**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 «**Безопасность жизнедеятельности**»

Автор: Фадеев А. В.

Факультет: ИТиП

Группа: М3202

Преподаватель: Черкасова М. О.



Санкт-Петербург 2021**Вариант:**

**Путешествие в Непал. Треккинг к базовому лагерю Эвереста. Туристская группа разного пола и возраста.**

**Задание 1. Анализ района**

* Непал - страна между Индией и Тибетом, известная храмами и Гималаями, в которые входит гора Эверест – высочайшая вершина планеты.
* Площадь: 140 800 км²
* Население: 30,5 млн
* Столица: Катманду
* Внутреннее деление: Непал разделён на 14 зон и 75 районов, сгруппированных в пять регионов. Каждый район управляется чиновником, ведущим надзор за законами и порядком, и координирующим деятельность местных органов различных министерств.
* Национальный состав: В этническом отношении Непал представляет собой смешение около сотни народностей и каст. Границы каст, как правило, прозрачные, а принадлежность к тем или иным кастам зависит ещё от принятой традиции наблюдателя. Наиболее многочисленные этнические группы и касты Непала: непальцы - 46%, чхетри - 12,8%, горные бахуны - 12,7%, магары - 7,1%, тхару - 6,8%, таманги - 5,6%, невари - 5,5%.
* Язык: Население Непала говорит на семидесяти разных языках и диалектах. Официальный язык - Непали.
* Природа: На самых южных территориях произрастают густые бамбуковые леса. У подножия гор попадаются сосны и дубы, на высоте до 4 тысяч метров растут ели. В южных зарослях водятся леопарды, тигры, слоны, олени. В горных районах можно встретить снежного барса, у водоемов обитают крокодилы и змеи.
* Климат: В зависимости от климатических условий Непал можно разделить на 5 регионов:

- субтропический (ярко выраженный сезон дождей длится июня по сентябрь)

- умеренный (сезон дождей с июня по сентябрь, максимальная температура летом может достигать +30 градусов, минимальная температура зимой +12-20 градусов)

- холодный (холодная зима +7-10 градусов, летом температура составляет +16-20 градусов)

- субарктический (снег не тает круглогодично)

- арктический (зона вечных снегов)

* Валюта: Непальская рупия 1 NPR ~ 0.61 RUB
* Религия: Индуисты составляют около 90% населения. Также проживают буддисты до 5%, мусульмане до 3% и др.
* Виза и перелёт: Прямых рейсов до Катманду из Москвы нет: сюда добираются с пересадкой в Стамбуле, Дохе и Дубае. Дорога занимает целые сутки. Визу выдают прямо в аэропорту: в зависимости от срока пребывания стоимость ее составляет от 25 до 40 долларов. Анкету и фотографию можно сделать с помощью специального автомата, который стоит перед пограничным пунктом, а всю необходимую информацию таможенник записывает в визу простой шариковой ручкой.
* Часовой пояс: UTC +5:45 / MSC +2:45

**Задание 2. Анализ рисков**

* Политические риски: Рекомендуется избегать мест демонстраций и акций протеста, которые зачастую приводят к беспорядкам и погромам. В Непале широко практикуется проведения «бандхов» - всеобщих принудительных забастовок.
* Преступность: Криминогенная обстановка в стране, достаточно спокойная. Однако случаи краж и грабежей иностранцев в вечернее время здесь нередки. Дорогостоящая фото и видеотехника, денежные средства и паспорта являются основными предметами наживы местных бандитов, но так как мы отправляемся в горы, вероятность совершения хищения очень мала.
* Турагентства: При организации треккинга целесообразно пользоваться услугами лицензированных турагентств, беспрекословно выполнять рекомендации их представителей, касающиеся вопросов безопасности в высокогорных районах.
* Безусловно, соблюдение правил безопасности в высокогорных районах.
* Религиозных конфликтов с местными практически никогда не бывает, если вы проявите к ним грубость или нарушите обычай, вас вежливо попросят больше так не делать.
* В текущих условиях могут быть риски, связанные с заболеванием коронавирусом.

**Задание 3. Подбор пакета страхования**

* Уровень медицины в стране очень низкий, а для туристов стоимость услуг искусственно завышается, так как государство очень бедное, а путешественники, по разумению непальцев, априори богаты, и, значит, могут себе позволить заплатить за всё втридорога. Однако основная проблема всё же заключается не в цене помощи. Воспользовавшись качественной страховкой в Непал, вы можете быть уверены, что вас направят в лучший госпиталь. Если вы планируете отправиться в горы, страховка вам просто необходима. Травмы получают даже самые подготовленные альпинисты, да и природные катаклизмы предугадать невозможно.
* Воспользуемся услугами компании “Альфа-страхование”, можно прямо у них на сайте сконструировать свою поездку, по каждой выбранной опции можно посмотреть ее описание. Также в страховке можно указать, что вы будете заниматься активным видом спорта.
* Сайт предлагает мне несколько видов страховок с разным количеством услуг, выберем программу страхования под названием “Эконом”.
* Перечень программы страхования “Классик”:
* Медицинские расходы
* Медицинская транспортировка
* Репатриация в случае смерти
* Экстренная стоматологическая помощь
* Транспортные расходы
* Оплата срочных сообщений
* В качестве дополнительных опций возьмем:
* Единовременная выплата при COVID-19

**Задание 4. Модель поведения**

* Практически вся жизнь непальца строится на религиозных догматах и установлениях.
* Непальцы очень дружелюбные и довольно простодушные люди.
* Общепринятая форма приветствия в Непале – сложенные лодочкой ладони, подносимые к лицу. Сопровождается жест словом "намасте". Мужчины обычно пожимают друг другу руки, с женщинами же принято использовать "намасте".
* Система жестикуляции в Непале также довольно своеобразна – согласие выражается кивком головы и пожиманием плечами. "Нет" обозначается покачиванием головой в стороны, часто при этом непальцы опускают взгляд.
* Некоторые европейские жесты, вроде оттопыренного вверх большого пальца при сжатом кулаке, может показаться здесь неприличным.
* Нельзя перешагивать через лежащего человека или через его ноги, а также демонстрировать другим свои подошвы или допустить другому человеку перешагивание через них.
* Заходя в непальский дом, в индуистский или буддийский храм, следует снимать обувь перед входом, входить же в дом можно только с разрешения хозяина.
* Нельзя бросать мусор в печь или очаг.
* Нельзя повышать голос в разговоре – это считается признаком гнева.
* Брать пищу и есть можно только правой рукой.
* Посуда, которая кем-то уже была наполнена пищей, неприкосновенна, прикоснуться к ней не сможет никто.
* Столовые приборы на столе обычно отсутствуют, пищу принято брать прямо рукой. Однако в доме, и тем более – в ресторане, они обязательно есть.
* Буддистские ступы и другие религиозные сооружения принять обходить по часовой стрелке слева.
* При посещении храма рекомендуется раздавать милостыню ("бакшиш"), причем важны не ее размеры, а как можно большее количество облагодетельствованных людей.
* Запрещается вносить на территорию храмов любые кожаные изделия.
* Нельзя прикасаться к верующим или к приношениям, сделанным ими для богов.
* Нельзя умываться водой, которая течет в молитвенную водяную мельницу.
* Во время любых экскурсий рекомендуется использовать одежду, наиболее закрывающую тело. Шорты и даже брюки у женщин вызывают здесь резкое осуждение. Сами непальцы никогда не открывают ног, а мужчины даже в жаркую погоду не обнажают торс.

**Задание 5. Списки вещей**

* Главной отличительной чертой треккинга в Непале является то, что ночевать и кушать мы будем в лоджах и не тащить на себе бивуачное снаряжение и продукты питания.
* Стоит взять с собой:
* Пуховка
* Ветровка или мембранная куртка
* Штаны и шорты
* Футболки
* Треккинговая рубашка синтетическая с длинным рукавом
* Флисовая кофта
* Термобелье
* Носки
* Шапка на высоту
* Что-то легкое от солнца на низины (панама, баф)
* Теплые перчатки
* Треккинговые ботинки
* Босоножки треккинговые для бивака
* Легкий туристический рюкзак (40-50л)
* Спальник
* Треккинговые палки
* Налобный фонарик
* Мелкие личные вещи
* Солнцезащитный крем
* Гигиеническая помада
* Не стоит брать с собой:
* палатка
* туристический коврик
* костровое снаряжение
* консервы и прочий провиант
* книги
* ноутбук
* удочка
* раскладной стульчик

**Задание 6. Личная аптечка**

| **№** | **Наименование** | **Кол-во** | **Действие и способ применения** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Ибупрофен | 20 шт. | Средство от головных болей вызванных горной болезнью. Таблетки на сутки высоты (утром и перед сном). |
| 2 | Стрепсилс | 20 шт. | Рассасывать по несколько таблеток в день |
| 3 | Витамин С |  | Растворять в воде |
| 4 | Панкреатин | 30 шт. | Прием пищеварительных ферментов способен существенно облегчить и ускорить процесс аннигиляции пищи. Сопровождайте каждый прием пищи одной таблеткой. |
| 5 | Диакарб | 20 шт. | Он обладает мочегонным эффектом и не даёт излишней воде накапливаться в клетках мозга и легких. Принимать по одной таблетке на ночь при повышении высоты. |
| 6 | Аспаркам | 20 шт. | Диакарб выгоняет из организма не только лишнюю воду, но и вполне нужные соли. Нужен для восполнения солей. Принимать  по одной таблетке. |
| 7 | Гипоксен / Милдронат | 20 шт. | Помогает снабжать организм кислородом. По две таблетки в день (утро, вечер). |
| 8 | Левомеколь | 1 тюб | Лечение гнойных ран |
| 9 | Йод | 1 флак | Обработка ран |
| 10 | Капли в нос | 1 флак |  |
| + | Эластичный бинт  Бинты  Пластырь | на свое усмотрение | Обработка ран |

* Прививки делать не будем.

**Выводы:**

С радостью готов совершить путешествие в Непал на треккинг к базовому лагерю. Путешествуя в Непале вы подвергаетесь наименьшему числу рисков со стороны государства, все риски связаны с природными условиями самой страны, исход которых зависит только от вас самих. Чтобы их минимизировать необходимо взять только нужные вещи, подобрать правильные лекарства и подобрать пакет страхования. Само государство вкладывает множество ресурсов в развитие туризма в своей стране, а именно треккинговых маршрутов. Тщательно спланированное путешествие к базовому лагерю Эвереста доставит вам море удовольствий, отправляйтесь в Непал!