
Туризм в системе реабилитации и социальной интеграции пожилых и людей с ограниченными возможностями

А.В. Бастрыкина. 1999.

- 1. Туризм и его значение для пожилых и людей с ограниченными физическими возможностями**
 - 2. Туризм и реабилитация**
 - 3. Психология и этика общения**
 - 4. Подготовка туриста и похода**
 - 5. Питание в походе**
 - 6. Подготовка автомобильного похода**
 - 7. Безопасность в туризме**
 - 8. Туризм и охрана природы**
 - 9. Туристский продукт и его разработка с учетом специальных нужд**
 - 10. Лечебный и оздоровительный туризм**
 - 11. Законодательство в области туристской деятельности**
 - 12. Приглашение к путешествию**
- Мини-словарь**
Список литературы

Если хотите быть подлинными сыновьями своей страны и всей земли, людьми познания и духовной свободы, людьми мужества и гуманности, труда и борьбы, людьми, создающими духовные ценности, - то будьте верны музе далеких странствий и путешествуйте в меру своих сил и свободного времени. Потому что каждое путешествие - это проникновение в область значительного и прекрасного.

К. Г. Паустовский "Муза дальних странствий".

1. Туризм и его значение для пожилых и людей с ограниченными физическими возможностями

Путешествие - слово емкое, старое. Словарь В.И. Даля определяет его как "странствование, странничанье, ходьба или езда по чужим местам". Путешественники в далекие времена открывали моря, земли. Совершали путешествия - в целях познания, развлечения, укрепления здоровья - в основном люди обеспеченные. С тех пор многое изменилось. Современный мир - мир движения. Никогда прежде люди не передвигались так часто и на столь большие расстояния.

В XX в. туризм стал массовой и преобладающей формой путешествий. Значительный рост произошел в 50-е годы. Миллионы людей отправляются путешествовать, чтобы увидеть новое, необычное, то, о чем они читали в книгах, чтобы вдохнуть воздух морских просторов и лесов, узнать, как живут люди в других странах и регионах, испытать радость и бодрость от движения.

Современный туризм многообразен. Различают плановый и самодеятельный туризм. Плановый туризм - это туры и путешествия по путевкам, организованные учреждениями, которые обеспечивают транспорт, жилье, питание, экскурсионное обслуживание. Самодеятельный туризм предоставляет туристу больше самостоятельности в выборе маршрута, организации питания, размещения, экскурсий.

Кроме того, по различным признакам можно классифицировать туризм следующим образом:

- по цели (функциям) - оздоровительный, познавательный, спортивный;
- по основному занятию - поход, путешествие на транспорте;
- по способу передвижения - пешеходный, водный, лыжный, с использованием животных (лошади и др.), железнодорожный, автобусный, автомобильный;
- по сезонности - летний, зимний, межсезонный;
- по составу туристов - молодежный, школьный, семейный;
- по продолжительности - туризм выходного дня или отпускного периода;
- по характеру нагрузок - пассивный, активный.

Все виды туризма благотворно влияют на человека. Очень широко распространен спортивный туризм.

Рассмотрим функции туризма с социальной точки зрения.

Развитие науки и техники, рост производительности труда, интенсификация производственных процессов, применение компьютерных технологий сопровождаются повышением ритма жизни, увеличением числа стрессовых ситуаций, нарушением экологического баланса в природе, поэтому важной задачей становятся восстановление психофизических ресурсов общества и трудоспособности человека, рациональное использование свободного времени.

Основной функцией туризма с социальной точки зрения является воспроизводящая функция, направленная на восстановление сил. Туризм не ограничивается пассивной формой восстановления физических и психических сил, а использует формы, благодаря которым можно изменить характер деятельности и окружающие условия, активно познавать явления природы, традиции, устанавливать новые социальные контакты, дружеские и деловые связи.

Туризм вызывает контрастную перемену монотонной жизни, будь то производство, связанное с нервным напряжением и однообразием окружающей обстановки, или пребывание человека с ограниченными возможностями в стенах своего дома, длящегося годами, или жизнь человека пенсионного возраста, который оказался вне привычных социальных контактов и не может привыкнуть к "пустоте", возникающей у многих людей с выходом на пенсию.

Туризм всегда связан с перемещением. Он обеспечивает смену обстановки, изменение обычного образа жизни. Чистый воздух, активная форма отдыха способствуют физическому оздоровлению. Наступает психологическое расслабление, так как отсутствуют раздражающие факторы производственной и городской среды (шум, напряженность рабочего режима, суетность городской жизни и т.д.).

Туризм положительно влияет на развитие личности. Он обладает восстановительной функцией и несет в себе большой гуманитарный потенциал. Для человека всегда очень важно увидеть своими глазами, услышать, потрогать, попробовать все самому.

Не менее важны компенсаторные функции туризма, которые обеспечивают специальные нужды людей с ограничениями.

В наше время туризм становится все более доступным для людей пожилых, с проблемами здоровья, с инвалидностью. Благодаря развитию медицины и фармации, техники, туристской

отрасли появляются способы для поддержания здоровья и жизнедеятельности в активной форме. Так, принимая регулярно лекарственные средства, человек поддерживает оптимальный уровень нарушенных функций, а с помощью технических средств и усовершенствованного транспорта он может комфортно передвигаться на большие расстояния. Развитие социального туризма, который становится приоритетным в туристской индустрии, разработка туристских программ с учетом доступности для людей со специальными нуждами - все это создает равные возможности для осуществления права на отдых, для приобщения к культурным ценностям. Стандартные правила, принятые Организацией Объединенных Наций в 1993 г., рекомендуют государствам в сотрудничестве с общественными организациями обеспечивать равные возможности людям с ограничениями для реализации их прав.

Пожилых людей и инвалидов все чаще можно встретить в экологической экспедиции, турах в разные страны мира, они поднимаются на вершины гор, пересекают ледовые материки, путешествуют на колясках, автомобилях, сплавляются по рекам, принимают участие в международных конгрессах и конференциях.

Туризм становится стилем жизни современного человека, в том числе и людей с ограниченными функциями. Вместе с этим возрастает значение туризма как средства реабилитации.

Реабилитационный потенциал индивидуален и зависит от психосоциальных установок, физического ресурса, а также от мотивационно-устойчивых установок. Потребность человека в освоении ценностей культуры стимулируется чувством удовольствия, успехами в повышении жизненной активности, умением управлять своим физическим и эмоциональным состоянием.

Результативность реабилитационного процесса зависит от типа мышления. В трудных ситуациях (болезнь, инвалидность, какие-либо жизненные проблемы) человеку свойственен патогенный тип мышления, суживающий сознание и приводящий к стрессу, страданию, депрессии, погружению в негативную среду. Многофакторное воздействие туризма способствует переключению мышления на саногенное (оздоровительное), когда ситуация не кажется безвыходной и человек находит решение своих проблем.

Очень важна профилактическая и реабилитирующая роль туризма, когда существует кризис адаптации, растет число психосоматических заболеваний, увеличивается число людей с инвалидностью, которые вместе с пожилыми все больше оказываются в маргинальном состоянии.

Туризм имеет огромный потенциал положительного воздействия не только на человека, но и на общество в целом. Безусловно, развивая нормативно-правовую базу туристской индустрии и стимулируя туристскую деятельность, можно в полной мере реализовать этот потенциал во благо человека.

2. Туризм и реабилитация

Досуг, отдых, рекреация являются важными моментами в жизни человека, наряду с производственной деятельностью. Для людей, мало занятых в продуктивной сфере деятельности (пожилых и инвалидов), досуг имеет огромное значение. Его формы, виды и качество определяют успешность реабилитационных и адаптационных процессов и интеграции в общество.

Туризм является уникальным средством рекреации и реабилитации для людей с проблемами здоровья, так как его функции соответствуют реабилитационным задачам, включают

различные механизмы адаптации и самоадаптации, при условии активного участия в процессе самого реабилитанта.

Что позволяет рассматривать туризм как одно из средств реабилитации?

Во-первых, туризм - это двигательная активность. Известно, что движение имеет большое значение в развитии человека с первых минут жизни. Движение различных частей тела, тела в целом, перемещение в пространстве - необходимый фактор развития физических и психофизиологических качеств организма на протяжении всей жизни. Хронические заболевания, инвалидность, возрастные изменения приводят, как правило, к снижению двигательной активности, способствуя тем самым понижению психической и физической устойчивости организма.

Туризм оказывает большое влияние на оздоровление пожилых и людей с ограниченными возможностями. Как отмечает Тадеуш Лобоцевич, туризм является фактором, противодействующим гипокинезии, которая деструктивно влияет на здоровье и психику. Двигательные ограничения значительно снижают жизненные возможности, служат причиной угнетения, уныния, стресса, потери веры в себя. Через туризм осуществляется терапия и профилактика психосоматических заболеваний, поддержание физической формы и здоровья.

Во-вторых, туризм создает среду полноценного общения, в которой человек с проблемами взаимодействует с разными людьми, устанавливает социальные контакты и имеет возможность выполнять различные социальные роли.

Туризм устраняет чувство потери достоинства, неполноценности, интегрирует пожилых и инвалидов в общество.

Спорт и туризм создают возможность устанавливать независимые и разнообразные контакты, помогающие получить уверенную и эффективную жизненную поддержку.

В-третьих, воспроизводящая функция туризма направлена на восстановление сил, затраченных при выполнении производственных и повседневных бытовых обязанностей. Туризм помогает восстановить и психические ресурсы человека. Отдых при этом носит активный характер, включая разнообразные развлечения, которые помогают отвлечься от монотонности быта и работы, познать мир шире, познакомиться с различными традициями, обычаями, новыми людьми, узнать неизвестные ранее природные явления.

В-четвертых, экологичность туризма как вида деятельности. Благоприятный климат, красивая природа, близость водных пространств (река, озеро, море), наличие природных памятников, памятников материальной культуры - все это способствует положительному психоэмоциональному настрою, что также является реабилитирующим фактором.

В-пятых, туризм предоставляет возможности для развития личности. Познание истории, культуры, жизни других народов несет в себе большой гуманитарный потенциал, обогащает человека, расширяет кругозор. Гуманитарное значение туризма не только в его познавательности, но и в мирной направленности, в интеллектуально-воспитательном воздействии на личность, особенно на подрастающее поколение. Туризм помогает устанавливать дружеские отношения с жителями других регионов и стран.

В современной России в сложном экономическом и социально незащищенном положении оказались многие группы населения, в том числе пенсионеры и инвалиды. Главная цель реабилитации этих групп состоит в том, чтобы на основе создаваемых государством, обществом и самим человеком условий получить возможность для участия в трудовой и общественно полезной жизни общества, а также в целом повысить качество жизни. Это возможно, если обеспечить доступность всех сфер жизнедеятельности.

Человек познает окружающий мир всю жизнь, от первого до последнего вздоха, адаптируясь в меняющихся условиях внешней среды, взаимодействуя с другими людьми и обществом в целом. Успешность адаптации во многом зависит от здоровья: физического и психического. Утрата любой функции (слух, зрение, способность двигаться, умственная отсталость) приводит к нарушению жизнедеятельности всего организма.

Основными формами жизнедеятельности являются жизнеобеспечение, социализация, коммуникация, рекреация. Каждая из форм предполагает овладение знаниями, навыками, стереотипами поведения, ценностными ориентациями и имеет правовое, организационное и экономическое обеспечение.

Жизнеобеспечение

Под жизнеобеспечением подразумеваются процесс участия в системе общественного развития труда, финансовых обменов, ведение домашнего хозяйства. Адаптация людей с физическими ограничениями в сфере жизнеобеспечения предполагает реабилитацию и интеграцию в общество на основе создания равных возможностей для самореализации на принципах независимого образа жизни, изменения окружающей среды и общественного сознания по отношению к людям с инвалидностью и пожилым.

Социализация

Существующую в России систему реабилитации необходимо качественно совершенствовать. Следует переосмыслить функции государства и найти новые методы управления процессом социализации личности при функциональных нарушениях или дефекте. До недавнего времени компенсация инвалидности считалась прерогативой медицины и педагогики. В настоящее время социализация людей с ограничениями - главное средство их интеграции в общество.

Коммуникация

Проблемы коммуникации можно рассмотреть с двух точек зрения:

1. свободного передвижения в пространстве;
2. доступности общественных, рекреационных и культурных объектов.

Оба аспекта связаны с необеспеченностью техническими средствами и слабой разработкой нормативов и проектов, обеспечивающих безбарьерную пространственную среду.

Рекреация

Под рекреацией понимают процессы восстановления жизненных сил (физических, интеллектуальных, эмоциональных) и здоровья, которые частично утрачиваются в повседневной деятельности. Понятие рекреации тесно связано с представлением о свободном времени и формами проведения досуга.

С выходом на пенсию изменяется социальный статус человека, что связано с отходом от активного участия в производственной жизни общества. Профессиональная деятельность при любых особенностях индивидуальной жизни обеспечивает человеку необходимые социальные связи. При переходе на пенсию человек сталкивается с необходимостью важного и трудного выбора - между социальной и индивидуальной жизнью. Момент выбора, состояние эмоциональной сферы, степень поддержки обществом в виде социальных и личных связей определяют стратегию и успешность адаптации к новым условиям жизни.

В течение жизни человека виды рекреационного времени разнообразны. Рекреационное время включает: инклюзивное (в течение рабочего дня), ежедневное (после работы), уик-энд (в конце рабочей недели), отпускное, пенсионное и составляет 512,9 тыс. часов. Следует отметить, что в течение жизни человек больше всего расходует рекреационное время на отдых после работы и уик-энд (40 и 34,8 % соответственно).

По существу, на пороге старости человек решает для себя вопрос: оставаться ему в обществе, продолжая вести активную деятельность и сохраняя социальные связи, или перейти к индивидуальной жизни с пассивным мирозерцанием. Появление такого выбора дает право характеризовать старость как возраст потенциальных возможностей.

В зависимости от оценки смысла и результата прожитой жизни (по Эриксону) возможны две формы эмоциональных переживаний жизненного итога: если человек убежден, что жизнь состоялась, он спокойно смотрит в будущее; если жизнь оценивается как прожитая зря, то его настигают чувство бессилия что-либо исправить, отчаяние и страх смерти.

Если рассмотреть старость с точки зрения развития, необходимо отметить возможности прогрессивного или регрессивного изменения личности. Какой-либо факт или эпизод своей жизни пожилой человек может оценивать пессимистично или, напротив, оптимистично. Уход на пенсию одними людьми воспринимается как трагическая оторванность от общества, а другими - как возможность заняться любимым делом, как освобождение от обязанностей заниматься "чем положено", общаться "с кем необходимо".

В докладе "Современное старение" М. Айзенбаха отмечено, что "развитие можно понимать как столкновение с новыми жизненными задачами, которые вытекают из изменившегося физического состояния человека, ожиданий и стереотипов его окружения и его собственных ожиданий и ценностей. Это означает, что процесс развития ни в коем случае не определяется только биологическими изменениями, а их сложным взаимодействием с изменениями социальными и изменениями в окружении человека. Все эти процессы, вместе взятые, определяют взаимодействие человека с его собственным положением".

С возрастом в организме происходят физиологические изменения. Глаза теряют способность фокусироваться на близко расположенных предметах, может сужаться поле зрения, снижается слух, изменяется характер движений человека: уменьшается амплитуда, изменяется ритм. Функции двигательного аппарата зависят от натренированности и активности человека. В отличие от чисто физиологических функций, понижение которых наблюдается с возрастом, интеллект и работоспособность могут даже увеличиваться, что в значительной степени определяется опытом и образованием человека. Интеллектуальные возможности с возрастом становятся качественно иными. Интеллект в меньшей степени зависит от возраста человека, чем от его таланта, здоровья, профессии и всей жизненной ситуации. Пожилые люди, по данным науки, сохраняют способность к дальнейшей активной жизни: могут ставить перед собой новые цели и осуществлять их, могут учиться новому и устанавливать новые социальные контакты.

В современных экономических условиях пожилые люди занимают в обществе маргинальное социокультурное положение. Ограничение набора социальных ролей и культурных форм активности сужает рамки их образа жизни: уменьшаются возможности выбора в сферах жизнеобеспечения, коммуникации, рекреации.

Люди, вышедшие на пенсию, могут использовать свободное время, участвуя в общественной работе, осуществляя различные социально-культурные программы и проекты, в том числе туристские.

Туризм имеет важное значение в социальной, культурной, образовательной и экономической областях жизни. Многообразие его форм дает возможность человеку выбрать наиболее

подходящую для себя: удобное время, место, вид путешествия, транспорт.

Для пожилых туризм предоставляет реабилитационные возможности, повышая интерес к жизни и увеличивая жизненную активность.

Основными занятиями пожилых являются физические упражнения, экскурсионный туризм, прогулки, посещения кино и театров, чтение, просмотр телевизионных передач, прослушивание радио, встречи с друзьями. Для каждого возрастного периода характерен определенный уровень активности.

Пожилые и старые люди часто испытывают страх и тревогу, связанные с нарушением общепризнанных норм и этических принципов, разрушением идеалов и образов, общественным неприятием и невостребованностью, чувством неуверенности, отсутствием веры в себя. Негативные стойкие переживания приводят к психосоматическим заболеваниям, которые служат причиной преждевременной смерти. Тягостное и длительное переживание фиксируется в неосознанной сфере психики, образуя доминанту - очаг постоянного патологического воздействия на определенные системы организма, которые при этом разрушаются. Такое фиксированное переживание вместе с системой организма и есть "очаг психосоматической импульсации". Так возникают психосоматические заболевания, которые являются бичом XX века.

В гериатрии есть понятие "гериатрическая оценка", которая включает в себя оценку всех сторон жизни пожилого человека, выявление проблем и определение способов их решения.

Гериатрическая реабилитация направлена на сохранение, поддержание, восстановление функционирования пожилых и старых людей, на достижение ими независимости, улучшения качества жизни и эмоционального благополучия.

Своевременная реабилитация важна для предупреждения процесса стремительного старения, при этом необходимо стимулировать снижающиеся функции и содействовать возвращению к различным видам деятельности.

Во всем мире люди так называемого "Третьего возраста" путешествуют, тем самым, выбирая активный образ жизни.

Социальный туризм осуществляется за счет субсидий, выделяемых государством на социальные нужды. В настоящее время Государственная Дума рассматривает законопроект о социальном туризме, в котором предусмотрен лечебно-оздоровительный туризм, туризм для ветеранов, инвалидов, молодежи, международный обмен по линии социального туризма. В законе предусматриваются источники финансирования, организационная структура и подготовка кадров для сферы социального туризма.

Для людей с инвалидностью большое значение имеет доступность гостиниц, ресторанов, пляжей, лечебниц, спортивных и экскурсионных объектов, транспорта.

Если человек на коляске отправился в путешествие, он должен быть уверен, что не будет испытывать дискомфорт. Желательно организовать в какие-то моменты персональную помощь, т.е. помощь, которая требуется именно этому человеку, а не вообще всем, кто передвигается на коляске. Характер помощи зависит от имеющихся физических ресурсов, потребностей, привычек и многого другого. Человек на коляске, отправляющийся в путешествие, может не представлять всех проблем и барьеров, с которыми он столкнется. Поэтому желательно предусмотреть именно персональную помощь в таких ситуациях со стороны членов групп, специально выделенного лица или волонтера.

Для эффективного использования туризма в качестве реабилитационного средства для людей

со специальными нуждами необходимо соблюдать следующие правила и условия:

1. Вид туризма подбирается в зависимости от нарушенных функций и в соответствии с индивидуальной программой реабилитации; также необходимо учитывать персональный интерес, желание, финансовые возможности, место проживания (город или сельская местность), ожидаемые реабилитационные результаты.
2. Туризм должен быть безопасным для туристов и окружения.
3. Туристская деятельность обязательно предусматривает осмотр достопримечательностей.
4. Турист должен иметь некоторую физическую подготовку, готовность преодолевать трудности психологического характера и погодные условия.
5. Туризм должен снимать комплексы, приносить удовольствие.
6. Формы туризма должны соответствовать индивидуальности. Очень важны методические тренинги, в зависимости от степени нарушения функций.
7. В туризме физические нагрузки и условия должны быть адекватны состоянию здоровья.

Необходимо отметить комплексное влияние туризма на индивида и процесс реабилитации, которое определяет его успешность и результативность. Включение в социум, уверенность в себе, активность в проведении досуга, мысленное раздвигание границ, навыки и умение активного построения своей жизни, адекватное поведение - вот критерии успешного процесса интеграции в общество людей с ограниченными физическими возможностями.

Чтобы вести активный образ жизни, человеку с ограничениями, например, пользующемуся креслом-коляской, необходимо тщательно, шаг за шагом обдумывать и выстраивать жизненную технологию каждого дня, иногда вплоть до минут. Много простых вещей существует в человеческой деятельности, о которых мы не думаем, которых не замечаем. Мы делаем их "на автопилоте". Человек с проблемами здоровья, в данном примере колясочник, отличается от большинства людей именно тем, что "автопилот" не работает, для него любая ступенька становится непреодолимым препятствием, в то время как другому человеку даже в голову не приходит воспринимать ее как проблему.

Нет общепринятых технологий, их нужно научиться вырабатывать, узнавать, осваивать, а самое главное - принять для себя именно этот особый "технологический", а не "автопилотный" стиль жизни. Бывает трудно встать, сесть, выйти из дома, придумать, как это сделать и воплотить задуманное. Важно суметь достичь обычных жизненных целей: учиться, работать, рожать, воспитывать детей, быть ответственным, может быть, летать в космос (если хочется).

Замечательным примером может служить гениальный человек Стефан Хоукинг - математик, астрофизик, блестяще выстроивший свою технологию жизни. У него практически не функционирует мышечная система (он передвигается с помощью коляски), не работает речевой аппарат (за него говорит компьютер). Стефан Хоукинг успешно занимается наукой, ведет деловую жизнь, его научные достижения признаны учеными всего мира.

Другой пример: Нина Дорицци-Малер. С шестнадцати лет полностью парализована, дышит с помощью аппарата, управляет креслом-коляской и компьютером с помощью дыхания, психолог, замужем, у нее двое приемных детей и внуки, президент Фонда помощи для самопомощи инвалидам России, советник Парламента по социальным вопросам г. Винтертура (Швейцария).

Для многих людей с ограничениями активная жизнь может начинаться с занятий спортом и туризмом: армрестлинг, стрельба (разного вида), баскетбол, боулинг, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон, лыжно-санной спорт, плавание и многие другие виды.

Туризм и спорт тесно переплетаются в программах туристских путешествий, что помогает приобрести физические навыки, повышает мускульную силу, формирует коллектив единомышленников, создает комфортную психологическую атмосферу. Это очень важно для

организации и реализации таких путешествий, как автопробеги и колясочные походы, в которых участвуют люди из разных городов и регионов России. Подготовкой и осуществлением автомобильных, колясочных и других походов занимаются некоторые общественные организации: общество "Десница мира", клубы "Приключение" и "Контакты-М", Московский автомобильный клуб инвалидов (МАКИ) и др.

3. Психология и этика общения

Туризм в различных его формах (групповой, семейный, организованный, самостоятельный) предоставляет человеку огромные возможности для общения. Это очень важно для людей пожилых и имеющих трудности с передвижением и другие нарушения здоровья, которые сужают круг общения, делают его однообразным и недостаточным, что негативно сказывается на внутреннем душевном состоянии человека.

Выдающийся психолог В.Н. Мясищев отмечает, что общение является фундаментальной потребностью человека и такие свойства личности, как характер, склонности и способности, активно проявляются и развиваются не столько в одностороннем воздействии человека на природу, вещи и предметы, сколько в двустороннем взаимодействии людей, накладывающем неизгладимый отпечаток на все стороны развития личности. Расширение общения способствует выработке адекватных способов поведения в различных ситуациях. Речь идет не об отдельных частных актах поведения, а об устойчивых формах обращения человека с человеком в процессе общения, вытекающих из определенного понимания человека человеком и постоянно используемых им в своем повседневном общении.

В походе, путешествии члены группы вступают в общение друг с другом для совместной деятельности и сотрудничества - пройти по маршруту, интересному для всех участников, увидеть исторические и культурные памятники, побывать на природе. Таким образом создается мотивация для активного участия в путешествии. Общение в группе снимает неловкость, внутреннюю скованность, избавляет от хандры, одиночества и депрессии, дает возможность установить дружеские контакты, тем самым туризм способствует психологической реабилитации и адаптации пожилых и людей с инвалидностью, их интеграции в общество.

Большое значение для успешной реабилитации имеет отношение в обществе к людям с проблемами. Именно негативное отношение выделяет этих людей в особую группу, приводит к дискриминации и сегрегации, не позволяет им занять адекватное социальное положение. Установлено, что нарушение функций и ослабление здоровья мешает участвовать в общественной жизни, а барьеры окружающей среды (архитектурные, физические, психологические) и негативное отношение общества.

Важно отметить, что неформальное общение и отношения с инвалидами и пожилыми должны быть основаны на некоторых правилах и знаниях:

- прежде всего, обращайтесь внимание на личность человека, а потом уже на его физические недостатки;
- поддерживайте возможности и умения, а не ограничения;
- не говорите "инвалид", "калека", говорите "люди с инвалидностью, с ограниченными возможностями, проблемами здоровья" и т.д.;
- не проявляйте чрезмерного внимания к лицу с инвалидностью и не окружайте его гиперопекой.
- не говорите "ребенок-инвалид", говорите "ребенок с инвалидностью, ребенок с ограниченными возможностями";

- не говорите "немой", говорите "человек, лишенный речи, потерявший речь";
- не говорите "прикованный к креслу-коляске", следует сказать "использующий кресло-коляску, передвигающийся с помощью кресла-коляски";
- не говорите "старик", нужно говорить пожилой человек и т.д.

Предоставьте человеку возможность выбора и независимости, позвольте ему говорить и действовать сообразно его желанию и возможностям.

Функциональные ограничения, которые мешают человеку ходить, слышать, говорить, не являются причиной его недееспособности; истинную причину составляют барьеры окружающей среды и общества.

4. Подготовка туриста и похода

Подготовка туриста

Подготовка к путешествию, поездке, походу заключается в приобретении знаний, умений и навыков, необходимых для успешного проведения туристского мероприятия.

Подготовка туристов подразделяется на физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую и специальную.

Физическая подготовка: развитие физических качеств туриста (сила, ловкость, выносливость и др.). Основана на систематических тренировках и участии в походах.

Теоретическая подготовка: получение знаний путем посещения лекций, семинаров, изучения наглядных пособий, учебной и географической литературы, просмотра видеофильмов и т.п.

Техническая подготовка: изучение действий и приемов при передвижении, подстраховке, обеспечении быта; отработка и закрепление необходимых навыков с помощью тренировок, игр, семинаров-тренингов, соревнований и учебных походов.

Тактическая подготовка: изучение способов организации передвижения групп по маршруту в зависимости от походных условий и состояния пути, а также способов преодоления отдельных препятствий. Тактическая подготовка приобретает не только на занятиях, но и во время похода, путешествия, поездки.

Психологическая подготовка: выработка необходимых моральных качеств (коллективизм, самообладание, психологическая устойчивость в походных условиях и т.п.), что достигается в ходе всех видов подготовки тренингов в дискомфортных условиях, экстремальных ситуациях.

Специальная подготовка: может быть связана с выполнением прикладных задач (сбор минералов, гербариев, географические наблюдения и т.д.), с решением реабилитационных, адаптивных задач, с подготовкой волонтеров и др.

При подготовке следует учитывать характерные действия для каждого вида туризма.

Для пешеходных маршрутов к таким действиям относятся длительная ходьба, передвижение по травянистым, скальным и осыпным склонам.

Для водного похода - гребная техника, управление плавсредствами при сплаве, причаливание, преодоление бурных потоков и порогов.

Для авто- и мототуризма - вождение автомобиля или мотоцикла с полной нагрузкой по трассе, проселочным, горным дорогам, преодоление песчаных и обводненных участков, переправ.

Подготовка туристов проводится по типовым программам: начальной турподготовки (НТП) - для походов I и II категории сложности (КС); средней турподготовки (СТП) - для походов III и IV КС; высшей турподготовки (ВТП) - для походов V и VI КС.

Подготовка туристов с целью реабилитации осуществляется в соответствии со специальными нуждами участников похода и индивидуальной программой реабилитации. Для туристов с физическими ограничениями предусматривается оптимальность физической нагрузки в походе и помощь волонтеров. При подготовке отрабатываются навыки устройства на ночлег, приемы пользования креслом-коляской в походных условиях, бытового устройства и др.

Кроме подготовки туристов и руководителей также очень важна тщательная разработка и подготовка похода в целом.

Подготовка похода

Существует целая система норм и рекомендаций, в соответствии с которыми проводятся походы, путешествия, поездки.

Туристские походы и путешествия проводятся группами или, что бывает реже, в одиночку. В группе распределяются обязанности и ответственность, в зависимости от возможностей и желания каждого.

По продолжительности походы подразделяются на одно-, двух- и многодневные. Различают также походы, организуемые для сдачи норм на определенные разряды в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации.

Поход выходного дня - наиболее массовый вид туристского похода. Для пожилых и людей с ограниченными возможностями это могут быть прогулки пешком в парке или близлежащих зеленых зонах, теплоходные поездки с 2- и 3-часовым отдыхом на природе, автобусные поездки, связанные с посещением исторических, культурных памятников и других объектов.

Количество туристов в группе существенно влияет на безопасность. Правилами установлено, что в группах низкой категории сложности (КС) должно быть не менее 4 человек. Определено минимальное количество в прогулках - 4 человека; в походах I КС (кроме лыжных и горных) может быть 2 человека. Минимальное количество участников в группах туристов-школьников - 8 человек.

Максимальное количество участников определяется в зависимости от сложности похода: в прогулках, одно или двухдневных походах, экспедициях и экскурсиях - 30 человек.

В походах первой, второй и третьей степени сложности должно быть не более 20 человек, в походах I КС до 15 человек, в походах II, III КС до 12 человек.

В случаях, когда необходимо организовать прохождение по одному маршруту большого числа туристов, целесообразно сформировать две группы или более. Маршруты и графики продвижения согласовываются так, чтобы обеспечить безопасность, удобство (комфортность) расположения биваков. Кроме того, важно выполнять экологические требования.

Участники и руководитель туристской группы должны иметь определенный опыт - общий туристский и специальный по тому виду туризма, к которому относится данный маршрут. К руководителю туристской группы предъявляется комплекс требований: возраст, опыт по соответствующему виду туризма, знание проблем реабилитации и адаптации пожилых и

инвалидов, техническая и физическая подготовленность, наличие организаторских и педагогических способностей. Важным качеством является ответственность, желание и умение работать с людьми.

Одно из условий успешности похода - тщательная подготовка участников. Поэтому после определения состава группы (желательно и медицинского контроля) проводятся теоретические и практические занятия, тренировки по общедоступной и специальной подготовке, с учетом особенностей данного вида туризма, возраста участников и в целом состава группы. Темами занятий могут быть следующие: правила поведения в группе, прохождение сложных участков маршрута, правила экологической, пожарной и личной безопасности. На первых занятиях распределяются обязанности между членами группы.

На маршруте группа должна двигаться и располагаться на отдых компактно, чтобы руководитель мог контролировать всех участников в любой момент, а в случае необходимости - сразу прийти на помощь. Группа не должна разделяться.

Организация отдыха, культурной программы требует повышенного внимания. Место остановки для отдыха должно быть безопасным и расположено близко к источнику воды. Оно должно отвечать требованиям экологической и пожарной безопасности и не нарушать хозяйственную деятельность местного населения. Культурная программа составляется с учетом цели похода и интересов участников группы. По окончании маршрута руководитель группы докладывает о завершении похода, оформляет соответствующий документ, сдает снаряжение. Подготавливает итоговый вечер с показом фотографий, слайдов, видеофильмов. Участникам похода, путешествия могут быть вручены дипломы, сертификаты, справки о прохождении маршрута, выполнении спортивных нормативов, удостоверения, значки, призы. В СМИ публикуются статьи, заметки и т.д.

Права и обязанности участников похода

Каждый член туристской группы имеет право:

- активно участвовать в подготовке и проведении похода;
- проявлять инициативу при выполнении заданий;
- высказывать предложения, участвовать в обсуждениях, принятии решений и общих работах.

Обязанности участников группы:

- выполнять поручения и распоряжения руководителя группы;
- соблюдать правила безопасности (личной, экологической, пожарной);
- оказывать при необходимости помощь другим участникам похода;
- соблюдать дисциплину;
- способствовать успешному проведению похода.

Функции руководителя группы:

- координация всей работы по подготовке и проведению путешествия;
- проведение тренировочных походов и выездов;
- разработка маршрутов, графиков движения, культурной программы;
- подготовка документации.

Обязанности руководителя:

- соблюдать утвержденный маршрут;
- принимать необходимые меры, обеспечивающие безопасность движения и похода в

целом;

- изменять маршрут и прекращать передвижение при возникновении сложных и непредвиденных ситуаций.

Руководитель группы назначает ответственных за:

1. снабжение инвентарем и снаряжением (приобретение продуктов и пополнение их запаса в пути);
2. финансовое обеспечение (составление сметы расходов на путешествие, сбор денег на общие расходы группы, хранение денег и учет расходов);
3. техническое обеспечение (контроль за состоянием автомобилей, обеспечение их радиосвязью, обеспечение минимума запасных частей, технических жидкостей и смазочных материалов к началу путешествия, если необходимо, создание комплекта запасных частей и специального инструмента);
4. медико-санитарное обеспечение (наличие общей аптечки с набором медицинских, перевязочных и других средств, аптечки в каждом автомобиле, оказание доврачебной помощи, контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм при приготовлении и приеме пищи);
5. ведение дневника, видео- и фотосъемок.

5. Питание в походе

Питание должно быть разнообразным и полноценным, т.е. должно содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Питание должно быть сбалансированным, как в повседневной жизни, так и в походах (пеших, водных, автомобильных и др.). Оптимальным считается соотношение белков, жиров и углеводов 1: 1: 4; в холодное время - 1: 2: 3; в сложных походах - 1: 3: 3; в горах и районах с жарким климатом - 1: 0,7: 4; на больших высотах и в пустыне - 1: 0,7: 5. Значительное и длительное отклонение от этих соотношений приводит к снижению работоспособности, повышенной утомляемости, к проблемам усвоения пищи, нарастанию энергетического дефицита.

Пищевой рацион должен включать достаточно широкий ассортимент продуктов. Количество продуктов определяется исходя из повседневного бытового опыта. Скоропортящиеся продукты исключаются. Не следует брать консервированные продукты в стеклянных банках. В водном и автомобильном походе (путешествии) количество продуктов и ассортимент могут быть увеличены. В пешем и горном походе берут продукты в сублимированном (обезвоженном) виде, сокращают количество сухарей, круп и увеличивают количество высококалорийных углеводных и белковых продуктов, таких, как яичный порошок, сублимированный творог, чернослив, орехи, курага, изюм, халва, шербет. На высоте иногда пропадает аппетит, поэтому рекомендуется добавлять в пищу лимонную кислоту, специи (горчицу, перец, томатную пасту, острые приправы). В лыжном походе уменьшается количество и увеличивается калорийность продуктов за счет введения в рацион большого количества жиров (масло, шпик, сухие сливки).

Суточное количество калорий распределяется следующим образом: на завтрак - 30%, на так называемое "карманное питание" (короткие привалы, остановки) - 10-15%; на обед - 30-35%; на ужин - 20-30%.

Режим питания

В походах желательно трехразовое горячее питание. В однодневных походах горячая пища может храниться в термосах. В походах с ночевками приготовление горячей пищи

обязательно. Обычно в целях экономии времени готовят одно горячее блюдо - густой суп, каша и др. Напитки: чай, кофе, компот. Для приготовления завтрака можно использовать скороварку. Завтрак можно приготовить с вечера и сохранить его теплым в спальном мешке или разогреть. На большом привале (1 -1,5 ч) организуют обед: суп, каша, макароны с тушеным мясом и др. На ужин можно приготовить рыбу, кашу, чай и др.

Питьевой режим

Норма питья зависит от пола, возраста, массы тела, климатических условий и нагрузки. Рациональный питьевой режим должен обеспечивать оптимальный водно-солевой баланс. В обычных условиях в сутки взрослому человеку необходимо 35-40 мл воды на 1 кг массы тела. При дефиците воды появляются жажда, сухость во рту, снижается аппетит, уменьшается потоотделение, падает работоспособность.

В несложных походах туристу обычно хватает обильного (до полного удовлетворения) питья за ужином и более ограниченного количества жидкости за завтраком. Обычно утром и вечером требуется 0,5-0,7 л жидкости, столько же на обед. В жаркие дни количество жидкости увеличивают до 1 л на человека. Пить рекомендуется на привалах и остановках небольшими порциями 100-150 мл. Пить следует медленно, небольшими глотками, можно добавить в воду лимонную кислоту, сироп. Хорошо утоляет жажду газированная вода, холодный чай, соки. Не следует пить до полного утоления жажды. Для устранения сухости во рту можно сосать сухофрукты, кислые конфеты.

Очень важно, чтобы вода, используемая в походе для питья и приготовления пищи, соответствовала определенным требованиям. Природная вода, кроме родниковой, может содержать вредные вещества и патогенные микроорганизмы.

Воды поверхностных источников (рек, озер) часто непригодны для питья. Предпочтительнее использовать подземные воды. Воду из непроверенного источника следует кипятить не менее 30 мин и набирать следующим образом. На низком берегу в нескольких метрах от воды надо выкопать ямку, когда она наполнится водой, вычерпать воду, повторить операцию 2-3 раза. Отфильтрованную таким образом воду необходимо прокипятить и можно употреблять в пищу. Проздезинфицировать воду можно и другим способом: используя алюмокалиевые квасцы (щепотка квасцов на ведро воды), перманганат калия (сделать бледно-розовый раствор и выдержать в течение 1 ч, таблетки пантоцида (1-2 таблетки на 1 л воды, оставить на 30 мин); после отстаивания вода светлеет, ее фильтруют, пропуская через несколько слоев марли. Можно использовать 5%-ный спиртовой раствор йода (2-3 капли на 1 л воды, перемешать и дать отстояться в течение 1 ч).

Для обеззараживания воды часто используют растения, например бересту березы, кору ивы, вербы, дуба, бука. На ведро воды надо взять 100-150 г коры и кипятить 30-40 мин либо настаивать в теплой воде 6 ч, затем воду аккуратно слить в чистую посуду, отделив от осадка.

Необходимо следовать правилу: брать воду из колодцев либо источников, которыми пользуются местные жители.

В автомобильном путешествии каждый экипаж должен иметь запас воды (5-10 л), используя для этого 5- и 10-литровые пластмассовые канистры.

Рецепты туристской кухни

Макароны по - туристски. В котелок налить воду, посолить. Когда вода закипит, положить макароны. Через 15-20 мин добавить тушенку. Накрыть крышкой. Дать постоять.

Состав: 2 кг макарон (из твердых сортов пшеницы), 2 банки тушенки, соль, перец, кетчуп.

Салат из рыбы с рисом. Сварить рыбу в воде с солью. Охладить, освободить от костей и измельчить, добавить вареный рис, сваренные вкрутую яйца измельчить, мелко порезать огурцы (свежие или соленые). Если огурцы толстокожие, их нужно очистить. Соль по вкусу. Заправить майонезом. Если нет свежей рыбы, можно использовать рыбные консервы.

Состав: 1 кг рыбы или 4 банки рыбных консервов, 0,5 кг риса, 8-10 яиц, 0,5 кг огурцов. Соль, майонез, по желанию перец.

Мясо, приготовленное на глушителе. Мясо отбить, посолить, поперчить, завернуть в фольгу (двойной слой). Прикрутить проволокой к трубе глушителя (80° С). Через 4-5 ч (в зависимости от размера куска) мясо готово.

Смеси для бутербродов:

Из плавленых сырков. Взять несколько плавленых сырков, измельчить их ножом и размять вилкой, добавить мелко нарезанный чеснок, зелень, смешать все с майонезом. Эту массу можно приготовить с вечера, хранить в прохладном месте. Готовить количество, которое будет использовано полностью.

Из рыбных консервов. Рыбные консервы (сайру, сардины, лосось и др.) размять вилкой, добавить сливочное масло или майонез. Можно при желании добавить кетчуп или томатный соус. Все тщательно перемешать.

Из бананов. Бананы размять вилкой, смешать с майонезом и красным перцем.

Сэндвичи туристские. Сэндвичи для походов готовят из не совсем свежего батона белого хлеба. С обоих концов батон обрезать и нарезать поперек ломтиками толщиной 0,5 см (примерно 48 шт.) Ломтики намазать маслом и разделить на 4 части (по 12шт). На каждый второй ломтик положить один из нижеследующих видов продуктов, прикрыть другим ломтиком хлеба, слегка прижать и выровнять. Каждый бутерброд обернуть пергаментной бумагой и сохранить до употребления по возможности в холодном месте, защищая от солнечного света.

Советы для организации праздничного стола в походных условиях

День рождения участника похода или какое-либо другое событие можно отметить, приготовив на костре шашлык или курицу. Можно сделать салат из риса (рецепт см. выше), добавив крабовые палочки, горошек или кукурузу, украсить зеленью бутерброды с икрой, кусочками консервированной рыбы, ветчиной.

Курица, запеченная в глине. Купить в населенном пункте потрошеную курицу или выпотрошить самим, но не очищать от перьев. Посолить, поперчить тушку изнутри. Сверху обмазать (поверх перьев) глиной (слоем до 1 см). Расчистить место после прогоревшего костра и поместить в углубление, соответствующее размеру курицы. Засыпать горячими углями. Через 1,5-2,5 ч курица готова.

6. Подготовка автомобильного похода

Подготовка начинается с выбора района и комплектования основного состава группы. Затем

необходимо приступить к разработке маршрута: определить пункты следования, составить техническую схему маршрута, план культурных мероприятий, а также сформировать программу в целом.

При подготовке следует распределить обязанности в соответствии с туристским опытом, хозяйственными и профессиональными навыками каждого участника.

Чаще всего работа по подготовке и во время путешествия выполняется с некоторой специализацией.

В автопутешествии целесообразно распределить обязанности следующим образом. Руководитель группы осуществляет координацию всей работы, отвечает за разработку маршрута, графика движения, культурно-спортивных мероприятий, обеспечивает безопасность движения, принимает решения при возникновении сложных ситуаций.

Ответственный за хозяйственную работу обеспечивает приобретение снаряжения, инвентаря, продуктов и пополнение их запасов.

Ответственный за финансы составляет смету расходов, осуществляет фандрайзинг (сбор средств), хранит деньги, ведет учет расходов и расчет за общегрупповые затраты.

Ответственный за техническое обеспечение отвечает за готовность автомобилей и экипажей к походу, следит за наличием запасных частей, технических жидкостей и смазочных материалов, обеспечивает комплектование запасных частей и специальных инструментов, а также наличие радиосвязи между экипажами.

Ответственный за медицинское обеспечение следит за состоянием здоровья участников похода и обеспечивает медицинскую помощь, оказывает доврачебную помощь, а также отвечает за подбор, хранение медикаментов (с учетом сроков годности) и за пользование общей аптечкой с более широким набором препаратов и медицинских средств.

Ответственный за ведение дневника, видео- и фотосъемку осуществляет ориентирование на дороге, отмечает дорожную обстановку, наличие служб сервиса, мест отдыха, режим движения (подъем, отъезд, остановки), погодные условия, сведения о затратах, неисправностях автомобилей, ремонтных работах, состоянии дорог, населенные пункты, мосты, реки, переправы, достопримечательности.

Обязанности можно выполнять сообща или по очереди. Бивачные работы, связанные с заготовкой дров, приготовлением пищи, установкой палаток и т.д., выполняются совместно.

Формирование группы

В поход приглашаются желающие путешествовать, имеющие автомобиль и навыки вождения. Сначала образуется костяк группы, состоящий из автовладельцев, членов семьи, друзей. Именно так формируются экипажи. Полагаем, что это наиболее оптимальный способ подбора в целях психологической совместимости и психологического комфорта.

Среди тех, у кого нет автомобиля, всегда найдутся желающие присоединиться к группе. В каждом таком случае вопрос решается индивидуально, любителей путешествий подсаживают в автомобиль, в котором есть свободное место.

Оптимальное число людей в автомобиле - 3 человека. Иногда оно может быть увеличено до 4. Это зависит от количества снаряжения и наличия автомобиля сопровождения, что определяется исходя из объема финансирования похода.

Группа представляет собой интегрированный коллектив, в котором есть участники с нарушением общего состояния здоровья, с физическими ограничениями, члены семьи, персональные помощники, волонтеры. При количестве участников более 20-25 человек необходим врач или опытный медработник (со средним медицинским образованием). Если в группе много людей, передвигающихся с помощью костылей и кресла-коляски, можно назначить одного-двух кашеваров, в чьи обязанности входит приготовление пищи, мытье посуды, сохранение посуды-хозяйственного инвентаря в надлежащем виде.

Водителям, которым физически трудно производить заправку, обслуживание и ремонт автомобиля, во время похода обязательно оказывается необходимая помощь.

Руководитель и организаторы похода должны предусматривать меры удобства, комфортности и возможность активного участия в походе каждого члена группы, согласно с его состоянием здоровья и желанием.

В группе бывают водители опытные и новички, которые могут усовершенствовать свои навыки в путешествии.

Возрастной состав группы - от 10 до 70 лет, это способствует определенному распределению обязанностей во время подготовки и проведения похода. Возраст участников следует учитывать при планировании досуга и составлении культурных программ в целом.

В походе участвуют люди, имеющие автомобили различных классов и марок: "Жигули", "Москвич", "Запорожец", иномарки. Поэтому очень важна установка в группе на усредненный скоростной режим движения. Кроме того, необходимо, чтобы все члены группы соблюдали правила и график движения. Недопустимо забегать вперед, за исключением особых случаев (поиск места отдыха, воды и т.д.) и только по распоряжению руководителя. Недопустимы другие несогласованные действия.

Выбор и разработка маршрута

Выбор маршрута и его продолжительность зависят от цели путешествия (познавательная, оздоровительная, спортивная и др.), от финансовых возможностей, ресурса свободного времени.

При разработке маршрута учитываются состояние дорог, их загруженность, климатические условия, возможность заправки топливом.

Сначала выбирается район, затем пункты следования. Подсчитывается общий километраж, расстояние между пунктами следования, составляется общий график движения по дням. При этом используются карты, атлас автомобильных дорог, справочная литература.

Составляя график движения, необходимо учитывать некоторые правила и требования: во-первых, нагрузку следует увеличивать постепенно от 200-300 км в день до 500-600 км, во-вторых, если предстоит двигаться по дороге без твердого покрытия, следует значительно уменьшить дневной пробег.

Снаряжение автотуристов

Путешествие на автомобиле дает возможность взять больше вещей, чем при пешем походе. Однако не стоит перегружать машину, так как при этом возникают дополнительные неудобства и потеря времени при разборке и укладывании походного груза.

Количество нужного снаряжения зависит от программы и цели путешествия, времени года,

продолжительности похода.

Индивидуальное снаряжение. Заранее следует составить список вещей, необходимых в путешествии:

белье, одежда, обувь, теплые вещи (свитер, куртка), предметы личной гигиены (в отдельной целлофановой упаковке или коробке), одежная щетка, предметы ухода за обувью. Для детей необходимо брать больше сменного белья и резиновые сапоги. Для бритья лучше взять механическую или электрическую бритву на 12 В. Полотенце и носовые платки упаковать в полиэтиленовый пакет. Обязательно следует взять необходимые лекарства и запасные очки для тех, кто носит их постоянно. Спички брать нужно всем. Можно взять легкие матерчатые перчатки без подкладки - в них удобнее держать руль. Обеденные принадлежности: миски (1-2 шт.), кружка, ложка (столовая и чайная), вилка, нож.

Спальные принадлежности: спальный мешок или одеяло ватное (шерстяное), постельное белье (1-2 простыни, пододеяльник, 1-2 наволочки), подушка. Самые удобные спальные мешки - с застежкой-молнией по периметру. Пригодится и надувной матрац (для ночлега и отдыха после купаний). Желательно иметь: визитку (сумочку для документов, денег), солнцезащитные очки в жестком футляре. Не помешают зонтик, крем от комаров, солнцезащитный крем, электрофонарь с запасом батареек, швейный набор для ремонта одежды.

Палатку следует выбирать в зависимости от цели использования. Для автотуриста подходит палатка среднего размера высотой 1,5 м с прорезиненным полом, полукруглым пространством у задней стенки для габаритных вещей. Вход с матерчатым или сетчатым клапаном и застежкой-молнией. Очень удобно, если внутри палатки есть карманы для мелких вещей. В комплект входят каркас из вертикальных составных стоек, сетки, набор колышков. Такая конструкция устанавливается за 10-15 мин одним человеком. Тент из водонепроницаемой ткани размещают не менее чем на 10 см выше палатки, он должен выступать за внешние контуры по бокам и сзади на 20-30 см и спереди примерно на 50 см. Существует много вариантов палаток, и можно выбрать не только удобную, но и подходящую по стоимости. Желательно иметь тент для установки его в месте общего сбора в жаркий день и в дождь.

Для спортивных занятий и досуга берут волейбольный мяч, комплект игры в бадминтон, шашки, шахматы, дартс, надувную лодку, байдарку, рыболовные принадлежности, предметы для подводного плавания. Хорошо иметь в группе бинокль и гамак.

Принадлежности для приготовления пищи. Посуда для варки пищи: котелки, кастрюли, ведро, чайник и др.; ложки с длинной ручкой, половник, ножи, консервный нож, доска разделочная, сковорода, тазик, средства для мытья посуды, канистра на 10 л для воды.

Для приема пищи можно приобрести наборы пластмассовой посуды в виде шара диаметром 24 см, в котором 18 тарелок 3-х видов, 2 миски и 6 стаканчиков, полиэтиленовую скатерть или клеенку, емкость для соли, сахара, специй, бумажные салфетки или полотенца.

В качестве источников огня можно использовать приборы различных конструкций: примус туристский, примус "Шмель", бензиновая плита. Удобны бензиновые нагревательные приборы типа паяльной лампы со специальной насадкой, отклоняющей пламя. Заметим, однако, что такой прибор расходует много бензина.

Продукты питания. Продуктовые запасы следует упаковывать в коробки или пакеты и разместить в одном из автомобилей либо распределить по всем автомобилям. Рекомендуем приобрести автомобильный холодильник, работающий от бортовой сети, емкостью 12 л. Скоропортящиеся продукты брать не следует. На первые два дня пути продукты необходимо взять полностью, включая хлеб и овощи. Кроме того, приобрести крупы, макароны, тушенку, мясные и рыбные консервы на большую часть маршрута.

Примерный список продуктов: мясные и рыбные консервы, паштет (консервы), крупы (рис, гречка, пшено, геркулес), макароны (лучше из пшеницы твердых сортов), картофель, картофельное пюре сухое, лук репчатый, сельдь консервированная, масло растительное, сливочное (покупается периодически), топленое, сыр (твердый), колбаса копченая и п/ копченая, кофе, чай, сахар, соль, молоко сухое и сгущенное, майонез, кетчуп, горчица, перец, джем, печенье, конфеты, уксус, овощи, фрукты (приобретаются периодически), хлеб на 2-3 дня, мука, яйца (используются сразу), супы сухие, кекс.

Питание в походе должно быть разнообразным. Обязательным добавлением к пище являются соусы и специи. Можно периодически подкупать сосиски, сардельки, мясо. В один из последних дней можно устроить походный банкет с праздничным столом, где можно побаловаться купленной заранее икрой и другими деликатесными блюдами.

Подготовка автомобиля к путешествию

Прежде чем отправиться в автомобильное путешествие, следует устранить все неисправности и дефекты, даже незначительные. В дороге мелкая неисправность может привести к большим потерям времени. Среди неисправностей преобладают: дефекты тормозной системы, изношенный протектор шин, неисправность рулевого управления, ходовой части и приборов освещения. Необходимо пройти техническое обслуживание.

Для подготовки автомобиля к дальней дороге нужны различные дополнительные инструменты, материалы и приспособления. Поэтому разумно объединить усилия участников, что сэкономит время и средства.

Помимо прилагаемого к автомобилю инструмента следует дополнительно взять набор торцевых ключей, молоток, отвертку с шириной лезвия 7- 9 мм, крестообразную отвертку с диаметром стержня 8 мм, зубильце, ножницы, струбцину, бородок, нож, брусок, шкурку наждачную, ареометр, штангенциркуль.

Из запасных частей надо иметь: ремень привода вентилятора, свечи зажигания, комплект ламп, предохранители, набор шайб, гаек, болтов, винтов, пружинных шайб и напильников, универсальный клей, монтажный провод, изоляционную ленту, пластилин, картон, медную проволоку, листовую резину, латунную фольгу, капроновую нить, масло моторное (1 л), дистиллированную воду, тормозную жидкость, смазку "Литол". И конечно, буксировочный трос (нейлоновый или стальной) длиной 4-6 м. Желательно установить на автомобиль охранную сигнализацию. Можно приобрести противобуксовочные устройства: браслеты, скобы, цепь, которые легко надеваются на колесо.

Правилами дорожного движения в автомобиле требуется наличие огнетушителя, знака аварийной остановки или мигающего красного фонаря, медицинской аптечки и ремней безопасности.

Недопустимо чрезмерно увлекаться дополнительным оборудованием, это может ухудшать обзор. По этой причине не рекомендуется подвешивать на стеклах автомобиля и перед ними различные предметы - вымпелы, сувениры, цветные зеркальные пленки и наклейки рекламного или иного характера.

Во избежание ослепления фарами идущей сзади машины, для защиты от солнца на заднее стекло можно установить компактные жалюзи. Их установка разрешена при наличии внешних зеркал заднего вида с обеих сторон автомобиля.

Необходимо продумать, как разместить в автомобиле багаж. Часть вещей можно разместить под передними сиденьями. Мелкие вещи, которые должны быть под рукой, хранят в

перчаточном ящике, карманах на дверях и чехлах сидений, а также в коробке, устанавливаемой между передними сиденьями. Не стоит много вещей складывать на полке за спинкой, между задним сиденьем и задним стеклом.

Многие устанавливают на крыше автомобиля багажник, на который можно класть легкие и объемные вещи (раскладушку, палатку, складную мебель, надувной матрац).

Связь между экипажами осуществляется с помощью радиостанций, работающих в гражданском диапазоне.

Минимальное обеспечение - две радиостанции (в первой и последней машине).

Порядок и режим движения

Руководитель обычно едет в первой машине, менее опытный водитель или тот, кто едет на маломощной машине, - во второй. Движение колонной следует организовать так, чтобы все участники видели друг друга.

Начинать движение по трассе лучше всего ранним утром, так как дорога в это время не очень загружена и прохладно. Мелкие ремонтные работы следует производить вечером, чтобы не задерживать всех утром.

Остановка на обеденный перерыв планируется на самое жаркое время, желательно у водоема. Неплохо, если недалеко расположена АЗС. Не стоит сидеть за рулем более 8-10 часов в день, в противном случае возникает чувство сильного утомления, притупляется внимание и замедляется реакция. Во время коротких остановок на 5-10 минут следует размяться, сделать несколько упражнений. Если трудно выйти из машины - можно изменить позу, сделать массаж и упражнения.

Обычно программа похода строится так, что переезды сочетаются с осмотром достопримечательностей, экскурсиями, прогулкой в лес, отдыхом на берегу реки или озера, рыбалкой и т.д.

Устройство автотуристского бивака

Место для ночлега выбирается подальше от дороги, чтобы меньше был слышен шум. Следует обратить внимание на съезд с дороги, чтобы в случае дождя можно было выехать обратно на трассу.

Палатки следует установить так, чтобы они освещались утренним солнцем. Тогда раньше подсохнет роса на траве и палатках. Для защиты от мошек и комаров лучше выбрать участки, где ветер дует с водоема. Следует подумать заранее о запасе питьевой воды и залить канистры на трассе водой из колодцев или колонок в населенных пунктах. Для мытья посуды, стирки можно использовать воду из водоема.

Не всегда стоит разводить костер, лучше воспользоваться бензиновыми и газовыми плитками. Если все-таки требуется развести костер, необходимо следовать некоторым правилам: использовать старое кострище или участок с песчаной почвой около воды. В ином месте сначала снимают дерн и аккуратно складывают его в стороне, чтобы прикрыть им перед отъездом кострище. Для топлива используются валежник и сухостой. Нельзя разводить костры близко от деревьев, корней. Над костром не должны нависать сучья и ветки. Опасны костры на торфяниках. Очень опасно разжигать костер бензином. Может вспыхнуть струя бензина, а затем и канистра в руках. Костер нельзя оставлять без присмотра. Уезжая, его следует тщательно залить водой, засыпать землей и заложить дерном.

Автомобили и палатки надо располагать с подветренной стороны от костра, во избежание попадания искр.

Мусор, который нельзя сжечь, необходимо забрать с собой и затем выбросить в мусорные ящики по пути, на площадке отдыха. Место стоянки должно остаться в идеальном порядке.

Необходимо очень бережно относиться к природе, иначе негде впоследствии будет остановиться и отдохнуть. Нарушенные почвы трудно восстанавливаются. Они деградируют вместе с флорой и фауной, когда ее вытаптывают и забрасывают отходами человеческой деятельности.

Путешествие без опасности

Скорость - один из важнейших параметров безопасности автомобильного путешествия. Опасность заключается в том, что при скорости 100-120 км/ч тормозной путь и боковая подвижность автомобиля (даже от бокового ветра) увеличиваются более чем вдвое. Увеличение скорости повышает также психофизиологические нагрузки на человека.

С увеличением скорости уменьшается зона концентрации внимания водителя, ухудшаются тормозные возможности автомобиля, поэтому количество происшествий и число пострадавших резко возрастает при скорости выше 60 км/ч.

При движении в колонне очень важно соблюдать дистанцию. Она зависит от тормозных качеств автомобиля, состояния дорожного покрытия и т.д.

Если кому-то из участников похода требуется остановка по какой-либо причине, водитель или сидящий рядом пассажир должен связаться по радиостанции с первой машиной и сообщить о необходимости остановки. Если только первая и последняя машины оборудованы радиостанцией, то экипаж последней машины, увидев остановившийся автомобиль, должен немедленно связаться с первой машиной и остановить колонну. Если по каким-то причинам (растянутость колонны, рельеф местности и др.) не удастся связаться с первой машиной по рации, тогда необходимо отметить, где остановилась машина, догнать колонну, связаться с первой машиной, остановить колонну и на одной машине вернуться к остановившейся. Если они разминутся в дороге, то отставшая машина, встретив группу на обочине, останавливается и все ждут возвращения последней автомашины. Выполнять это правило нужно четко, чтобы не растерять друг друга и не сорвать маршрут. В темное время суток лучше не ехать, а на ночлег располагаться еще засветло.

В дальних путешествиях возможны сложные дорожные и метеорологические условия: туман, сильный дождь, слепящее солнце, сильный боковой ветер. Здесь главное - быть внимательным и соблюдать скоростной режим. При подготовке похода можно проводить семинары и тренинги по вождению автомобиля в трудных условиях.

В случае пожара в машине надо быстро остановиться, выключить зажигание, снять клемму с аккумулятора. Если пожар возник в моторном отсеке, приступить к тушению с помощью огнетушителя, песка, воды или накрыть плотной тканью. Если пожар возник около бензобака, лучше срочно покинуть машину, так как возможен взрыв.

При вождении автомобиля нельзя увлекаться очень громкой музыкой, она не всегда положительно влияет на психику. Громкая музыка мешает вовремя воспринять информацию об изменении работы двигателя, звуковые сигналы, отвлекает внимание от дорожной ситуации.

7. Безопасность в туризме

Любой туристский поход (путешествие, выход на природу и т.д.) связан с определенными трудностями и опасностями. Во время самостоятельных и спортивных походов, которые проводятся на природе, могут возникнуть сложные обстоятельства, приводящие к аварийным ситуациям. Аварийная ситуация - внезапное нарушение запланированного графика движения под воздействием факторов опасности либо в результате неправильных действий участников похода, попадание группы или одного из участников в опасное, тяжелое положение, когда существует угроза здоровью и жизни туристов либо может быть сорвано запланированное прохождение маршрута.

Аварийная ситуация не всегда приводит к несчастному случаю, чаще всего неожиданные проблемы преодолеваются и движение по маршруту продолжается. Руководители и каждый участник должны быть готовы к действиям, направленным на преодоление критических и опасных ситуаций, возникновение которых связано с взаимодействием с природными факторами, использованием снаряжения, оборудования, ухудшением состояния здоровья, конфликтными ситуациями в группе.

Тщательная подготовка к походу - проработка маршрута, всестороннее изучение районов путешествия, подбор участников, выбор снаряжения и питания, составление запасных вариантов прохождения маршрута - позволяет снизить риск и повысить безопасность туристского мероприятия.

Проблемы безопасности решаются с помощью разработки правил и норм, которые необходимо соблюдать. Основные из них: постепенное нарастание физической нагрузки, соблюдение установленной численности группы, предварительная подготовка участников (при необходимости - проведение тренировочных мероприятий), регистрация в маршрутно-квалификационных комиссиях и контрольно-спасательных службах.

Трудности и опасности, которые встречаются в туристских мероприятиях, подразделяются на:

1. объективные, обусловленные природными факторами: снежные лавины, камнепады, селевые потоки, речные пороги, сильный ветер, высокая или низкая температура, осадки, гроза, воздействие солнечной энергии; укусы ядовитых животных и насекомых, ожоги, отравления ядовитыми растениями и др.;
2. субъективные: плохая подготовка, неудачный выбор маршрута, недостаточная тренированность туристов, отсутствие необходимого снаряжения; неправильные действия туристов, пренебрежение тактическими и техническими приемами и средствами, обеспечивающими безопасность, использование недоброкачественного снаряжения, питания, воды; неправильный выбор места бивака, неумение пользоваться источниками огня (примус, паяльная лампа, костер и др.), посудой; пренебрежение правилами поведения, принятыми при прохождении трудных участков, нарушение дисциплины.

Участникам похода, имеющим физические ограничения, нарушения слуха, зрения и общего состояния здоровья, следует:

- соблюдать особую осторожность при пребывании в незнакомом месте. Не отходить далеко от места стоянки или местонахождения группы. Прогулку, посещение магазина или иного объекта лучше совершать с сопровождающим. Нарушение этого правила может вызвать серьезные последствия. Так, в одной из поездок во время посещения музея в Стокгольме потерялась участница группы, которая пользовалась креслом-коляской. Она не пошла со всеми в музей, а решила прогуляться, заблудилась. Незнание языка и усталость помешали ей вовремя подойти к музею и присоединиться к группе.

Найти ее удалось с помощью полиции;

- передвигаться осторожно и аккуратно. Следует помнить, что в лесу имеются скрытые растительностью неровности и ямки, что может привести к падению, травмам;
- избегать личных экстремальных ситуаций, связанных с излишней усталостью, трудностями передвижения, возможностью ухудшения самочувствия.

В походе бывают барьеры, преодоление которых может привести к нарушению здоровья и безопасности. Каждый участник похода, руководитель, волонтеры должны уметь определить разумность своих действий, поведения и меру помощи в соответствии с условиями пребывания и психофизическими возможностями.

Например, участнику похода, пользующемуся при передвижении костылями, не стоит подниматься по большим крутым лестницам или передвигаться по мокрым деревянным поверхностям - лучше воспользоваться креслом-коляской. Это сохранит силы и будет соответствовать условиям личной безопасности. Участнику похода с сердечно-сосудистым заболеванием при изменении погодных условий в худшую сторону следует выбрать для себя щадящий режим поведения и принять соответствующие лекарственные средства.

Многолетний опыт туристских путешествий, организованных клубом "Контакты-М", свидетельствует о том, что крайне редко возникает ухудшение здоровья, связанное с основным заболеванием. Практически каждый участник похода знает и правильно выбирает для себя оптимальный режим поведения, укладывающийся в общие рамки прохождения маршрута. В походных условиях чаще других встречаются такие заболевания, как простуда в легкой форме и диарея, с ними легко можно справиться.

Думается, что в путешествии возникает особое состояние души и тела, которое поддерживает оптимизирующие начала и пробуждает оздоровительные силы.

В походах намного увеличиваются возможности адаптации. Затем это переносится в каждодневную жизнь. У участников похода повышается способность к самоадаптации. Условия похода можно рассматривать как экстремальные, когда от человека с ограничениями требуется мобилизовать все имеющиеся ресурсы. Это способствует самоорганизации в активной форме с участием самого индивида.

Правила оказания первой помощи

Участники похода должны быть знакомы с приемами и правилами оказания первой помощи.

Первую медицинскую помощь необходимо оказать до прибытия медицинского работника или доставки пострадавшего в лечебное учреждение. Своевременно оказанная первая помощь предотвращает осложнения и ускоряет процесс выздоровления.

При утоплении, поражении электрическим током, тепловом ударе, глубоком обмороке и других угрожающих жизни состояниях, которые сопровождаются отсутствием или резким угнетением дыхания, часто приходится проводить искусственное дыхание. Перед началом искусственного дыхания рот и нос пострадавшего очищают от слюны, слизи, рвотных масс. Затем пострадавшего укладывают на ровную жесткую поверхность. Наиболее простые способы искусственного дыхания "рот в рот" или "рот в нос". Для проведения искусственного дыхания "рот в рот" необходимо встать у изголовья, запрокинуть голову пострадавшего максимально назад, подведя ладонь одной руки под шею и приподнимая ее. Первым и вторым пальцами второй руки зажимают нос, препятствуя выходу вдвухаемого воздуха. Оттягивая подбородок, открывают рот пострадавшего. Делают глубокий вдох, плотно прикладывают свой рот через платок или марлевую салфетку ко рту пострадавшего и энергично вдвухают в него воздух. Частота вдвухания воздуха - 20 раз в минуту.

При отсутствии дыхания и сердечной деятельности искусственное дыхание сочетают с непрямой массаж сердца. Оказывающий помощь становится слева или справа от пострадавшего, кладет ладонь на его грудь таким образом, чтобы основание ладони располагалось на нижнем конце грудины. Поверх ладони помещает другую ладонь и сильными резкими движениями, помогая при этом всей тяжестью тела, делает ритмичные толчки 1 раз в секунду; после каждого толчка руки отнимают, чтобы грудная клетка расправилась и сердце наполнилось кровью.

Эти манипуляции следует чередовать до восстановления самостоятельного дыхания или до появления явных признаков смерти. После восстановления дыхания и сердечной деятельности необходимо дать пострадавшему чай и сердечные средства.

При обмороке - внезапная кратковременная потеря сознания вследствие нарушения кровообращения мозга - больного следует уложить на спину без подушки под головой, освободить от снаряжения и стесняющей одежды, поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом, натереть виски одеколоном или уксусом, побрызгать лицо холодной водой, похлопать по щекам. Если этих мер недостаточно, необходимо сделать инъекцию кордиамина или кофеина.

При тепловом ударе развивается болезненное состояние в результате воздействия высокой температуры окружающей среды. Разновидностью теплового удара является солнечный удар, его вызывает прямое воздействие солнечных лучей на непокрытую голову.

Первые признаки теплового удара: слабость, головная боль, головокружение, тошнота. При дальнейшем воздействии температуры учащаются пульс и дыхание, повышается температура тела (38-40°C), появляется рвота, может наступить обморок. Пострадавшего надо уложить в тени, смачивать холодной водой лицо. К голове, шее, подмышкам, паховым областям прикладывать пузырь с холодной водой.

В жаркие дни во время длительных туристских походов для предупреждения теплового удара следует соблюдать гигиенические требования к одежде, питьевой режим, чаще устраивать привалы, которые должны быть более продолжительными.

При сотрясении мозга возможна потеря сознания, тошнота, рвота, бледность лица, холодный пот, может быть неритмичное дыхание. Больного надо уложить горизонтально на спине или на бок, согнув нижнюю ногу в тазобедренном и коленном суставах. При тяжелой форме не следует больного перемещать, за исключением случаев, когда ему угрожает новая опасность. При отсутствии самостоятельного дыхания, исчезновении пульса проводят искусственное дыхание и непрямой массаж сердца (см. выше).

При переломах необходимо применить способ иммобилизации пострадавшей части тела, обеспечивая неподвижность обломков кости, с помощью шины, косынки, полотенца.

При переломе позвоночника транспортировку пострадавшего можно осуществить только в случае крайней необходимости в строго горизонтальном положении с помощью не менее 4 человек.

При кровотечении накладывают давящую повязку. Если рана не больше 2 см, поверхностная и кровотечение остановилось быстро, можно продолжить поход. При этом в дальнейшем необходим контроль за раной и общим самочувствием пострадавшего.

Во всех остальных случаях лечение должен проводить врач.

8. Туризм и охрана природы

Понятие "окружающая среда" включает в себя социальные, природные и искусственно создаваемые физические, химические, биологические факторы, воздействующие прямо и косвенно на прогресс и удовлетворение растущих материальных и духовных потребностей человека, приводящие к интенсивному использованию природных ресурсов и развитию производственной сферы.

Производственная и бытовая деятельность людей приводит к так называемым геоантропогенным изменениям в планетарном масштабе (В.И. Вернадский). Это выбросы производственных отходов в воздух, загрязнение речных и морских акваторий, нарушение почвенных ландшафтов, изменение численности животных и растений.

Человек как биологическая система не успевает адаптироваться к изменениям в окружающей среде, которые сам же и вызывает. Как следствие - ухудшается здоровье, возникают заболевания. Особенно отмечается рост аллергических состояний и заболеваний. Одним из параметров снижения здоровья является изменение среды обитания в худшую сторону.

Проявления глобального экологического кризиса ставят перед человечеством задачи охраны и рационального использования природных ресурсов, конструирования природной среды в соответствии с потребностями человека и его деятельностью.

Для решения проблем экологии, связанных с организацией туризма, необходим системный подход. Благодаря ему обеспечиваются сохранность природы и учет интересов туристской деятельности.

Туризм как вид деятельности ориентирован на использование таких природных ресурсов, как пляжи, снежный покров, высокогорье, экзотические уникальные ландшафты, пещеры, водопады, речные, морские акватории и др.;

При этом к природным комплексам предъявляются разнообразные требования: доступность, экзотичность, комфортность, привлекательность, разнообразие и т.д.

Туризм как природопользователь сочетается с другими видами природопользования - сельским хозяйством, лесным хозяйством (природные парки), рыболовством (акватории), охраной природы (национальные парки), горнодобывающей промышленностью (экскурсии) и т.д.

Однако мощные миграционные потоки туристов к местам рекреационных ресурсов отрицательно воздействуют на природные ландшафты. Большое антропогенное воздействие зачастую снижает устойчивость самореализующихся природных комплексов в зонах интенсивного использования (Селигер, Валаам, южный берег Крыма, Подмосковье и др.).

Необходимо регулировать антропогенное воздействие на природные комплексы, создавать производственные и бытовые экологически эффективные технологии.

Сохранение и приумножение природных богатств - долг каждого человека. Для туристов это, прежде всего бережное отношение к растительному и животному миру, уникальным природным образованиям, памятникам культуры и истории. От неорганизованного туризма страдают леса: вытаптывается почва, в результате чего деградирует растительность, гибнут насекомые.

Полиэтиленовая тара, консервные банки, стеклянные бутылки и осколки стекла, другие отходы засоряют опушки лесов и поляны, берега рек и водоемов. Оставленный без присмотра костер нередко становится причиной пожара. Вырубка деревьев для костра и установка палаток,

шалашей наносит непоправимый вред. Варварское отношение к природе разрушает биоценоз и может приводить к гибели целых природных массивов.

Предельно допустимое число людей в лесу - 50-60 человек на 1 га. При нагрузке свыше 100 человек на 1 га лесной биоценоз может быть полностью разрушен.

Очень важно в походах соблюдать некоторые заповеди: не разжигать костер без надобности; для костра использовать валежник, сухостой; исключить рубку деревьев, не обдирать кору; не следует громко кричать, включать громкую музыку; не стоит брать диких животных из леса домой - в новых условиях они чаще всего погибают.

9. Туристский продукт и его разработка с учетом специальных нужд

Туристский продукт - это комплексное понятие. Оно включает в себя три основных вида предложения на рынке туристских услуг: тур, туристско-экскурсионные услуги и товары. Различают туристский продукт вещественный (в виде предметов потребления) и невещественный (в виде услуг).

Тур представляет собой комплекс услуг - размещение, питание, транспортные услуги, бытовые, культурно-досуговые, физкультурно-оздоровительные и др., объединенные главной целью: организовать путешествие по определенному маршруту и в определенный срок. Цели путешествия могут быть различными, но обязательно должны вызывать интерес и желание клиента совершить путешествие. Это свойство называется аттрактивностью.

Товары представляют собой специфическую часть туристского продукта (карты, открытки, буклеты, сувениры, туристское снаряжение) и неспецифическую (дефицитные товары или товары, которые стоят дешевле в местах пребывания туристов).

Важнейшими ориентирами при разработке и реализации туристского продукта являются его потребительские свойства:

- обоснованность - выполнение всех условий тура;
- надежность - достоверность информации;
- эффективность - наибольший эффект для туриста при наименьших расходах с его стороны;
- целостность - способность полностью удовлетворить потребность;
- полезность - удовлетворение тех или иных потребностей туриста;
- простота использования - способ потребления продукта должен быть понятен как туристу, так и обслуживающему персоналу;
- гибкость - способность системы обслуживания приспособиться к другому типу потребителя и к особым нуждам клиента.

Этими свойствами должен обладать любой туристский продукт.

В процессе разработки туристского продукта следует учитывать специальные нужды потребителя: диетическое или вегетарианское питание, доступность зданий, гостиниц, ресторанов, туркомплексов, объектов отдыха и развлечений для людей, пользующихся креслом-коляской (лифт, подъемник, пандус), особые нужды незрячих людей (световая сигнализация, сурдоперевод), незрячих (звуковая сигнализация и т.д.). Такие требования предъявляются не только к туристскому продукту, но и ко всем объектам городской и жилой инфраструктуры. Они должны быть доступны не только туристу, но и любому человеку с

физическими и сенсорными нарушениями.

Во многих странах мира при строительстве гостиниц, ресторанов, банков, школ и других зданий учитываются требования стандартов, обеспечивающих доступность для всех. Тротуары имеют скошенный борт, входы зданий оборудованы пандусом или подъемником, установлены светофоры со звуковой сигнализацией для незрячих, в жилых помещениях для незлышащих предусмотрена световая и зрительная информация.

В Москве есть туристские объекты, полностью доступные для людей с физическими ограничениями:

Третьяковская галерея после реконструкции оборудована тремя подъемниками, передвигающимися по лестничному маршу, имеются кресла-коляски, переоборудован туалет.

Обеспечена доступность музея-мемориала на Поклонной горе, Исторического, Археологического музеев, торгового комплекса "Охотный ряд" на Манежной площади, ресторанов "Макдоналдс".

Турагентства и организаторы путешествий должны предусматривать наличие информации, необходимой для людей со специальными нуждами, например: сведений о том, где можно отремонтировать или взять напрокат кресло-коляску, приобрести гигиенические принадлежности, о том, где находится музей с экскурсиями "на ощупь" для незрячих людей.

В переводной статье "Свобода прикасания" (Вестник благотворительности. 1996. № 2 и 3) собрана ценная информация о том, как облегчить людям с ограничениями доступ к художественным ценностям.

10. Лечебный и оздоровительный туризм

В основе лечебного и оздоровительного туризма лежат туристские ресурсы, связанные с природными факторами: климатическими, водными, грязевыми, лесными.

Курорты России

В России имеется огромный потенциал природных ресурсов для лечения и отдыха. Известны такие курортные зоны, как Кавказские Минеральные Воды, Черноморское побережье Кавказа, Приэльбрусье в Кабардино-Балкарии, пригороды Санкт-Петербурга, Москвы, озеро Байкал, Марциальные Воды в Карелии и др.

Московская область. Климат умеренно континентальный. Лето умеренно теплое (+18°C), зима умеренно холодная (-11°C). Среднегодовая температура воздуха +3°C. Годовое количество осадков 590 мм.

В области имеются три курорта федерального значения, многочисленные санатории, дома отдыха, пансионаты, дома творчества.

Дорохово. Находится в Рузском районе между реками Москвой и Рузой в 83 км от Москвы.

Основные лечебные факторы: благоприятные природно-климатические условия, сульфатная магниевая-кальциевая вода, йодосодержащие хлоридно-натриевые рассолы для ванн и орошений, торфяные грязи.

В окрестностях много достопримечательностей: военно-исторический музей; заповедник "Бородино" - памятник боевой славы; церковь XVII века и краеведческий музей в Рузе; родина художника С.И. Иванова - село Никольское.

Михайловское. Курорт расположен в Подольском районе, в зоне с преобладанием деревьев хвойных пород, рядом протекает река Пахра. Расстояние от Москвы 55 км.

Основные лечебные факторы: благоприятные природно-климатические условия; высокоминерализованные хлоридно-натриевые рассолы, применяемые для ванн.

В Подольске (1627 г.) есть краеведческий музей и архитектурные памятники XVIII - XIX вв.

Тишково. Находится в Пушкинском районе, в 48 км от Москвы в лесной зоне на берегу пестовского водохранилища.

Основные лечебные факторы: благоприятные природно-климатические условия, сульфатные магниевые-кальциевые-натриевые минеральные воды, хлоридно-натриевые рассолы для ванн.

В окрестностях имеются известные исторические места, г. Пушкино (1499 г.), архитектурные памятники XVII - XVIII вв., Сергиев Посад, на территории которого находится Троице-Сергиева Лавра, поселок Абрамцево - Государственный художественный и литературный музей-заповедник (усадьба С.Т. Аксакова), село Мураново.

Ленинградская область. Климат приморский с прохладным летом (+15°C), мягкой зимой (-7°C). Среднегодовая температура +3,5°C. Количество осадков 600 мм.

Купальный сезон на Финском заливе продолжительностью около 2 месяцев, температура воды +18°C.

Сестрорецк. Известный бальнеогрязевой климатический курорт, находится в приморской полосе Карельского перешейка в сосновом лесу между берегом Финского залива и рекой Сестрой в 36 км от Санкт-Петербурга.

Основные лечебные факторы: слабоминерализованные хлоридно-натриевые воды с небольшим содержанием радона для питья и ванн, сапропелевые грязи.

Экскурсии в Санкт-Петербург, Репино - музей-усадьба художника Репина "Пенаты".

Карельская республика. Климат мягкий. Среднегодовая температура +2,5°C, лето - умеренно теплое (+15°C), зима - умеренно холодная (-1 T°C). Количество осадков около 500 мм в год.

Марциальные Воды. Курорт расположен в 54 км от Петрозаводска.

Основные лечебные факторы: слабоминерализованные железистые гидрокарбонатно-сульфатно-магниевые-кальциевые воды для питья и ванн, лечебные иловые грязи.

Экскурсии в заповедник "Кивач", Петрозаводск, на остров Кижы.

Ставропольский край. Климат умеренно континентальный. Зима короткая с частыми оттепелями (-4°C), лето теплое с высокой интенсивностью солнечной радиации (+19°C). Годовая сумма осадков 500-600 мм.

Пятигорск. Бальнеологический и грязевой курорт федерального значения, расположен на склоне горы Машук.

Основные лечебные факторы: минеральные воды, сульфидная иловая грязь.

Экскурсии по Пятигорску, в краеведческий музей-заповедник М.Ю. Лермонтова и др., по Железноводску, Ессентукам.

Сочи. Предгорный бальнеоклиматический курорт, расположен в районе влажных субтропиков на побережье Черного моря в 350 км от Краснодара. Сюда же входят районы Адлер, Хоста, Ривьера, Новые Сочи, Лазаревское. С северо-востока курорт окружен горами Главного Кавказского хребта. Лето очень теплое (+23°C) и влажное, зима мягкая (+6°C). Купальный сезон с июня по ноябрь, температура воды в море +28°C.

Основные лечебные факторы: термальные минеральные воды, содержащие метан, азот и углекислоту, использующиеся для ванн, ингаляций, орошений, благоприятные природно-климатические условия.

Курорт известен с XIX в.

Достопримечательности: Агурские водопады, озеро Рица, гора Большой Ахун, ботанический сад "Дендрарий", Красная Поляна и др.

Крым

Южный берег Крыма. Узкая приморская полоса побережья Черного моря приблизительно около 105 км. Климат теплый морской, лето жаркое, зима мягкая. Купальный сезон с июня по сентябрь.

Основные лечебные факторы: благоприятные природно-климатические условия, маломинерализованная сульфатно-натриево-магниевая слабощелочная минеральная вода для питья.

Большая Ялта. Курорт находится в 78 км от Симферополя на склоне гор.

Достопримечательности: картинная галерея, краеведческий музей, дом-музей А.П. Чехова.

Санаторно-курортный комплекс "Форос" расположен в поселке Форос на берегу моря.

Евпатория. Приморский и бальнеологический курорт степной зоны в 65 км от Симферополя и в 155 км от Ялты. Сочетание теплого морского и умеренного влажного климата. Лето жаркое (+23°C), зима мягкая (-1°C). Купальный сезон с мая по сентябрь. Детский курорт.

Основные лечебные факторы: сульфидноилловая грязь, рапа соляных озер (лиманов), благоприятные природно-климатические условия.

Санаторий им. Бурденко в г. Саки. Находится в 6 км от моря. Специализированный санаторий для людей с травмами спинного мозга и заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Для лечения применяется бальнеотерапия. Город Саки приспособлен для колясочников, доступны магазины и другие объекты.

Курорты Болгарии

Албена. Приморский бальнеологический курорт, расположен в 30 км к северу от г. Варна на берегу Черного моря и в 14 км к северу от курорта Золотые Пески. Специфический микроклимат с тонизирующим и закаляющим эффектом. Воздух насыщен йодом, бромом, фтором, азотом. Благоприятное сочетание атмосферного давления, уровня влажности и температуры.

Основные лечебные факторы: морская вода, гипотермальная вода, лиманные грязи, рапа,

травы, медовые продукты.

Для лечения применяются: гидротерапия, грязелечение, термотерапия, щелокотерапия, массаж, ингаляции.

Золотые Пески. Курорт, расположенный в 17 км к северу от г. Варна. Среднегодовая температура +12°C. Лето умеренно теплое, зима мягкая.

Основные лечебные факторы: слабоминерализованные воды.

Курорты Германии

Баден-Баден. Курорт расположен в зоне Баден-Вюртемберг в горном массиве Шварцвальд. Славится целебными водными источниками высокого качества, температура которых достигает 68°C, благоприятным климатом, живописной природой.

Курорты Чехии

Карловы Вары. Один из самых известных крупных бальнеологических курортов мира. На территории курорта расположены 12 термальных источников с температурой от 40 до 72°C. Наиболее мощный источник Вржидло (около 2000 л/мин). Температура воды около 72°C.

Основные лечебные факторы: минеральная вода для ванн, питья, ингаляции, промывания кишечника.

Курорты Израиля

Мертвое море. Одно из красивейших и интереснейших природных мест. Соль и скалы, белоснежные солевые образования, выступающие из воды. Вода в Мертвом море очень соленая, имеет горький вкус и необычную "маслянистость".

Мертвое море расположено в месте с высоким атмосферным давлением, содержание кислорода в воздухе на 15% выше, чем во всем Средиземноморье. Имеется особый вид ультрафиолетового излучения, благоприятно воздействующего на больных псориазом.

Климатические условия: высокая температура, низкая влажность, незначительное количество осадков.

Основные лечебные факторы: чистый воздух, горячие сероводородные источники, лечебные грязи.

11. Законодательство в области туристской деятельности

В Российской Федерации в последние годы происходит обновление законодательства в области туристской деятельности. Указом Президента России от 22 декабря 1995 г. была одобрена Концепция реорганизации и развития туризма в Российской Федерации. Среди основных мер по развитию туризма названы такие, как включение туризма в перечень основных направлений структурной перестройки и выполнение целевой программы "Развитие туризма в Российской Федерации", создание нормативно-правовой базы развития туризма в

соответствии с международными нормами.

В 1996 г. был принят Закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации". Закон дает основные понятия туристской деятельности, определяет принципы государственной политики, направленной на установление правовых основ единого туристского рынка, гарантирует реализацию права на отдых и свободу передвижения. Подготовлен законопроект "О социальном туризме", очень важный документ, создающий предпосылку для осуществления туристских путешествий и обменов для социально незащищенных людей (студенты, пожилые, люди с ограниченными возможностями и т.д.). Этот закон после вступления в силу даст возможность людям с проблемами осуществлять конституционное право человека на развитие личности, отдых, лечение, участие в спорте.

В хартии туризма от 22 сентября 1995 г. Всемирной туристской организации провозглашен Кодекс туриста.

12. Приглашение к путешествию

В беседе с корреспондентом газеты "Надежда" известный драматург и писатель, перешагнувший 80-летний рубеж, Виктор Розов в ответ на вопрос: "Говорят, Вы непоседа?" ответил: "Большой любитель странствий, это точно. Как-то в журнале "Здоровье" прочитал статью об инфарктах, отчего они бывают. И "мудрый" автор одной из причин, способствующих их возникновению, назвал путешествие. Не верьте. Наоборот, путешествия укрепляют здоровье, очищают сосуды, меняют состав крови к лучшему. Лечащий меня 30 лет врач, когда начинаю жаловаться на всякие недомогания в области сердца, неизменно советует: "Поезжайте-ка Вы куда-нибудь, а то засиделись". И я еду, очищаю организм. Неподвижность - большое зло".

Сто лет назад, восемьдесят, пятьдесят... считалось, заболел - сиди дома, соблюдай режим и береги здоровье. Успехи, достигнутые в медицине, дают возможность стабилизировать состояние здоровья и вести активный образ жизни, в том числе путешествовать.

Сейчас в России разрабатывается система мониторинга здоровья по восьми параметрам. Датчики, установленные на теле, дают возможность контролировать различные системы организма по телефонной сети и при необходимости принимать лекарства, консультироваться со специалистами по телефону или принимать экстренные меры.

Современный человек живет в напряженном ритме. И в него все больше вовлекаются пожилые и люди с инвалидностью.

Поездки на семинары, конференции, выставки, конгрессы становятся приметой нашего времени. Деловой туризм расширил свои границы. Множество российских общественных организаций пожилых и инвалидов принимает участие в международных акциях, мероприятиях; семейные и групповые обмены делают туризм доступным для всех.

В настоящее время подготовлены законопроект о социальном туризме и программа развития социального туризма. Социальный туризм объявлен одним из приоритетов туристской деятельности и направлен на детей, молодежь, на семью, ветеранов, людей с ограниченными возможностями, а также на самодеятельный и лечебно-оздоровительный туризм.

Государственная политика в области социального туризма основывается на следующих принципах:

- поддержка органами власти Российской Федерации и органами власти субъектов Федерации;
- перераспределение некоторых видов налогов и пошлин на туристскую деятельность в пользу социального туризма; установление государственных гарантий прав граждан Российской Федерации в области социального туризма.

Возможности для путешествий велики. Если сложно самим организовать поездку, можно воспользоваться услугами туристского агентства. Сейчас предлагается много путешествий, как по России, так и по зарубежным странам.

Интересны маршруты на Валаам, Селигер, в Санкт-Петербург, Башкирию, Крым, на Кавказ, водные маршруты. Из зарубежных маршрутов доступны такие поездки, как Польша - Чехия, Чехия - Венгрия, Болгария, Финляндия - Швеция, Греция, Египет и др.

Выбирая для себя маршрут, следует обратить внимание на стоимость, продолжительность тура, экскурсионную программу, отсутствие ночных переездов (они очень утомляют).

Главный девиз туриста: минимум неудобств, максимум комфорта и удовольствия.

Мини-словарь

Автотуризм - 1) особый вид путешествия с использованием личного или арендуемого автомобиля в качестве транспортного средства; 2) специально организованное категорийное путешествие на автомобилях и мотоциклах.

Адаптация - процесс приспособления индивида к окружению и целенаправленного приспособления индивидом элементов этого окружения к удовлетворению собственных потребностей и запросов; осуществляется с помощью навыков, полученных в ходе социализации и инкультурации.

Досуг - часть свободного времени, которую индивид расходует по собственному усмотрению не на непреложные обязанности, а на реализацию индивидуальных интересов.

Жизнеобеспечение - деятельность, связанная с включением людей в процессы хозяйственной жизни, прежде всего в систему общественного развития труда, финансовых обменов, в домашнее хозяйство.

Инвалид - лицо, имеющее нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Инвалидность - ограничение жизнедеятельности, выраженное в полной или частичной утрате лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.

Интеграция - полноценное включение в жизнь общества.

Маргинализация - оттеснение социальной группы на периферию социокультурной жизни, т.е. сокращение набора возможных социальных ролей и культурных идентичностей, упрощение доступных им социокультурных функций, сужение круга получаемой ими информации, снижение степени участия в социальных взаимодействиях по сравнению со стандартами, принятыми в обществе.

Маршрут - путь следования. Обычно заранее намеченный, с определенным, разработанным.

Реабилитация - система мер, направленных на компенсацию или устранение ограничений возможностей индивида.

Рекреация - процесс восстановления жизненных сил, которые утрачиваются в сфере трудовой деятельности и при выполнении повседневных функций. Понятие рекреации находится в тесной связи с понятием свободного времени, досуга, неутилитарных форм культурной активности.

Ресурсы гостеприимства - культурное богатство туристского центра (фольклорные праздники, национальные галереи искусств, фестивали и т.д.).

Сегрегация - оттеснение, отделение определенной социокультурной группы от остального сообщества коммуникативными, пространственными или иными барьерами.

Социализация - процесс освоения индивидом социально значимых норм, ценностей, стереотипов поведения, их корректировка при освоении различных форм социального взаимодействия; осуществляется на протяжении всего жизненного цикла.

Тур - индивидуальная или групповая поездка по определенному туристскому маршруту в конкретно определенный срок.

Туризм - путешествие в свободное время, один из основных видов активного отдыха, распространенного в большинстве стран мира.

Туристская путевка - документ, подтверждающий оплату предусмотренных программой обслуживания туристско-экскурсионных услуг и являющийся основанием для получения этих услуг. Является документом строгой отчетности. Включает в себя сведения о путешествии, туристе, краткое описание маршрута.

Список литературы

1. Актуальные проблемы туризма-98: Сборник научных трудов. М., 1999.
2. Актуальные проблемы туризма-99: Сборник научных докладов. М., 1999.
3. Балабин М.А. Туристская секция коллектива физкультуры. М., Профиздат, 1988.
4. Бодалев А.А. Личность и общение: Избр. психолог, труды / Международная педагогическая академия. М., 1995.
5. Вестник благотворительности. 1996. № 2, 3.
6. Волошин Н.И. Правовое регулирование туристской деятельности. М., 1998.
7. Дорицци-Малер Н. Я живу. Воронеж, 1995.
8. Индолев Л.Н. Тем, кто в коляске и рядом с ним. Пермь, Здравствуй, 1995.
9. Квартальнов В.А. Иностраный туризм. М., 1999.
10. Квартальнов В.А. Туризм, экскурсии, обмены: современная практика. М., Наука, 1993.
11. Квартальнов В.А., Романов А.А. Международный туризм: политика развития / Российская международная академия туризма. М., 1998.
12. Квартальнов В.А., Федоренко В. К. Туризм социальный: история и современность. Киев, 1989.
13. Концепция социокультурной политики в отношении инвалидов в Российской Федерации. М., 1997.
14. Котов Г. Г. Автомобильный туризм. М., Профиздат, 1986.
15. Лечение и отдых на курортах мира и России: Справочник. М., 1997.

16. Моздокова Ю.С. Социально-культурная реабилитация инвалидов и их семей в процессе досуговой деятельности: Дис. М., 1996.
17. Основы туристской деятельности: Учеб. пособие / Авт.-сост. Е.Н. Ильина. М., 1992.
18. Психология зрелости и старения. Ежеквартальный научно-практический журнал. Весна. М., 1999.
19. Путрик Ю.С., Свешников В. В. Туризм глазами географа. М.: Мысль, 1986.
20. Российский туристический бюллетень, № 4 (10). М., 1996.
21. Социально-педагогическая реабилитация инвалидов по зрению средствами физического воспитания (материалы научной конференции). Волоколамск. 1995.
22. Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов. ООН. 1993.
23. Толковый словарь туристских терминов: Туризм. Туристская индустрия. Туристский бизнес \ Авт.-сост. И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. М. - Афины: INFOGROUP, 1994.
24. Туризм: нормативно-правовые акты \Сост. Н.И. Волошин. М.: Финансы и статистика. 1998.
25. Уход за престарелыми на дому \ Сост. Э.В. Корюхин. М., 1998.
26. Фогель А., Вондролке Г. Основы ухода за больными на дому: Пособие \ Свято-Димитриевское училище сестер милосердия. М., 1998.
27. Шпаро Д., Григорьева И. Репетиция с аншлагом \ Клуб "Приключение". 1992.
28. Энциклопедия туриста. М.: БРЭ. 1993.
29. Язык одежды. Сестры Сорины. М., 1998.