

Дальний
(внутренний)
и выездной
туризм.
Меры
безопасности



Значение туризма



В последнее время в нашей стране **туризм** приобретает все большую популярность и **становится одним из основных видов активного отдыха, с помощью которого человек познает окружающий мир, знакомится с культурой, обычаями и традициями различных народов, проверяет свои физические и духовные возможности в преодолении различных трудностей**



Разновидность туризма

Сегодня растет популярность дальнего и выездного туризма.

Дальний (внутренний) туризм - разновидность выездного туризма, это путешествия в пределах Российской Федерации, в районах, значительно отдаленных от места жительства (в других областях и регионах).

Выездной туризм это путешествия в зарубежные страны.



Особенности туризма

Дальние и выездные туристические путешествия связаны с передвижением человека на различных видах транспорта: железнодорожном, морском, авиационном и автомобильном. Эти путешествия также связаны с перемещением человека на значительные расстояния, в другой часовой пояс и в другие климатические условия.



Смена часовых поясов

Если вы на самолете или поезде прибудете из Москвы в Новосибирск, то весь режим вашей жизни сместится на 3 ч вперед, а это создаст определенный дискомфорт для вашего организма - ему необходимо какое-то время, чтобы перестроиться на новый режим.



Смена климатических условий



Аналогичная картина, но более сильно выраженная, происходит при смене климатических условий.

Климатические условия определяются многими факторами: воздушными течениями атмосферы, особенностями рельефа местности и др. - и характеризуются температурой окружающего воздуха, атмосферным давлением, влажностью воздуха, облачностью, осадками и скоростью перемещения воздуха (ветра). Все эти факторы в различных

Смена климатических условий

Организм человека привыкает к условиям, характерным для его места проживания. Смена этого места приводит к смене климатических условий, нарушает привычный режим функционирования организма человека, снижает его работоспособность и требует определенного времени для приспособления организма к новым климатическим условиям - его адаптации.



Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка к путешествию включает в себя детальное изучение климатических особенностей места поездки в определенное время года, их влияния на организм человека. Важно ознакомиться и с условиями безопасного поведения на том виде транспорта, на котором предстоит поездка.



Практическая подготовка

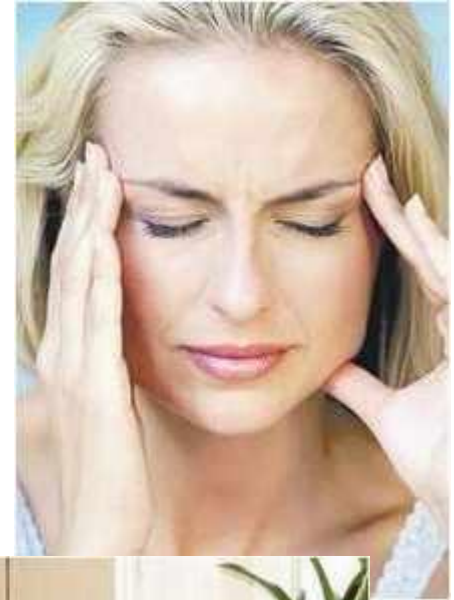
Практическая подготовка заключается в укреплении своего здоровья. Слабая физическая подготовленность, переутомление, заболевания - все это ухудшает приспособительные возможности организма, и тогда человек не может полностью адаптироваться к новым условиям.



Везде нужна сноровка, закалка, тренировка

Если человек заболел, полноценного активного отдыха не получится. В то же время здоровые, тренированные люди переносят процесс приспособления к новым условиям сравнительно легко.

В первые дни у них может возникнуть легкое недомогание, снижение работоспособности, апатия, нарушение сна, но это быстро проходит.



Вопросы и задания



1. Что такое дальний (внутренний) и выездной туризм?
2. Какие факторы необходимо учитывать при подготовке к дальнему туризму?
3. Как изменится поясное время, если вы летите самолетом на восток, и какое влияние это окажет на ваше самочувствие?