#### Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

# «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»

### ОТЧЕТ

по лабораторной работе "Безопасность в путешествиях"

по дисциплине "Безопасность жизнедеятельности"

Автор: Серов А.А.

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3131

Преподаватель: Черкасова М. О.



Санкт-Петербург 2023г.

Любое прямое цитирование образца, может повлечь снижение балла за выполненную работу.

Серов\_Антон\_Вариант№\_5

# **Выбранный вариант:** Горнолыжная поездка на Чимбулак (Республика Казахстан)

# 1. Анализ района

Географическое	Курорт « <b>Чимбулак</b> » расположен в <b>Алма-Атинской области</b>		
положение	Республики Казахстан, в горной системе Заилийский		
	Алатау (северный Тянь-Шань).		
	<b>Расстояние от Алматы:</b> ~25 км.		
	<b>Высота над уровнем моря:</b> 2 260 м (нижняя станция) — 3 160 м		
	(вершина).		
	<b>Часовой пояс:</b> UTC+6 (разница с Москвой +3 часа).		
Социальное и	Государство: Республика Казахстан.		
политическое	<b>Валюта:</b> Казахстанский тенге (KZT).		
устройство	<b>Правовые нормы:</b> Действуют законы Казахстана. В горных районах сильны традиции казахской культуры.		
	Население: преимущественно казахи, русские, а также другие		
	этнические группы.		
	Язык: казахский (государственный), русский (широко распространен).		
Климат	Горный климат с выраженной сезонностью.		
	Зимний сезон (ноябрь – апрель):		
	Средняя температура: <b>-5°C</b> (днем), <b>-10°C</b> (ночью).		
	Снежный покров: <b>1,5–2,5 м</b> .		
	Солнечных дней: <b>около 70% зимнего периода</b> .		
	Летний сезон (июнь – сентябрь):		
	Средняя температура: $+15^{\circ}C - +25^{\circ}C$ .		
	Используется для трекинга и канатных дорог.		
Туристские	Основные показатели:		
ресурсы	Высокогорный ландшафт.		
	Современная горнолыжная инфраструктура.		
	Близость к Алматы.		
	Развитая сеть подъемников.		
	Места притяжения (туристского интереса):		
	<b>Горнолыжные трассы</b> (разные уровни сложности).		
	<b>Канатная дорога</b> до вершины Талгар (3 160 м).		
	Высокогорное озеро Большое Алматинское.		
	<b>Medeo</b> (крупнейший высокогорный каток).		
	<b>Тургеньское ущелье</b> (водопады, трекинг).		
Пассажирское	Из Санкт-Петербурга в Сочи можно добраться		

сообщение	Самолетом
	На поезде
	На авто
Выбор сезона и	Лучший период для горнолыжного отдыха: декабрь –
сроков	март (стабильный снег).
путешествия	<b>Цель:</b> катание на склонах + посещение природных
	достопримечательностей.
	Продолжительность: 7 дней (с учетом перелета и акклиматизации).
	План:
	3–4 дня – катание на Чимбулаке.
	1 день – поездка на Медео и озеро.
	1 день – трекинг в ущелье.
	1 день — отдых в городе (Алматы).
	Сроками поездки выбираю: 10-17 января

# 2. Модель поведения и обеспечение личной безопасности

Риски	1. <b>Горная болезнь и акклиматизация</b> (высокогорная зона).
	2. Экстремальные погодные условия (метели, лавины, резкие
	перепады температур).
	3. Травмы при катании (падения, столкновения, неправильная
	техника).
	4. <b>Мошенничество и кражи</b> (курортная зона, прокат
	оборудования, такси).
	5. <b>Проблемы с транспортом</b> (снежные заносы, плохие дороги).
Особенности	1. Акклиматизация и высотная болезнь
поведения для	Первые <b>1–2 дня</b> избегать резких нагрузок.
обеспечения	Пить больше воды, не употреблять алкоголь.
личной	При головокружении, тошноте – спуститься ниже.
безопасности	2. Погодные условия и лавинная опасность
	Проверять <b>прогнозы</b> (ветер, снегопад, лавиноопасные
	30ны).
	Не кататься <b>вне трасс</b> , если нет опыта фрирайда.
	Иметь при себе <b>маячок (бипер)</b> при катании в горах.
	3. Безопасность на склонах
	Арендовать <b>качественное снаряжение</b> (проверять крепления, шлем).
	Взять <b>уроки у инструктора</b> , если нет опыта.
	Соблюдать <b>правила FIS</b> (дистанция, приоритет ниже
	идущих).
	4. Защита от мошенников и краж
	Бронировать <b>официальные отели/хостелы</b> (не
	соглашаться на "дешевые варианты" у таксистов).
	Пользоваться <b>лицензированными такси</b> (например,

Яндекс, местные проверенные службы).

Не оставлять вещи без присмотра в прокате или кафе.

#### 5. Транспорт и дороги

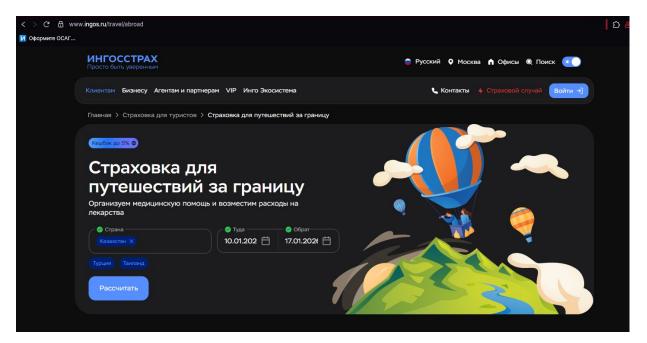
Зимой дорога на Чимбулак может быть закрыта из-за снега – уточнять заранее.

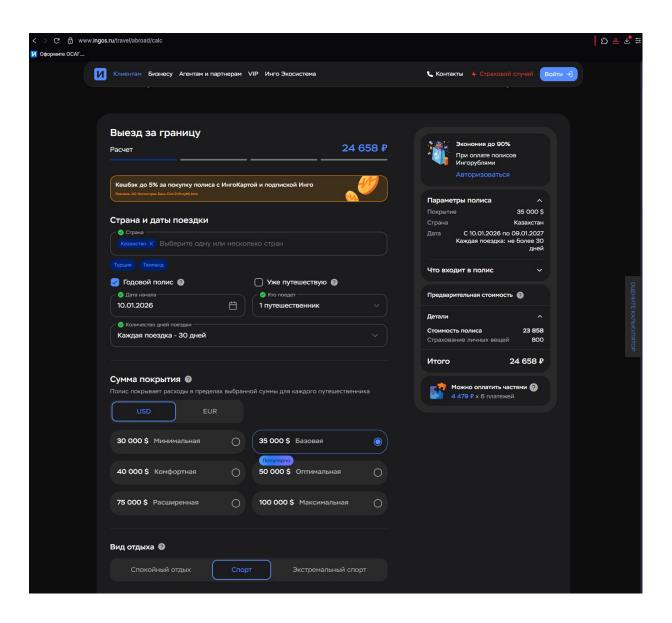
Лучше ехать на **официальном трансфере**, а не на случайных машинах.

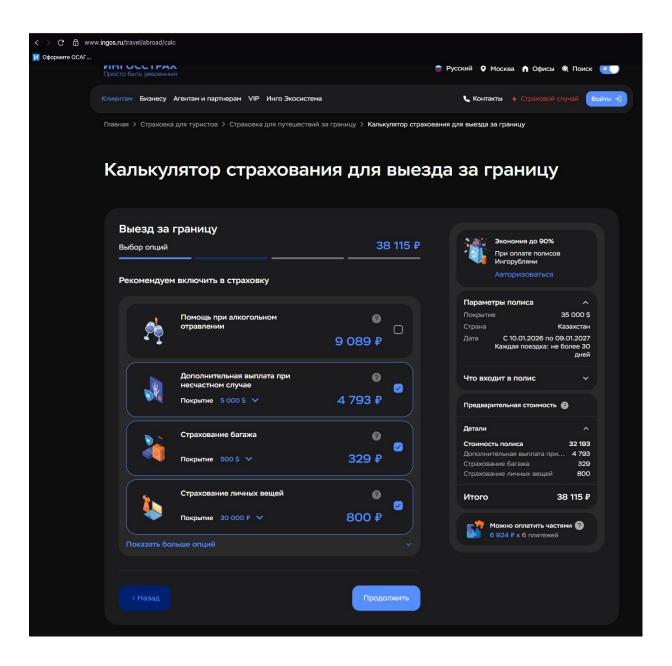
## Задание 3. Подбор пакета страхования

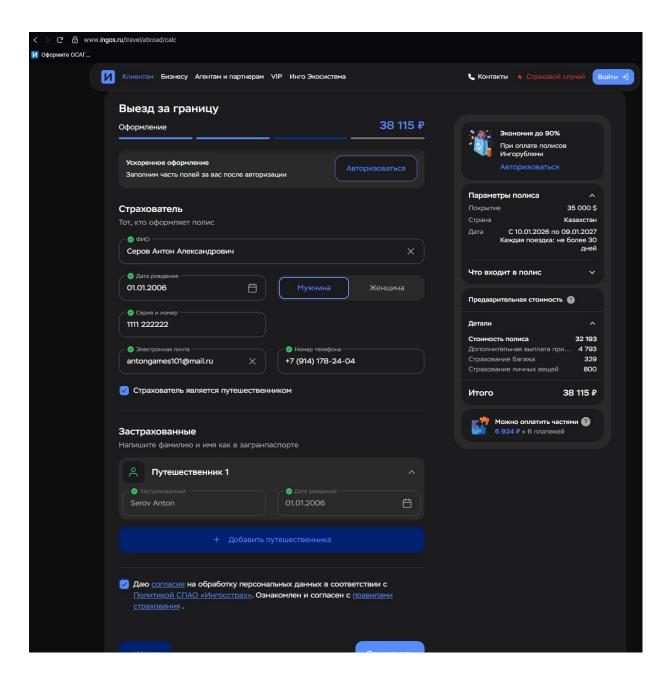
Моя поездка пройдет на территории **Казахстана**, где медицинские услуги для иностранных граждан предоставляются **на платной основе**, а спасательные операции в горной местности требуют **специализированных служб и возможной вертолетной эвакуации**.

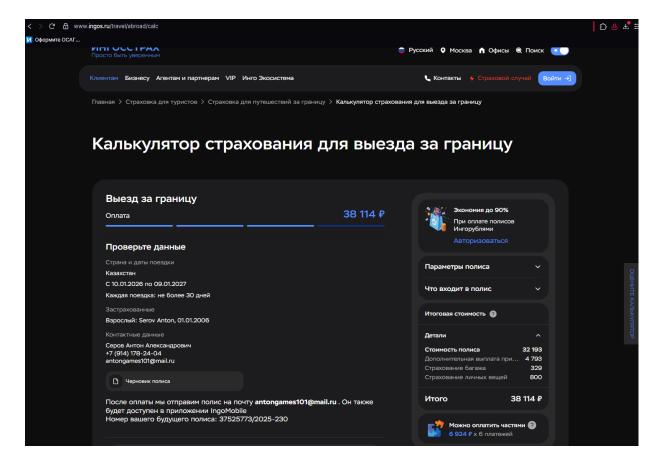
Ниже привожу скрины рассчета страхового полиса в сервисе «ИНГОССТРАХ».











Для активного отдыха оптимален пакет «**Активный отдых**» с дополнениями, обеспечивающий защиту от ключевых рисков. Окончательная стоимость — **38 114 ₽**, что соответствует высокому уровню покрытия и нашим потребностям.

Внимание! Использование Страхового калькулятора из образца не допускается. Студенту необходимо подобрать альтернативный вариант.

Задание 4. Чек-лист в путешествие

Чек	Наименование	Количество
	Транспортировочное	
	Рюкзак 40–50 л (для снаряжения)	1 шт
•	Небольшая поясная сумка (для документов и мелочей)	1 um
	Водонепроницаемый чехол для телефона/документов	1 шm
	Одежда/обувь	
	Тапочки	1 пара
	Кроссовки с высоким верхом / берцы	1 пара
	Носки: утепленные	2 пары
	Шлёпки	1 пара
	Дождевик	1 шт
	Ветровка	1 шт

	Флисовая кофта	1 wm
	Джинсы + ремень	1 um
	Шорты	1 um
	Футболки	3 mm
	. Шапка	1 um
	Нижнее белье	3 um
	11ижнее белье	3 mm
	Бивуачное снаряжение	
<b>Ø</b>	Пенка (каремат)	1 um
	Документы	
	Паспорт + копия	1 <i>u</i> m
	Полис ОМС	1 um
_		1 um
	Страховой полис путешественника	
	Билеты – электронные/распечатка	1 шт 1 копия
	Бронь отеля/апартаментов	
	Студенческий билет	1 um
	Гигиена	
	Влажные салфетки	1 yn
	Ватные палочки	15 um
	Зубная щётка + паста (маленький тюбик)	1 шт
	Расчёска	1 шт
	Бритва + средство для бритья	1 шт
	Cuavya zi waa ayangwayya	
	Специальное снаряжение	1 um
V	Солнцезащитные очки	1 mm
	Гаджеты	
	Смартфон + зарядка	1 wm
	Внешний аккумулятор.	1 um
	Наушники	1 um
	Ноутбук	1 um
	Прочее	
	Кружка, ложка, вилка	1 шт
	Банковская карта	1 шт
	Термос	1 шm
	Аптечка	
		20 um
	Пластырь	1 um
	Перекись водорода Бинты	
	Динты	1 yn