



О РЕКОМЕНДАЦИЯХ, КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПОХОД С УЧАСТИЕМ ДЕТЕЙ

Роспотребнадзор напоминает, что в жаркую погоду необходимо учитывать особенности детского организма и внимательно следить за состоянием здоровья детей.



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 +15°C.



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



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 должен соответствовать возрастной шкале и допустимой нагрузке на 10-15 мин.



12. Перед походом следует проверить набор и качество упаковки продуктов, 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 тушеноое — 150 г
- сахар, кондитерские изделия — 80-100 г
- сосиски консервированные в банках — 50 г
- рыбные консервы в натуральном соусе, масла для приготовления первых блюд — 50 г
- овощи свежие -100 г
- овощи сухие, сублимированные — 50 г
- молоко сухое, сливки сухие — 25-30 г
- молоко сгущенное — 50 г
- сыр, сыр плавленый — 20-40 г
- фрукты свежие — 100 г
- 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.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

С соблюдением всех правил

Управление Роспотребнадзора: как правильно организовать поход с участием детей

Роспотребнадзор напоминает, чтобы поход прошел без происшествий и с пользой для здоровья, прежде всего необходимо все хорошо спланировать.

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

При планировании похода важно учитывать метеорологический прогноз, а также осо-

бенности климата региона.

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

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

На время похода необходимо

обеспечивать детей кипяченой или бутилированной питьевой водой.

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

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

В походе не должны участвовать дети с признаками заболеваний.

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

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

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).

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

В ПЕРИОД ОСОБОГО ПРОТИВОПОЖАРНОГО РЕЖИМА

- Ограничивается посещение лесов и въездов в них транспортных средств.
- Незамедлительно принимаются меры по скосу и уборке сухой травы.
- Не рекомендуется проведение пожароопасных работ, в т.ч. сельскохозяйственных палов, сжигание стерни, разведение костров, сжигание мусора.



С 1 мая 2021 года на территории Арамильского городского округа введен особый противопожарный режим.

В период особого противопожарного режима запрещается:

- сжигание мусора и сухой растительности, в том числе на индивидуальных приусадебных участках,
- разведение костров,
- отжиг стерни, в том числе на землях сельскохозяйственного назначения;
- проведение пожароопасных работ на территориях общего пользования

В период особого противопожарного режима ужесточается ответственность за нарушение правил пожарной безопасности, увеличиваются штрафные санкции.