

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

## **ОТЧЕТ**

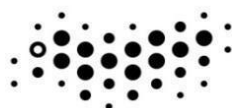
по лабораторной работе  
«Планирование безопасного путешествия в мультикультурной среде»  
по дисциплине «**Безопасность жизнедеятельности**»

Автор: Фадеев А. В.

Факультет: ИТиП

Группа: М3202

Преподаватель: Черкасова М. О.



**УНИВЕРСИТЕТ ИТМО**

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 км<sup>2</sup>
- 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 благодетельствованных 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  | Диакارب                              | 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.             | Диакارب 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 туб              | Лечение гнойных ран   |
| 9  | Йод                                  | 1 флак             | Обработка ран   |
| 10 | Капли в нос                          | 1 флак             |   |
| +  | Эластичный бинт<br>Бинты<br>Пластырь | на свое усмотрение | Обработка ран   |

- Прививки делать не будем.

### **Выводы:**

С радостью готов совершить путешествие в Непал на trekking 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 trekking-маршрутов. Тщательно спланированное путешествие к базовому лагерю Эвереста доставит вам море удовольствий, отправляйтесь в Непал!