

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: Как правильно организовать поход с участием детей

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ленинградской области в Бокситогорском районе напоминает, чтобы поход прошел без происшествий и с пользой для здоровья, прежде всего необходимо все хорошо спланировать.

1. Правильный маршрут. В жаркую, сухую погоду, особенно летом, для похода стоит выбирать маршруты, которые проходят в основном в тени, через леса или рощи.

2. При планировании похода важно учитывать метеорологический прогноз, а также особенности климата региона.

3. Если поход предполагает ночевку на открытой местности, то температура воздуха ночью не должна быть ниже +15С.

4. Важно ознакомиться с информацией о санитарно-эпидемиологическом благополучии региона в отношении инфекционных заболеваний, состояния источников водоснабжения, качества питьевой воды, мест для купания и др.

5. На время похода необходимо обеспечивать детей кипяченой или бутилированной питьевой водой.

6. У детей обязательно должны быть головные уборы, закрытая обувь и одежда.

7. Для детей в возрасте 7-9 лет рекомендуется проводить однодневные походы, 10-13 лет — одно-двухдневные походы, с 14 лет — в двух-трехдневные походы.

8. В походе не должны участвовать дети с признаками заболеваний.

9. Протяженность похода для младших школьников (7-11 лет) — не более 5 км, для старших классов — от 8 до 10 км в день.

10. Скорость передвижения не более 3 км/ч. Через каждые 45-50 мин ходьбы следует делать остановки на 10-15 мин.

11. Вес рюкзака для младших школьников не должен превышать 2 кг, для старших школьников, совершающих 2-3-дневный поход — 8-9 кг (спальный мешок — 2 кг, рюкзак — 0,5-1 кг, коврик теплоизоляционный — 0,1 кг, личные вещи — 3 кг, продукты питания — до 1 кг в день, личная медицинская аптечка и ремнабор — 0,2 кг, групповое снаряжение — 1 кг).

12. Перед походом следует проверить набор и качество упаковки продуктов, наличие достаточного количества одноразовой посуды, а также снаряжение, состояние обуви и одежды участников.

Примерный набор продуктов в граммах в день на одного участника похода

Хлеб черный и белый, сухари, печенье, хлебцы хрустящие — 500 г, крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каш — 100-200 г, концентраты супов в пакетах — 50 г, масло сливочное топленое — 50-60 г, мясо тушеное — 150 г, сахар, кондитерские изделия- 80-100 г, сосиски консервированные в банках — 50 г, рыбные консервы в натуральном соку, масле для

приготовления первых блюд — 50 г, овощи свежие -100 г, овощи сухие, сублимированные — 50 г, молоко сухое, сливки сухие — 25-30г, молоко сгущенное — 50 г, сыр, сыр плавленый — 20-40 г, фрукты свежие — 100г, сухофрукты разные — 30 г, кофе ненатуральный — 3 г, какао-порошок — 10 г, чай — 4 г, лавровый лист, лук, чеснок — 30-40 г, витамины, соль 10-12 г.