

## Внимание родители: собираемся в поход!

Одним из популярных в настоящее время форм отдыха является многодневный поход. Палаточный быт дети воспринимают с полным восторгом. Группы учеников с учителем путешествуют по просторам родного края.

Для того чтобы данный вид отдыха имел успех, сформировал у ребенка самостоятельность, закалил тело и характер, Управление Роспотребнадзора по Тульской области рекомендует соблюсти ряд требований:

Необходимо выяснить присутствует ли выбранный Вами поход в реестре походов, который размещен на сайте министерства труда и социальной защиты Тульской области (<http://mintrud.tularegion.ru>). Если похода нет в этом реестре, то юридическое лицо организовало его самостоятельно и не законно.

Чтобы пойти в поход организаторам надо: выбрать маршрут, определить места остановок, подготовить и взять с собой снаряжение.

В походы могут пойти дети в возрасте от 10 лет до 18 лет первой и второй группы здоровья (1 группа - здоровые дети, не имеющие заболеваний, с нормальным физическим и нервно-психическим развитием, 2 группа – также здоровые дети, но уже имеющие те или иные функциональные отклонения в физическом и нервно-психическом развитии, часто болеющие, но без симптомов хронических заболеваний). Дети, регулярно занимающиеся в детских туристских объединениях и имеющие физическую подготовку, могут принимать участие в походах с 8 лет.

В поход зачисляются дети, которые по состоянию здоровья допущены врачом медицинской организации (справка 079/у); имеют сведения об отсутствии контактов с инфекционными больными (за 2-3 дня до начала похода);

**Чтобы в походе у ребенка было все необходимое, рекомендуем следующий перечень личного (индивидуального) снаряжения.**

- Рюкзак, объемом 20 л
- Спальный мешок
- Коврик пенополиуретановый многослойный
- Пленка полиэтиленовая 1 м×1 м или дождевик
- Куртка-ветровка
- Головной убор с козырьком для защиты от солнца
- Свитер шерстяной (полушерстяной)
- Ботинки туристские
- Легкая обувь: кеды или кроссовки 1 пара

- Нижнее белье 1-2 комплекта
- Носки теплые 1-2 пары
- Носки хлопчатобумажные 2-3 пары
- Брюки спортивные хлопчатобумажные
- Миска 1
- Ложка 1
- Кружка -1
- Средства личной гигиены: шампунь (в разовых пакетах), мыло (малого веса), зубная щетка, зубная паста (малого объема) по 1-2

### **Примерный перечень снаряжения коллективного пользования**

- Палатка туристская в зависимости от наполняемости палатки согласно инструкции
- Набор кострового снаряжения
- Аптечка отрядная (входят средства первой медицинской помощи)
- Ремонтный набор (нитки швейные, иголки швейные, ножницы) 1
- Фонарь 1
- Компас 1
- Музыкальный инструмент (гитара)
- Репелленты в зависимости от формы выпуска
- Электрофонарики индивидуальные 1 на палатку

### **Питание детей и подростков организуется с использованием следующих форм: - привозное горячее питание;**

- приготовление пищи на костре;
- использование полевой кухни.

Если в походе предполагается приготовление пищи на костре или использование полевой кухни организаторы похода обеспечивают необходимый запас пищевых продуктов. Поэтому давать продукты с собой ребенку в поход не следует.