**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**ОТЧЕТ**

по лабораторной работе   
«Планирование безопасного путешествия в мультикультурной среде»

по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Конкин Вадим Вадимович

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3110

Преподаватель: Черкасова М. О.



Санкт-Петербург, 2023

1. **Анализ района**

|  |  |
| --- | --- |
| Географическое положение | Двуглавая гора Эльбрус, расположенная на самой границе республик Кабардино-Балкария и Карачаево-Черкесия, чуть севернее Главного Кавказского хребта, — самая высокая точка России. Гора представляет собой конус потухшего вулкана, извергавшегося последний раз в начале нашей эры. Высота западной вершины Эльбруса — 5642 метра, восточной — 5621 метр, вершины разделены глубокой седловиной (5325 метров).  Часовой пояс: UTC+3 (Московское время) |
| Социальное и политическое устройство | Государство: Российская Федерация  Валюта: Рубль  На территории действуют все законы, а также социальные и политические нормы, принятые в РФ. Стоит учитывать курортный статус Эльбруса, а также близость Кавказских гор и влияние традиций коренных народов на поведение местных жителей.  Ближайшее село находится у восточного подножья горы.  Население: балкарцы – 84,2%, русские – 6,7%, кабардинцы – 5,00% |
| Климат | Климат района формируется под воздействием сезонной циркуляции воздушных масс, характерной для горного рельефа. Для Приэльбрусья характерна цикличность периодов плохой и хорошей погоды. Летом она составляет 5—7 дней, причём в первой половине лета погода обычно хуже, чем во второй.  Эта область имеет тундровый климат, а это означает, что даже в самые теплые месяцы, температура очень низкая. Это место классифицируется как ET по Кеппен и Гейгера. Среднегодовая температура в городе Эльбрус составляет -3.7 °C. 971 mm - среднегодовая норма осадков. |
| Туристские ресурсы | Основные показатели:   * Горнолыжный курорт * Высочайшая точка Европы * Близость кавказских гор * Близость минеральных вод * Природа   Места притяжения (туристского интереса):   * Озеро Гижгит * Озеро Донгуз-Орун * Водопад Терскол * Водопады Азау * Обсерватория на пике Терскол * Водопад «Девичьи косы» * Озеро Азау * Озеро Башкара в ущелье Адыл-Су * Лавовые потоки ущелья Терскол * Водопады ущелья Терскол * Малые нарзаны Ачису * Форелевое озеро * Поляна нарзанов. Выход минеральных источников различного вкуса и состава – «Нарзанные реки, ржавые берега» * Минеральные источники у дороги в п. Байдаево * Музей альпинизма и охотоведения имени В.Высоцкого в п. Тегенекли * Кафе на входе в ущелье Юсеньги * Минеральные источники у моста в ущелье Адыл-су * Учебная скала с маршрутами для скалолазания у моста в ущелье Адыл-су * «Песчаные замки» и минеральные источники ущелья Ирик-чат * Памятники первым восходителям в селе Верхний Баксан * «Песчаные замки» и минеральные источники ущелья Кыртык * Транспортная платформа в ущелье Адырсу |
| Пассажирское сообщение | * На авто * Самолетом с пересадками * Поездом с пересадками * На автобусе с пересадками |
| Выбор сезона и сроков путешествия | Так как я уже посещал Приэльбрусье, Чегет и Эльбрус и устраивал там фототур, то сейчас меня больше привлекает горнолыжный курорт на Эльбрусе. Он работает зимой. Хочется покататься на сноуборде и поснимать это на камеру в течении нескольких дней, а потом побродить по Приэльбрусью и поснимать зимние пейзажи. Планирую провести неделю в гостинице ADARA\_elbrus. Посетить трассы для катания, поляну Нарзанов и подняться по канатной дороге на Эльбрус для фотосъемки.  **Сроками поездки выбираю: 1-7 февраля** |

1. **Модель поведения и обеспечение личной безопасности**

|  |  |
| --- | --- |
| Риски | 1. Нарушение норм и обычаев 2. Травмы при катании на сноуборде 3. Снежная лавина 4. ЧС природного характера |
| Особенности поведения для обеспечения личной безопасности | 1. Не стоит идти на конфликты с местным населением. НЕ стоит делать нелестных высказываний о культуре, обычаях и т.д.. Так как присутствуют мусульмане стоит быть осторожнее в религиозных высказываниях. 2. Стоит помнить, что сноубординг довольно экстремальное развлечение. Неудачное приземление зачастую ведет к сломанным конечностям, так же, если вы катаетесь вне трассы, то можете случайно вылететь с горы или врезаться в камень или дерево. Надо кататься строго по отведенным трассам и быть крайне внимательным и аккуратным 3. Есть вероятность схода лавины, поэтому стоит взять с собой или на прокат бипер, щуп и лопату и уметь пользоваться ими 4. Следить за прогнозами погоды и предупреждениями МЧС. Соблюдать правила безопасности в горах и помнить, что горы – место повышенной опасности |

**Задание 3. Подбор пакета страхования**

Мой отдых пройдет в РФ, где действует полис ОМС, а спасение обеспечивает МЧС. Однако я собираюсь заняться экстремальным спортом, поэтому стоит позаботиться о страховании.

Изучив различные страховки, самой выгодной оказалась страховка в виде доплаты к ски-пасу

Изображение выглядит как стол

Автоматически созданное описание

Так как я не планирую брать с собой дорогостоящий багаж, то страховку багажа считаю нецелесообразной. А вся страховка у меня выйдет 800 руб. так как кататься я планирую 5 дней.

**Задание 4. Чек-лист в путешествие**

*Подробно заполнить таблицу ниже или привести ссылку на Google-таблицу или Google-диск с документом чек-листа (перед отправкой работы проверьте работоспособность ссылки).*

|  |  |
| --- | --- |
| **Транспортировочное** | |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Туристический рюкзак |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Косметичка для гигиенических принадлежностей |
|  | **Одежда/обувь** |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Теплая зимняя обувь |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Кроксы |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Спортивный костюм для катания |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Нижнее белье 5 шт. |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Носки: обычные 5 пар, спортивные 5 пар |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Шапка |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Теплый спортивный костюм для прогулок |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Футболки 3 шт |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Шорты |
|  | **Документы** |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Паспорт и копия |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Копия полиса |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Страховой полис путешественника |
|  | **Гигиена** |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Зубная щетка |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Зубная паста |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Влажные салфетки |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Пинцет |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Бритва и тример + пена для бритья + бальзам после бритья |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Мусс для умывания |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Увлажняющие маски |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Книпсеры |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Ватные палочки |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Расческа |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Антиперспирант + туалетная вода |
|  | **Специальное снаряжение** |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Болоневые перчатки |
|  | **Гаджеты** |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Телефон + зарядка |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Повербанк |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Наушники |
|  | **Прочее** |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Наличные деньги |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Термос |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Банковская карточка |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Очешник + очки |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Мультитул |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Резинки для волос |
| Значок "Галочка1" со сплошной заливкой | Книга |

**Задание 5. Личная аптечка и экстренная помощь**

*Заполнить таблицу, опираясь на образец, собаственные знания и дополнительные материалы.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Кол-во** | **Действие и способ применения** |
| *1* | Активированный уголь | 30 таб. | адсорбент - при отравлениях, интоксикации. 2-3 таблетки 3 раза в день |
| *2* | Цитрамон | 10 таб. | при головной боли. 1 таб. Кажые 4 часа. Максимальная суточная доза 8 таблеток |
| *3* | Терафлю | 6 пак. | парацетомол, аскарбинка, снотворное, ароматизатор. 1 пак, 2 раза в день |
| *4* | Перекись водорода | 1 флак. | Обеззараживает рану. Перекись водорода - на сильно загрязенную рану. |
| *5* | клей БФ-6 | 1 тюб. | Ранозаживляющее. Заживление ран в т.ч. на слизистой. Гель мокнущие раны, Мазь -немокнущие раны. |
| *6* | Троксерутин | 1 тюб. | гематомы , ушибы, вывихи. 2 раза в день, утром и вечером, мягко втирая |
| *7* | Бинт стерильный | 3шт. | Просто бинт |
| *8* | Бинт эластичный | 2 шт. | растяжения |
| *9* | Лейкопластырь бакт. | 10 шт. | ссадины, мелкие порезы |
| *10* | Термометр электр. | 1 шт. | изменение температуры тела |