

Преимущества активного образа жизни включают в себя здоровый вес, снижение риска сердечных заболеваний, диабета 2 типа, улучшение сна, нервной и иммунной систем, улучшение настроения.

Как же помочь молодежи начать вести здоровый образ жизни? Всё начинается с мотивации. Без мотивации далеко не продвинешься. Можно использовать различные методы пропаганды: устные (лекции, беседы, дискуссии, конференции), печатные (различный буклеты, листовки, памятки, статьи), наглядные и комбинированные, при использовании которых происходит воздействие и на слуховой, и на зрительные аппараты [3, с. 108-111]. Следующим шагом является помощь в нахождении той активности, которая больше всего нравится ребенку. Нужно сделать этот выбор весёлым и радостным и не следует относиться к этому серьёзно, потому что есть риск того, что ребенку будет скучно и занятие быстро надоест. Можно просто включить музыку, потанцевать, кататься на велосипедах или даже пройтись по улице или парку. Нужно помнить, что детям всегда необходима поддержка и ободрение со стороны взрослого. Будьте активны, предлагайте и поддерживайте выбор ребенка, дайте ему возможность найти своё место в жизни. Важно, чтобы дети и подростки поняли, что спорт – это не только полезно, но и интересно и весело.

Родители и все остальные должны объяснять и поощрять детей и подростков, подводить их к тому, чтобы здоровый образ жизни стал их постоянным и единственно возможным образом жизни. Кто же не хочет светлое и здоровое будущее для своих детей? Нужно помочь нашей молодежи более осознанно относиться к здоровому образу жизни [4, с. 72-75].

Библиографический список:

1. *Завьялов, А. Е.* Проблемы формирования здорового образа жизни в среде молодежи / А. Е. Завьялов. Текст: непосредственный. М.: Гардарики, 2008. 48 с.
2. *Пермяков, О. М.* Ориентация студентов физкультурного направления подготовки на здоровый стиль жизни / О. М. Пермяков. Текст: непосредственный. Сборник статей 6-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 26 мая 2016 г. под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2016. 164 с.
3. *Пермяков, О. М.* Проблема формирования здорового образа жизни студентов в процессе обучения / О. М. Пермяков. Текст: непосредственный. Сборник статей 6-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 26 мая 2016 г. под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2016. 164 с.
4. *Третьякова, Н. В.* Методы формирования у обучающихся ценностных ориентаций и сознательного негативного отношения к факторам риска для здоровья / Н. В. Третьякова. Текст: непосредственный. Новые цели и ценности образования: опыт, проблемы, перспективы развития. Сборник материалов IV международной научно-практической конференции. Т. 2. М.: Инновации и эксперимент в образовании, 2015. 174 с.

УДК 373.1; 159.9:37.015.3

Власенко С.А.

Vlasenko S.A.

*Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования*

*«Городская станция юных натуралистов»,
г. Нижний Тагил, Россия*

Municipal budgetary institution of additional education

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ОХРАНЫ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В СПЕЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ЭКСПЕДИЦИЯХ
THE MAIN CRITERIA FOR ENSURING THE SAFETY AND HEALTH OF CHILDREN
IN SPELEOLOGICAL EXPEDITIONS

Аннотация. Представлен опыт педагога дополнительного образования станции юных туристов по обеспечению безопасности учащихся в спелеологических экспедициях. В данной статье представлены основные способы охраны здоровья детей при спуске в пещеры, подъеме на поверхность и проведении исследовательских работ в пещерах.

Annotation. The experience of the teacher of additional education of the station of young tourists on ensuring the safety of students in speleological expeditions is presented. This article presents the main ways to protect the health of children when descending into caves, climbing to the surface and conducting research in caves.

Ключевые слова: спелеология, юные спелеологи, безопасность спелеологических походов и экспедиций.

Keywords: speleology, young speleologists, safety of speleological hikes and expeditions.

Организуя походы и экспедиции, где основные участники – дети, тем более что речь идет о спелеотуризме, требуется продумывать досконально все варианты и пути решения возможных проблем. Любой, даже не очень сложный спелеопход может таить в себе множество препятствий: колодцы, узкие лазы, подземные водоемы, завалы и обрушения.

Именно поэтому стоит соблюдать несколько основных правил при подготовке к спелеоэкспедиции или походу, не зависимо от их продолжительности.

- 1) Все участники должны хорошо знать теорию и практику спуска, подъема, работы в парах и группах, методы оказания до медицинской помощи. И даже работа с оборудованием должна быть доведена до совершенства, через участие в конкурсах и практических занятиях.
- 2) Инструктаж, тренировку и собрания по обсуждению маршрута и задач спелеоэкспедиции должны посетить (прослушать) не только дети, но их родители.
- 3) О маршруте, сроках пребывания в пещере и телефонах связи должны знать люди на поверхности, которые при 4-х часовой задержке группы и более спровоцируют организацию поисков.
- 4) Погружение, так же как и подъемы проходят под полным руководством инструктора – педагога.
- 5) С собой берется несколько аптечек, запасные фонарики (и батареи к ним), вода и шоколад. И это кроме питания на обозначенный в плане период, снаряжения и личных необходимых вещей.
- 6) В группе оговаривается система связи, например, с помощью шнура, рации или других способов.

Особое внимание стоит уделить оборудованию, которое необходимо спелеологу. Это оборудование должно быть проверено до отправки в экспедицию с места сбора, перед непосредственным спуском.

Приведем в пример оборудование, которое было у нашей группы в спелеоэкспедиции в пещеру Темная, Пермского края (вблизи со станцией Половинка) и в пещеру Воронки (поселок Пашия).

При посещении пещеры воспитанником, необходимо быть экипированным в специальное снаряжение и одежду. Так как в пещере постоянная высокая влажность, а температура воздуха 4-6 градусов плюс, не подготовленный человек быстро замерзает, после чего начинаются различные проблемы со здоровьем [1].

На тело надевают «изотермик» - это теплое термобелье, сшитое из мягкого, хорошо тянущегося материала - Polartec или флиз. Поверх изотермика одевается футболка из натуральных тканей, которая работает, как конденсат [2].

Далее надевается комбинезон, резиновые сапоги и перчатки (полностью прорезиненные). На голову одевается каска, которая будет защищать голову, от ударов о своды пещеры.

Далее, если эта пещера имеет вертикальные, где необходимо SRT, (техника одной верёвки (англ. Single Rope Technique — SRT — «одноверёвочная техника») — техника, применяемая в спелеотуризме, альпентзме, скалолазании для преодоления вертикальных участков пещер, уступов, колодцев, шахт.

В снаряжении должно быть:

- Верх системы (бабочка) с поддержкой короля;



Рис.1. Система (бабочка) и «самка» (или страховочные усы - спелеостандарт)

- Низ, система или беседка-спелео;
- Дельта или (центрально соединительное звено)
- Самка или усы (спелео стандарт);
- Кроль (снаряжение для подъема)



Рис.2. Кроль (снаряжение для подъема) и жумар, пристегнутый к системе

- Жумар (снаряжение для подъема);
- Стопер (дисантер) применяется в войсках специализированного назначения (снаряжение для спуска);
- Или решётка (более бюджетный вариант), (снаряжение для спуска);
- Без данного снаряжения и умение владения им, до более глубоких недр и тайн не добраться.

Важное значение для безопасности и обеспечения жизни и здоровья детей в спелеопходе и экспедиции играет сплочение группы и психологическая устойчивость, стрессоустойчивость участников, детей.

Библиографический список:

1. Аронов, М.П., Илюхин В.В., Шашурин В.К. Методические рекомендации маршрутно-квалификационным комиссиям, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности / М.П. Аронов. Текст: электронный. Москва: Турист, 1977 (26.03.2022).
2. Бубнов, И. В помощь инструктору спелеотуризма. Сборник методических материалов /И. Бубнов. Текст: Электронный. Красноярск, 2002 (дата обращения (20.03.2022)).

УДК 796.011.3

Вяткин А.А.
Vyatkin A.A.
Санкт-Петербургский университет МВД России
St. Petersburg University
of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
tel4655@mail.ru
Зотова С. А.
Zotova S. A.
ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет
технологий управления и экономики»,
Санкт-Петербург, Россия
PEI HE "St. Petersburg University