Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/nauchno-issledovatelskaya-rabota/83930

Тип работы: Научно-исследовательская работа

Предмет: Экология и экологическая безопасность

Подготовка к активному отдыху 3
Список литературы 16

Подготовка к активному отдыху

Активный отдых на природе — это пешеходные, лыжные, водные, велосипедные путешествия (однодневные и многодневные).
Это туристские походы, которые могут быть плановыми, организованными через туристские учреждения, и самодеятельными.
Туризм – это не только теплое море, желтый песок и безграничные развлечения под пальмами.
Путешествия бывают разными, и любой ценитель может выбрать отдых по душе. Активный, молодежный, оздоровительный, детский, религиозный, пляжный, сельский. Это лишь единичные направления, пользующиеся популярностью.
«Я турист!», – так может сказать о себе любой современный человек, который:
• путешествует из любопытства,
• отправляется в вояжи по работе,
• ходит в ПВД, чтобы поспать в лесу в палатке,
• выезжает за пределы родного города для отдыха и лечения,
• посещает учебные семинары или мастер-классы в других странах.
Корень в слове «туризм» предположительно французский, от tour — «поездка». Но это наименование давно применяется не только к поездкам. Туризм и его виды развиваются настолько стремительно, что их сложно подсчитать!
Все походы должны проводиться под руководством взрослых!
Необходимо тщательно готовиться к любому походу, даже простому.
Изучение района похода необходимо проводить по топографической карте района, желательно также проконсультироваться с туристами, которые там уже были.
Перед походом необходимо тщательно проверить личное снаряжение.
Одной из основных мер безопасности в походе является соблюдение правил дисциплины. В походе нельзя самовольно отходить от группы или менять утверждённый маршрут движения. Это может привести к опасной ситуации.
В походе необходимо строго соблюдать режим и график движения.
Очень важно соблюдать правила личной гигиены (мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться). Это обеспечивает хорошее самочувствие и бодрость. В пути необходимо следить за состоянием обуви. Если она промокла, следует переобуться при первой же возможности, так как движение в мокрой обуви может привести к потёртостям, а в холодную погоду — к простуде.
Необходимо помнить, что в походе хождение без обуви недопустимо даже на биваке.
Солнечные ванны во время переходов принимать не следует — это ослабляет организм. В жаркую погоду на голове должна быть лёгкая светлая шапочка.
Купаться в пути в летнее время можно каждый день, но при этом надо соблюдать меру. Даже в жаркий день при температуре воды не ниже 18°С в ней можно проводить не более 10 мин.
В походе необходимо соблюдать установленный режим питания и питьевой режим.
Туризм, как вид активного отдыха не является полностью безопасным, так как никто не может гарантировать, что вы не упадете на лыжах, не получите укус насекомых в джунглях или случится другая напасть. Наиболее опасными видами отдыха являются активные развлечения.
Перед выходом на природу проводиться контрольный экзамен перед выходом на природу. В него входит:
Ориентирование по компасу, небесным светилам, солнцу и часам и местным признакам.
Виды костров.
Проверка знаний по организации пешего похода на компьютерах.

Определение необходимого снаряжения для похода.
Вязка узлов и их назначение.
Знание международных сигналов бедствия.
Оказание первой медицинской помощи на электронном муляже «Гоша».
Решение алгоритма первой помощи при утоплении.
Ориентирование на местности – определение своего положения относительно сторон горизонта и окружающих объектов.
Ориентирование по компасу. Компас – это прибор, который помогает определить стороны света. Красная стрелка всегда показывает на юг, а синяя на север. Справа будет восток, а слева запад.
Сегодня уже далеко не каждый турист умеет пользоваться компасом. А зря! Несмотря на то, что GPS-навигаторы понятны, практичны и удобны, у них есть значительный минус: зависимость от источника энергии. Т.е. если батарея разрядилась, испортилась, или навигатор по какой-либо причине перестал определять ваше местонахождение, вам остается полагаться только на внешние ориентиры (мох, звезды и т.д.). Но гораздо лучше иметь при себе такую незаменимую и достаточно надежную вещь, как компас.
Но для того, кто не умеет ориентироваться по компасу, данный инструмент будет бесполезен (если только вы не собираетесь с помощью стекла разводить костер).
Поскольку рынок перенасыщен товарами из Китая, необходимо перед покупкой обязательно проверить компас следующим образом. Для начала проверяем, соответствует ли направление магнитной стрелки географическому северу. Если с этим все в порядке, подносим к компасу металлический предмет, например, нож. Стрелка должна отклониться от первоначальной позиции. Затем предмет забираем. После этого стрелка должна вернуться в исходное положение без видимых отклонений.
Самые известные виды костров:
Шалаш
Колодец
Таежный
Финская свеча
Нодья
Камин
Полинезийский
Звезда
Пушка
Пирамида.
Сигнальные костры. В старину такие костры могли использоваться военными для сообщения о приближении врага. На сегодняшний день сигнальный костер применяется в основном для подачи сигналов бедствия от людей, оказавшихся в аварийной ситуации вдали от цивилизации, и обозначения ими своего местоположения для спасательной группы. В любом случае расстояние между кострам

Список литературы

Николаева С.Н. Методика экологического воспитания / С. Н. Николаева. - М.: Академия, 2016. - 224 с.
Лобачева, С.И. Загородный летний лагерь. 1-11 классы / С.И. Лобачева. - М.: ВАКО, 2016. - 108 с.
Белоусов, А.В. Основы спортивного туризма [Текст]: учебно-методическое пособие / А.В. Белоусов. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. 136 с.
Волков, В. Г. Методические основы пешеходного туризма [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Г. Волков, А. В. Соболев, Р. И. Ляпин. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2011. 79 с.
Масленкин, А. И. Техника пешеходного туризма для студентов [Текст]: методические указания / А. И. Масленкин. Иваново: 2007. 190 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/nauchno-issledovatelskaya-rabota/83930