

**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 положение	<p><i>Курорт «Чимбулак» расположен в Алма-Атинской области Республики Казахстан, в горной системе Заилийский Алатау (северный Тянь-Шань).</i></p> <p><i>Расстояние от Алматы: ~25 км.</i></p> <p><i>Высота над уровнем моря: 2 260 м (нижняя станция) – 3 160 м (вершина).</i></p> <p><i>Часовой пояс: UTC+6 (разница с Москвой +3 часа).</i></p>
Социальное и политическое устройство	<p><i>Государство: Республика Казахстан.</i></p> <p><i>Валюта: Казахстанский тенге (KZT).</i></p> <p><i>Правовые нормы: Действуют законы Казахстана. В горных районах сильны традиции казахской культуры.</i></p> <p><i>Население: преимущественно казахи, русские, а также другие этнические группы.</i></p> <p><i>Язык: казахский (государственный), русский (широко распространен).</i></p>
Климат	<p><i>Горный климат с выраженной сезонностью.</i></p> <p><i>Зимний сезон (ноябрь – апрель):</i></p> <p><i>Средняя температура: -5°C (днем), -10°C (ночью).</i></p> <p><i>Снежный покров: 1,5–2,5 м.</i></p> <p><i>Солнечных дней: около 70% зимнего периода.</i></p> <p><i>Летний сезон (июнь – сентябрь):</i></p> <p><i>Средняя температура: +15°C – +25°C.</i></p> <p><i>Используется для трекинга и канатных дорог.</i></p>
Туристские ресурсы	<p>Основные показатели:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Высокогорный ландшафт.</li><li>Современная горнолыжная инфраструктура.</li><li>Близость к Алматы.</li><li>Развитая сеть подъемников.</li></ul> <p>Места притяжения (туристского интереса):</p> <ul style="list-style-type: none"><li><i>Горнолыжные трассы (разные уровни сложности).</i></li><li><i>Канатная дорога до вершины Талгар (3 160 м).</i></li><li><i>Высокогорное озеро Большое Алматинское.</i></li><li><i>Медео (крупнейший высокогорный каток).</i></li><li><i>Тургеньское ущелье (водопады, трекинг).</i></li></ul>
Пассажирское	Из Санкт-Петербурга в Сочи можно добраться

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

## 2. Модель поведения и обеспечение личной безопасности

Риски	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Горная болезнь и акклиматизация</b> (высокогорная зона).</li> <li><b>Экстремальные погодные условия</b> (метели, лавины, резкие перепады температур).</li> <li><b>Травмы при катании</b> (падения, столкновения, неправильная техника).</li> <li><b>Мошенничество и кражи</b> (курортная зона, прокат оборудования, такси).</li> <li><b>Проблемы с транспортом</b> (снежные заносы, плохие дороги).</li> </ol>
Особенности поведения для обеспечения личной безопасности	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Акклиматизация и высотная болезнь</b> Первые 1–2 дня избегать резких нагрузок. Пить больше воды, не употреблять алкоголь. При головокружении, тошноте – спуститься ниже.</li> <li><b>Погодные условия и лавинная опасность</b> Проверять прогнозы (ветер, снегопад, лавиноопасные зоны). Не кататься вне трасс, если нет опыта фрирайда. Иметь при себе маячок (бипер) при катании в горах.</li> <li><b>Безопасность на склонах</b> Арендовать качественное снаряжение (проверять крепления, шлем). Взять уроки у инструктора, если нет опыта. Соблюдать правила FIS (дистанция, приоритет ниже идущих).</li> <li><b>Защита от мошенников и краж</b> Бронировать официальные отели/хостелы (не соглашаться на "дешевые варианты" у таксистов). Пользоваться лицензированными такси (например,</li> </ol>

	<p>Яндекс, местные проверенные службы).</p> <p>Не оставлять <b>вещи без присмотра</b> в прокате или кафе.</p> <p><b>5. Транспорт и дороги</b></p> <p>Зимой дорога на Чимбулак может быть <b>закрыта</b> из-за снега – уточнять заранее.</p> <p>Лучше ехать на <b>официальном трансфере</b>, а не на случайных машинах.</p>
--	--

### 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 расчета страхового полиса в сервисе «ИНГОССТРАХ».

The screenshot shows the website of INGOSSTRAKH with the URL www.ingos.ru/travel/abroad. The page is titled "Страховка для путешествий за границу" (Travel Insurance for Foreign Travel). It features a form for calculating the insurance policy with the following fields:

- Кешбэк до 5%** (Cashback up to 5%)
- Страна** (Country): Казахстан (Kazakhstan)
- Туда** (There): 10.01.2022
- Обрат** (Return): 17.01.2022
- Турция** (Turkey) and **Таиланд** (Thailand) are also listed as options.
- Рассчитать** (Calculate) button.

The background of the form features an illustration of hot air balloons over a mountain landscape.

www.ingos.ru/travel/abroad/calc

Оформите ОСАГ...

И

КлиентамБизнесуАгентам и партнерамVIPИнго Экосистема

КонтактыСтраховой случайВойти

Выезд за границу

Расчет24 658 ₺

Кешбэк до 5% за покупку полиса с ИнгоКартой и подпиской Инго

Реклама АО Ингосстрах Банк ЕИД 2309000030

Страна и даты поездки

Страна

Казахстан X Выберите одну или несколько стран

Турция Таиланд

Годовой полис

Уже путешествую

Дата начала

10.01.2026

Кто поедет

1 путешественник

Количество дней поездки

Каждая поездка - 30 дней

Сумма покрытия

Полис покрывает расходы в пределах выбранной суммы для каждого путешественника

USD

EUR

30 000 \$ Минимальная

35 000 \$ Базовая

40 000 \$ Комфортная

50 000 \$ Оптимальная

75 000 \$ Расширенная

100 000 \$ Максимальная

Вид отдыха

Спокойный отдых

Спорт

Экстремальный спорт

Экономия до 90%  
При оплате полисов  
Ингорублями

Авторизоваться

Параметры полиса

Покрытие

35 000 \$

Страна

Казахстан

Дата

С 10.01.2026 по 09.01.2027

Каждая поездка: не более 30 дней

Что входит в полис

Предварительная стоимость

Детали

Стоимость полиса

23 858

Страхование личных вещей

800

Итого

24 658 ₺

Можно оплатить частями

4 479 ₺ x 6 платежей

ОЦЕНИТЕ КАЛЬКУЛЯТОР

www.ingos.ru/travel/abroad/calc

Оформите ОСАГ...

ИНГО СТРАХОВАНИЕ  
Просто быть уверенным

РусскийМоскваОфисыПоиск

КлиентамБизнесуАгентам и партнерамVIPИнго Экосистема

КонтактыСтраховой случайВойти

Главная > Страховка для туристов > Страховка для путешествий за границу > Калькулятор страхования для выезда за границу

Выезд за границу

Выбор опций38 115 ₺

Рекомендуем включить в страховку

Помощь при алкогольном отравлении

9 089 ₺

Дополнительная выплата при несчастном случае

Покрытие 5 000 \$

4 793 ₺

Страхование багажа

Покрытие 500 \$

329 ₺

Страхование личных вещей

Покрытие 30 000 ₺

800 ₺

Показать больше опций

Экономия до 90%  
При оплате полисов Ингорублями  
Авторизоваться

Параметры полиса

Покрытие35 000 \$  
СтранаКазахстан  
ДатаС 10.01.2026 по 09.01.2027  
Каждая поездка: не более 30 дней

Что входит в полис

Предварительная стоимость

Детали

Стоимость полиса32 193  
Дополнительная выплата при...4 793  
Страхование багажа329  
Страхование личных вещей800

Итого38 115 ₺

Можно оплатить частями

6 924 ₺ x 6 платежей

Назад

Продолжить



## Выезд за границу

Оформление

38 115 ₽

Ускоренное оформление

Заполним часть полей за вас после авторизации

Авторизоваться

### Страхователь

Тот, кто оформляет полис

ФИО

Серов Антон Александрович

Дата рождения

01.01.2006

Серия и номер

1111 222222

Электронная почта

antongames101@mail.ru

Номер телефона

+7 (914) 178-24-04

☒ Страхователь является путешественником

### Застрахованные

Напишите фамилию и имя как в загранпаспорте



Путешественник 1

Застрахованный

Serov Anton

Дата рождения

01.01.2006

+ Добавить путешественника

☒ Даю [согласие](#) на обработку персональных данных в соответствии с [Политикой СПАО «Ингосстрах»](#). Ознакомлен и согласен с [правилами страхования](#).



Экономия до 90%

При оплате полисов  
Ингорублями

Авторизоваться

#### Параметры полиса

Покрытие 35 000 \$  
Страна Казахстан  
Дата С 10.01.2026 по 09.01.2027  
Каждая поездка: не более 30 дней

#### Что входит в полис

#### Предварительная стоимость

##### Детали

Стоимость полиса 32 193  
Дополнительная выплата при... 4 793  
Страхование багажа 329  
Страхование личных вещей 800

#### Итого

38 115 ₽



Можно оплатить частями

6 924 ₽ x 6 платежей

Оформите ОСАГ...

ИНГОСА  
Просто быть уверенным

РусскийМоскваОфисыПоиск

КонтактыСтраховой случайВойти

Главная > Страховка для туристов > Страховка для путешествий за границу > Калькулятор страхования для выезда за границу

Калькулятор страхования для выезда за границу

Выезд за границу

Оплата38 114 ₽

Проверьте данные

Страна и даты поездки  
Казахстан  
С 10.01.2026 по 09.01.2027  
Каждая поездка: не более 30 дней  
Застрахованные  
Взрослый: Serov Anton, 01.01.2006  
Контактные данные  
Серов Антон Александрович  
+7 (914) 178-24-04  
antongames101@mail.ru

Черновик полиса

После оплаты мы отправим полис на почту antongames101@mail.ru. Он также будет доступен в приложении IngoMobile  
Номер вашего будущего полиса: 37525773/2025-230

Экономия до 90%  
При оплате полисов Ингорублиями  
Авторизоваться

Параметры полиса  
Что входит в полис  
Итоговая стоимость  
Детали

Стоимость полиса32 193  
Дополнительная выплата при...4 793  
Страхование багажа329  
Страхование личных вещей800

Итого38 114 ₽

Можно оплатить частями  
6 924 ₽ x 6 платежей

Для активного отдыха оптимален пакет «**Активный отдых**» с дополнениями, обеспечивающий защиту от ключевых рисков. Окончательная стоимость — **38 114 Р**, 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 шт
	Водонепроницаемый чехол для телефона/документов	1 шт
	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 Джинсы + ремень Шорты Футболки Шапка Нижнее белье	1 шт 1 шт 1 шт 3 шт 1 шт 3 шт
	<b>Бивуачное снаряжение</b>	
✓	Пенка (каремат)	1 шт
	<b>Документы</b>	
✓	Паспорт + копия Полис ОМС Страховой полис путешественника Билеты – электронные/распечатка Бронь отеля/апартаментов Студенческий билет	1 шт 1 шт 1 шт 1 шт 1 копия 1 шт
	<b>Гигиена</b>	
✓	Влажные салфетки Ватные палочки Зубная щётка + паста (маленький тюбик) Расчёска Бритва + средство для бритья	1 уп 15 шт 1 шт 1 шт 1 шт
	<b>Специальное снаряжение</b>	
✓	Солнцезащитные очки	1 шт
	<b>Гаджеты</b>	
✓	Смартфон + зарядка Внешний аккумулятор. Наушники Ноутбук	1 шт 1 шт 1 шт 1 шт
	<b>Прочее</b>	
✓	Кружка, ложка, вилка Банковская карта Термос	1 шт 1 шт 1 шт
	<b>Аптечка</b>	
✓	Пластырь Перекись водорода Бинты	20 шт 1 шт 1 уп