УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУСО

«Железноводский КЦСОН»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.М.Устинова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

**Положение о практике Хайкинг "Пешеходная тропа"**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение определяет цели, задачи, организацию и порядок проведения практики Хайкинг "Пешеходная тропа" (далее – Практика).

1.2. Практика направлена на:

- улучшение физического и психического состояния пожилых людей;

- расширение их кругозора и познавательной активности;

- укрепление социальных связей и повышение качества жизни.

1.3. Организатором Практики является государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Железноводский комплексный центр социального обслуживания населения».

**2. Цели и задачи**

2.1. Цель Практики – создание условий для активного и здорового образа жизни пожилых людей, повышение их уровня физической активности, укрепление здоровья и улучшение самочувствия.

2.2. Задачи Практики:

\* Организация регулярных пеших прогулок по доступным и безопасным маршрутам.

\* Поддержание интереса пожилых граждан к различным видам активного отдыха.

\* Предоставление информации об истории, культуре и природе региона.

\* Создание условий для общения и установления новых знакомств между участниками.

\* Проведение мероприятий, направленных на повышение мотивации к здоровому образу жизни, продлению активного долголетия.

\* Преодоление социальной изоляции.

**3. Участники Практики**

3.1. К участию в Практике приглашаются лица старше 55 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к пешим прогулкам, а также состоящие на обслуживании в социально-оздоровительном отделении ГБУСО «Железноводский КЦСОН».

3.2. Для участия в Практике необходимо:

\* Заполнить анкету участника.

\* Предоставить медицинскую справку от врача, подтверждающую отсутствие противопоказаний к участию в пеших прогулках.

\* Ознакомиться с правилами участия в Практике и подписать согласие на участие.

**4. Организация и проведение Практики**

4.1. Практика проводится 1-2 раза в неделю, в зависимости от погоды. В осенне-весенний период, в зимний период прогулки могут проводиться реже, например, 1 раз в неделю, или в те дни, когда погода благоприятная

4.2. Место проведения Практики: государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Железноводский комплексный центр социального обслуживания населения».

4.3. Прогулки проводятся по заранее разработанным маршрутам, доступным для пожилых людей, с учетом их физических возможностей и погодных условий.

4.4. Прогулки сопровождаются специалистом по социальной работе, который обеспечивает безопасность участников, проводит инструктаж по безопасности, рассказывает о маршруте, истории и культуре региона.

4.5. Специалист по социальной работе:

\* имеет соответствующую квалификацию и опыт работы с пожилыми людьми;

\* обладает знаниями о местности и правилах безопасности;

\* имеет необходимую экипировку (мобильный телефон, аптечка).

4.6. Длительность прогулок:

\* для участников с ограниченной физической подготовкой проводятся прогулки продолжительностью 1-1,5 часа.

\* для участников с хорошей физической подготовкой продолжительность до 2-3 часов.

4.7. Протяженность маршрута:

\* Короткие маршруты (1-2 км) можно пройти за 30-45 минут.

\* Средние маршруты (3-5 км) занимают 1-1,5 часа.

\* Длинные маршруты (6-8 км) могут занять 2-3 часа.

4.8. Форма одежды:

\* Удобная и комфортная одежда, соответствующая погодным условиям.

\* Удобная обувь, подходящая для пеших прогулок.

\* Головной убор, защищающий от солнца или дождя.

4.9. Необходимые принадлежности:

\* Вода для питья.

\* Перекус.

\* Индивидуальная аптечка.

\* Мобильный телефон для связи со специалистом по социальной работе.

**5. Финансирование Практики**

5.1. Финансирование Практики осуществляется за счет:

\* финансирование за счёт деятельности, приносящей доход;

\* спонсорские средства

**6. Ответственность**

6.1. Ответственность за безопасность участников во время прогулок несет специалист по социальной работе.

6.2. Участники несут ответственность за свое здоровье и состояние, а также за соблюдение правил безопасности.

**7. Заключительные положения**

7.1. Настоящее Положение может быть изменено или дополнено по решению директора центра.

7.2. Информация о Практике размещается на сайте ГБУСО «Железноводский КЦСОН».