

75.8

Б 40

УНИВЕРСИТЕТЫ

РОССИИ

Ответственный
редактор
Г. М. Суворова

Безопасный отдых и туризм

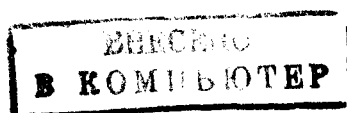
2-е издание

БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ И ТУРИЗМ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

Ответственный редактор — **Г. М. Суворова**

2-е издание, исправленное и дополненное



Допущено Учебно-методическим объединением высших военно-учебных заведений по образованию в области военного управления Вооруженных сил Российской Федерации по гуманитарно-социальным специальностям в качестве учебного пособия для профессионалов физической культуры средних и высших военно-учебных заведений

**Книга доступна в электронной библиотеке biblio-online.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

Москва ■ Юрайт ■ 2019

Ответственный редактор:

Суворова Галина Михайловна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности Естественно-географического факультета Ярославского государственного педагогического университета имени К. Д. Ушинского.

Рецензент:

Морозова В. В. — кандидат географических наук, доцент кафедры социально-культурного сервиса и туризма Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова.

Б40

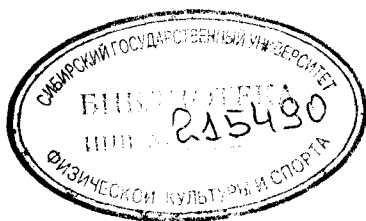
Безопасный отдых и туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. М. Суворова [и др.] ; ответственный редактор Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 195 с. — (Университеты России). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-11091-3

Пособие подробно рассматривает историю туризма, основы безопасности в путешествиях, методику организации туристических поездок и походов. Особое внимание уделено способам выживания в экстремальных условиях в дикой природе: устройству убежища, поиску пищи и подаче сигналов бедствия. Книга снабжена рядом приложений, подробно освещающих особенности подготовки к походам, рекреационным поездкам и путешествиям за рубеж.

Книга адресована студентам высших учебных заведений, обучающимся по гуманитарно-социальным специальностям, а также всем интересующимся организацией безопасного отдыха и туризма.

УДК 379.85(075.8)
ББК 77.56я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-11091-3

© Коллектив авторов, 2012
© Коллектив авторов, 2019, с изменениями
© ООО «Издательство Юрайт», 2019

Оглавление

Авторский коллектив	7
Предисловие	8
Введение	10
Глава 1. История развития туризма	11
1.1. Туризм международный	11
1.1.1. Предыстория туризма	11
1.1.2. Элитарный туризм и зарождение массового туризма	13
1.1.3. Начало становления массового туризма	15
1.1.4. Массовый туризм	16
1.2. Туризм национальный	18
1.2.1. Самодетельный спортивно-оздоровительный туризм	18
1.2.2. История становления и развития самодетельного туризма	19
1.2.3. Самодетельный туризм в период между двумя мировыми войнами	21
1.2.4. Самодетельный туризм в послевоенные годы	22
1.3. Истории развития детского туризма	24
1.3.1. Зарождение туризма и экскурсий в России (XIX век — 1917 год)	24
1.3.2. Развитие туризма в первые десятилетия Советской власти (1917—1941 гг.)	27
1.3.3. Развитие детско-юношеского туризма в послевоенный период	28
Глава 2. Окружающая среда	31
2.1. Характеристика времен года в разных географических условиях	31
2.2. Основные типы климата	32
2.3. Климаты высокогорий	38
Глава 3. Требования безопасности при организации путешествий и отдыха	40
3.1. Угрозы и опасности во время путешествий и отдыха	40
3.2. Отдых на природе с детьми	42
3.3. Общие требования безопасности	45
3.4. Соблюдение и обеспечение мер безопасности в туристическом походе	50
3.5. Контроль выполнения требований безопасности	53
Глава 4. Ориентирование на местности по карте	55
4.1. Задачи ориентирования	55
4.2. Подготовка данных и движение по азимутам	56

4.3. Ориентирование по карте на месте.....	57
4.4. Ориентирование на местности в движении.....	58
4.5. Особенности ориентирования в различных условиях.....	60
Глава 5. Подготовка и организация похода	65
5.1. Общие положения	65
5.2. Методика разработки маршрута рекреационно-оздоровительного похода.....	65
5.2.1. Критерии выбора района проведения оздоровительного похода.....	66
5.2.2. Разработка нитки маршрута оздоровительного похода	68
5.2.3. Обозначение целевых рекреационно-познавательных объектов на маршруте похода.....	69
5.2.4. Выработка оптимальной протяженности оздоровительного пешеходного и лыжного маршрутов (дневных переходов)	69
5.2.5. Определение мест на маршруте для организации биваков и больших привалов	70
5.2.6. Разновидность тактических схем при построении маршрута туристского похода.....	70
5.2.7. Выбор оптимального пути (трассы) движения к местам расположения биваков и целевым объектам на маршруте	71
5.2.8. Определение опорных ориентиров дневных переходов.....	71
5.3. Методика разработки маршрута спортивного похода	72
5.3.1. Составление плана похода	76
5.3.2. Составление календарного плана графика похода	76
5.3.3. Планирование динамики весовых нагрузок.....	79
5.3.4. Оформление маршрутного листа туристской группы	80
5.4. Подготовка обеспечения.....	80
5.5. Подготовка группы.....	81
5.5.1. Определение целей и задач, мотивов участников	81
5.5.2. Формирование группы и распределение обязанностей.....	82
5.5.3. Обязанности каждого члена группы	83
5.5.4. Обучение участников	85
5.5.5. Подготовка маршрута	86
5.5.6. Разработка маршрута, планирование запасных и аварийных выходов	87
5.5.7. Организация заброски и выброски	91
5.5.8. Подготовка общественного снаряжения	92
5.5.9. Обеспечение питания	92
5.5.10. Составление сметы похода.....	97
5.6. Особенности обучения и организации похода с учащимися.....	98
Глава 6. Экстремальные состояния	107
6.1. Виды экстремальных состояний	107
6.2. Поведение организма в экстремальном состоянии	108
6.3. Прогнозирование и предупреждение экстремальных состояний.....	109
6.4. Первые действия при оказании медпомощи пострадавшим.....	110

Глава 7. Основы аварийного выживания в дикой природе..... 111

7.1. Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия	111
7.2. Факторы выживания человека в дикой природе.....	112
7.2.1. Физическое состояние человека	112
7.2.2. Психологическое состояние человека.....	113
7.3. Подавляющие факторы выживания человека в дикой природе.....	115
7.4. Правила поведения в условиях автономного существования	122
7.5. Правила обращения с огнем	124
7.5.1. Очаги и костры	125
7.5.2. Правила разведения костров	125
7.5.3. Отражатели огня	126
7.5.4. Добывание огня без спичек	126
7.5.5. Типы костров.....	129
7.5.6. Правила переноски огня.....	133
7.6. Организация питания в условиях автономного выживания	134
7.6.1. Резервные возможности человеческого организма.....	134
7.6.2. Голодание и его переносимость	143
7.6.3. Добыча пищи и воды в условиях автономного существования.....	148
7.6.4. Пригодные к использованию в пищу продукты животного происхождения	149
7.6.5. Пригодные к использованию в пищу продукты растительного происхождения	149
7.6.6. Способы добычи и обеззараживания воды в условиях автономного существования.....	154
7.7. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия.....	156
7.7.1. Табельные средства	156
7.7.2. Визуальные средства сигнализации	157
7.7.3. Подручные средства сигнализации	157

Приложения.....159

Приложение А. Основные понятия и определения	159
Приложение Б. Общее снаряжение для группы.....	165
Приложение В. Должностные обязанности руководителя туристской группы.....	166
Приложение Г. Характеристика отелей и апартаментов	168
Приложение Д. Индивидуальное снаряжение для похода.....	172
Приложение Е. Форма первой страницы маршрутного листа туристской группы.....	175
Приложения Ж. Советы начинающему туристу	176
Приложение И. Советы при выборе гостиницы.....	179
Приложение К. Советы при утере паспорта	182
Приложение Л. Меры предосторожности от заболевания	183
Приложение М. Памятка выезжающим за рубеж	187
Приложение Н. Страхование туристов.....	191