

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет туризма и сервиса» (ФГБОУ ВО «РГУТИС»)

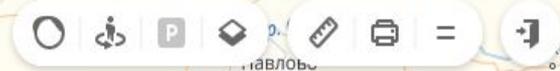
Презентация по дисциплине физическая культура на
тему: Туристический маршрут в музей-заповедник
«Прохоровское поле»

Выполнила студентка:
Группы ТРД-18-2А
Сергеева Е.А.
Проверил:
К.т.н., доцент
Доронкина И.Г.

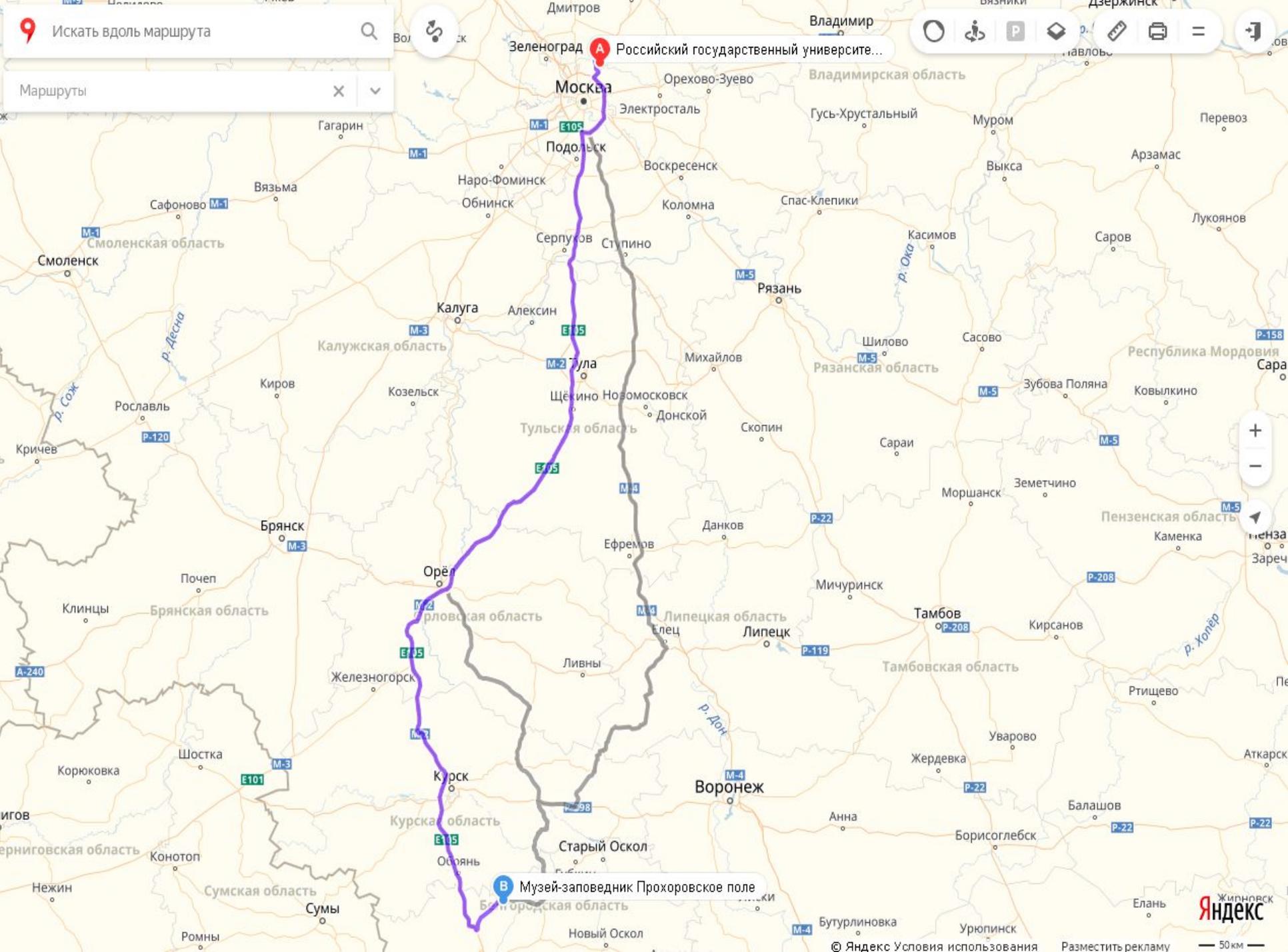
Москва, 2019



Искать вдоль маршрута



Маршруты



Зеленоград Российский государственный университе...

Москва

Подольск

Калуга

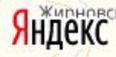
Тула

Орёл

Курск

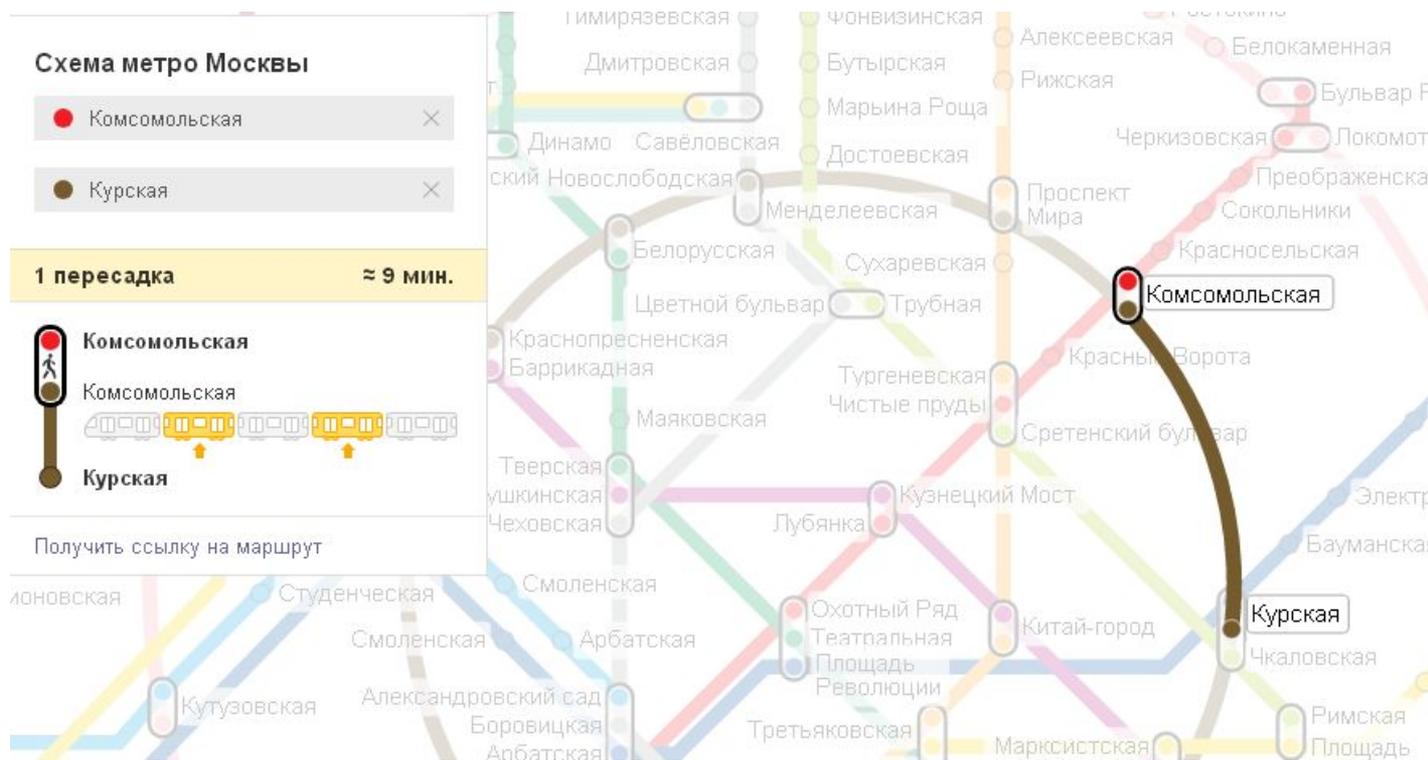
Воронеж

Музей-заповедник Прохоровское поле



Способ передвижения к поезду

20:47	21:27	40 м	ежедневно	Сергиев Посад → Москва Ярославская	69 руб.
21:04	21:45	41 м	ежедневно	Сергиев Посад → Москва Ярославская	69 руб.
21:10	21:41	31 м	ежедневно	Александров-1 → Москва Ярославская	69 руб.



Перевозчик: ТКС, ФПК | Фирменный по маршруту Москва Кур — Белгород

поезд № 071В «Белогорье»

23:00 местное

→ 9 ч. 15 мин. →

08:15 местное

20.03.2019

21.03.2019

Москва Курская (Курский Вокзал)

Белгород



[Маршрут](#)

СВ (бизнес)	Мест: 18	от 6 988 ₽
СВ	Мест: 14	от 6 171 ₽
Купе (комфорт)	Мест: 140	от 2 964 ₽
Купе	Мест: 26	от 2 899 ₽
Плацкартный	Мест: 264	от 1 966 ₽

Способ передвижения до места назначения

Электричка

а

по времени отправления ▾

сначала ранние

местное время

₽ ▾



6216 Белгород — Курск
ППК "Черноземье"

20 июня

08:35

Белгород
езде

1 ч 11 мин

20 июня

09:46

Прохоровка

108 ₽ ▾

Автобу

с

по времени отправления ▾

сначала ранние

местное время

₽ ▾



Белгород, автовокзал —
Прохоровка

Печенег ООО ФИАТ (14), Н 434 ОР

20 июня

09:00

Автовокзал Белгород

1 ч 5 мин

20 июня

10:05

Прохоровка, ж/д
станция



Белгород, автовокзал —
Прохоровка

Печенег ООО ФИАТ (14), Н 434 ОР

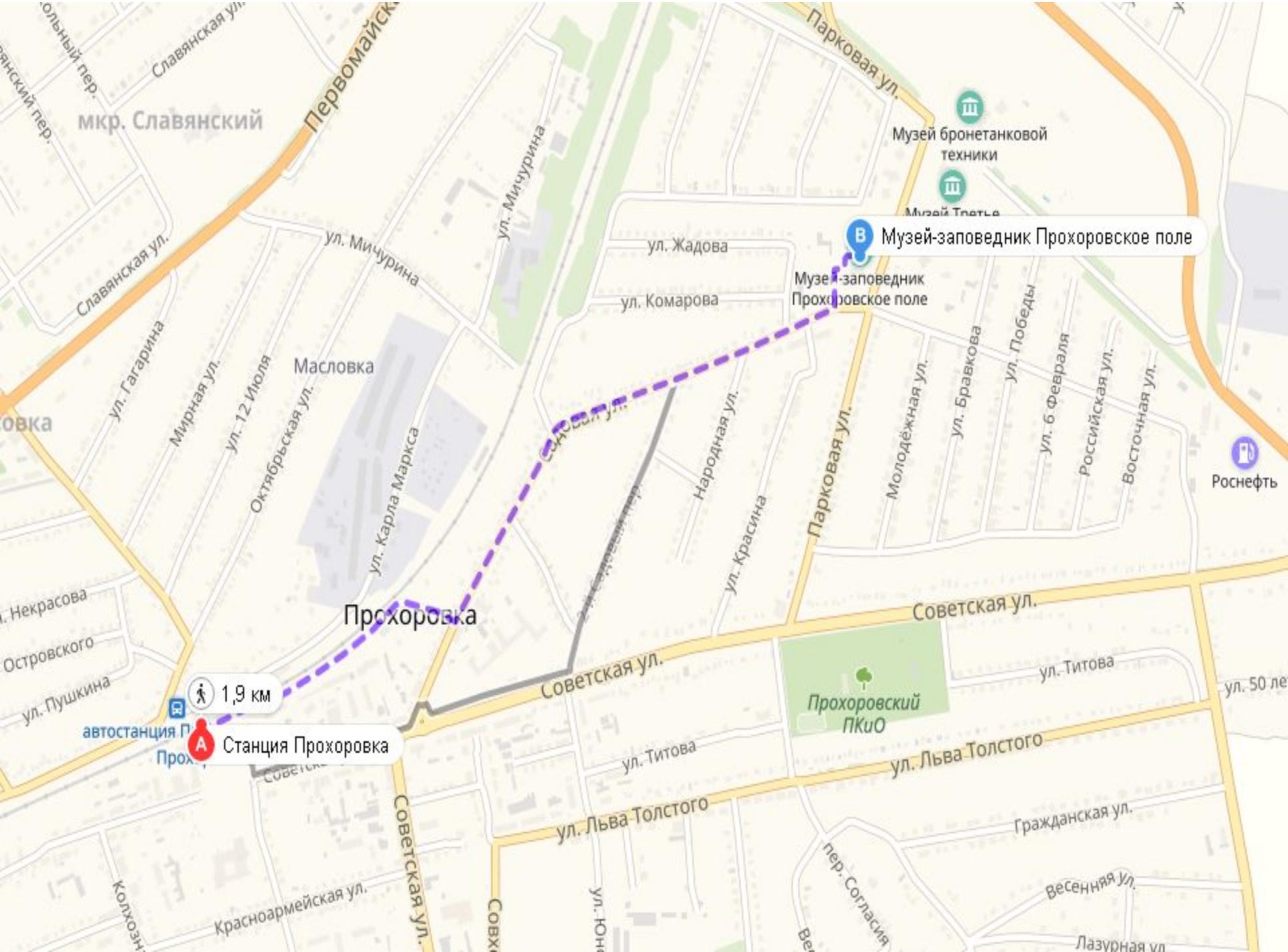
10:00

Автовокзал Белгород

1 ч 10 мин

11:10

Прохоровка, ж/д
станция



мкр. Славянский

Музей бронетанковой техники

Музей Т-34

Музей-заповедник Прохоровское поле

Музей-заповедник Прохоровское поле

Роснефть

Прохоровка

Прохоровский ПКиО

1,9 км

Станция Прохоровка

Инвентар



Список лекарств для оказания первой помощи



1. Обезболивающие
2. Жаропонижающие
3. От укачивания
4. Антисептическое средство
5. Средство от комаров
6. Бинты, ватные диски
7. Спазмолитические средства

Травмы, возможные при путешествии



1. Потеря сознания
2. Вывихи
3. Растяжени

4. Ушибы
5. Сотрясение мозга



Первая помощь при травмах



Сотрясение мозга и другие черепно-мозговые травмы возможны при падении с высоты. О наличии сотрясения мозга свидетельствуют кратковременная потеря сознания, тошнота или рвота, бледность лица.

- **Первая помощь** заключается в том, что пострадавшего укладывают горизонтально на спину. Если сознание отсутствует, но сохранено самостоятельное дыхание, его укладывают на бок для предотвращения попадания рвотных масс в дыхательные пути при возможной рвоте, согнув в тазобедренном и коленном суставах «нижнюю» ногу. При отсутствии самостоятельного дыхания, исчезновении пульса проводят искусств. дыхание и закрытый массаж сердца. При наличии раны на голове накладывают не слишком тугую бинтовую повязку. Если возможно, к месту травмы следует приложить полиэтиленовый пакет со снегом, льдом или холодной водой.



- **Потеря сознания**

В случае, когда вы наблюдаете обморок или его признаки у другого человека, помощь будет заключаться в следующем: Потерявшего сознание необходимо уложить на любую горизонтальную поверхность и немного приподнять ноги. Голову лучше наклонить на бок, обеспечить доступ свежего воздуха. Следует быстро привести человека в чувства. Попробуйте похлопать по щекам, брызнуть в лицо водой или поднести к носу вату, смоченную в любом резко пахнущем веществе (нашатырный спирт). Обратиться к медикам необходимо в том случае, когда обморочное состояние длится более 5 минут. Оставлять пришедшего в сознание в одиночестве не рекомендуется, пока вы не удостоверитесь в том, что его жизни и здоровью ничего не угрожает. Советуем предложить ему сладкий чай или 15 капель Валокордина.



Вывихи также нередки в условиях похода. Наиболее часто встречаются вывихи плеча, предплечья, пальцев кисти, бедра. Как правило, вывихи сопровождаются повреждением связок, сустава, иногда — кровеносных сосудов, нервов. Первая помощь — подвешивание руки на косынке, анальгин; срочная эвакуация. Во избежание дополнительного травмирования вывих ни в коем случае не следует вправлять.



wiki How to Treat a Sprain During First Aid

Растяжение связок нередко сопровождается их частичным, а иногда полным разрывом. Наиболее часто травмируется голеностопный сустав. При этом растяжении важно исключить разрыв связок, при котором дальнейшее участие в походе невозможно. При отсутствии разрыва боль менее интенсивна, уменьшается через 1—2 дня (при разрыве, наоборот, усиливается), меньше выражен и отёк сустава. Кроме того, пострадавший, хотя и испытывает боль, но может идти.

- Первая помощь при растяжении связок голеностопного сустава: наложить бинтовую повязку в виде «восьмёрки», уложить пострадавшего с приподнятой ногой; местно применить холод (пакет со льдом и т. п.), внутрь дать анальгин. Если через 6—10 ч отёк и боль нарастают, а ходьба невозможна, следует думать о разрыве связок или переломе лодыжек.



Ушибы — механические повреждения мягких тканей без нарушения целостности кожи. Они возможны при падении на твёрдую поверхность, ударе тупым предметом. На месте травмы обычно возникают болезненность, припухлость, кровоподтёк. Наиболее часты ушибы кожи и подкожной клетчатки, мышц, надкостницы. При сильных ушибах конечностей, груди, живота, головы всегда следует исключить переломы костей и повреждения внутренних органов; в связи с этим место ушиба приходится обследовать несколько раз в сутки.

- При обычном ушибе накладывают давящую повязку, поверх которой фиксируют пакет со льдом, снегом или холодной водой. Через сутки можно применить согревающий компресс.

Размещение в городе



Hostel Parkoviy

📍 Белгород – Показать на карте 🗺️ (1,6 км от центра)

🛖 Вы можете оформить бронирование без кредитной карты

Сегодняшний выгодный вариант

Бюджетный одноместный номер 👤

Пользуется спросом — осталось всего 4 номера!

Никаких рисков: позже можно отменить, так что успейте забронировать сегодня по этой отличной цене.

Хорошо 7,7
235 отзывов

700 руб

налоги и сборы включены

БЕСПЛАТНАЯ отмена бронирования

[Посмотреть наличие мест >](#)



Хостел Крыша

📍 Белгород – Показать на карте 🗺️ (1,4 км от центра)

🛖 Вы можете оформить бронирование без кредитной карты

Пользуется спросом! За последние 24 часа забронировано 1 раз

Кровать в общем 10-местном номере для мужчин и женщин 👤

Никаких рисков: позже можно отменить, так что успейте забронировать сегодня по этой отличной цене.

Очень хорошо 8,3
115 отзывов

400 руб

налоги и сборы включены

БЕСПЛАТНАЯ отмена бронирования



завтрак включен

Хостел Квартира 31 🏠

📍 Белгород – Показать на карте 🗺️ (1 км от центра)

🛖 Вы можете оформить бронирование без кредитной карты

Пользуется спросом! За последние 24 часа забронировано 7 раз

Сегодняшний выгодный вариант

😊 Этот вариант оправдал или превысил ожидания 98% гостей, оставивших отзыв

Кровать в общем 8-местном номере для мужчин и женщин 👤

Пользуется спросом!

Никаких рисков: позже можно отменить, так что успейте забронировать сегодня по этой отличной цене.

Великолепно 9,6
582 отзыва

Расположение 9,7

Выбор гостей

550 руб.

налоги и сборы включены

Завтрак включен

БЕСПЛАТНАЯ отмена бронирования

Без предоплаты

[Посмотреть наличие мест >](#)



Hostel Apart Express

📍 Белгород – Показать на карте 🗺️ (1,1 км от центра)

🛖 Вы можете оформить бронирование без кредитной карты

😊 Этот вариант оправдал или превысил ожидания 100% гостей, оставивших отзыв

Кровать в общем 6-местном номере для мужчин и женщин 👤

Осталось только 6 спальных мест!

Никаких рисков: позже можно отменить, так что успейте забронировать сегодня по этой отличной цене.

Великолепно 9,7
164 отзыва

Расположение 9,7

Выбор гостей

600 руб.

налоги и сборы включены

БЕСПЛАТНАЯ отмена бронирования

Без предоплаты

