**Противопоказания для занятий туризмом**

Если в поход идет ребенок, страдающий хронической патологией, то чисто гипотетически существует несколько значимых рисков и опасностей:

опасность обострения болезни в походе – риск неоказания своевременной и

грамотной медицинской помощи;

опасность перехода заболевания на качественно другой уровень, что может

привести к ухудшению качества жизни, в тяжелых случаях – к смерти или

уменьшению продолжительности жизни;

риск для окружающих – обострение психических заболеваний, асоциальное,

неконтролируемое поведение.

Для того чтобы избежать вышеперечисленных проблем, и существуют абсолютные и

относительные противопоказания для занятий туризмом.

**Абсолютные противопоказания**

Абсолютными медицинскими противопоказаниями к направлению детей в любые

оздоровительные учреждения – оздоровительные лагеря, санатории, дома отдыха и т.д. – являются:

– все заболевания в остром периоде;

– все хронические заболевания, требующие стационарного лечения;

– инфекционные заболевания до окончания срока изоляции (после дифтерии и скарлатины дети могут направляться в лагеря не ранее чем через 4–5 месяцев после выписки из стационара при отсутствии осложнений заболевания);

– бациллоносительство (дифтерия и кишечные инфекции, наличие антигенных маркеров вирусным гепатитом, ВИЧ-инфицированность);

– все заразные болезни кожи и глаз, паразитарные заболевания;

– злокачественные новообразования;

– эпилепсия, психические заболевания, психопатия, патологическое развитие личности с выраженными расстройствами поведения и социальной адаптации;

– тяжелые физические дефекты, требующие индивидуального ухода за ребенком;

– кахексия, амилоидоз внутренних органов;

– туберкулез органов дыхания и других органов.

Для занятий туризмом существуют еще и относительные противопоказания.

**Относительные противопоказания**

***Заболевания центральной нервной системы***

– Психические заболевания: шизофрения, маниакально-депрессивный психоз, тяжелая умственная отсталость (имбицильность и идиотия).

– Тяжелое ограниченное поражение центральной нервной системы.

– Рассеянный склероз.

***Заболевания сердца и сосудов***

***–*** Пороки развития сердца в стадии декомпенсации.

– Выраженные нарушения сердечного ритма.

– Любые заболевания сердца и сосудов, требующие поддерживающего лечения и

постоянного наблюдения кардиолога.

***– Тромбоз сосудов в анамнезе.***

***Болезни органов дыхания***

– Бронхиальная астма – среднетяжелая и тяжелая: приступы чаще шести раз в год, требующие системного (постоянного) лечения.

***– Хронические воспалительные заболевания:***

• пневмония (более двух обострений в год с госпитализациями);

• бронхит (более трех обострений в год, требующих госпитализации);

• муковисцидоз.

***Заболевания мочеполовой системы***

– Острый или хронический гломерулонефрит.

– Острый или хронический пиелонефрит с обострениями в течение последнего года.

– Мочекаменная болезнь с обострением в течение последнего года.

– Хронический цистит с обострениями в течение последнего года.

– Хронические гинекологические заболевания у девочек при наличии обострений в

течение последнего года.

– Энурез (недержание мочи).

***Заболевания органов пищеварения***

– Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (обострение в течение

последнего года).

– Хронический гастрит/дуоденит (воспаление слизистой желудка и тонкого кишечника) с

последним обострением в течение шести месяцев до похода.

– Хронические воспалительные заболевания толстого кишечника с последним

обострением в течение шести месяцев.

– Синдром раздраженного кишечника в стадии декомпенсации.

– Недержание кала.

– Другие заболевания, требующие постоянного лечения или жесткой диеты.

***Заболевания глаз***

– Миопия высокой степени (выше 7).

– Глаукома.

– Отслоение сетчатки любой этиологии в анамнезе.

– Хронические воспалительные заболевания глаза в стадии обострения.

– Аллергический конъюнктивит в период сезонных обострений.

Заболевания ЛОР-органов

– Ангины чаще 3 раз в год.

– Тяжелый аллергический ринит в период сезонных обострений.

***Заболевания эндокринной системы***

– Сахарный диабет I типа.

– Надпочечниковая недостаточность.

– Другие заболевания в стадии декомпенсации.

***Воспалительные/аутоиммунные заболевания***

– Ревматизм (острый и подострый).

– Ревматоидный артрит, системная красная волчанка, дерматомиозит.

***Заболевания опорно-двигательного аппарата***

– Острый и хронический остеомиелит.

– Состояние после недавнего перелома в течение последних шести месяцев.

– Частые переломы (более трех) – условное ограничение, нужна консультация

травматолога.

– Операции на суставах в течение последнего года.

– Перелом позвоночника в течение последнего года или более двух в течение жизни.

***Заболевания крови***

– Наследственные заболевания крови, требующие поддерживающего лечения.

– Нарушения свертываемости (повышенная и пониженная свертываемость).

***Собираемся в поход?***

Список противопоказаний выглядит очень внушительно, однако, соблюдая адекватные ограничения для той или иной патологии здоровья, можно существенно расширить контингент детей, занимающихся туризмом.

Если внимательно изучить список противопоказаний, то станет понятно, что больше

половины хронических заболеваний в стадии компенсации не являются

противопоказаниями для занятий туризмом. Течение большинства хронических

заболеваний можно условно разделить на следующие составляющие: обострение\_\_заболевания – в этот момент ребенок нуждается в лечении – и ремиссия – в зависимости от патологии ребенок может получать поддерживающее лечение, а может и не получать.

Важно грамотно подобрать тип туризма, которым может заниматься ребенок с пользой для своего здоровья.

Для разных заболеваний существуют различные ограничения по физической активности:

**Дети с патологией зрения (средняя и тяжелая миопия выше 4)** имеют следующие ограничения по физической активности:

– Не рекомендовано поднимать тяжести весом более 7 кг.

– Не рекомендовано подтягиваться/отжиматься.

– Веревочный курс не рекомендован детям с миопией выше 6.

Наличие косоглазия без выраженной миопии не является противопоказанием для занятий туризмом.

**Ограничения для детей с патологией слуха:**

– Противопоказаний по физическим нагрузкам нет.

– Использование слухового аппарата не является противопоказанием для занятий

туризмом.

– В группе должны быть нормально слышащие люди.

– Необходимо заранее продумать, как общаться со слабослышащими детьми на маршруте.

**Ограничения для детей с патологией опорно-двигательного аппарата:**

– Ограничения по физической нагрузке связаны только с индивидуальными

особенностями ребенка.

– При наличии переломов в анамнезе необходимо исключить:

• прыжки, особенно во время веревочного курса;

• велосипедный туризм (из-за повышенного риска травмы).

Существует большое количество видов туризма: пеший, горный, водный, спелео-, вело-,

лыжный и т.д. Некоторые виды – горный и спелеотуризм – требуют хорошей физической

подготовки и регулярных тренировок. Другие виды туризма подходят для новичков и

малотренированных людей: водный, пеший. Лыжный и велотуризм требуют наличия

определенных навыков, например умения кататься на лыжах или велосипеде.

**Для детей с ограниченными возможностями можно рекомендовать следующие виды туризма:**

***Пеший/лыжный туризм***

*Особенности:*

– большая физическая нагрузка на сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему,

суставы нижних конечностей, позвоночник;

– необходимость длительно нести достаточно тяжелый рюкзак;

– монотонность;

– возможность переохлаждения, особенно при занятиях лыжной подготовкой;

– необходимое умение кататься на лыжах.

*Показан:*

– детям из I–II групп здоровья;

– слабослышащим детям;

– детям с умеренно выраженными психоневрологическими нарушениями и задержкой психомоторного развития.

*Не рекомендован:*

– детям со среднетяжелой и тяжелой патологией зрения (близорукость выше 4, глаукома, осложненная близорукость);

– детям с выраженными жалобами на деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем (бронхиальная астма, заболевания сердца, при которых имеются жалобы на

утомляемость, боли, перебои, одышка);

– детям с патологией опорно-двигательного аппарата, например ДЦП.

Лыжный туризм не рекомендован детям с заболеваниями мочеполовой системы из-за повышенного риска обострений при переохлаждении.

***Водный туризм***

*Особенности:*

– необходимость умения плавать;

– отсутствие необходимости длительно нести тяжелый груз;

– необходимость четкой коммуникации в группе во время сплава;

– повышенный риск переохлаждения;

– необходимость нормального развития верхнего плечевого пояса – для занятий водным туризмом.

*Показан:*

– практически всем детям из I–II групп здоровья, а также детям из III–IV групп здоровья, не имеющим абсолютных противопоказаний;

– слабовидящим детям (неосложненная миопия не выше 7) при комбинированной группе ёи наличии на судне туристов с нормальным зрением;

– детям с умеренно выраженными психоневрологическими нарушениями и задержкой психомоторного развития;

– детям с ДЦП при адекватном физическом развитии.

*Не рекомендован:*

– детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата при грубых деформациях

верхнего плечевого пояса – из-за необходимости долго грести;

– детям с заболеваниями органов мочеполовой системы – из-за опасности обострений;

– слабослышащим детям – медицинских противопоказаний нет, только социальные:

• из-за возможных проблем в коммуникации при сплаве;

• из-за риска намочить слуховой аппарат при падении в воду.

Возможность водного похода со слабослышащими детьми необходимо обсуждать с

инструктором. При наличии четко прописанных правил поведения детей во время сплава, хорошей коммуникации в группе слабослышащие дети могут участвовать в водных походах.

***Велосипедный туризм***

*Особенности:*

– необходимость умения кататься на велосипеде;

– повышенный риск травм при падениях;

– большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему, позвоночник, суставы, конечности, легкие.

*Показан:*

– практически здоровым детям из I–II групп здоровья;

– детям с легкой умственной отсталостью и задержкой психомоторного развития с

нормальным физическим развитием;

– слабослышащим детям при условии грамотной коммуникации в группе.

*Не рекомендован:*

– детям с заболеваниями сердца и легких;

– детям с патологией опорно-двигательного аппарата;

– детям, имеющим более двух переломов в анамнезе;

– слабовидящим детям.

***Туризм на собачьих упряжках зимой***

*Особенности:*

– умеренная физическая нагрузка;

– общение с животными;

– риск переохлаждения.

*Показан:*

– почти всем.

*Не рекомендован:*

– детям с аллергией на животных (бронхиальная астма, аллергический ринит,

анафилактический шок и отек Квинке в анамнезе);

– детям, которые не любят животных;

– детям с умственной отсталостью в сочетании с агрессией;

– детям с хроническими заболеваниями мочеполовой системы – из-за риска

переохлаждения.

***Веревочный курс***

*Особенности:*

– значительная физическая нагрузка;

– повышенный риск травмы;

– краткосрочная нагрузка.

*Рекомендован:*

– практически всем детям с нормальным физическим развитием;

– детям с задержкой психомоторного развития и легкой умственной отсталостью при

условии, что они четко понимают правила техники безопасности;

– слабослышащим детям – только при наличии четкой коммуникации.

*Не рекомендован:*

– детям с тяжелой близорукостью;

– детям с ДЦП – при нарушении координации движений, грубых мышечных контрактурах, которые могут повлиять на безопасность;

– детям с переломами позвоночника и двух и более костей в анамнезе.