

**ТУР – 0**

**ПАКЕТ – 1**

**ВНИМАНИЕ:**

Все этапы ТУРА-0 будут находиться в одном месте на берегу пруда (координаты для просмотра стартовой поляны соревнований в Google Earth: 55°45'29.94"С 38°1'44.82"В).

До стартовой поляны можно добраться на общественном транспорте:

1. С Курского вокзала (станция метро Курская) на электричке до платформы Железнодорожная (<http://www.tutu.ru/rasp.php?st1=20000&st2=57408>), далее пешком 1700 метров по схеме.



2. От станции метро Новогиреево на маршрутном такси №487, 585К, или от станции метро Щелковская на маршрутном такси №388, или от станции метро Выхино на маршрутном такси №100 (интервал 15 минут, в пути 45 минут – возможны пробки; стоимость 40 рублей) до вокзальной площади г.

Железнодорожный, далее перейти железнодорожные пути по пешеходному мосту на северную сторону и двигаться пешком по схеме около 1700 метров.

**ПРОЛОГ**

«...Во время походов люди длительное время пребывают в среде, резко отличающейся от привычной, могут попасть в экстремальные ситуации, вызванные пониженной или высокой температурой, лавинами, паводками на реках, обильными осадками и т.д. В практике туризма наиболее вероятны аварийные ситуации, связанные с потерей ориентировки; утратой группового или индивидуального снаряжения в результате пожара, схода лавины, пурги, непродуманных переправ через водные преграды и тому подобными причинами; непреднамеренным разделением группы или потерей одного или нескольких участников похода; резким ухудшением погодных условий и как результат этого недостаточной эффективностью взятого снаряжения, невозможностью его эксплуатации; утратой, перерасходом или порчей продуктов питания, угрожающими группе голодом; гибелью транспортного средства (плота, мотонарт и т.д.).»

Статистика показывает, что возникновение аварийной ситуации в походе в большинстве случаев является следствием неправильных действий самих туристов как в период подготовки похода (необоснованное завышение возможностей группы, случайный подбор участников группы, недостаточная экипировка или использование недоброкачественного группового и индивидуального снаряжения и т.п.)...»

ИЗ КНИГИ «ВЫЖИВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ»

**РЕГИСТРАЦИЯ**

**РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:** документы в соответствии с Положением соревнований.

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:** руководителю команды пройти мандатную комиссию.

1. Руководителю команды вовремя прибыть на этап в указанное место.
2. Руководитель команды предъявляет следующие документы:
  - Именная заявка (см. Приложение 4 к Общим условиям соревнований);
  - медицинский допуск к соревнованиям на каждого участника;
  - оригиналы паспортов на всех участников команды;
  - разрядные книжки или иные документы, подтверждающие спортивную квалификацию спортсменов (при наличии);
  - заполненный документ "Освобождение от ответственности" (см. Приложение 3 к Общим условиям соревнований);
  - страховой полис от несчастного случая на период проведения соревнований на сумму не менее 20 тысяч рублей (на каждого участника команды);
  - стартовый взнос в соответствии с Положением.
3. У руководителя могут быть проверены знание Положения, Условий соревнований, Инструкции по ТБ.
4. Дальнейшие действия подскажет судья.

**ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ:** независимо от времени прохождения вами данного этапа – с 7:30 9 апреля все руководители смогут получить описания ТУРА-1!

**ВНИМАНИЕ:** пройти данный этап можно в пятницу 8 апреля с 21:00 до 24:00 на стартовой поляне.

| №                                                                              | Штраф                                                       | Баллы            |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|
| 1                                                                              | Ошибки в предварительной заявке (за каждую)                 | 1                |
| 2                                                                              | Ошибки в заявке (за каждую)                                 | 3                |
| 3                                                                              | Предъявлены не все документы (за каждый)                    | 3                |
| 4                                                                              | Неправильные ответы на вопросы судьи (за каждый ответ)      | 3                |
| 5                                                                              | Подтверждение подано после 5 апреля 2011 года               | 20               |
| 6                                                                              | Отсутствие у участника медицинского допуска к соревнованиям | снятие участника |
| 7                                                                              | Несоответствие состава участников Положению                 | снятие команды   |
| 8                                                                              | Отсутствие заявки, стартового взноса                        | снятие команды   |
| <b>ПРЕМИЯ:</b> Команда подала предварительную заявку в числе первых 3-х команд |                                                             | -10              |

**ВНИМАНИЕ:** на этапе «СНАРЯГА» команды имеет право оставить заброску вещей (городские вещи и т.д.) для хранения до окончания соревнований. Эти вещи должны быть упакованы в баул (рюкзак, транс и т.д.); на баул должен быть прикреплен лист бумаги (формата А4) с номером и названием команды, фамилией руководителя. Масса заброски не должна превышать 10 кг на команду.

**СНАРЯГА**

**РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:** согласно списку обязательного снаряжения (см. «ПРИЛОЖЕНИЕ 2» к Общим условиям соревнований).

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:**

1. Двум участникам команды прибыть на этап и пройти проверку всего обязательного снаряжения (см. «ПРИЛОЖЕНИЕ 2»). Если у команды имеется иное снаряжение, которое она собирается взять с собой на дистанцию (сверх обязательного списка; например: носилки, петли, электрический чайник и т.д.), то его также необходимо предъявить на данном этапе. Снаряжение должно отвечать всем требованиям, предъявленным к нему в Условиях соревнований (запасной комплект одежды в непромокаемой упаковке и т.д.) и во всей дополнительной информации.
2. **Только для группы «А»:** Одному из двух прибывших участников команды морально подготовиться к надеванию судейского гидрокостюма и дальнейшей работе в воде.

**ВНИМАНИЕ:**

- Все снаряжение при проверке должно быть **ГОТОВЫМ** к работе – надутое плавсредство, собранная палатка, собранные носилки и т.д.
- Если команда не предъявила какой-либо элемент снаряжения (например, носилки, прусик для наведения навесной переправы и т.д.), возможна ситуация, при которой данной команде запретят использовать это снаряжение на конкретном техническом этапе.
- Снаряжение, не отвечающее требованиям безопасности (перебитые веревки, нуждающиеся в ремонте плавсредства и т.д.), расценивается как отсутствующее и изымается у команд до окончания соревнований.
- Снаряжение команды (участника) может быть проверено в любой момент работы команды на дистанции.

| № | Штраф                                                                       | Баллы |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | Отсутствие обязательного элемента личного снаряжения (за каждый предмет)    | 3     |
| 2 | Отсутствие обязательного элемента командного снаряжения (за каждый предмет) | 5     |
| 3 | Заброска вещей не соответствует требованиям                                 | До 10 |

**ГОША**

**РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:** все, которое считаете нужным.

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:** Изготовить и предоставить судье для оценки манекен пострадавшего (ГОША).

1. Предъявить на этапе «СНАРЯГА» готового и полного сил Гошу! Гоша – это полноценный член вашей команды! Он должен иметь две руки, две ноги, голову... короче говоря, он должен быть полностью похож на человека. Гоша должен быть одет: шапочка, куртка, брюки, перчатки, обувь. Не забудьте, что Гоша должен уметь плавать (по крайней мере, не тонуть при попадании в воду), а масса его должна быть не менее 15 кг при росте не менее 120 см!
2. Выполнить требования судьи.

**ВНИМАНИЕ:** Гоша может быть проверен в любой момент времени работы команды на дистанции. Это означает, что штрафы за данный этап команда может получить и в дальнейшем – на этапах где потребуются работа с манекеном-пострадавшим Гошей. Таким образом, данный этап будет «виртуально» присутствовать в каждом ТУРЕ наших соревнований.

**ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ:**

- **Только для группы «А»:**  
В этом году мы собираемся подвергнуть вашего Гошу более жестким испытаниям, нежели в предыдущие годы. Во-первых, Гоша будет регулярно «купаться», а во-вторых, ему предстоит неприятные падения с большой высоты (на воду, землю, железо-бетонные блоки). Поэтому советуем посерьезней отнестись как к конструкции самого манекена, так и к его «внутренностям».
- После того как вашего Гошу проверят на данном этапе, вам его необходимо будет оставить. Ближайшее время ваш Гоша проведет в компании ГСК!

| № | Штраф                                                       | Баллы |
|---|-------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | Гоша весит меньше 15 кг (за каждый 1 кг; за каждый случай)  | 5     |
| 2 | Рост Гоши меньше 120 см (за каждые 10 см; за каждый случай) | 5     |

|                                                                                                              |                                                             |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------|
| 3                                                                                                            | Гоша не умеет плавать (за каждый случай)                    | 20    |
| 4                                                                                                            | Гоша не похож на человека (за каждый случай)                | До 30 |
| 5                                                                                                            | Манекен развалился при прохождении этапа (за каждый случай) | 30    |
| <b>ПРЕМИЯ:</b> самому «реальному» Гоше (премия выставляется только один раз и только при прохождении ТУРА-0) |                                                             | -10   |

**ЖАЖДА**

**РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:** Бутылки с водой общим объемом не менее 2 литров.

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:** В прошлом году погода на нашей дистанции была, мягко говоря, жаркая. Большинство участников уже через 30 минут после старта почувствовали дискомфорт, вызванный серьезным снижением количества жидкости в организме. Чтобы данная ситуация не повторилась и в этом году, вам необходимо принести и сдать судье на этапе «СНАРЯГА» 2 литра воды (питьевой или нет – решать вам).

| № | Штраф                                       | Баллы |
|---|---------------------------------------------|-------|
| 1 | Объем жидкости не соответствует требованиям | МШ    |

**РАСКЛАДКА**

**РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:** раскладка питания на всю группу для комфортного выживания в течение 36 часов.

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:** все вы - опытные туристы, не раз ходившие в поход и наверняка знаете, что успех любого спортивного мероприятия - в правильном и сбалансированном питании! Но ПСРы – мероприятие, на котором порой не до правильного питания. Это очень плохо! На этот раз мы будем четко отслеживать ваш рацион ☺

1. Составить раскладку питания на всю команду на 36 часов. Раскладка должна быть составлена по форме согласно ПРИЛОЖЕНИЮ 5. Все значения (масса, калории и т.д.), естественно, необходимо просчитать. Раскладка должна быть сбалансированной (3 горячих блюда в день – то есть 4 на все соревнования (обед, ужин, завтрак, обед); разнообразный набор продуктов) и отвечать требованиям, представленным в общеизвестных книгах по питанию в походе (например, А.А. Алексеев «Питание в туристическом походе»).
2. Подсчитанную раскладку необходимо распечатать на листе А4, вложить в файл и сдать судье этапа «СНАРЯГА».

**ВНИМАНИЕ:** Проверка соблюдения раскладки на соревнованиях будет проводиться на всех этапах, связанных с приготовлением пищи! В описании этапа могут не упоминаться штрафы этапа «РАСКЛАДКА», однако вы можете их получить независимо от того, на каком ТУРЕ сейчас работаете. Кроме того, должны соблюдаться традиционные временные рамки приема пищи – так, например, в 17 часов не может быть завтрака, а в 12 часов дня – ужина и т.д.

| № | Штраф                                                                                     | Баллы |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | Незначительные несоблюдения раскладки во время участия в соревнованиях (за каждый случай) | 3     |
| 2 | Раскладка не напечатана или сдана без файла                                               | 5     |
| 3 | Нарушения в составлении раскладки (за каждую) – см. книги по питанию                      | 5     |
| 4 | Грубые несоблюдения раскладки во время участия в соревнованиях (за каждый случай)         | 10    |
| 5 | Ошибки в подсчете значений ячеек в раскладке (за каждую)                                  | До 20 |
| 6 | Раскладка отсутствует                                                                     | МШ    |

**СОВЕЩАНИЕ-1**

**РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:** карандаш, блокнот, компас, радиостанция, часы.

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:** Руководителю команды прибыть на этап в указанное время. Дальнейшие действия подскажет судья.

**ВНИМАНИЕ:** чуть не забыли: необходимо принести на данное совещание самодельный стул, на котором вы будете сидеть в течение всего совещания. Под стулом подразумевается любой самодельный предмет высотой более 40 см (самодельность оценится на данном этапе).

**ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ:** Данное совещание является вводным, поэтому советуем подготовить интересные вопросы, связанные с Положением, Общими условиями, Инструкцией по ТБ, Общей таблицей технических штрафов и т.д.

| №                                               | Штраф                                                    | Баллы  |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------|
| 1                                               | Опоздание до 2 мин включительно                          | 2      |
| 2                                               | Опоздание более 2 мин                                    | 5      |
| 3                                               | Отсутствие рекомендуемого снаряжения (за каждый предмет) | 2      |
| <b>ПРЕМИЯ:</b> за качественный самодельный стул |                                                          | До -20 |

#### ОТКРЫТИЕ

**РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:** Командная форма и флаг команды

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:** В полном составе выйти на Торжественное открытие соревнований.

| №                                                | Штраф                                          | Баллы  |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|
| 1                                                | Неэтичное поведение команды (за каждый случай) | 5      |
| 2                                                | Команда присутствует не в полном составе       | До 30  |
| <b>ПРЕМИЯ:</b> Команда имеет единую форму и флаг |                                                | До -10 |

**ВНИМАНИЕ:** этап «**КОНДУКТОР**» предстоит пройти команде при работе на дистанции в ближайшем будущем.

#### КОНДУКТОР

**РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:** 200 рублей каждому участнику.

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:** На дистанции, вам могут понадобиться деньги (ориентировочно 200 рублей на каждого участника). В какой именно момент? - Это будет указано в описании конкретного ТУРА или этапа. Зачем? – Это также будет указано.

| № | Штраф                                              | Баллы |
|---|----------------------------------------------------|-------|
| 1 | Неэтичное поведение команды (за каждый случай)     | 5     |
| 2 | У участника не оказалось нужной суммы (за каждого) | До 30 |

#### ТУР - 0

#### КАРТОЧКА ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

#### ПАКЕТ - 1

| № | ЭТАП        | ВС                | ВЗ                 | КВ  | НВ  | ТШ  | ВШ | МШ  | КН | ПР     | УЧ  |
|---|-------------|-------------------|--------------------|-----|-----|-----|----|-----|----|--------|-----|
| 1 | Регистрация | 7:30              | 9:00               | нет | нет | 50  | 0  | 50  | 2  | -10    | Р   |
| 2 | Снаряга     | 7:30              | 9:00               | нет | нет | 50  | 0  | 50  | 4  | -      | 2   |
| 3 | Гоша        | 7:30              | 9:00               | нет | нет | 100 | 0  | 100 | 4  | -10    | 2   |
| 4 | Жажда       | 7:30              | 9:00               | нет | нет | 30  | 0  | 30  | 4  | -      | 2   |
| 5 | Раскладка   | 7:30              | 9:00               | нет | нет | 50  | 0  | 50  | 4  | -      | 2   |
| 6 | Совещание-1 | 9:00*             | 9:30               | нет | нет | 20  | 0  | 20  | -  | до -20 | Р   |
| 7 | Открытие    | 9:30*             | 9:40               | нет | нет | 30  | 0  | 30  | -  | до -10 | все |
| 8 | Кондуктор   | 7:30 <sup>2</sup> | 18:30 <sup>3</sup> | нет | нет | 180 | 0  | 180 | -  | -      | все |

Максимальный штраф (МШ) тура: 510

«...Каждый турист независимо от планируемого маршрута, его сроков и географической зоны проведения должен быть готов к возникновению аварийной ситуации. Моральная готовность подразумевает в первую очередь знание каждым участником группы своих конкретных действий в начальный период развития аварии. Такое знание можно условно разделить на две составные части. Во-первых, знать, что предпринять для своего спасения согласно заранее разработанному плану. Во-вторых, знать, как правильно, с наибольшей эффективностью использовать имеющиеся индивидуальные и групповые средства спасения.

В чрезвычайных обстоятельствах очень важно сохранить максимум хладнокровия, отстраниться от «личного» страха, оценить обстановку в целом, наметить наиболее безопасную линию поведения. Достигается это обучением действию в условиях аварии. Желательно выработать своеобразный условный рефлекс на опасность.

Очень часто опытные туристы, вспоминая об аварии, говорят, что действовали «бессознательно». Но это бессознательность кажущаяся. В ее основе — знания, опыт многочисленных походов, тренировок, разборов чрезвычайных ситуаций, личное участие в мелких происшествиях. Правильные действия «записаны» в подсознании опытного туриста. И наоборот, нерешительность, растерянность объясняются, как правило, элементарной туристской безграмотностью. Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику, впоследствии сменяющиеся отчаянием, чувством обреченности. К примеру, опытный турист на крик «Камень!» мгновенно прижмется к скале, а новичок замрет или станет задирать голову, силясь увидеть, откуда исходит угроза. Поэтому желательно заранее составить план действий на каждый случай аварии и провести несколько тренировок, чтобы закрепить полученную информацию, так сказать, в мышцах...»

ИЗ КНИГИ «ВЫЖИВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ»

<sup>2</sup> 9 апреля 2011 года;

<sup>3</sup> 10 апреля 2011 года.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Освобождение от ответственности

(сдать в заполненном виде на этапе «РЕГИСТРАЦИЯ»)

Название команды \_\_\_\_\_

Я, \_\_\_\_\_ (ФИО участника), понимаю, что в результате участия в I этапе Кубка города Москвы по спортивному туризму (дисциплина: дистанция - комбинированная) (проводимого 8-10 апреля 2011 г.) моему физическому и эмоциональному здоровью может быть нанесен ущерб. Я заявляю, что обладаю хорошим здоровьем, не имею никаких медицинских противопоказаний, которые могут служить препятствием для моего участия в данных соревнованиях. Я понимаю, что участие в этих соревнованиях осуществляется по индивидуальному выбору и полностью добровольно. Также я осознаю вероятность риска нанесения ущерба и причинения нетрудоспособности при участии в данных соревнованиях и понимаю, что каждый участник должен учитывать риск нанесения ущерба. Я ознакомлен с Инструкцией по технике безопасности и обязуюсь выполнять ее требования на протяжении всех соревнований. Фактом подписания мною настоящего документа я освобождаю организаторов соревнований от любой ответственности за любой вред, причиненный мне при участии в I этапе Кубка города Москвы по спортивному туризму (дисциплина: дистанция - комбинированная).

ФИО участника: \_\_\_\_\_

Паспорт: серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Я, \_\_\_\_\_ (ФИО участника), понимаю, что в результате участия в I этапе Кубка города Москвы по спортивному туризму (дисциплина: дистанция - комбинированная) (проводимого 8-10 апреля 2011 г.) моему физическому и эмоциональному здоровью может быть нанесен ущерб. Я заявляю, что обладаю хорошим здоровьем, не имею никаких медицинских противопоказаний, которые могут служить препятствием для моего участия в данных соревнованиях. Я понимаю, что участие в этих соревнованиях осуществляется по индивидуальному выбору и полностью добровольно. Также я осознаю вероятность риска нанесения ущерба и причинения нетрудоспособности при участии в данных соревнованиях и понимаю, что каждый участник должен учитывать риск нанесения ущерба. Я ознакомлен с Инструкцией по технике безопасности и обязуюсь выполнять ее требования на протяжении всех соревнований. Фактом подписания мною настоящего документа я освобождаю организаторов соревнований от любой ответственности за любой вред, причиненный мне при участии в I этапе Кубка города Москвы по спортивному туризму (дисциплина: дистанция - комбинированная).

ФИО участника: \_\_\_\_\_

Паспорт: серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Я, \_\_\_\_\_ (ФИО участника), понимаю, что в результате участия в I этапе Кубка города Москвы по спортивному туризму (дисциплина: дистанция - комбинированная) (проводимого 8-10 апреля 2011 г.) моему физическому и эмоциональному здоровью может быть нанесен ущерб. Я заявляю, что обладаю хорошим здоровьем, не имею никаких медицинских противопоказаний, которые могут служить препятствием для моего участия в данных соревнованиях. Я понимаю, что участие в этих соревнованиях осуществляется по индивидуальному выбору и полностью добровольно. Также я осознаю вероятность риска нанесения ущерба и причинения нетрудоспособности при участии в данных соревнованиях и понимаю, что каждый участник должен учитывать риск нанесения ущерба. Я ознакомлен с Инструкцией по технике безопасности и обязуюсь выполнять ее требования на протяжении всех соревнований. Фактом подписания мною настоящего документа я освобождаю организаторов соревнований от любой ответственности за любой вред, причиненный мне при участии в I этапе Кубка города Москвы по спортивному туризму (дисциплина: дистанция - комбинированная).

ФИО участника: \_\_\_\_\_

Паспорт: серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Я, \_\_\_\_\_ (ФИО участника), понимаю, что в результате участия в I этапе Кубка города Москвы по спортивному туризму (дисциплина: дистанция - комбинированная) (проводимого 8-10 апреля 2011 г.) моему физическому и эмоциональному здоровью может быть нанесен ущерб. Я заявляю, что обладаю хорошим здоровьем, не имею никаких медицинских противопоказаний, которые могут служить препятствием для моего участия в данных соревнованиях. Я понимаю, что участие в этих соревнованиях осуществляется по индивидуальному выбору и полностью добровольно. Также я осознаю вероятность риска нанесения ущерба и причинения нетрудоспособности при участии в данных соревнованиях и понимаю, что каждый участник должен учитывать риск нанесения ущерба. Я ознакомлен с Инструкцией по технике безопасности и обязуюсь выполнять ее требования на протяжении всех соревнований. Фактом подписания мною настоящего документа я освобождаю организаторов соревнований от любой ответственности за любой вред, причиненный мне при участии в I этапе Кубка города Москвы по спортивному туризму (дисциплина: дистанция - комбинированная).

ФИО участника: \_\_\_\_\_

Паспорт: серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

---

Я, \_\_\_\_\_ (ФИО участника), понимаю, что в результате участия в I этапе Кубка города Москвы по спортивному туризму (дисциплина: дистанция - комбинированная) (проводимого 8-10 апреля 2011 г.) моему физическому и эмоциональному здоровью может быть нанесен ущерб. Я заявляю, что обладаю хорошим здоровьем, не имею никаких медицинских противопоказаний, которые могут служить препятствием для моего участия в данных соревнованиях. Я понимаю, что участие в этих соревнованиях осуществляется по индивидуальному выбору и полностью добровольно. Также я осознаю вероятность риска нанесения ущерба и причинения нетрудоспособности при участии в данных соревнованиях и понимаю, что каждый участник должен учитывать риск нанесения ущерба. Я ознакомлен с Инструкцией по технике безопасности и обязуюсь выполнять ее требования на протяжении всех соревнований. Фактом подписания мною настоящего документа я освобождаю организаторов соревнований от любой ответственности за любой вред, причиненный мне при участии в I этапе Кубка города Москвы по спортивному туризму (дисциплина: дистанция - комбинированная).

ФИО участника: \_\_\_\_\_

Паспорт: серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

---

Я, \_\_\_\_\_ (ФИО участника), понимаю, что в результате участия в I этапе Кубка города Москвы по спортивному туризму (дисциплина: дистанция - комбинированная) (проводимого 8-10 апреля 2011 г.) моему физическому и эмоциональному здоровью может быть нанесен ущерб. Я заявляю, что обладаю хорошим здоровьем, не имею никаких медицинских противопоказаний, которые могут служить препятствием для моего участия в данных соревнованиях. Я понимаю, что участие в этих соревнованиях осуществляется по индивидуальному выбору и полностью добровольно. Также я осознаю вероятность риска нанесения ущерба и причинения нетрудоспособности при участии в данных соревнованиях и понимаю, что каждый участник должен учитывать риск нанесения ущерба. Я ознакомлен с Инструкцией по технике безопасности и обязуюсь выполнять ее требования на протяжении всех соревнований. Фактом подписания мною настоящего документа я освобождаю организаторов соревнований от любой ответственности за любой вред, причиненный мне при участии в I этапе Кубка города Москвы по спортивному туризму (дисциплина: дистанция - комбинированная).

ФИО участника: \_\_\_\_\_

Паспорт: серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_



## ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Раскладка питания (пример)

Название команды \_\_\_\_\_

Руководитель команды \_\_\_\_\_ (ФИО руководителя)

| Наименование продукта     | Норма на человека, грамм | Кол-во калорий в норме для 1 человека, ккал | Норма на группу (4 человека), грамм |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>            |                          |                                             |                                     |
| Рис                       | 100                      | 330                                         | 400                                 |
| Молоко сухое              | 20                       | 100                                         | 80                                  |
| Масло                     | 20                       | 150                                         | 80                                  |
| Сухари                    | 20                       | 40                                          | 80                                  |
| Чай                       | 5                        | 0                                           | 20                                  |
| <b>Карманное питание:</b> |                          |                                             |                                     |
| Леденцы                   | 20                       | 80                                          | 80                                  |
| <b>Обед</b>               |                          |                                             |                                     |
| Колбаса                   | 50                       | 250                                         | 200                                 |
| Сухари                    | 20                       | 100                                         | 80                                  |
| Щербет                    | 50                       | 250                                         | 200                                 |
| <b>Ужин</b>               |                          |                                             |                                     |
| Гречка                    | 100                      | 330                                         | 400                                 |
| Мясо                      | 20                       | 70                                          | 80                                  |
| Чай                       | 5                        | 0                                           | 20                                  |
| Томат                     | 50                       | 80                                          | 200                                 |
| Масло                     | 20                       | 150                                         | 80                                  |
| <b>Итого:</b>             | <b>500</b>               | <b>1930</b>                                 | <b>2000</b>                         |