучок с ниточками поменьше. Можно подойти к другим ребятам и вожатым, поблагодарить за смену, завязать эту маленькую ниточку на больших бусах у того, с кем общаешься, и потом обняться. Уже дома эти ожерелья долгое время напоминают о том, с каким количеством чудесных людей тебе было хорошо».



За несколько дней лета вожатые становятся для ребят старшими друзьями: всегда поддерживают и помогают находить выход из любых ситуаций.

Еще один неоспоримый плюс поездки в летний лагерь – там мы становимся самостоятельными. Школьник, находясь под ненавязчивым, но постоянным присмотром взрослых, **учится быть ответственным**. Уделяет внимание своему поведению, внешнему виду, а также практикуется в осознанном принятии решений. Олеся Дементьева вспоминает, как дети менялись в лучшую сторону: *«После двух-трех недель, проведенных в лагере, ребенок начинает лучше понимать себя и других, становится смелее, осознает себя как личность, начинает самовыражаться, понимая, что он нужен обществу»*.

Вожатая уверяет, что опыт, приобретенный в лагере, позволит школьнику перестать быть зависимым от взрослых в рутинных делах, что ускорит процесс социализации.

В ЛАГЕРЬ – С РАДОСТЬЮ

Однако даже положительные моменты отдыха в летнем лагере не привлекают некоторых ребят. Так происходит из-за сложившихся стереотипов или нежелания соблюдать установленный режим, а также когда не хочется уезжать далеко от близких и друзей.



НЕ ТОРОПИСЬ ДЕЛАТЬ ШАГ НАЗАД

«У меня в отряде была девочка, которая в первые дни смены постоянно просилась домой и часто звонила маме, плача. Адаптироваться ей помогли ребята из отряда – они понимали, что ей грустно, старались ее поддержать, утешить чем-то: звали играть, вместе украшать дом, делились своими игрушками или чем-то вкусным. Через некоторое время той девочке стало комфортно в коллективе, и после ей очень не хотелось уезжать со смены – настолько понравилась дружелюбная и теплая атмосфера в лагере. Она обещала вернуться в следующем году снова».

Случай из практики О. Дементьевой



Что делать в таком случае, если без лагеря все же не обойтись? Разберемся вместе с психологом **Еленой Храмовой**.

Стоит **с уважением слушать друг друга**: взрослым идти на встречу интересам ребенка, а детям с пониманием относиться к советам родителей. Внимательно **проанализируйте отзывы об учреждении**, вместе **посмотрите фотографии и видеоролики о лагере**, а также ознакомьтесь с примерным уставом.

«Необходимо **учесть нестандартные случаи**, – советует Елена Храмова. – **Создайте план, который поможет ребенку чувствовать себя безопасно в новой среде. В игровой форме выработайте вместе «аварийные» действия, если что-то пойдет не так**».

Если остаются вопросы перед приобретением путевки, **свяжитесь с сотрудниками** и расспросите их о волнующих темах.

«Родителям нужно уметь вести открытый диалог с ребенком, а также интересно преподносить информацию. Важно быть готовым отвечать на поступающие от подростка вопросы и, конечно, поддерживать его беседой», – дает реко-



СЕМЬ СОВЕТОВ ДЛЯ ПРИЯТНОГО ОТДЫХА

Вот как сделать летний лагерь незабываемым приключением! Если у тебя скоро начнется сезон, то эти советы помогут тебе максимально насладиться своим отдыхом.

- 1. Будь открытым и дружелюбным.** Со всеми приятнее общаться, когда они улыбаются и открыты. А если ты также будешь помогать другим, то станешь настоящей звездой лагеря!
- 2. Будь активным.** Это время, свободное от учебы, так что пора покорять новые вершины в спорте, танцах и многом другом! А кто знает, может быть, обнаружишь, что у тебя талант, о котором ты не знал раньше!
- 3. Не забывай про личную гигиену.** Ты живешь в комнате с другими ребятами, поэтому позаботься о чистоте и порядке. Ведь кто не любит жить в чистом и аккуратном помещении?
- 4. Следуй правилам лагеря.** Есть правила, которые необходимо соблюдать, чтобы всем было комфортно.
- 5. Если что-то не так, не стесняйся обратиться за помощью.** Именно для этого в лагере есть вожатые и другие сотрудники. Они всегда готовы помочь, когда ты в этом нуждаешься!
- 6. Не оставляй на потом.** Не следует забывать про свои обязательства, например по дому или учебе. Получай максимальное удовольствие от каждого момента благодаря закрытым делам перед поездкой.
- 7. Наслаждайся!** Лагерь – это время, когда ты можешь заниматься увлекательными делами, познакомиться с новыми друзьями и получить много положительных эмоций. Не упускай возможность!

мендации психолог, призывая обязательно поддерживать связь с вожатыми и родителями других детей.

Если ребенок скромн и ему сложно находить **общий язык со сверстниками** в летнем лагере, не стоит расстраиваться. Одним из решений проблемы может стать компания близкого друга, который также желает посетить лагерь. Наличие знакомого и доверенного человека поможет ребенку быстрее адаптироваться к новой обстановке, укрепит его уверенность в себе и даст возможность создать прочные дружеские связи. Более того, лето, проведенное с другом, оставит незабываемые совместные воспоминания на всю жизнь!

Чтобы еще больше укрепить у подростка уверенность, стоит прислушаться к совету вожатой Олеси Дементьевой, а именно **взять с собой любимую игрушку или талисман**.

КОНФЛИКТАМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН

«В мой отряд как-то перевели мальчика, который со всеми дрался и всех задира, – рассказывает Олеся Дементьева. – Больше всех от него доставалось неформальному лидеру – к нему прислушивались, его очень уважали. Поведение новичка никто не понимал. После одной из «свечек» мы с мальчиками остались обсудить сложившуюся ситуацию. Сначала им сложно было открыться, сформулировать, что именно в поведении друг друга им было неприятно, но потом мы выяснили, что новенькому просто хотелось обратить на себя внимание, начать общаться с лидером и ребятами, но он не знал, как самоутвердиться в коллективе по-другому. После такого откровенного разговора отношения в отряде наладились».

Конечно, нельзя предугадать характер будущих знакомых, их методы решения конфликтных ситуаций. Многие, в силу своего возраста, не умеют **грамотно решать возникающие размолвки**, порой резко реагируя на поведение сверстников. Поэтому можно столкнуться с неприятностями, бояться которых не стоит.

Елена Храмова имела опыт курирования летних смен, где прибегала к следующим методам разрешения конфликтов.

1. **Разбор темы конфликта** с каждым ребенком. Это делается **индивидуально**, чтобы понять причину конфликта и помочь в восстановлении отношений.

2. **Привлечение посредника** между конфликтующими сторонами. Вожатые никогда не принимают ту или иную сторону, они, напротив, направляют детей к поиску компромисса и устраняют причину раздора.

3. Если спор нельзя разрешить мирным путем, в таких случаях ребят **расселяют по разным комнатам**, чтобы они не мешали друг другу отдыхать.

4. Проведение **групповых дискуссий** с детьми для предотвращения новых ссор.

5. И наконец, **профилактика**. Ей уделяется особое внимание: могут быть проведены командобразующие мероприятия, игры или беседы.



Вожатые совместно с психологами держат под контролем все происходящее в отряде и заботятся о комфортной среде для каждого ребенка.

Оценивая все плюсы и минусы поездки в летний лагерь, не забывайте о многих преимуществах, которые ребята могут получить там. Совместите отдых с увлечениями и новыми знакомствами, помогите ребенку стать самостоятельным и ответственным. Обсудите с ним все вопросы и сомнения, создайте план для случаев, когда что-то пойдет не так. Лето – время не только для отдыха, но и для новых открытий и приключений!

Анастасия Смоленцева

Фото из архива **Олеси Дементьевой** и пожарно-технической выставки, расположенной на территории ВДЦ «Орленок»

ВЫРАБАТЫВАЕМ У ДЕТЕЙ ЭКОПРИВЫЧКИ

О том, как выработать у детей экологическую ответственность и легко внедрить ее в повседневную жизнь, рассказывает **ВАЛЕРИЯ КОРОСТЕЛЕВА**. Кроме того, мы подготовили практические советы родителей, которым есть чем поделиться в этом вопросе.

#экология_и_дети #привычки #советы #учителям #родителям #детям



Валерия Коростелева – эксперт по разделному сбору отходов, переработке и экологическому просвещению.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ВЕЩИ?

Важно, чтобы беседа об экологической ответственности каждого из нас не носила характер морализаторства. **Знания должны обязательно оттапливаться от практики**, и ребенку следует понять, как именно он сможет этими знаниями воспользоваться.

Как правило, **дети хорошо воспринимают мысль о том, что все в природе взаимосвязано**. Ты съел шоколадку, смял и выбросил фольгу? Перед этим где-то в Африке добыли бокситы, потом их везли несколько тысяч километров через полмира, тратя много топлива, чтобы получить алюминий. И теперь алюминиевый комок будет лежать на свалке, а в Африке снова будут добывать бокситы. Узнав об этом, дети обычно спрашивают: **«А как можно сделать по-другому?»** Такая беседа может стать хорошим поводом для того, чтобы рассказать о сложностях, с которыми мы сталкиваемся при переработке отходов.

В школе нет курса, на котором бы объяснялась связь предметов вокруг нас и природных ресурсов, а ведь даже горячая вода в наших кранах требует их использования. **Современные дети очень мало знают о том, как создаются вещи**: как именно их отливают, вырезают, красят, шьют. На уроках географии они узнают названия регионов, в которых добывают и обрабатывают ресурсы, но при этом дети не получают никакой информации о том, как устроено

производство и сколько нужно всего, чтобы сделать какой-либо продукт или оказать услугу.

Многие современные дети никогда не видели большую свалку и не знают о том, что она всегда взаимодействует с окружающей средой.

НАЧИНАЙТЕ С МАЛОГО

Не стоит начинать с заучивания десятков видов пластика, с покупки множества контейнеров для разделного сбора и т.д. **Вообще не нужно ничего покупать специально**: в качестве емкостей для сбора вторсырья могут служить многоразовые сумки, коробки, бумажные пакеты и т.д.

Прежде чем приступить к **разделному сбору**, обязательно уточните, что принимается на переработку в вашем городе, обычно это легко выяснить в социальных сетях у местных экологических активистов. Уточните места и правила сбора, чтобы определить, как далеко находятся пункты приема или контейнеры.



Мастер-класс по созданию композиций из живых растений

Начинайте с малого, например если в школе регулярно проходит сбор макулатуры, то проинформируйте об этом учеников и родителей, **объясните, почему переработка бумаги важна**, поясните правила сбора (не нужно удалять скрепки, картонные обложки, а коробки лучше сделать плоскими).

По мере вовлечения в одну акцию предложите **начать собирать батарейки или пластиковые крышечки**. Действуйте поступательно. Начинайте с тех фракций, собирать которые будет совсем нетрудно, с того, что не нужно мыть, сушить, искать специальную маркировку. Если что-то не получится собирать на переработку в школе, то сделайте подборку, что и куда можно сдавать рядом со школой или во всем городе.

Привлекайте учащихся к организации акций и справочников в качестве проектной работы.

ДЕТСКИЕ ПРОЕКТЫ

Перед тем как начинать проект, хорошо дать хотя бы **небольшую теорию детям**. Такая предварительная работа производит двойной эффект. Во-первых, это помогает ребятам осознать важность и ценность своих проектов. Во-вторых, появляется мотивация, когда дети понимают, что их работа будет полезной для одноклассников и их самих.

Все ребята разные, и, если вы предлагаете им какие-либо проекты, **надо исходить из их характеров и интересов**.

Одни испытывают огромное удовольствие, собирая что-либо: макулатуру, крышечки, батарейки. Чем больше они собрали, тем больше радуются. Дру-

СИЛА ЛИЧНОГО ПРИМЕРА

Анна У.: «У меня старшая дочь съездила в музей мусора, очень прониклась экскурсией, требует теперь проводить массовые субботники. И конечно, своим примером. Я все доношу до урны, младшие дети тоже так делают, специально как-то не объясняла, просто знают, что так надо».

Оксана Б.: «Жить вместе с детьми надо так, чтобы минимизировать вредное воздействие на окружающую среду. Например, не покупать одноразовую посуду ни в дом, ни на мероприятия и напоминать о личных кружках там, где нужна посуда. На выездах не брать в лес жидкость для розжига и использовать только уже существующие костровые места. Конечно, забирать с собой весь мусор. Не покупать больше, чем необходимо».

Аня Т.: «Только личным примером. «Добрые крышечки» все знакомые собирают, потому что я показала им фото мальчика, которому на средства от продажи собранного пластика купили инвалидную коляску. Сдавать ходим все вместе, заодно гуляем.

В лесу ничего не оставляем, а забираем с собой и чужое. В магазинах все возможное кладем в свои сумки, без пакетов. Батарейки и лампочки кладем отдельно, в мусор не выбрасываем. Воду стараемся пить из специальных бутылок. Стираем и моем посуду, когда вещей и посуды наберется много. Все дома так к этому привыкли, что в путешествиях бывает дискомфортно».

гим нравится выступать или снимать и монтировать – тут отлично подойдет создание просветительских видеороликов. Третьим хочется исследовать, искать, структурировать.

В моей практике был, например, случай, когда дети **изучали антистрессовые игрушки с точки зрения их экологичности**. Оказалось, что этих игрушек свыше 40 видов, а экологичными можно назвать не более пяти из них. Дети сделали классификацию и были потрясены тем, как много существует в мире материалов, о которых они даже не знали до исследования. Прежде они никогда не задумывались о том, чем опасна набивка из пластиковых шариков, о том, что такое микропластик и что практически все их игрушки в будущем отправятся на свалки. Это было тяжелым открытием, с которым детям нелегко смириться, но одновременно оно было и очень интересным.

КАК НЕ ПЕРЕСТАРАТЬСЯ?

Не загружайте детей множеством деталей, нюансами и терминами. **Уделите внимание основным принципам и взаимосвязям**, чтобы они поняли главное.

Расскажите, с какими сложностями сталкиваются люди, решая экологические проблемы: из-за дороговизны пока невозможно переработать все отходы; существует более 150 видов пластика, поэтому сложно перерабатывать; не всегда пункты приема есть в шаговой доступности. **Объясните, что пере-**

работка не панацея, ведь ресурсы все равно тратятся на производство, поэтому важно **сокращать потребление** одноразовых или неперерабатываемых вещей. Например, если отказаться от бутилированной воды и поставить на свой водопровод систему очистки, можно не только сократить количество пластикового мусора, но и ощутимо сэкономить деньги. **Бережное потребление – это очень важно.**

Есть вещи, без которых нельзя обойтись, но которые пока невозможно переработать. Например, это почти все медицинские отходы.

Не нужно проявлять чрезмерную тщательность при подготовке вторсырья к переработке. Например, со стекла не надо снимать этикетки и прочие элементы, из тетрадей не следует удалять скрепки – все это сделают уже на предприятии промышленным способом. Если вы не собираете отдельно «добрые крышечки», то пластиковые бутылки можно сдавать вместе с крышечками и кольцами на горлышках.

КАК ДОСТУЧАТЬСЯ ДО СЕМЬИ?

Одна из важнейших проблем, о которой следует помнить учителю, желающему повысить экологическую ответственность детей и подростков, – тот факт, что дома у его подопечных далеко не всегда думают об экологии. Можно сколько угодно рассказывать о том, какие существуют виды пластика, как экономить воду и сократить количество упаковки. Однако если при этом родители ребенка бездумно выбрасывают все отходы в одно мусорное ведро, не заботятся о



МОУ «Запрудненская гимназия» проводит акцию по сбору мусора в лесу возле школы. Руководитель – учитель биологии Анна Андреева

ВОЛОНТЕРСКИЕ АКЦИИ

Анна К: «Выработать экопривычки помогает ежегодное участие в волонтерских акциях в красивых местах. Это нужно для того, чтобы дети понимали, что мусор не возгоняется в атмосферу, а разлагается там, где его оставили, или же ветрами и ручьями переносится с места на место. И что он не самозарождается, а является следствием человеческой деятельности. Я несколько лет брала младших на «Праздник Чистоты на Ольхоне» – это сильно сказалось на их понимании, что такое хорошо и что такое плохо. Правда, потом им очень тяжело бывало на подобных, но «упрощенных» акциях: «Мама, они неправильно собирают мусор! Они его совсем не сортируют, все в один мешок!»

подтекающем кране и покупают продукты в двойной упаковке, то их сын или дочь с большой вероятностью будет копировать именно такое поведение.

Для того чтобы изменить отношение к экологическим проблемам, **важно, чтобы учитель не ограничился «лекцией на тему»** вне зависимости от того, сколько полезной информации будет содержаться в его словах. **Нужны конкретные проекты**, желательны проекты длительные, в которых можно принять участие и впоследствии получить конкретные результаты. Например, это может быть постоянно действующий общероссийский проект «Добрые крышечки»: все желающие собирают крышки от пластиковых бутылок, которые затем сдают на переработку, а вырученные средства идут на приобретение инвалидных колясок для детей. Увидев результат, дети становятся более уверенными в своих действиях. Так им проще донести до близких свои ценности.

Дети могут столкнуться с такой проблемой, как **неприятие частью семьи экологических ценностей**. Например, кто-то из домашних охотно разделяет мусор, а кто-то не просто выбрасывает все в общую кучу, но еще и высмеивает экопривычки других, обесценивает их. Выходом здесь может быть создание связки «учитель – родитель – ребенок»: учитель рассказывает родителям об интересных экологических проектах, которые осуществляют их дети. Важно, чтобы до родителей доходила информация о том, что экопривычки не чудачество, что их дети действительно делают важное и нужное дело и что они очень в нем заинтересованы.

Анна Барне

Фото из архивов автора и **Валерии Коростелевой**



ЭКОПРОЕКТЫ С ДЕТЬМИ

Лилия Е.: «В школе, где учатся мои дети, во всех углах стоят кулеры с одноразовыми стаканчиками. В один прекрасный день провели школьную ассамблею, где посчитали, сколько в среднем образуется пластика ежедневно, за неделю, за месяц, за год. Показали детям фото загрязненных океанов. Прикинули, как океаны будут выглядеть, когда дети станут старичками, если ничего не делать.

Потом задали вопрос ребятам: «Что предлагаете?» Кто-то предложил быть стойким и терпеть жажду. А кто-то – принести кружки из дома, поставить их на подносы в классе на подоконнике. Они так и делают теперь – пьют из домашних кружек и термосов.

Еще у них популярно вторичное использование бумаги. Раздаточные материалы печатаются с двух сторон. Они придумывают проекты по вторичному использованию материалов.

Дети вывели для себя ценность вторичной переработки. Установили ящик, куда приносят ненужные вещи, из которых можно что-нибудь смастерить. Плюс агитация к умеренному потреблению. Пришли к выводу, что универсальные белые поло, которые у них носят мальчишки и девчонки, тоже в какой-то мере снижают потребительскую нагрузку – экономия на красителях, дизайне.

Несвеля К.: «Однажды дети в нашем детском саду за обедом кидались хлебом. Когда я спросила, откуда у нас хлеб, дружно ответили: «Из магазина». После чего у нас был долгий проект. Я раздобыла небольшой сноп. Буквально наковыряли зёрен. Рассматривали «Рожь» Васильева и Шишкина и рассуждали о размерах полей, о трудах. Затем в кофемолке намолотили около стакана «муки», добавили настоящей муки, напекли нечто названное блинами и съели на ура!»

ЭКОЛОГИЧНОСТЬ – ЭТО ПРОСТО!

Как сократить количество отходов в повседневной жизни и уменьшить негативное воздействие на окружающую среду? Узнайте простые, но эффективные шаги к заботе о нашей планете.

#советы #экопривычки #родителям #детям

1

Делайте отходы компактными. Сложите картонные коробки. Прежде чем выбросить алюминиевую банку, пластиковую бутылку, сомните их так, чтобы они стали плоскими (можно просто потоптать-ся на них).

2

Поставьте в учебном классе, квартире, подъезде **коробки, банки или вазочки для батареек и для пластиковых крышечек.** Когда их наберется много, отвезите на переработку.

3

Не покупайте напитки в бумажных стаканчиках: бумага в них покрыта пластиком и не перерабатывается. Заведите свою **многооборотную кружку** или берите с собой небольшой термос.

4

Поставьте **в ванной стакан для воды** и пользуйтесь им во время чистки зубов, чтобы не держать кран открытым.

5

Если вы идете туда, где нужно пользоваться бахилами, **возьмите с собой сменную обувь** или пользуйтесь **многооборотными бахилами.**

6

Носите с собой **многооборотные сумки**, чтобы не умножать количество пакетов.

7

Заведите **два мусорных ведра: для пищевых и гигиенических отходов, другое для того, что можно переработать.** Вторсырье для переработки относите в специализированные контейнеры или пункты приема.

8

Меньше покупайте. Многие вещи можно одолжить на время у знакомых, починить, если они сломались, или вообще обойтись без них.

9

Не выбрасывайте сломанную технику, попробуйте ее починить. Если это невозможно, предложите ее на интернет-форумах на запчасти или дождитесь акции по сбору сломанной техники.



10

Одежду, которая вам больше не нужна, можно отдать в **благотворительные фонды**, работающие в вашем регионе.

Если вы отдаете одежду, ее нужно привести в порядок: постирать, высушить, отгладить, пришить все пуговицы, заменить сломанные молнии и порванные шнурки и т.д. Отдавая обувь, обязательно скрепите каждую пару шнурками или обмотайте скотчем.

11

Одежда из натуральных тканей в плохом состоянии может **послужить ветошью**, нужно только

отрезать от нее молнии, пряжки и спороть пуговицы. Ее охотно берут в автомобильных сервисах, также она бывает нужна художникам для вытирания кистей.

Старое постельное белье и тряпки из натуральных тканей всегда востребованы в приютах для животных.

12

Уезжая из леса после пикника, **заберите с собой и свой, и чужой мусор**. Оставьте лес чище, чем он был до вашего приезда.



«ОЛИМПИЙСКАЯ НЕДЕЛЯ» В НАЛЬЧИКЕ



В Нальчике проходил заключительный этап всероссийской олимпиады школьников по ОБЖ, в котором приняли участие и продемонстрировали свой уровень подготовки в теории и на практике 228 старшеклассников из 77 регионов страны.

#олимпиада #ОБЖ #учителям
#школьникам

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ РАСТЕТ

Традиционно олимпиадники состязались в теории и на практике. В теоретическом туре, который состоялся на базе Детской академии творчества «Солнечный город», школьники выполняли задания по основам безопасности личности, общества и государства, по защите граждан от ЧС и основам медицинских знаний. Практический тур прошел в спорткомплексе Кабардино-Балкарского государственного университета имени Х.М. Бербекова. На практике ребят ждали трудные испытания, в ходе которых они проверяли свои силы и умения из курса ОБЖ. Разбирали завалы, оказывали первую помощь, демонстрировали свои навыки спасения на воде.

Для педагогов, сопровождавших участников олимпиады, был организован семинар «Современные педагогические практики и роль преподавателя ОБЖ в гражданском и военно-патриотическом воспитании молодежи», посвященный Году педагога и наставника. В том числе – выездное занятие на базе Эльбрусского высокогорного поисково-спасательного отряда МЧС России.

Тамара Джампуева, организатор семинара, руководитель Лицея для одаренных детей ГБОУ «ДАТ «Солнечный город»: «Пока дети писали теоретический тур олимпиады, сопровождающие их лица, а это 86 человек, проходили курс повышения квалификации. Семинар, который проводится при содействии Центра развития образования, продлился пять дней, после чего все его участники получили сертификаты по окончании курсов. Заключительный этап олимпиады проводится в Нальчике во второй раз. Это очень серьезная школа, организационная, методическая».

Да, столица Кабардино-Балкарии принимала финал всероссийской олимпиады школьников по ОБЖ уже второй раз. Аналогичные мероприятия проходили здесь в апреле 2019 года и получили хорошие отзывы как участников, так и ее организаторов. Что, наверное, и стало решающим фактором при выборе места проведения олимпиады-2023.

В своем видеообращении к участникам олимпиады заместитель министра просвещения РФ **Татьяна Васильева** подчеркнула: «В этом году участников олимпиады стало больше. К нам присоединились представители новых субъектов Российской Федерации – Донецкой и Луганской народных республик, Запорожской области. Уверена, что олимпиада поможет вам найти друзей и единомышленников, станет важным этапом на пути к новым победам. Желаю всем выступить достойно, проявить себя и продемонстрировать свои способности и таланты».

Анна Тимофеева, заместитель директора Департамента государственной политики и управления в сфере общего образования Министерства просвещения РФ, отметила, что в Нальчике собрались самые талантливые, упорные, смелые и любознательные школьники, которые в нелегком интеллектуальном соревновании стали победителями регионального этапа олимпиады.

«Желаю всем участникам на высоком уровне продемонстрировать свои теоретические знания и практические навыки в обеспечении безопасности жизнедеятельности, – сказала Анна Тимофеева. – Вас ждет непростое соревнование. Надеюсь, что условия, которые мы постарались создать вместе с руководством Кабардино-Балкарии для проведения олимпиады, позволят вам проявить все свои лучшие способности и знания. Желаю успехов каждому из вас и надеюсь, что олимпиада станет новым стартом в вашей жизни».

Нина Емузова, председатель Комитета Парламента КБР по образованию, науке и делам молодежи: «Сегодня основы безопасности жизнедеятель-



ности, пожалуй, самый главный предмет в школах России. Вы, участники заключительного этапа олимпиады по ОБЖ, – цвет нашей страны, кто способен оказать помощь человеку в трудную минуту. Пусть победит сильнейший и в честной борьбе!»

КРАЙ ЗАОБЛАЧНЫХ ВЕРШИН

Забегая вперед, отметим, что «олимпийская неделя» стала ярким событием для ее участников.

Для детей и сопровождающих их лиц были организованы обширные культурно-досуговые мероприятия. Участники олимпиады побывали в достопримечательных местах Кабардино-Балкарии, ставших ее визитной карточкой, – на Чегемских водопадах и Голубых озерах, в Долине нарзанов и, конечно же, Приэльбрусье. Ребята и их наставники посетили поляну Азау, поднялись на канатном подъемнике до станции «Мир» на высоту 3450 метров, где любовались видами на двуглавый Эльбрус, высочайшую вершину Европы (5642 метра). Кстати говоря, во время экскурсии на Голубые озера участники олимпиады были неожиданно задействованы в профилактической акции «Начинающий водитель»,



Главным призом олимпиады для победителей и призеров является возможность поступления в профильный вуз вне конкурса.

которую проводили сотрудники ОГИБДД МВД России по Черекскому району и инструкторский состав группы профилактики пожарно-спасательной части № 8 ГКУ «КБ противопожарно-спасательная служба».

Ирина Зыкова, 10-й класс, участница олимпиады, Нижегородская область: «Невероятно красивые места! Развеелись хорошо, попробовали блюда местной кухни, очень вкусной и неповторимой. Блинчики местные поели. Прекрасные впечатления!»

Блинчики, о которых упомянула Ирина, – это хычины, национальное блюдо балкарской кухни. Круглый румяный хычин является символом солнца, щедрости и изобилия. Его приготовление требует особого мастерства хозяйки. Для теста используется только вода, мука и соль. Лепешки круглой формы очень тонко раскатываются, а затем жарятся с двух сторон в печи или на раскаленной сковороде и смазываются сливочным маслом.

Арсений Зеленский, 9-й класс, призер олимпиады, Самарская область: «Кабардино-Балкария – удивительное место, мне здесь очень нравится. Я бы с удовольствием еще раз приехал сюда. По Нальчику не получилось прогуляться, нужно было готовиться к турам. Но мы были на экскурсиях на Голубых озерах, где наблюдали великолепнейший пейзаж, и в Приэльбрусье. Жаль, что не удалось увидеть величавый Эльбрус, погода немного подкачала».

Дамир Мусин, 11-й класс, призер олимпиады, Ямало-Ненецкий автономный округ: «Наша команда приехала с Севера, где до сих пор холодно и лежит снег, на самый юг России (олимпиада проходила в апреле. – Прим. ред.). Считаю, впервые застали весну. Нальчик – чистый, зеленый и ухоженный город, глаз радует. Невероятная красота гор завораживает. Мы ездили на Голубые озера, где все замечательно,

но мне горы ближе, и здесь я сделаю выбор в пользу Приэльбрусья. Что касается олимпиады, то мне есть над чем работать. Совершенству нет предела, как говорится.

Для меня наиболее сложны-

ми оказались этапы по оказанию первой помощи пострадавшему, неполной разборке и сборке автомата Калашникова. Все мы справились с заданиями, показали свои силы, проверили себя. В первую очередь это опыт, даже для тех, кто не победил и не стал призером. Нашли очень много друзей из Кабардино-Балкарии, Татарстана, Чувашии и других регионов страны. Ради одного этого стоило приезжать сюда».

Также участники олимпиады выезжали на обзорные экскурсии по Нальчику, любовались панорамой города со смотровой площадки. Посетили площадь 400-летия присоединения республики к России, прошлись по парку «Атажукинский сад». Прогулялись по одной из самых старинных улиц – Кабардинской, где соседствуют архитектурные постройки конца XIX – начала XX века и современные небоскребы (по местным меркам).

Это было днем, в свободное от проведения олимпиады время. Не скучали ребята и по вечерам. Для них в ДАТ «Солнечный город» были открыты все имеющиеся здесь досуговые площадки. Участники олимпиады могли посетить *мастер-классы и научные лаборатории*, писали картины и учились танцевать национальные танцы, моделировали ракеты. Но особый интерес у ребят вызвала *акция «Отправь открытку из Нальчика»*, проведенная при поддержке АО «Почта России» и Российского движения детей и молодежи «Движение Первых».

Сопровождавшие ребят взрослые тоже не остались в стороне: кроме Нальчика, они побывали с ознакомительной экскурсией еще в Куртатинском



ущелье и поселке горняков Верхний Фиагдон, что в Республике Северная Осетия – Алания.

УСПЕХ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ

Однако вернемся к главному – итогам проведенных мероприятий. Из 228 участников олимпиады по ОБЖ 19 школьников стали ее победителями. Наибольшее число лауреатов – у команд Кабардино-Балкарии (3), Ямало-Ненецкого автономного округа и Москвы (по 6). Еще 89 ребят вошли в число призеров.

Примечательно, что из восьми участников олимпиады, представлявших МБОУ «СОШ № 8» города Ноябрьска (ЯНАО), шестеро стали победителями, а двое – призерами! Наставник этой замечательной команды – преподаватель ОБЖ Олег Жеребчевский, с которым мы побеседовали после олимпиады.

– Олег Феликсович, что способствовало успеху ребят?

– Мы даже и не предполагали, что наша команда выступит столь успешно! Все сложилось в один пазл: знания, удача, везение и подготовка. Костяк команды был из четырех человек, которые раньше принимали участие в олимпиадах по ОБЖ. Этот фактор тоже, наверное, сыграл в нашу пользу. Ребята, кстати, уже с 6-го класса на постоянной основе готовятся и принимают участие во всех мероприятиях, связанных с предметом «ОБЖ».

– Из восьми участников шестеро заняли 1-е место, а двое попали в призеры. Могли ли эти двое стать победителями и что им помешало?

– У обоих призеров неожиданно возникли проблемы со скалодромом: один из них зашел за ограничительную линию и потерял 40 баллов, а второй не туда поставил ногу. Хотя мы тренировались на скалодроме, и этот элемент на практике не был непреодолимым.

– Что было самым трудным в теоретическом туре?



– По словам ребят, задания в теоретическом туре были очень сложные. Четверо из нашей команды участвовали в олимпиаде в прошлом году (два победителя и два призера). Они сказали, что задания были намного сложнее. Особенно десятое, связанное с ориентированием по звездам.

– Что скажете о практическом туре?

– В практическом туре таких непреодолимых моментов не было. Элементы, в том или ином виде несколько измененные, встречались и ранее. Мы подготовились очень неплохо, провели учебно-тренировочный сбор в Нальчике. Была большая польза от того, что сборы были совместно с ребятами из Нальчика и Московской области. Познакомились друг с другом, какие-то пробелы в подготовке удалось устранить еще до начала олимпиады. На мой взгляд и по мнению ребят из команды, практический тур был более легким, нежели теоретический.

– Ваши впечатления от итогов олимпиады и от пребывания в Нальчике?

– Что касается итогов олимпиады, то мне кажется, что это сказка для нас, и дай бог, чтобы в последующие годы когда-нибудь мы приблизились к таким результатам. Учитывая, что три девчонки были из КБР, то получается, что большинство победителей – те самые ребята и девчата, которые находились на учебно-тренировочном сборе, это очень важно.

Многokrатно говорил и еще раз повторю: не перестаю удивляться теплоте кабардинцев, балкарцев и всех жителей Кабардино-Балкарии. Был очень теплый прием, радушный. Дети вообще в восторге! А если еще учесть, что у них была классная досуговая программа. Это касается и сопровождающих, и членов жюри. Поэтому только самые лучшие и теплые воспоминания. Если где-то мое мнение будет учиты-



ваться, то я двумя руками проголосую за проведение в Кабардино-Балкарии любых мероприятий. Всем до единого, кто принимал участие в подготовке, организации и проведении олимпиады, независимо от их должности и вклада, большое спасибо за все!

ГЕНИЙ НАУКИ «АСТРОНОМИЯ»

Слово – участникам олимпиады.

Иоланда Пакова (10-й класс), Бэла Бекулова и Лия Хачетлова (11-й класс), победители олимпиады, Кабардино-Балкарская Республика: «Школьный, муниципальный и региональный этапы были интересными, но не очень сложными. Финал был захватывающим. Чтобы достичь успеха на заключительном этапе олимпиады и пройти как можно дальше, ты должен быть разносторонним, обладать разными навыками, не только хорошей спортивной подготовкой, но и железной нервной системой. Незабываемые эмоции! Мы очень рады, что заняли 1-е место. Хотим поблагодарить всех, кто помогал нам. В первую очередь своих наставников – Андрея Шипилова и Марата Шибзухова за то, что они сумели подготовить нас к олимпиаде».

Александра Дмитриева, 9-й класс, призер олимпиады, Республика Саха (Якутия): «Мне здесь все очень понравилось. Я впервые участвовала в финале олимпиады, у меня такие яркие эмоции и ощущения. Теория была немного сложновата, но я считаю, что в целом справилась. Показатели в практическом туре меня радуют. Побывали в Приэльбрусье и на Голубых озерах. Это было потрясающе!»

Валерия Енохова, 11-й класс, призер олимпиады, Москва: «Одним из самых сложных заданий для меня был скалодром, потому что это весьма непредсказу-

емый этап. Заранее не знаешь, какие будут зацепы, удобные или неудобные. Наиболее простым заданием для меня стало проведение сердечно-легочной реанимации пострадавшему. Если в реальной жизни придется столкнуться с ситуацией, когда нужно будет оказать квалифицированную первую помощь, думаю, не подкачаю. Ведь те навыки, которые мы приобретаем на уроках ОБЖ, остаются с нами на долгие годы, и мы сможем их применить по назначению в случае необходимости».

Авас Акматалиев, 11-й класс, призер олимпиады, Москва: «Теоретическая часть олимпиады была не очень простой. Десятое задание вообще было тяжело решить. На практике все этапы прошел хорошо, но на одном из них не уложился по времени. Похвалил бы себя за то, что метнул гранату и попал в цель с первой же попытки. Упрекнул бы за то, что долго забирался по скалодрому. В десятом задании надо было сориентироваться по звездам, определить, где находятся люди, которые подали сигнал. Задание очень сложное, потому что там нужно знать созвездия, ориентироваться по небу. Я думаю, тот, кто справился с этим заданием успешно, может считать себя гением науки «астрономия».

Вот как выглядела *ситуационная задача по ориентированию*: два человека потерялись в лесу, выпустили сигнальные ракеты в небо, и есть четыре поста, которые сфотографировали эти ракеты. На фото видны звезды, дана карта звездного неба. Необходимо на топографическом плане отметить, где именно находятся люди, измерить азимуты и расставить координаты.

Дмитрий Юрышев, наставник, Самарская область: «Арсений Зеленский – первый в истории Са-

ПОБЕДИТЕЛИ ОЛИМПИАДЫ 2023 ГОДА

8-й класс

Полина Степнова (Москва).

9-й класс

Амалия Мадоян (Ставропольский край),
Нахид Тарвердиев и **Виктория Юрженко** (ЯНАО),
Мария Карякина (Нижегородская область),
Тимур Биджиев (Москва),
Наталья Печкина (Новосибирская область).

10-й класс

Иоланда Пакова (КБР),
Михаил Броницкий (ЯНАО),
Тамара Шарыгина, Полина Павлющенко, Елисей Берский (Москва),
Алексей Гирш (Кировская область).

11-й класс

Шамиль Валеев, Алина Шафикова, Владислава Климова (ЯНАО),
Лия Хачетлова, Бэла Бекулова (КБР),
Данил Нестеров (Москва).

марской области, кто попал в число призеров олимпиады по ОБЖ. Я считаю, что он выступил достойно. Олимпиада очень понравилась, организация прекрасная, принимающая сторона сделала все, чтобы у участников остались великолепные воспоминания о республике. Нальчик вообще необычный город. Я исходил 7000 шагов, пока Арсений сдавал теоретический тур, и увидел очень много красивых мест».

Мерген Салчак, наставник, подполковник в отставке, ветеран Главного управления МЧС России по Республике Тыва: «Мы представляем Кызылское президентское кадетское училище. Впервые попали в финал олимпиады по ОБЖ, долго к этому шли. Хотим показать свои возможности и посмотреть уровень подготовки других более опытных участников. Основной упор сделали на военную подготовку. Надеюсь, ребята покажут высокие результаты в таких дисциплинах, как надевание общевойскового защитного комплекта, стрельба, разборка и сборка автомата Калашникова. Нальчик очень понравился. Красивый, уютный и чистый город, воздух бесподобный, люди хорошие».

Хаути Пхитиков, член жюри, Нальчик: «Я не первый год работаю на соревнованиях различного ранга по ОБЖ. Хочу отметить, что в этот раз уровень подготовки большинства участников практического тура олимпиады очень высок».

ПРИЕЗЖАЙТЕ К НАМ ЕЩЕ!

На церемонии закрытия олимпиады по ОБЖ организаторы и участники сошлись в одном мнении: мероприятия удалась на славу.



Анзор Езаов, министр просвещения и науки КБР: «Хочу выразить слова благодарности всем тем, благодаря кому эта олимпиада состоялась. Особенно вашим учителям и наставникам. Надеюсь, вы оставите у нас свои сердца и у вас будет возможность и желание не раз приехать сюда. Каждый из вас – победитель, у вас все впереди. Желаю вам состояться в этой жизни. Слова благодарности вашим родителям, благодаря их труду, вниманию и заботе вы здесь сегодня оказались. Долгих лет здравствования им, а вам – успехов и процветания».

Надежда Ершова, председатель Центрального совета Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности»: «Вы выбрали себе главной целью достижение результатов именно в безопасности жизнедеятельности, а значит, вы – самые безопасные люди нашей страны. И именно от вас зависит, как вы будете дальше тиражировать свои знания. Я желаю, чтобы вы делились своими знаниями. Желаю вам, вашим родителям и наставникам мирного неба. И чтобы все в вашей жизни сложилось на пять с плюсом».

На время проведения заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по ОБЖ гостеприимным домом для всех ее участников стал «Солнечный город». По уже давно сложившейся традиции на Кавказе гостей провожает добрым словом хозяин дома.

Мурат Арипов, директор ГБОУ «ДАТ «Солнечный город»: «Дорогие друзья! К сожалению, настало время прощаться. Поверьте, мы все вместе, дружной командой, старались вам доставить самые положительные эмоции. Чтобы вы увезли отсюда частичку нашего тепла. Для каждого из вас в нашем сердце есть место. Мы вас любим и будем долго помнить. И, как было сказано до меня не раз, приезжайте к нам еще. Нальчик с нетерпением ждет вас!»

Арсен Сабанов

Фото автора

ПУТЬ РОССИИ: ШАГ ЗА ШАГОМ

СТАРТ

862

Начало княжения
Юрика

988

Крещение Руси

1147

Первое упоминание
в летописях
о Москве

1237–1480

Монголо-татарское
иго

1242

Победа Александра
Невского над рыцарями
Ливонского ордена на Чудском
озере –
Ледовое побоище



1709

Полтавская битва

1703

Основание
Санкт-Петербурга

1700–1721

Северная война

1755

Основание
Московского
университета

1762–1796

Царствование
Екатерины II

1773–1775

Крестьянская война
под предводительством
Е. Пугачева

1812–1813

Отечественная война



1961

Полет Ю. Гагарина
в космос

1957

Запуск первого
искусственного
спутника Земли

1941–1945

Великая
Отечественная война

1922

Образование СССР

1986

Авария на Черно-
быльской АЭС



1990

Принятие Декларации
о государственном
суверенитете России

1990

Основание
Российского корпуса
спасателей,
впоследствии
МЧС России

1991

Преращение
существования СССР

1993

Принятие
Конституции
Российской
Федерации

1380
Куликовская битва



1480
Стояние на реке Угре.
Конец монголо-татарского ига

1547
Венчание первого русского царя Ивана Васильевича (Грозного) на царство

1598–1613
Смутное время

1654
Переяславская рада – всенародная добровольная присяга Запорожского войска на верность Русскому царству

1613
Избрание на царство Михаила Федоровича Романова



1682–1725
Правление Петра I

1670–1671
Восстание Степана Разина



1812
Бородинское сражение

1825
Восстание декабристов

1861
Отмена крепостного права

1905–1907
Первая русская революция



1914
Вступление России в Первую мировую войну

1918–1920
Гражданская война

1917
Октябрьская революция

1917
Февральская революция. Свержение самодержавия

2000
Выборы и вступление в должность Президента РФ В. Путина

2014
Договор о принятии Республики Крым и города Севастополя в состав России



ПРОДОЛЖЕНИЕ

СКУЧНО НЕ БУДЕТ

Сырость или дождь не способствуют приятным путешествиям и долгим походным прогулкам. Высовывать нос на улицу нет никакого желания. Чем заняться дома, когда на дворе ливень и нет под рукой любимого компьютера? Вот несколько идей.

#своими_руками #творчество

Когда вы последний раз всей семьей играли в какую-нибудь совместную игру? Сегодня каждый занят своим гаджетом. При этом родители сетуют на недостаток общения. Предложите всем членам семьи сыграть, например, **в слова**. Это была когда-то очень популярная игра.

Каждый участник должен взять лист бумаги. На нем начертить несколько колонок. В каждом столбце напишите слова «город», «страна», «река», «имя», «животное», «растение», «предмет». Потом выбирайте по очереди любую букву алфавита и на время начинайте заполнять колонки, так, чтобы все слова в каждой из них начинались на эту букву. Такое занятие – прекрасная идея развивающего досуга для детей школьного возраста и чудесное времяпрепровождение в дождливый слякотный день. Да и взрослым поможет немного размять мозги.

Нет сомнения, что настольные игры весело разнообразят досуг каждой семьи. Не обязательно покупать их в магазинах. В условиях, например, туристического похода их можно сделать своими руками. Все знают игру **«Крестики-нолики»**.



Но если вы думаете, что для нее нужна ручка и листок, это не так. «Крестики-нолики» можно сделать из дерева, картона, магнитов, камней, пуговиц и других подручных материалов. И даже из печенек... Просто пофантазируйте и создайте игровое поле, например, на пеньке, на тарелке, на подносе – в общем, на любой ровной поверхности.



Очень забавная игра **«Блошки»**, в которой участвуют два человека. Чтобы сделать игровое поле, возьмите коробку от конфет или крышку от обувной коробки, цветную бумагу, фломастер. Обклейте цветной бумагой внутреннюю сторону коробки, сделав своеобразные бортики, чтобы блошки не улетали. В качестве блошек возьмите темные и светлые фасолинки и не забудьте про крупные монетки в качестве бит. Суть игры такова: на

край фасолинки нажимают монеткой, и она подпрыгивает, как блошка. Основная задача – попасть блошкой в ворота противника, тогда вам засчитывается очко, и блошка убирается с поля. Если блошка попадает на свое поле, можно ее забрать и в следующий раз ею воспользоваться, если блошка попадает на поле противника, очко не засчитывается, и она просто остается лежать до следующего хода. Если блошка попадает в свои ворота, очко засчитывается противнику. Игра ведется до тех пор, пока у кого-то не закончатся блошки.

Простым вариантом этой игры может стать идея загонять блошки в условную лунку (блюбочко, чашку, крышку от упаковки и т.д.). Чьи фишки быстрее окажутся в «лунке», тот и победитель.

Для создания игры **«Лабиринт»** вам понадобится картонная коробка от конфет, коктейльные трубочки и маленький шарик, в качестве которого можно использовать даже бусинку. Пофантазируйте и нарисуйте на картонке лабиринт. Приклейте согласно рисунку коктейльные трубочки. Положите шарик и начинайте игру. Игрок должен провести шарик через игровое поле, аккуратно и ловко наклоняя поле так, чтобы шарик двигался в желаемом направлении. При этом на пути шарика могут встречаться разнообразные препятствия: отверстия, выступы, задерживающие движение шарика, и так далее. Чтобы пройти лабиринт до конца, игроку придется очень постараться.



СУВЕНИРНАЯ ПРОДУКЦИЯ МЧС РОССИИ



Цвета:



Свитшот унисекс

Свитшот из плотного хлопкового футера. Уникальным свитшот делает вышивка серебряной нитью официального герба МЧС России.

Футер, 100% хлопок без начеса | Плотность 330 г/м²



Цвета:



Толстовка с капюшоном унисекс

Толстовка с капюшоном (худи) из плотного хлопкового футера. Уникальным худи делает вышивка официального герба МЧС России серебряной нитью.

Футер, 100% хлопок без начеса | Плотность 330 г/м²



Цвета:



Сумка из хлопка/шопер

Легкая и удобная сумка из натурального хлопка с серебряным принтом Белой Звезды Надежды и Спасения.

Ручки высотой 34 см, прочные, специально обработанные швы.

Плотность: 105 г/м² ± 10%

Размер: 38 x 42 см

Макс. нагрузка – 5 кг

Оформление подписки на издания МЧС России



Сувенирная продукция МЧС России



МЧС Медиа на основании устава организации имеет исключительные права на использование геральдических символов МЧС России.

МЧС.медиа



! ВНИМАНИЕ, термкружка не предназначена для использования при температуре жидкости более 70°C

Термкружка

Термкружка «Лайт» в официальных цветах МЧС России с принтом Белой Звезды Надежды и Спасения. Сделана из пластика.

Цвета:



Материал – пластик

Объем – 450 мл

Вес 195 г



МЕЖДУНАРОДНЫЙ САЛОН

КОМПЛЕКСНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ 2023

31 мая – 3 июня
ПАТРИОТ ЭКСПО

ОРГАНИЗАТОР
САЛОНА



ОПЕРАТОР
САЛОНА



МКВ

www.isse-russia.ru