



Детский туризм и экскурсии, являясь значительным воспитательно-образовательным фактором, при правильной их постановке могут быть одновременно и одним из весьма эффективных средств укрепления здоровья детей и подростков.

Во время [туристических походов](#) и экскурсий организм ребёнка (подростка) подвергается благоприятному воздействию свежего воздуха и солнечных лучей. Кроме этого, часто во время туристических походов и экскурсий используется для укрепления здоровья вода (купание, обливание и пр.).

Между тем, полезный эффект от детского туризма и экскурсий для здоровья детей возможен лишь при условии соблюдения определенных требований, обеспечивающих безопасность детского отдыха.

В Российской Федерации в соответствии с законом «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» № 124-ФЗ от 1998 г. вопросы организации отдыха и оздоровления детей лежат в сфере государственной ответственности и регулируются Федеральным законом от 28.12. 2016 г. N 465-ФЗ ; Законом РФ от 07.02.1992 г. № 2300-1 [«О защите прав потребителей»](#)

, Федеральным законом от 24.11.1996 г. №132-ФЗ

[«Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»](#)

; Федеральным законом от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ

[«О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»](#)

, требованиями санитарных правил СанПиН 2.4.4.3048-13

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа" и многими другими нормативными актами.

Основным гигиеническим правилом при проведении экскурсий является выяснение санитарной характеристики той местности, куда проводится экскурсия. В местном здравоохранении или у санитарного врача следует узнать, нет ли в данной местности или по пути следования инфекционных заболеваний и не опасна ли эта местность в смысле заражения.

В гигиеническом отношении ближний туризм и экскурсии для детей и подростков имеют существенные преимущества. При проведении экскурсий необходимо иметь с собою небольшую походную аптечку, в которой должны находиться перевязочные средства, жгут, йодная настойка, нашатырный спирт и т. д.

С целью предупреждения пропитывания рубашки потом целесообразно надевать на тело тонкую сетку. Головной убор во время экскурсии должен быть с полями, которые необходимы для защиты глаз от резкого влияния солнечных лучей. Головной убор должен быть лёгким и проницаемым для воздуха. Тюбетейки, не имеющие полей, непригодны, тем более, что они большей частью непроницаемы для воздуха.

Для утоления жажды во время экскурсии можно пить лишь бутилированную воду. В связи, с чем каждый экскурсант должен иметь при себе бутылочку с водой или наличие одноразовых стаканчиков. Пить воду следует только во время привала и небольшими глотками. Пить холодную воду в разгорячённом состоянии нельзя, так как это может вызвать заболевания. Пользоваться местными водными источниками, как, например, речной водой, водой из неисследованного колодца, не разрешается, так как такая вода может содержать патогенные микроорганизмы (возбудители брюшного тифа, дизентерии и пр.).

Особое внимание во время подготовки к экскурсии должно быть уделено гигиене обуви и одежды. Обувь должна быть свободной, легко надеваться и сниматься, так как тесная обувь затрудняет кровообращение. Однако обувь должна быть свободной в меру с тем, чтобы она облегала стопу и не тёрла ногу. В летнее время наиболее гигиенической обувью во время экскурсии являются сандалии.

В равной мере должна быть свободной и лёгкой одежда. Наиболее гигиенической одеждой во время экскурсий в летнее время следует признать качественные спортивные костюмы.

Особенно большое гигиеническое значение имеют прогулки детей и подростков, связанные с полезными и интересными для них занятиями, например, собиранием ягод и грибов, различных растений и насекомых, изучением местности и проведением военизированных игр и пр. Нельзя проводить экскурсии и прогулки в том случае, если дети ещё не позавтракали. В равной мере не следует отправляться на экскурсию сразу же после сытного обеда.

Ходить во время экскурсии следует не спеша, медленным темпом, сберегая тем самым силы детей и подростков. Необходимо учитывать, что при ходьбе работает почти вся скелетная мускулатура тела. Слишком быстрая ходьба утомляет и может неблагоприятно отразиться на сердечной деятельности.

Пешеходная экскурсия обязательно должна иметь перерывы для отдыха - привалы. После каждых 30-45 минут передвижения следует обязательно установить привал. Место для привала надо выбирать несколько вдали от дороги, в затенённой, но обязательно сухой местности. Во время привала дети могут полежать, а при

сравнительно дальних экскурсиях во время большого привала, продолжительность которого должна быть не менее 30-45 минут, обязателен приём пищи.

Во время экскурсии необходимо следить за тем, чтобы дети и подростки не шли гурьбой один близко от другого. Такое хождение способствует поднятию пыли, раздражающей глаза, дыхательные пути и кожу.

С целью предупреждения вредного влияния пыли лучше всего проводить экскурсии рано утром, когда не так горячи солнечные лучи и не нагрелась сильно земля. Если же экскурсия проводится днём, то надо ходить по краям дороги, по траве, избегая середины дороги, как наиболее пыльной.

Для утоления жажды во время экскурсии можно пить лишь хорошую воду, в связи с чем каждый экскурсант должен иметь при себе бутылочку с водой или возможно использование одноразовых стаканчиков. Пить воду следует только во время привала и небольшими глотками. Пить холодную воду в разгорячённом состоянии нельзя, так как это может вызвать заболевания. Пользоваться местными водными источниками, как, например, речной водой, водой из неисследованного колодца, не разрешается, так как такая вода может содержать патогенные микроорганизмы (возбудители брюшного тифа, дизентерии и пр.).

Изложенные выше гигиенические требования относятся не только к внешкольным экскурсиям, но и к экскурсиям учебного характера.