

ПРОЦЕСС ОРГАНИЗАЦИИ ГЛЭМПИНГОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Методическое пособие

Москва, 2023

## Оглавление

### Введение

#### Часть 1. Общая характеристика глэмпингов оздоровительной направленности для людей с ОВЗ

- Цели и задачи проекта
- Уникальность
- Социальная значимость
- Актуальность
- База
- Дальнейшее развитие проекта

#### Часть 2. Зимний глэмпинг реабилитационный направленности для людей с ОВЗ

##### 2.1. Предварительный этап

###### 2.1.1. Работа с внутренними ресурсами

- отбор и консультирование участников
- консультации перед глэмпингом

###### 2.1.2. Работа с внешними ресурсами

- Волонтеры
- Партнеры
- Работа со СМИ

##### 2.2. Этап проведения

- Организационно этический момент

- Программа мероприятий

### 2.3. Завершающий этап

- Последующее взаимодействие участников
- Работа со СМИ
- Сохранность инвентаря

## Часть 3. Летний глэмпинг реабилитационной направленности для людей с ОВЗ

### 3.1. Предварительный этап

#### 3.1.1. Работа с внутренними ресурсами

- отбор участников
- консультирование участников с ОВЗ и их сопровождающих
- заготовка инвентаря

#### 3.1.2. Работа с внешними ресурсами

- Волонтеры и партнеры глэмпинга
- Работа со СМИ

### 3.2. Этап проведения

- Организационно этический момент
- Программа мероприятий
- Корректировка программы

### 3.3. Завершающий этап

- Работа со СМИ
- Методическое пособие

## Приложения

## **Введение**

Методическое пособие посвящено описанию организации глэмпингов для людей с ОВЗ. Глэмпинг может проводиться в различное время года.

Мероприятия могут устраиваться как в зимнее время, так и в более тёплое - летом. Также возможно проведение глэмпинга весной и осенью, но в данном пособии мы остановимся только на зимнем и летнем периодах.

Климатические условия несут ряд особенностей - определяют инвентарь, место ночлега и характер культурно-оздоровительных мероприятий.

Эти особенности определяют структуру данного пособия. Сначала даны общие данные по глемпингам, затем мы обращаемся к зимним лагерям, потом-летним.

Структура построение материала в пособие (как, впрочем, и на практике) для зимнего и летнего лагеря одинакова. Но прописана разница в деталях, которую определяют климатические условия.

## **Часть 1. Общая характеристика глэмпингов оздоровительной направленности для людей с ОВЗ**

Методическое пособие обращено, в первую очередь, к организаторам глэмпингов для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Глэмпинги - палаточные лагеря с дополнительными удобствами, в данном случае, ориентированными для людей с ограниченными возможностями здоровья. Глэмпинги рассматриваются как мероприятия социально культурного плана, не просто в туристическо-развлекательном плане, но именно как часть культуры и реабилитации человека.

### Цели и задачи пособия

Цель пособия - анализ деятельности по организации глэмпингов (палаточных лагерей) в контексте особенностей людей с ОВЗ и формирования у них готовности к повышению физической, интеллектуальной и творческой активности в результате вовлечения в инклюзивный глэмпинг.

Задачи пособия:

- предоставить и подробно рассмотреть методическую базу для организации глэмпингов как мероприятий по адаптации людей с ОВЗ;
- проанализировать возможность синтеза различных компонентов функционирования человека в перспективе его реабилитации;
- очертить для людей с ОВЗ возможности для психологической, социальной реабилитации для их последующего вовлечения в активную жизнь социума;
- предоставить активистам и членам пациентских НКО доступ к информации о возможности прохождения психологической и социальной реабилитации в глэмпинге и опыте его организации для людей с ОВЗ;
- наметить пути дальнейшего развития организации глэмпингов как части социально-оздоровительной адаптации людей с ОВЗ.

### Уникальность проекта

Подобные мероприятия для людей с ограниченными возможностями здоровья на территории Российской Федерации практически отсутствуют.

Прежде всего, имеется в виду синтез физической, интеллектуальной и духовной жизни человека как инструмент его реабилитации.

Оздоровление человека происходит в различных планах - психологическом, социальном, интеллектуальном и духовном.

Нахождение в походных условиях, физическая деятельность (лечебная гимнастика, катание на лыжах или на трёхколёсном велосипеде, различные конкурсы игры и рыбалка) сочетаются с культурно-исторической составляющей - лекции и мастер-классы по культуре и искусству, экскурсии, литературные чтения и интеллектуальные беседы.

Сочетание различных пластов жизнедеятельности - интеллектуального, трудового, развлекательного и духовного способствует глубокому и продуманному восстановлению человека с ограниченными возможностями здоровья. Не менее важна психологическая составляющая процесса - человек, имеющий трудности по здоровью и ограниченный вследствие этого во многих сферах жизнедеятельности, получает доступ к деятельности здорового человека. Представление возможности такого безопасного вовлечения в жизнь социума - отличительная особенность организации глэмпингов для людей с ОВЗ.

К тому же само пребывание на природе даёт оздоровительный эффект и предусматривает долю трудовой деятельности по самообеспечению.

Проект также развивает чувство единства и взаимопомощи участников. Через совместное пребывание в непривычных условиях происходит отвлечение людей от их собственных проблем. Помогая другому, такому же человеку с ограничениями, участник легче преодолевает собственные ограничения и находит для себя возможности расширения своей жизнедеятельности.

### Социальная значимость

Прогнозируемый по результатам СВО рост числа людей с ограничениями в передвижении в результате военных травм, снижение психологической устойчивости уже инвалидизированных в ходе тяжелых заболеваний людей в ситуации социально-экономической неопределенности требует расширения

возможностей и вариантов реабилитации. Возможность восстановления, предоставляемая глэмпингами, дает уникальное решение не только для реабилитации отдельных людей, но и для решения более широких социальных проблем.

Задача, на достижение которой направлен проект, заключается в необходимости разрешить противоречие между потребностями людей с ограниченными возможностями здоровья в психологической и социальной адаптации, встраиванию в активную жизнь, и ограничениями доступа ко всем направлениям социальной, коммуникационной активности, позволяющим людям с ОВЗ почувствовать себя уверенно, независимо, иметь возможность открыть для себя ценность живого человеческого общения, свободного творчества и самореализации.

По данным Федеральной службы государственной статистики, общая численность инвалидов на 1 января 2023 года составила 10933 тысячи человек, что составляет 7,5% от численности постоянного населения России (с учетом итогов Всероссийской переписи населения 2020)<sup>1</sup>.

При этом 14% инвалидов не имеют интереса или желания вести активный образ жизни (в целом по стране это почти 1,5 !!! млн. чел.)<sup>2</sup>. По состоянию на 2018 год (данные 2020 г. не показательны из-за пандемии)<sup>3</sup> из общего числа инвалидов, ни разу за период инвалидности не совершивших ни одной экскурсионной или туристической поездки, лишь около 1/2 не могут себе это позволить по состоянию здоровья, остальные -из-за нехватки средств (25%), по семейным обстоятельствам (10%) и отсутствия интереса к поездкам (10%). Не лучше ситуация с посещением культурно-развлекательных мероприятий:<sup>4</sup>. Большая часть проектов, направленных на создание условий

---

<sup>1</sup> Официальная статистика/ Население/Положение инвалидов – <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения: 25 мая 2023).

<sup>2</sup> <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/tab7-1.htm> 13964 (дата обращения: 23 мая 2023).

<sup>3</sup> (<https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/tab7-4.htm> (дата обращения: 25 мая 2023

<sup>4</sup> <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/tab7-3.htm> (дата обращения: 25 мая 2023

для социальной и психологической адаптации людей с ОВЗ, не предполагает выхода пациентов за пределы привычной для них социальной среды и пространственной локации. Туризм как средство вовлечения людей с ОВЗ в активную жизнь пока рассматривается с большой осторожностью и затрагивает, в основном, целевые группы, не имеющие ограничений в части опорно-двигательного аппарата. Люди с ограничениями в движении, в т.ч. страдающие рассеянным склерозом, пока не могут воспользоваться теми благами и ценностями, которые дает занятие туризмом. Проблема усугубляется психологической и социальной неготовностью сопровождающих к новым задачам по жизнеобеспечению, которые необходимо решать в условиях длительного пребывания в природной среде. Но именно туризм способен показать, что люди с ОВЗ являются полноценными членами общества, что они могут наслаждаться путешествиями так же, как и другие граждане, не имеющие особых потребностей по состоянию здоровья. Туристско-краеведческая деятельность несет в себе большой потенциал для интеграции людей с ОВЗ в активную жизнь. Сегодня мало кто говорит о пользе путешествий и кратковременных туристических выездов для людей с какими-либо серьезными ограничениями здоровья. Но оздоровительное влияние природы и психофизическая активность на свежем воздухе, изменение социальной ситуации: кардинальная смена обстановки, изменение и расширение круга общения, переход из роли опекаемого в роль активного субъекта; взаимодействие в группе, коллективе, состоящем из равных по возможностям; повышение жизненного потенциала — приобретение нового жизненного опыта, освоение новых знаний и умений, навыковых проб - все эти факторы делают туризм уникальным средством реабилитации<sup>5</sup>. Инвалиды, которые хоть раз в жизни получили эмоциональный заряд и впечатления от таких поездок, в дальнейшем проявляют большое желание продолжать путешествия, откладывают деньги на них. Отзывы участников наших палаточных лагерей говорят об их востребованности у нашей аудитории<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> <https://moluch.ru/archive/48/6045/> (дата обращения: 25 мая 2023

<sup>6</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=C5fzPRXnYsg> , с 20-й минуты). (дата обращения: 25 мая 2023



Организация туристического лагеря для людей с ОВЗ требует соблюдения многих требований комфортного и безопасного проживания в природных условиях, с учетом ограниченных возможностей передвижения. У пациентских НКО нет отработанных методик, инструкций по организации туристических лагерей для такой категории инвалидов, отсутствуют необходимое бивуачное оборудование, технологии обучения людей с ОВЗ навыкам жизнеобеспечения в условиях туристического лагеря. Серьезной проблемой является отсутствие в отдельных случаях у потенциальных участников туристических лагерей и их сопровождающих, психологической готовности жить в походных условиях. Это обстоятельство делает актуальным разработку методики отбора участников для туристического лагеря, проведения консультаций, и предлагерной подготовки. Отработка методики организации туристических мероприятий для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, апробация этой методики в рамках проекта при организации глэмпинга, позволит организациям и пациентским НКО выйти на более высокий уровень решения своих уставных задач, связанных с реабилитацией людей с ОВЗ, а самим пациентам - получить доступ к новым возможностям интеграции в социальную среду жизнедеятельности.

### Актуальность

Актуальность проекта продиктована как внутрисоциальной обстановкой в Российской Федерации на данный момент, так и внешнеполитическими факторами. Актуальными также являются ситуации жизни конкретных людей с ограниченными возможностями здоровья. Необходимостью расширения возможностей людей с ОВЗ и их адаптации в жизнь социума является постоянной задачей, стоящей перед организаторами реабилитационных и социально-культурных мероприятий. Психологические проблемы людей, отталкивающихся с проблемами передвижения и другими ограничениями по здоровью диктуют необходимость расширения круга их общения и деятельности. Но при этом необходимость постоянного ведения таких больных сама по себе накладывает определённые ограничения. Совмещение предоставления возможности разнообразия в жизни таких людей и помощь

профессиональных экспертов со стороны - отличительная особенность глэмпингов.

К тому же негативные эмоции, депрессия, уныние и отчаяние ввиду современной политической обстановки легче преодолеваются в обществе единомышленников и на свежем воздухе за физическим трудом.

## База

В условиях проведения как зимних мероприятий так и летних, происходит расширение географических локаций.

Организация для людей с ОВЗ проживания на природе в 2-х инклюзивных туристских лагерях в течение 8 дней в январе 2023 года (Республика Татарстан, Азнакаевский район) и 15 дней в мае-июне 2023 года (Рязанская область, Спасский район, с. Фатьяновка)

подразумевает выбор места в соответствии с нужными, продиктованными климатическими условиями.

База зимнего глэмпинга располагается с одной стороны по временной доступности от крупного города Казань, что представляет возможности проведения интеллектуально досуговых культурных мероприятий в рамках столицы татарского края, но и находится в меру удалённых от цивилизации мест. База расположена на окраине города Азнакаево, рядом лес и поля, дающие возможность осуществлению лыжных активностей.

База летнего лагеря находится в деревне Фатьяновка, на крутом берегу реки Оки. Наличие реки рядом делает возможным осуществление купания инвалидов и проведение оздоровительной гимнастики как в воде, так и на пляже. Сам лагерь располагается на высоком берегу, вместе, где открывается уникальный вид на рязанские просторы. Выбор места продиктован психологическими потребностями людей с ограниченными возможностями. Закаты озаряют водную гладь и благоприятствуют спокойному, медитативному состоянию участников. Нахождение на крутом берегу создаёт умиротворяющую и несколько изолированную от суеты атмосферу.

Выбор локации также определяется максимальным удобством для людей с ОВЗ.

Рядом с местом расположения лагеря находятся места с пологими берегами, оптимальными для купания и водных активностей - участники без

трудностей могут сходиться к воде, песчаные пляжи и дно облегчает процесс купания. Участники без дополнительных неприятных ощущений идут по дну.

Рядом с местом расположением палаточного лагеря проходит сельская дорога, утрамбованность грунта позволяет без проблем проходить инвалидным коляскам, а также трёхколёсным велосипедам и самокатам.

### Перспективы развития проекта

На данный момент проект может быть измерен в следующих показателях:

- около 50 людей с ОВЗ и их близких, получили консультации по вопросам проживания в глэмпингах;
- 25 людей с ОВЗ, прошли реабилитацию в глэмпинге;
- 25 сопровождающих лиц с ОВЗ или инвалидов без ограничений в передвижении, прошли обучение по обеспечению жизнедеятельности инвалидов с условиях проживания в глэмпинге;
- 40 активистов профильных организаций познакомились с опытом организации зимнего глэмпинга для людей с ОВЗ;
- по итогам проведения глэмпингов размещено около 20 публикаций о ходе и результатах проекта на сайте организации-заявителя, сайте проекта, на сайтах и в социальных сетях партнеров;
- также о ходе и результатах работ проекта сделано 2 видеоролика.

Количество участников глэмпингов с ограниченными возможностями здоровья с каждым годом увеличивается. Увеличивается число людей, готовых к активной жизни и социализации. Безусловно данный рост происходит по мере усовершенствования организации и проведения лагерей. Увеличивается также число позитивных откликов участников смены в глэмпинге. Люди благодарят организаторов за самоотдачу и создание тёплой атмосферы глэмпингов. Отмечается рост заявок на новые смены в глэмпинге. Многие участники глэмпингов надеются на проведение в будущем следующих смен, а также идёт привлечение новых участников в результате рекламы организаторов и сарафанного радио, работающего в пространстве людей, прошедших глэмпинги. Близкие людей с ОВЗ всё больше и больше

изъявляют желание помогать им в освоении новых форм активной жизни в рамках туризма.

Помимо этого наблюдается рост числа активистов НКО, познакомившихся с методикой реабилитации лиц с ОВЗ посредством организации глэмпинга, что измеряется путем учета количества просмотров, размещенных на сайтах и в социальных сетях партнеров проекта методических материалов, созданных в ходе проекта.

По итогам проведения глэмпингов не менее 60% участников лагерей, согласно оценкам психолога, демонстрируют готовность к дальнейшему повышению социальной активности.

В ходе последнего сезона появилось:

2 новые локации, апробированные для инклюзивного туризма, в дополнение к прошлому проекту, проводившемуся в Тверской области, на Волге.

В этом году было введено проведение глэмпинга в зимних условиях, что послужило освоению новой ступени в организации туристическо-оздоровительных мероприятий для людей с ОВЗ. Вследствие этого был обновлён методический пакет по проведению инклюзивного туризма в варианте глэмпинга.

Дальнейшее развитие проекта будет осуществляться благодаря разработанной и апробированной в ходе проекта методике социальной и психологической реабилитации людей с ОВЗ с ограниченными возможностями в передвижении в условиях глэмпинга, а также приобретенному на средства гранта оборудованию для организации глэмпингов, которое может использоваться неоднократно и стать основой для создания системы постоянно действующих на протяжении года глэмпингов. Организация-заявитель совместно с организацией-партнером проекта планирует сделать организацию глэмпингов для людей с ОВЗ и ограниченными возможностями в передвижении ежегодной в летний период, и, при наличии финансирования для оплаты расходов проживания в домах, в зимний период.

Для обучения активистов профильных НКО методикам психологической и социальной реабилитации людей с ОВЗ, организаторы планируют организовать тренинги, представить опыт организации глэмпингов на Всероссийском конгрессе пациентов. Планируется работа по привлечению партнеров и спонсоров для строительства постоянно действующего

туристского центра для людей с ОВЗ в деревне Фатьяновка Рязанская область.

## **Часть 2.**

### **Зимний глэмпинг реабилитационный направленности для людей с ОВЗ**

#### ***2.1. Предварительный этап***

Начальный этап включает в себя череду мероприятий - отбор участников глэмпинга, консультирование самих участников и их сопровождающих, набор волонтеров, информирование сторонних источников - организаций-партнёров и средств массовой информации, а также закупку инвентаря. Для удобства мы разделим этот раздел на две части - внутренние ресурсы и внешние. По временным энергетическим затратам этот период во многом превосходит проведение самого мероприятия.

##### **2.1.1. Работа с внутренними ресурсами**

###### **- Отбор и консультирование участников**

Для начала проводится предварительные консультации, когда идёт отбор участников.

На стадии отбора к организаторам могут обращаться совершенно различные потенциальные участники. В зимнем варианте глэмпинга неудобств, связанных с жизнью в палатке, нет. Но всё равно необходимо детальное выяснение состояния участника. Прежде всего, для его возможности участия в различных запланированных мероприятиях. Хотя, особо отметим, что сами

мероприятия могут корректироваться в зависимости от состояния участников.

После каждого собеседования фамилии участника вносятся в определенный список. Таких списков существует несколько - на отбор, на консультации перед самым глэмпингом и список участников лагеря.

Мы рекомендуем создавать участникам следующие вопросы:

- откуда вы?
- какое у вас заболевание, в чём оно проявляется?
- как вы воспринимаете холод и перепад температур?
- ваши ожидания от глэмпинга?

Вопрос о месте проживания участника носит, скорее, характер анкетирования и статистики. В любом случае, трансфер организуется от ближайшего крупного города, куда участники добираются самостоятельно. В данном случае - Казань. Хотя у участника могут возникнуть дополнительные вопросы - как добраться от аэропорта или ЖД вокзала, где переночевать, разница во времени и тп. Решение данных вопросов не входит в компетенцию организаторов, но чисто человеческая помощь обязательна на протяжении всего лагеря.

Основными вопросами являются - какие у вас ограничения и как они проявляются? Как вы переносите отрицательную температуру?

Эти вопросы особо важны для обхождения с участником при его приезде.

Может быть, ему потребуется второе одеяло или же его заболевание, ограничивает пребывание на ярком солнце. Вся эта информация необходима организаторам для удовлетворения особенных нужд участника с ОВЗ.

## Консультации перед глэмпингом

Затем проводятся личные беседы с потенциальными участниками.

Личные беседы с участниками предусматривают более полное раскрытие общих вопросов, заданных на предварительных консультациях, а также необходимый предварительный инструктаж перед проведением мероприятия. Для проведения зимних глэмпингов первой трудностью является восприятие холода. Конечно, участники живут в отапливаемых местах, оснащённых всей инфраструктурой. Но, помимо этого, они достаточно часто выходят на улицу - участвуют в конкурсах, играх, ездят на экскурсии по историческим местам и участвуют в прогулках на природе.

Это предусматривает наличие у участника тёплых вещей.

Примерный список необходимых вещей участников (список отсылается заранее):

- тёплая удобная обувь, в которой можно ходить по снегу;
- дополнительный набор одежды, на тот случай, если первый промокнет от снега. Это штаны, рейтузы, которые могут быть поддеты под основные штаны;
- несколько маек, водолазка, свитер;
- несколько пар носок, в том числе обязательно шерстяные (отметим, что в случае если ноги участника замёрзли, шерстяные носки должны быть надеты на голое тело);
- гигиенические принадлежности;
- шампунь, мыло, мочалка;
- для женщин - юбка и платок, на случай посещения служб в церкви.

Общие консультации участников не отрицают личных вопросов, с которыми участники могут обращаться в любой момент к организатору.

### 1.2.2. Работа с внешними ресурсами

#### Волонтеры

Деятельность волонтеров, прежде всего, в зимних условиях необходима для проведения мероприятий. Это катание на лыжах и санках, помощь участникам в расположении и добирании, а также интеллектуальное волонтерство (проведение мастер-классов и лекций). Отметим, что интеллектуальное волонтерство не исключает присутствия квалифицированных специалистов.

Привлечение волонтеров может осуществляться через следующие каналы:

- обращение к знакомым - большей частью, это является самым надёжным способом. Мы знаем этих людей, их слабые и сильные стороны, они знают, чем мы занимаемся. Часто нас сближает опыт, пережитые совместно ситуации.

Способы привлечения волонтеров:

- сарафанное радио. Данный метод опять же основан на привлечении знакомых нам людей, и уже через них нахождении нужных кандидатур.



- обращение в профильные организации. Такое обращение может осуществляться путём рассылки анонсов предприятия или, как в первых случаях, происходить через знакомых людей.

- размещение информации на специальных интернет – платформах (см. Прил.1). Во-первых, это социальные сети - facebook, instagram, ВКонтакте, telegram. Размещение информации проходит как на страницах организаторов, так и на страницах других групп, а также это рассылки личных сообщений. Во-вторых, это размещение на специальных интернет-ресурсах - форумы или порталы, например, Добро.рф.

#### - Поиск партнёров

Поиск партнёров может осуществляться как через платформу Интернет, так и через личные знакомства.

В любом случае, необходимо живое общение - или по телефону, или личное. По нашему опыту, рассылка писем недостаточна. Тоже примечание относится, кстати, и к работе со СМИ. Любое письмо должно быть подкреплено личным звонком.

Партнёры мероприятия определяются в соответствии со следующей классификацией:

- Информационные (освещение мероприятий на собственных ресурсах, способствование распространению информации о мероприятии);
- организационные (предоставление площадок для организации мероприятия, помощь в обустройстве, нахождение транспорта);

- финансовые (обеспечение материальной поддержки мероприятия или помощь в нахождении финансовых ресурсов для мероприятия).

Информация о партнере размещается на сайте организации, в буклетах и другом раздаточном материале мероприятия. К палаточным лагерям мы рекомендуем печатать буклеты, в которых освещается ключевая информация о мероприятии, контакты, визуальное сопровождение.

Партнёрами могут выступать профильные организации, такие как досуговые центры инвалидов, СМИ и организации общего профиля - транспортные, строительные, социально-благотворительные.

Партнерами также могут выступать физические лица, оказывать поддержку в указанных ранее сферах.

### Работа со СМИ

Работа со СМИ может осуществляться в следующих направлениях:

- >>>- размещение анонсов мероприятия;
- размещение пост публикаций по итогам прошедшего мероприятия;
- публикация интервью и общих материалов о проекте, не имеющих строго временных рамок.

Публикация анонсов в чём-то похожа на ту информацию, которая публикуется в социальных сетях (Прил. 1) и рассылается профильным центрам. Написания постпубликаций мы коснёмся в последнем разделе - завершающий этап.

Интервью, преимущественно, проводятся с организаторами. В данной категории материалов освещается как личность самого человека с различных сторон, так и организуемое мероприятие. Общие материалы могут содержать анализ, общие рассуждения и конкретные примеры.

А также могут использоваться небольшие интервью с участниками.

## *1.2. Этап проведения*

Зимний глимпинг проводится в течение 10-15 дней.

Ночлег участников организуется в специальных базах, оснащённых инфраструктурой-отопление, ванна, электричество. Зимний период и так предусматривает определённые ограничения в силу отрицательных температур, поэтому необходимо уютное комфортное место для отдыха и сна участников. На этих базах также могут проводиться некоторые лекции и мастер-классы, вечером - беседы.

Если летом совместные вечерние беседы устраиваются у костра, то зимой - в той базе, где останавливаются ночью участники. Люди с ОВЗ могут проявлять свои творческие наклонности в данных беседах-петь песни, рассказывать стихи или просто обсуждать насущные и волнующие их темы. Мы настоятельно рекомендуем избегать тем, касающихся проблем со здоровьем. Люди начинают жаловаться на свою жизнь и обсуждать свои трудности. Цель лагерей, наоборот, отвлечь их от этих трудностей обыденной жизни через погружение в трудности реальной жизни. То есть беседы рекомендуется проводить на тему искусство, культуры и психологии. В контексте этой проблематики возможно написание и размещение определённых правил поведения в лагере (Прил. 2). Помимо запрета сорить и мусорить существенную роль играют морально-этические рекомендации-

правила поведения. Например, можно прописать, что в лагере нельзя предъявлять претензии, жаловаться и обсуждать личные проблемы со здоровьем. Акцент следует делать на взаимопомощь и взаимовыручку.

### Программа мероприятий

Каждый день рекомендуется устраивать оздоровительную гимнастику по утрам. Такая гимнастика может зарядить энергией на весь последующий день. Гимнастика проводится или в тех местах, где участники ночуют, или, при хороших погодных условиях, на улице.

На улице также проводятся игры и конкурсы, а также физические активности. Например, катание на лыжах или санях. По поводу лыж, стоит отметить, что далеко не все участники могут себе это позволить в физическом плане. В таком случае либо необходима помощь волонтера, либо предоставляются другие специальные устройства - например, кресло на лыжах.

Ещё одна важная составляющая-экскурсии. Это экскурсии по историческим местам, например, в музей исторических костюмов, оружия или каких бы то ни было инженерных достижений. Список возможных экскурсий представлен в приложении 2.

Такие экскурсии в основном проводятся в городах - Казани, Альметьевске. Также возможно экскурсии в места поменьше, например, в личные мастерские художников или мастеров. Тогда это могут быть населённые пункты поменьше.

Также проведение глэмпинга предусматривает прогулки по окрестностям. Это места заповедников или просто живописные места на природе - лес, замёрзшее озеро или река.

## Организационно этический момент

Вариант конкурсов также подразумевает тактичный момент. Часто участники с ОВЗ стесняются своих проблем и отказываются участвовать в соревнованиях. Тогда правомерно проводить конкурсы, где все участники становятся победителями. Они награждаются одинаковыми призами и грамотными.

Сам факт получения приза-подарка - огромное достижение для человека с овз. И здесь следует очень аккуратно подходить тактической точки зрения - чтобы никого не обидеть.

Также необходимо аккуратно обходить моментом того, что каким-то людям недоступны в силу физического состояния физические активности. Цель лагеря - показать, что все мероприятия доступны всем, нет отверженных и обделённых. Достижение такого результата лежит на плечах психологов лагеря и организаторов. Ведь каждый участник должен получить заряд положительных эмоций и веру в свои возможности.

### ***2.3. Завершающий этап***

Лагерь длится в течение 10-15 дней, но этап подготовки и последующий этап длится гораздо дольше. Если перед лагерем нужно провести консультации, сделать рекламную акцию, закупить инвентарь, то после - необходимо также провести рекламную кампанию (в данном случае пост информацию), подвести итоги, сохранить взаимодействие участников и обеспечить сохранность инвентаря.

## Последующие взаимодействие участников

На протяжении лагеря создаются достаточно глубокие связи между участниками. Они не просто на 2 недели ездят отдохнуть и забывают потом о происходящем. Лагерь существует для того чтобы заронить какое-то зерно в участниках - изменить, "сдвинуть" их мировосприятие и показать жизнь вокруг, в том числе, жизни других людей. Участники узнают, что возможна взаимопомощь и забота о ближнем.

По окончании смены необходимо поддерживать общие чаты, созданные на этап проведения глэмпинга. Необходимо поддерживать личные контакты и продолжать проводить беседы. Беседы могут быть как в форме открытых эфирах в социальных сетях, так и в форме более закрытых встреч на таких форматах как зум, skype или личные встречи.

Какие встречи могут носить как информативный характер, быть посвящёнными определённой теме - например, все делятся своими впечатлениями о глэмпинге, обсуждают трудности и планы на будущее.

Могут также подниматься темы, совсем не касающиеся проведения глэмпинга - искусство, хобби, культура. То есть мы советуем с окончанием глэмпинга не прекращать мероприятия, его наполняющие. Также необходимо погружение участников в культурные темы, возможно совместное рисование или занятия оздоровительной гимнастикой.

## Работа со СМИ

Постинформирование о прохождении глэмпинга, наверное, является более весомым, чем размещение предварительных анонсов.

В газеты рассылаются материалы о прошедшем глэмпинге - статьи, интервью, заметки (Прил. 5).

Возможен также выход на СМИ с подготовкой материалов журналистами извне. Необходимо продвигать освещение как общего проведения мероприятия, так и личности самих организаторов - радио, видео.

Остановимся на теме видео отдельно. В ходе самого глэмпинга необходимо снимать отдельные видео - о мероприятиях, небольшие интервью и отзывы. Нужно снимать кусочки проведения экскурсий, мастер-классов, песен участников и быта в лагере. При съёмке необходимо следовать определённым правилам, которым придерживаются операторы. То есть либо приглашать профессионального оператора, что предусматривает отдельную статью расходов, либо осуществляется съёмка самостоятельно. Ну держа в уме создание более общего ролика, то есть отдельные видео - это отдельные кадры в видеоролике. Эти отдельные кусочки после лагеря монтируются в видеоролики, которые размещаются как на собственных ресурсах - сайтах, социальных сетях, - так и на ресурсах партнёров. Видеоролик - в чём-то аналог статьи, или небольшой книги о глэмпинге.

Все материалы, подготовленные после проведения глэмпинга, используются не только для кратковременной отчётности после мероприятия, но и применимы в дальнейшем для презентации глэмпингов - нахождение новых участников и спонсоров.

### Сохранность инвентаря

Инвентарь не является одноразовым, его сохранность составляет отдельную задачу.

Во-первых, это уход за инвентарём после проведения глэмпинга. В случае зимнего варианта - это, прежде всего, сани, лыжи и другой инвентарь, использующиеся для мероприятий. Уход за полозьями, мойка и чистка - вот необходимые первоначальные действия. А затем необходимо обеспечить условия хранения-сухие, чистые и, в меру, изолированные. Это может быть гараж или похожее подсобное помещение. При этом нужно иметь в виду наличие крыс и мышей. То есть либо применять химические средства против таких грызунов, либо подвешивать инвентарь к потолку. Безусловно, подвешивать сани гораздо труднее, чем палатки для летнего лагеря.

\*. \*. \*

И так, мы рассмотрели проведение зимнего глэмпинга. Первый раздел был посвящён предварительным мероприятиям-консультациям с участниками, взаимодействию с партнёрами и средствами массовой информации. Также была затронута тема подготовки инвентаря в условиях зимнего периода. Второй раздел был непосредственно посвящён проведению самого глэмпинга. Мы коснулись программы мероприятий, размещения участников и психологических моментов взаимодействия с людьми с ОВЗ. Последний раздел был посвящён завершающему этапу глэмпинга, ни как кратковременному периоду поездки, а как более крупному социальному явлению. Мы затронули моменты информационной поддержки уже прошедшего мероприятия, были приведены советы по взаимодействию с участниками и правила хранения инвентаря.

### **Часть 3.**

#### **Летний глэмпинг реабилитационной направленности для людей с ОВЗ**



### *3.1. Предварительный этап*

Проведению летнего глэмпинга, собственно палаточного лагеря, для людей с ограниченными возможностями предшествует череда событий и приготовлений.

Также, как и в зимнем глэмпинге, предварительный этап включает в себя проведение консультаций с будущими участниками до начала лагеря. Это предварительный отбор и консультирование перед началом лагеря.

#### Отбор участников

Этот этап является одним из самых важных в организации мероприятий для людей с ОВЗ. Ведь часто желания не соответствует возможностям.

Состояние здоровья человека может не соответствовать требованиям палаточного лагеря. Жизнь в полевых условиях непривычна для городского жителя и требует некоторых физических затрат. Смысл лагеря - как раз в единение с природой, в активации организма благодаря непривычному занятию и нахождению в незнакомой ситуации.

При очевидной надобности подобных мероприятий для людей с ОВЗ ответственность лежит на плечах организаторов. Поэтому необходимо очень внимательно подходить к отбору участников.

Приведём примерный список вопросов для анкетирования:

- Откуда Вы? (Как далеко вы находитесь от лагеря, как будете добираться?)
- Какое у вас заболевание?
- Есть ли инвалидность? Какая группа?

- В каком вы состоянии сейчас?
- Какие есть ограничения?
- Были ли в поездках, палаточных лагерях раньше?
- Зачем и почему вы хотите принять участие в нашем лагере?

Для начала необходимо узнать какой диагноз у пациента и в каком он состоянии. Если состояние очень тяжёлое, нужно дополнительное медицинское обслуживание, если такого нет - лучше не браться за пациента. Вообще, следует объяснять участникам, что они сами в ответственности за своё состояние. Им нужно проинформировать организаторов, но не предъявлять претензии после. Вопросы относительно местонахождения участников несут скорее ознакомительный характер. В любом случае организаторам лучше представлять трансфер из большого города рядом с проведением лагеря. В данном случае - Москва. Хотя лагерь и находится ближе к Рязани, но всё же Москва является неким центром пересадок. Поездка от и до этого города лежит на самих участниках.

Относительно трансфера стоит опираться на контингент участников - если присутствуют люди на инвалидных колясках, то транспорт должен быть обустроен и иметь надлежащее место - в лучшем случае платформу для поднятия пациента. Но опять-таки такие тяжёлые случаи требуют особого внимания и дополнительных затрат - как физических, так и организационных.

Участникам с ограничениями по здоровью необходим сопровождающий, если этого требует состояние здоровья. Поэтому вопросы о сопровождающих предельно важны.

Заключительные вопросы в списке посвящены мотивации участников и их ожиданиям. Ознакомление с такой информацией необходимо как для

корректировки общения с участником, так и для дальнейшей корректировки расписания лагеря.

### Консультирование людей с ОВЗ и их сопровождающих

Следующий шаг - консультирование уже отобранных участников. Это непосредственное информирование и руководство по проведению лагеря.

К предварительным мероприятиям относятся как проведение личных консультаций и бесед, так и организация общих семинаров по подготовке к лагерю и нахождению в походных условиях, а также возможны прямые эфиры организаторов палаточных лагерей, на которых они могут рассказать о собственном опыте, о целях и задачах мероприятия.

На этапе консультирования отобранных участников проводятся беседы в контексте предстоящего палаточного лагеря, то есть с конкретикой ожидаемых условий пребывания. Особый акцент следует уделить вещам, которые берут с собой участники.

Вот примерный список необходимых участникам вещей (остальное предоставляют организаторы):

- тёплая одежда;
- одежда (двое штанов, одни теплее, другие легче. Несколько футболок кофта, куртка, на всякий случай шапка и шарф);
- купальник/плавки;
- дождевик;
- несколько пар носков, в том числе шерстяные;
- удобная обувь - кроссовки/ботинки + босоножки/кроксы (желательно несколько пар на случай, если одни промокнут);

- фонарик;
- предметы личной гигиены;
- зубная щётка, паста;
- полотенце;
- мыло;
- зарядка от телефона;
- паурбенк (если есть);
- личные лекарства;
- женщинам платки и юбки не выше колена (если идут на экскурсию в монастырь и в храм на службу).

Много брать не следует, но в тоже время, ориентироваться нужно на любую погоду - дождь, холод, жара.

Теплые вещи необходимы даже при благоприятных, тёплых погодных условиях. Перепады температур возможны в любое время, поэтому тёплые вещи становятся неотъемлемой потребностью участников лагеря, тем более это актуально для людей с пониженным иммунитетом и другими проблемами здоровья, когда нарушен тепловой обмен организма.

Также необходимо брать с собой вещи, рассчитанные на дождь - дождевик, непромокаемая куртка и обувь на дождь. Даже при благоприятных прогнозах погоды, в реальной жизни погодные условия могут быть непредсказуемы. Поэтому лучше иметь при себе чуть больше, чем быть застигнутым врасплох. Список вещей предусматривает несколько пар обуви и одежды - на случай если одна пара промокнет или испортится.

Отметим, что выше перечисленные пункты являются обязательными для особого акцента в личных беседах. Исходя из опыта, отметим, что люди часто ориентируются на прогнозы или собственные ожидания. Именно

поэтому лучше организаторам самим предоставлять спальники и палатки, полагаясь на чисто профессиональные знания. Например, в выборе спального мешка не следует руководствоваться показателями термометра. Даже при жарких условиях, ночные перепады температуры могут негативно сказаться, на здоровье участников.

### Заготовка инвентаря

Обеспечение инвентарём палаточного лагеря может быть достигнуто двумя способами - покупка или аренда. В зависимости от материальных возможностей и условий хранения инвентаря.

С финансовой точки зрения, аренда не является намного дешевле покупки, особенно с учётом того, что при аренде использование происходит в течение нескольких недель, а покупки - в течение гораздо более длительного времени.

Ещё один вариант - безвозмездное предоставление волонтерами инвентаря.

При всех типах использования инвентаря стоит вопрос о сохранности используемых вещей. Разница - в степени ответственности перед одним человеком или несколькими. Во всех случаях мы советуем предусматривать систему штрафов за порчу инвентаря.

Нами рекомендуется предоставление следующего списка вещей в пользование участникам:

- палатки;
- спальные мешки;
- пенки;
- посуда.

- принадлежности для проведения мастер-классов, например, для рисования (бумага, пастель, деревянные планшеты).

Остановимся на всех пунктах по отдельности. При выборе палаток необходимо руководствоваться следующими параметрами - вместительность, непромокаемость, прочность.

Участники размещаются либо по одиночке, либо вместе с сопровождающим. В первом варианте подходят двухместные палатки (с учетом личных вещей участника), во втором - трёхместные. Следует обратить внимание, что речь идет об участниках с ограниченными возможностями здоровья, поэтому и требуется дополнительное место - для перемещения. В связи с этим предлагается такой расчет - 2-хместная для одного и 3-хместная для двух. Палатка должна содержать верхний тент, водонепроницаемость которого - не менее 3000 мм в.ст.

Прочность палатки зависит как от качества креплений, так и от общей конструкции. Например, конструкция "полусфера" оптимальна, способна выдержать сильный ветер.

Спальные мешки должны быть рассчитаны на температуру гораздо ниже средней температуры днем и теоретической температуры ночью. При выборе спальника следует руководствоваться следующим правилом - чем теплее спальный мешок, тем лучше. Даже если в спальном мешке жарко, его можно использовать как одеяло, а не залезать внутрь. В ряде случаев такой вариант оказывается оптимальным, особенно если человеку трудно закрывать на молнию мешок. Советуемая температура спальника - минус 15 или минус 20. Следует также учитывать, что температура дается производителем из расчета на экстремальную ситуацию, градусов на 7 ниже реальной.

Наилучшим вариантом дна палатки являются пенки . Они удобны как для транспортировки, так и для тепла . Надувной матрас, несмотря на свою мягкость, не аккумулирует тепло, и, наоборот, достаточно холоден для того, чтобы на нем лежать ночью. К тому же надувной матрас тяжел для переноса и требует насоса, что может быть неудобно для участников .

Что касается посуды , мы рекомендуем использовать жесткий пластик .

Железная посуда сильно нагревается, керамика и стекло легко бьется, а тонкий пластик является одноразовым. Жесткий пластик , наоборот, легко отмывается, комфортен в употреблении в виду своего веса и не сильного нагрева. К тому же такая посуда может использоваться не только один раз.

Функционирование лагеря также предусматривает предоставление следующих вещей:

- тент-шатёр для приёма пищи, совместного проведения времени;
- обеденные столы;
- стулья;
- посуда для приготовления пищи;
- туалет;
- система водоснабжения.

Опять же остановимся подробнее на каждой из позиций.

При выборе шатра надо учитывать его прочность , наличие москитной сетки, водонепроницаемость. Удобны шатры без пола, что исключает скопление мусора и его удаление.

Оптимальный размер туристических обеденных столов -

120x60x70. В зависимости от количества людей, столов может быть несколько. Предпочтительно иметь складной стол, что удобно для транспортировки. Вместе с тем складные столы могут иметь проблемы с прочностью, поэтому следует при выборе стола уделять внимание креплениям и материалу (каркас должен быть металлическим, а периметр столешницы лучше всего также должен быть обработан металлом).

Стулья для людей с инвалидности должны быть со спинкой и подлокотниками. Желательно, чтобы это были жёсткие стулья, из которых удобнее вставать. Для здоровых людей могут подойти табуретки.

Приготовление пищи может осуществляться на газовых горелках, мангале или открытом костре. Мангал и костёр подразумевают использование древесины, что не всегда легко осуществимо, в том числе, с легальной точки зрения - в соответствии с российскими законами, рубка деревьев запрещена.

Газовые горелки подразумевают использование газовых баллонов - небольших по 250 миллилитров или одного большого на 5 литров. Следует учесть, что одного баллона может хватить на весь срок проведения лагеря. В то время как маленького баллона - на один - полтора дня. Соответственно баллоны различаются по весу, и могут быть удобными в зависимости от тех людей, которые готовят. Если это люди с ОВЗ, вес должен быть меньше, а прибор эргономичнее. Отметим также одну деталь: небольшие баллоны являются одноразовыми и продаются в хозяйственных или туристических магазинах, а большой дозаправляется на бензозаправках (где есть газ).

Посуда для готовки - это, преимущественно, котелки. Они прекрасно подходят для большого количества людей и для приготовления 1-х блюд, 2-х, а также чая или кофе. Следует иметь несколько котелков для разных блюд на 5-8 литров.



Также пригодится следующая посуда - кастрюли , большие миски, разделочная доска (можно несколько), консервный нож, половник, решетка гриль, ножи.

Пригодятся также тазы и ведра. Преимущественно для гигиенических процедур людей с ограниченными возможностями здоровья (тяжёлые случаи).

При обустройство туалета могут быть использованы несколько вариантов . Во-первых , механически вырытая яма с обустройством ведра-стула сверху. Во-вторых , био туалет с использованием растворителей (как отдельная кабина, так и сам туалет в палатке). Отметим , что в первом варианте для устранения запаха возможно использование травы полыни.

Для людей с двигательными ограничениями необходимо обустройство отдельного туалета с поручнями.

Для обустройства ручмойника потребуются специальные контейнеры, ведра и/или шланги. Лучше всего покупать специальную водоснабжающую установку и предоставлять отдельную палатку с ручмойником и душем.

При выборе той или иной единицы инвентаря следует руководствоваться как своим опытом, так и отзывами других людей и советами окружающих .

### 1.1.2 Работа с внешними источниками

Второй важнейшей составляющей лагерей является привлечение дееспособных людей. Благодаря таким людям и происходит собственно обустройство лагеря.

### Волонтёры и партнёры глэмпинга

Вопросам волонтерства был посвящен целый раздел во второй части, посвящённой зимним лагерям. Принципы привлечения волонтеров те же, но, безусловно, роль волонтеров в летних лагерях больше.

На волонтерах лежит обустройство палаточного лагеря - его установка, заготовка и колка дров, также другие тяжёлые работы. Конечно, вы вместе с волонтерами присутствует профильный специалист - разнорабочий. На нём-крупные работы точка например-установка узла водоснабжения, туалетов, покос травы. Но более мелкие дела, ежедневные, лежат на плечах волонтеров. Каждый день необходимо готовить пищу, прибирать общий шатёр, приносить различный инвентарь для мастер-классов. Часть работ выполняется самими участниками, например, нужно взять за правило организовывать мытьё посуды каждым участником за собой. Привлечение людей с овз к общественным работам является частью оздоровительного лагеря. Обеспечивая себя и помогая другим, они забывают о собственных проблемах. К тому же это поднимает их в своих собственных глазах.

Волонтерами могут выступать как знакомые организаторов, так и специальные люди из отдельных волонтерских организаций.

Нередки случаи, когда волонтерами становятся жители населённых пунктов, в которых проводится летние лагеря.

Как пример-дочь экскурсовода, знакомявшего участников с местными достопримечательностями в Рязанском лагере. Посмотрев на участников и послушав рассказы матери о глэмпинге, девушка изъявила желание помогать участникам - она готовила, мыла посуду, помогала некоторым участникам в передвижении. Её привлекала жизнь в палатке, а также возможность помощи другим.

Относительно партнёров следует указать на следующие пути их поиска:

- Личные знакомства организаторов;
- Предложение местного населения, активистов;
- Выступления на конференциях и различных общественных форумах;
- Официальные обращения к организациям или физическим лицам.

Вариант личных знакомств всё равно имеет под собой какой-то предыдущий опыт - мероприятия, совместную работу, помощь и так далее.

Знакомства и распространение информации на мероприятиях происходит как путём выступления организаторов, личным беседам, а также распространению раздаточного материала - буклетов о лагере и визиток организаторов.

Более официальный характер носит прямое обращение к тем или иным лицам - газеты и информационные интернет-ресурсы могут оказать информационную поддержку, чиновники - организационную, союзы инвалидов - привлечь новых участников.

Поиск партнёров проходит опять-таки благодаря личным знакомствам, сарафанному радио или интернет-ресурсам.

Информация о партнере обязательно должна быть размещена на внутренних источниках организаторов - сайтах, социальных страницах. А также - в буклетах о глэмпингах и другом раздаточном материале.

Размещение информации о партнёрах проходит как в виде словесно упоминания, так и в визуальной форме - посредством размещения логотипов организаций-партнёров<sup>7</sup>. Сбор логотипов является обязательный и достаточно трудоёмкой частью информационной работы. В лучшем случае,

---

<sup>7</sup> страница «Партнёры»на сайте проекта Живая земля - <https://katerinakud00.wixsite.com/zhivaya-zemlya>

партнёры должны прислать несколько типов логотипов - для интернет-ресурсов и для печати (речь идёт о в формате и весе одного и того же изображения).

#### - Работа со СМИ

Взаимодействие со СМИ охарактеризована достаточно подробно в предыдущем разделе. Здесь мы остановимся больше на конкретике написания материалов.

В самом начале нужно писать объявление, анонсы о предстоящем лагере (Прил. 1). Часть этого материала идёт в буклет о глэмпинге.

Если это объявление в социальных сетях, то предусмотрен более неформальный формат, начинать следует с фразы приветствия друзей. Если это объявление, то потом даются сроки и название предстоящего материала. Потом говорится об идее, затем - о проведении лагеря (активности, расписание поездки). Либо после, либо до даётся характеристика места, где проводится глэмпинг. Это может быть историческая справка, описание достопримечательностей или красот живописного края.

В тексте следует сделать акцент на доступности в лагере для людей с ограниченными возможностями. На том, что именно отличает это мероприятие от обычных выездных туристических событий.

В конце даётся более подробная информация, что следует взять участников, а что представляет организаторами. Заключительный абзац - контакты организаторов.

Если речь идёт о материалах для средств массовой информации, то добавляются более художественные детали, например, начать можно с

описания уникальности места. Но в целом схема подачи материала остаётся той же. Разве что в конце не даются контакты организаторов, а просто ставится подпись автора.

Походу проведения лагеря необходимо делать заметки-посты в социальных сетях. Этот материал нужен скорее для внутреннего пользования и для газет представляет мало интереса.

Помимо печатных средств массовой информации можно привлекать другие источники-телевидение или радио. Обращение в радио происходит, скорее либо до начала мероприятия, либо после. Приглашение телевидения на самом мероприятие является необязательным, но полезным для рекламы события. Обычно такие источники работают в быстром формате и просят обращаться к ним незадолго до события, хотя предварительно всё же следует обозначить своё предложение.

Примеры материалов опубликовано в приложениях (Прил. 1 и 5)

Публикация пост материалов будет рассмотрена в последнем разделе - Завершающий этап.

### ***3.2. Этап проведения***

Глэмпинг проводится в течение 15 дней, либо месяца. Первый вариант рассчитан для одной смены, больший срок-на несколько смен, сменяющих друг друга. По опыту организаторов оптимальный срок - 10 дней- можно достаточно успеть, и недостаточно устать друг от друга.

Проведение лагеря начинается с выбора локации, которая проходит раньше установленного срока - к приезду участников всё должно быть готово. В данном случае мы говорим о конкретной локации расположения палаток. Общая география, разумеется, определена заранее.

Оптимальная локация подразумевает ровное место в максимальной доступности от воды (либо река рядом, либо другой источник воды). В жаркое время года важным является также наличие теневых участков. Ровное место необходимо как для оптимального расположения палаток (ночлег), так и для хождения людей с ограниченными возможностями - кто может на своих ногах, кому тяжело - на ходунках либо коляске.

Важной деталью является наличие деревьев, которые могут обеспечивать тень, а также дрова. По поводу дров надо учитывать российские законы и не срубать живые деревья. Дрова должны использоваться либо в виде сухостоя, либо заготовлены или куплены заранее.

Место должно быть красивым, успокаивающим взгляд и психику.

В лучшем случае - это открытый вид на закат. Эта деталь обеспечивает спокойное вечернее времяпрепровождение, то время, когда человек постепенно успокаивается и настраивается на положительный лад.

Локация лагеря должна подразумевать наличие места, где устанавливаются туалет и другие удобства. Это достаточно скрытое, уединенное от других людей пространство.

Месторасположение лагеря рекомендуется выбирать следующим образом: с одной стороны уединённым, в какой-то степени изолированным от других людей, но, в то же время, не оторванным от цивилизации. Дороги, расположенные рядом, облегчает проезд транспорта (заезд и выезд участников, экскурсии), а также люди, которые могут оказать помощь в непредвиденных обстоятельствах.

Ещё одной важной деталью является наличие интернета. В данном случае речь идёт о наличии мобильного интернета. Интернет необходим, прежде всего, организаторам.

Вопрос электричества является актуальным, но, скорее, компромиссным моментом. Техника может быть подзаряжена от устройства power bank, либо, по договоренности с местными жителями, в их доме. Но для этого этот житель должен периодически приходить в лагерь, либо его дом находится поблизости. В качестве источника электричества используется также генератор.

### Организационно-этическая сторона

Палаточный лагерь подразумевает создание единого пространства - как в территориальном плане, так и духовно человеческом.

Рекомендуется составить правила поведения в лагере (Прил. 2), и ознакомить с ним людей в первый же день. Нужно распечатать предварительно листок и повесить на видное место.

### Программа мероприятий

Программа мероприятий составляется заранее. В целом это сочетание физической и интеллектуальной активности.

Рекомендуется также предварительно распечатать расписание и повесить в лагере на видное место. При этом мы не рекомендуем афишировать подробное расписание, но для участников написать возможные активности без привязки к определённому времени (Прил. 3). Для организаторов существует другой вариант - подробное расписание по дням и часам (Прил. 4). Подобные рекомендации приводятся во избежание лишних претензий и недовольств при неисполнении точного графика.

Программа мероприятия должна подразумевать как общую активность, так и обязательное наличие свободного времени, когда участники могут спокойно общаться между собой либо делать свои дела.

Из рекомендуемых составляющих программы:

- оздоровительная гимнастика (каждое утро);
- экскурсии (2 - 3);
- психологические беседы (как общие, так и индивидуальные);
- культурно-просветительские лекции (культура, искусство);
- лекции по оздоровлению человека (2 - 4);
- мастер-классы (рисование, рукоделие, работа с подручными материалами) - (2 - 3).

Остановимся подробнее на каждом виде деятельности.

Оздоровительная гимнастика предусматривает под собой занятия, длящаяся около 20-30 минут и направленные на людей различной подготовки.

Гимнастика в основном проходит на природе. Поэтому необходимо достаточно ровное место, где трава не мешает выполнению движений.

Упражнения могут выполняться стоя, сидя или лёжа/сидя на ковриках. Это обговаривается в начале гимнастики. Иногда характер занятия могут определять опять же климатические условия. Мокрая трава подразумевает выполнение упражнений стоя. Гимнастика на пляже может проходить сидя на песке. При этом характер упражнений может комбинироваться на протяжении всего занятия - какие-то проходят стоя, какие-то сидя.

Упражнения, выбираемые для оздоровительной гимнастики должны быть рассчитаны на человека средней подготовки и предусматривать как более сложный вариант, который может исполняться "продвинутым" участником, так и облегчённый вариант для человека не подготовленного. Примером



может служить количество повторений - человек средней подготовки может исполнять движение на закачку пресса 20 раз, новичок - 10 раз, продвинутый - 30 раз.

На гимнастике мы также рекомендуем использовать музыкальное сопровождение, возможно, непостоянно, или в конце, или с чередованием движений. Как вариант упражнений под музыку могут быть танцевальные движения или танцы сами по себе в конце гимнастики.

Экскурсии могут проводиться в ближайшие места достопримечательностей - города, монастыри, животноводческие фермы. При этом какие-то поездки предусматривают профессионального экскурсовода, другие напоминают свободные прогулки.

Летний формат позволяет посещение мест для прогулки и осмотра достопримечательностей на воздухе. Например, посещение Окского государственного заповедника.

Психологические беседы, формат которых в целом одинаков как для зимних так и летних глэмпингов, могут проводиться и в форме общих лекций, и как интерактивные вебинары - например, обсуждение тем, волнующих всех.

Психогигиена, искусство общения с незнакомыми людьми, проблемы адаптации инвалидов. Могут разбираться личные ситуации - к примеру с использованием метода системных расстановок, где задействовано много людей, но решается проблема одного человека.

Лекции по культуре и искусству могут охватывать сферы языка, живописи, танца или песенного творчества. При этом выбор тем не ограничен и во многом зависит от самих участников, которые предлагают ту или иную тематику.

Формат проведения психологических встреч и мастер-классов также зависит от погодных условий. Например, мероприятия могут проводиться как на

свежем воздухе, так и в общем шатре или же в закрытом месте, если это выездной мастер-класс.

Между занятиями, мастер-классами и лекциями можно устраивать развлекательные активности - например, игры или катание на каком-нибудь виде транспорта.

К развлекательной деятельности могут относиться игры с мячом, совместные соревновательные игры. Например, кто быстрее или ловчее достигнет определённого места. Следует отметить, что подобные игры нужно выбирать с учётом особенностей участников. Если кому-то из них трудно ходить, тактичнее не выбирать игры на бег.

К играм могут относиться также настольные игры - домино, шахматы или карты. При этом мы не имеем в виду азартные виды игральные мероприятия, но сугубо досуговые и развлекательные.

К катанию на определённом транспорте могут относиться: катание на трёхколёсном велосипеде, на трицикле (трёхколёсный вид обусловлен обеспечением баланса участнику), катание на байдарках или квадроцикле. При использовании байдарок нужно пользоваться услугами волонтера - здорового человека, могущего контролировать состояние плавучего средства.

По вечерам рекомендуется устраивать общие встречи, при благоприятных погодных условиях - у костра. На таких встречах участники могут заниматься песенным, а также стихотворным творчеством.

### Корректировка программы

Корректировка программы летнего глэмпинга происходит в следующих случаях:

- погодные условия;
- нужды участников как импульс развития программы мероприятий.

Наиболее распространённая проблема, вызванная погодными условиями, - дождь. Вода не только ограничивает проведение мероприятий на открытом воздухе, но и создаёт определённые трудности в прослушивании вещей и инвентаря.

К трудным погодным условиям относится также сильный ветер, который может испортить устройство палаток, или же в крайнем случае, вырвать их из земли. Лучшее нахождение участников в таком случае - внутри палаток (вес собственного тела препятствует полёту палатки). Если речь идёт о большом общем шатре, то несколько участников должны держать дуги шатра, на которых крепится общая конструкция.

Корректировка места проведения мероприятий может происходить и в случае открытого солнца. Гимнастика когда переносится в оптимальное время дня, а мероприятия формата лекций проводятся, как и в случае дождя, в общем шатре.

Сильное солнце подразумевает определённые правила обхождения с инвентарем. Например, спальные мешки вынимаются из палаток и вешаются на крышу палаток. Тем самым мешок проветривается, а в палатке создаётся тень, её тент не греется.

### ***3.3. Заключительный этап***

Заключительный этап является тем же, что и для зимнего глэмпинга - освещение в СМИ и социальных сетях, как собственных, так ресурсах

партнёров. Встречи участников, с целью сохранения созданного в ходе глемпинга сообщества, и уход за инвентарём.

Чтобы не повторяться, обозначим здесь моменты, непроговорённые ранее.

Приведём план составления материала после глэмпинга (полный вариант статьи – прил. 5):

- Что и где прошло, сроки;
  - Описание живописности места (можно в начало, если это материал для газет);
  - Участники лагеря (количество, откуда приехали);
  - Работа волонтеров (откуда приехали, в чём помогали);
  - Мероприятия притяжение лагеря - экскурсии, поездки, прогулки, лекции, мастер-классы, гимнастика;
  - Польза от активностей глемпинга;
  - Организаторы;
  - Планы на будущее;
  - Красивый завершающий абзац, итог.

Информацию об участниках и мероприятиях глимпинга можно менять местами, давая сначала события наполняющие глэмпинг, а участников и волонтеров упоминать позже. Также информацию об организаторах можно давать в начале, после названия, месте и сроках, или после расписания событий в глэмпинге.

После проведения глэмпинга, если речь идёт о работе для гранта, необходимо написать методическое пособие о проделанной работе. Если лагеря два, то пособие составляется единое для обоих мероприятий.

Остановимся на структуре написания пособия. Или в качестве введения, или как первый раздел, надо дать более общий материал - цели и задачи глэмпинга (-ов), уникальность проекта и его социальная значимость, выбор базы (место проведения глэмпинга) и ожидаемые результаты мероприятия. В результатах следует написать как личные результаты, так и влияние проекта на социум в целом.

Затем следует более подробно остановиться на этапах проведения глэмпинга (-ов), указать специфику организации зимних и летних лагерей, с учётом климатических условий.

Необходимо описывать как работу с людьми - участниками, волонтерами, партнерами - так и работу с вещами: моменты закупки инвентаря, выбор тех или иных предметов, способы обращения с ними.

Отдельные разделы должны быть посвящены информационной работе - публикации материалов на сайтах, социальных сетях и работе со средствами массовой информации.

Таким образом, методическое пособие освещает глэмпинг с различных сторон - организационной, психологической, информационной. Эти сведения рассматриваются как, своего рода, научный труд, пособие в помощь другим организаторам. И, конечно, помимо варианта написания для гранта, может просто рассматриваться как труд, публикуемый в помощь другим.

\* \* \*

Рассмотрев разные стороны проведения летнего палаточного лагеря, можно сделать следующие обобщения. Проведение летнего глэмпинга по организации напоминает проведение зимнего. Отличия - в основном в области климатических условий, на условия эти влияют на очень

многое - выбор места, закупку инвентаря, составление расписания лагеря.

Летний глэмпинг представляет собой непосредственно палаточный лагерь, со всеми деталями и нюансами пребывания на природе.

Летние лагеря рекомендуется проводить вблизи от водоёмов, чтобы участники могли как найти воду для общественных нужд палаточного лагеря, так и искупаться сами. Также рядом должна находиться дорога, для облегчения работы трансферов и обеспечения в безопасности.

Составление мероприятий в ходе глэмпинга также во многом опирается на погоду - утренняя гимнастика может сдвигаться по времени из-за дождя или холода. Мастер-классы могут проводиться как на открытом месте, так и в общем шатре. Приготовление пищи также зависит от погодных условий. Разведение костра возможно при достаточно тихой и тёплой погоде. В других случаях речь идёт о приготовлении на газовых горелках. Это же климатическое условие касается и вечерних посиделок у костра.

ИНаиболее схожие разделы организации зимних и летних лагерей - консультации участников и работа с внешними источниками - партнёрами, СМИ.

## Приложения

### Приложение 1. Анонс глэмпинга

Приглашаем участников и волонтеров!

Со 2 по 16 июня 2023 г. в Рязанской области пройдет летний глэмпинг реабилитационной направленности для людей с ОВЗ. Оздоровительная гимнастика, прогулки по окрестностям, увлекательные лекции, творческие занятия, игры, песни под гитару. Все активности призваны расширить возможности людей с ОВЗ, раздвинуть круг их общения, повысить веру в себя и в других людей.

Наш лозунг- делай всё сам, если не можешь, тебе помогут!

Палаточный лагерь организуется в форме глэмпинга — кемпинга с дополнительными удобствами - проживание в палатках, но с обеспечением необходимой инфраструктуры с учётом нужд людей с ограниченными возможностями здоровья.

Рядом с глэмпингом находится заповедник Старая Рязань, место первоначального расположения города, сожжённого в 13-м веке монголами.

В рамках глэмпинга пройдет фестиваль «История Рязанского края — моя история». Экскурсии, лекции, совместное творчество, литературные чтения.

Организаторы предоставляют:

- палатки;
- спальники;
- посуду;
- трансфер из Москвы.

Место проведения: Рязанская область Спасский район, деревня Фатьяновка.

Условия участия: 500 руб. в сутки, или 7000 руб. За 15 дней

+79169142148

katerinakud00@mail.ru

Приложение 2. Правила пребывания в палаточном лагере:

1. Ни к кому и ни к чему не предъявлять ПРЕТЕНЗИЙ.
2. Ни на что НЕ ЖАЛОВАТЬСЯ и ни о чем НЕ СОЖАЛЕТЬ.
3. При любой возникшей проблеме никого не обвинять, быть готовым к открытому ДИАЛОГУ.
3. Быть готовым ПОМОЧЬ другому.
4. Основное правило – делай все сам, не можешь - тебе помогут.
5. Ну и, конечно, мусор не бросать, траву не поджигать, алкоголь не распивать.



### Приложение 3 Расписание для участников

Расписание летнего глэмпинга реабилитационной направленности для людей с ОВЗ

- прогулки по окрестностям
- ежедневная оздоровительная гимнастика
- посещение Пронского монастыря и окрестностей;
- посещение Спасо Преображенского храма в деревне Фатьяновка;
- посещение мастерской художника Вадима Овсянникова
- мастер-класс по декупажу в мастерской художницы по дереву Юлии Данкин;
- мастер-класс по рисованию "Техники рисования пастелью";
- лекция "Сенсорные системы";
- лекция "Балет как средство реабилитации";
- мастер-класс по искусству медитации;
- лекция "Средства самореабилитации";
- лекция "Генеалогия в нашей жизни";
- дыхательная Гимнастика по методике Стрельниковой.

Программа лагеря также предусматривает: прогулки по окрестностям, купание в Оке, катание на трёхколёсном велосипеде, игры, песни под гитару, чтение и обсуждение литературы

## Приложение 4. Расписание для организаторов

Расписание летнего глэмпинга реабилитационной направленности для людей с ОВЗ

12 июня - заезд, вечером - приветственная встреча

13 июня-утром гимнастика, день-психологическая беседа, вечер - лекция по краеведению

14 июня -утром гимнастика, день/вечер - мастер-класс "техники рисования"

15 июня - утром гимнастика, день - экскурсия по заповеднику Старая Рязань, вечер - рисование по итогам экскурсии

16 июня-утром гимнастика, день - актёрско-художественные занятия для детей, вечер - авторская лекция Катерины Кудрявцевой "Сенсорные системы (средства самореабилитации)

17 июня-экскурсия в Пронский мужской монастырь, вечер - литературное чтение/обсуждение по итогам экскурсии

18 июня-утром гимнастика/посещение божественной литургии. День - мастер-класс по рисованию, вечер - психологическая беседа.

19 июня-утром гимнастика, день - мастер-класс по декупажу на тему "Старая Рязань", ведёт-Юлия Данкин. Вечер-авторская лекция Катерины Кудрявцевой "Балет как средство реабилитации".

20 июня-утром гимнастика, день - лекция по краеведению, вечер - музыкальная терапия от Дарьи Лялиной (гусли, глюкофон).

21 июня - утро-гимнастика, день-мастер-класс по рисованию, вечер-психологическая беседа.

22 июня - экскурсия в Окский государственный заповедник, после экскурсии-лекция по краеведению. вечер-психологическая беседа.

23 июня-утром гимнастика, день - празднование дня России, игры на свежем воздухе, вечер-психологическая беседа.

24 июня - утро-гимнастика, день-мастер-класс по рисованию, рисование увиденного за поездку , вечер-лекция по краеведению.

25 июня-утро- гимнастика/посещение божественной литургии. День-психологическая беседа, вечер-литературное чтение на исторические темы.

26 июня-утро-гимнастика, день-краеведческая беседа вечер-психологическая беседа по итогам поездки, прощальный костёр.

27 июня-отъезд участников.

Программа лагеря также предусматривает: прогулки по окрестностям, купание в Оке, игры, песни под гитару, чтение и обсуждение литературы

## Приложение 5. Статья для Издательства ПРЕССА: новости районов Рязанской области

### «Чудо Старой Рязани»

Когда-то в этих местах стоял крупнейший город древней Руси - Рязань. Тринадцатый век. Междоусобицы, нашествие монгол... Город отказался платить дань, и был сожжен до тла. Все жители убиты.

Сейчас здесь остались только оборонительные валы в несколько метров высотой, развалины храма Бориса и Глеба начала 20 века да табличка "Старая Рязань".

Поля заросли, внизу остался древний город, утварь да клады.

Воздух дышит стариной и изредка напоминает кладбище. Молчание после Великой битвы...

С 12 по 28 июня в Спасском районе Рязанской области, в деревне Фатьяновка, прошёл палаточный лагерь для людей с ограниченными возможностями. Люди с двигательными ограничениями, психологическими травмами, разными хроническими заболеваниями уже второй год собираются на крутом берегу реки Оки.

Москва, Рязань, Азнакаево, Екатеринбург... Участники и волонтеры приезжают из разных уголков России.

Организатор - Катерина Кудрявцева, профессиональная балерина в прошлом, инвалид первой группы в настоящем, рассеянный склероз. Педагог, художник и журналист.

"Делай всё сам, если не можешь тебе помогут" - таков девиз этих палаточных лагерей.

Люди, лишённые движения, открывают в себе новые возможности. Лагерь объединяют, дарят участникам надежду и счастливые моменты настоящей здоровой жизни.

Подобные палаточные лагеря устраиваются уже третий год, первый раз - на Волге, под Тверью. Катерина купила за свои деньги инвентарь и позвала желающих. "Я просто знаю, как сидеть в четырёх стенах, никому ты не нужен, и уж, точно, никто тебя не проводит в туристический поход, - говорит Катерина.

После первого лагеря девушка открыла АНО адаптации и реабилитации людей с ограниченными возможностями "Живая земля".

Затем последовали лагеря в Крыму, Азнакаево, Ижевске, Тверской области.

К проекту "Живая Земля" подключились АНО Агрогармония и организация ОИБРС - общество инвалидов больных рассеянным склерозом в Московской области.

В Рязанской области палаточный лагерь проходит уже второй год. Катерина купила участок земли, чтобы строить центр восстановления для людей с ограниченными возможностями. Центр пока не построили, но организовали палаточный лагерь.

В программе лагеря: оздоровительная гимнастика, которую проводит лично Катерина, прогулки по окрестностям, увлекательные лекции, творческие занятия, игры, песни под гитару. Экскурсии в Иоанно Богословский мужской монастырь, Окский государственный

заповедник, музеи Циолковского и Есенина. Все активности призваны расширить возможности людей с ОВЗ, раздвинуть круг их общения, повысить веру в себя и в других людей.

В этом году участники палаточного лагеря познакомились с известным художником Вадимом Овсянниковым, чья мастерская стоит в Старой Рязани. Вадим - Почётный член Академии художеств. Но художник уехал из Москвы и поселился далеко, на берегу Оки. Он создает будущее на основе подвигов прошлого, которое метафорой сквозит в его доме. Гараж - галерея. Символы Старой Рязани в архитектуре дома, картины - передают состояние свободы и счастья человека. В его доме каждый может найти уют и прикоснуться к своему счастью.

"Я интуитивно понимаю, когда встречаю людей, что им нужно. И это ничуть не меньше, чем воспитывать патриотические чувства. Реконструкция - только часть возможностей этой земли. Никто не говорил о том, что может получить каждый в Старой Рязани - о восстановлении человека. А ему нужно дать крылья, чтобы полетел дальше..."

Старая Рязань жива. И не только в памяти и устном предании. Она жива в тех людях, которые ставят перед собой цель приносить счастье другим. Жива в чудесах, случающихся в этих местах, в ощущении свободы и весёлом дыхании счастья.

Проекты Катерины Кудрявцевой и Вадима Овсянникова дают людям счастье настоящего момента, открывают перед ними новую жизнь и новые свершения.

Палаточные лагеря дают свободу и веру в себя инвалидам, творчество Вадима - приносит дыхание жизни всем вокруг.

Когда-то город умер за свободу, но этой свободой проникнуто всё вокруг. И свобода - эта - в истинной любви и заботе о другом. В этом и есть чудо Старой Рязани, месте, в котором человек обретает крылья!

Мааргарита Свиридова