

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. Подготовка к безопасному отдыху в природной среде	5
1.1. Человек и природа: безопасный отдых и туризм	5
1.2. Объективные и субъективные факторы возникновения экстремальных ситуаций в самостоятельном туризме	7
1.3. Основные способы ориентирования	12
1.4. Разработка маршрута туристского похода	25
1.5. Распределение туристских обязанностей в походе. Взаимоотношения в группе и с местным населением	28
1.6. Методические рекомендации по обучению учащихся основам топографии и ориентирования	31
1.7. Выбор необходимого снаряжения для похода	32
1.8. Методика обучения учащихся основам безопасного отдыха и туризма	47
Глава 2. Безопасность активного отдыха в природной среде	57
2.1. Выбор места для бивака и организация бивачных работ	57
2.2. Приготовление пищи в походе	71
2.3. Первая доврачебная помощь туристу	80
2.4. Методические рекомендации по обучению учащихся правилам безопасности во время активного отдыха	91
Глава 3. Обеспечение безопасности туристов при проведении различных видов походов	96
3.1. Проведение пеших походов на равнинной и горной местности	96
3.2. Безопасность при организации и проведении лыжных походов	106
3.3. Обеспечение безопасности туристов при проведении водных походов	109
3.4. Безопасность туристов в велосипедных походах	112
3.5. Методические рекомендации по обучению учащихся правилам безопасности при проведении различных видов походов	115
Глава 4. Обеспечение личной безопасности туристов при доставке к месту отдыха	119
4.1. Обеспечение личной безопасности при проезде к месту отдыха наземными видами транспорта	119

4.2. Обеспечение личной безопасности туриста на водном транспорте	121
4.3. Обеспечение личной безопасности туриста на воздушном транспорте	123
4.4. Методические рекомендации по обучению учащихся вопросам обеспечения личной безопасности туристов при доставке к месту отдыха	125
Глава 5. Обеспечение безопасности человека при автономном существовании в природной среде	128
5.1. Автономное существование человека в природе	128
5.2. Основные причины и проблемы вынужденного автономного существования человека в природе	131
5.3. Способы обеспечения жизнедеятельности и правила поведения человека при вынужденном автономном существовании	135
5.4. Правила подачи сигналов бедствия	143
5.5. Методические рекомендации по обучению учащихся правилам поведения при вынужденном автономном пребывании в природной среде	145
Глава 6. Меры безопасности туристов в дальнем и международном туризме	150
6.1. Факторы, влияющие на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и международном туризме	150
6.2. Акклиматизация человека в различных природно-климатических условиях	157
6.3. Санитарно-эпидемиологические правила в международных путешествиях	158
6.4. Методика обучения учащихся основам безопасности при внутреннем туризме	165
Глава 7. Опасные ситуации для туристов в природных условиях	168
7.1. Факторы неживой природы	168
7.2. Факторы живой природы	178
7.3. Методика обучения учащихся действиям в опасных ситуациях	195
Глава 8. Международное сотрудничество России в области обеспечения личной безопасности туристов	198
8.1. Законодательная и природно-ресурсная база для развития безопасного отдыха и туризма в Российской Федерации	198
8.2. Особо охраняемые природные территории (ООПТ) как объекты безопасного туризма	201
8.3. Международный опыт по разработке мер безопасного отдыха и туризма	213
8.4. Незнакомый город как источник опасности для туристов	217

8.5. Действие туриста при происшествиях за границей	224
8.6. Методические рекомендации по обучению учащихся правилам личной безопасности в зарубежных путешествиях	226
Приложения	235
Терминологический словарь	273
Список литературы	278