В этой статье мы подробно обсудим заявление о том, что люди третьего возраста требуют абсолютно другого подхода в организации туристических туров, в отличие от других категорий граждан. Также мы рассмотрим, как следует планировать отдых для пожилых людей, и уделим особое внимание специальной социальной программе для осуществления туризма пожилых людей.

Ключевые слова:

Пенсионеры, отдых, путешествие, пожилые, социальный туризм, лица третьего возраста.

 Для начала стоит отметить, что лица третьего возраста – это пожилые граждане, вышедшие на пенсию. Они едут в путешествие с такой же целью, что и остальные туристы: им хочется сменить обстановку, как-то развлечься, познакомиться с новыми местами, людьми, культурой. Отличительной особенностью путешествий пожилых граждан является, то, что с достижением пенсионного возраста у них образуется много свободного времени, и, следовательно, второстепенная цель поездки – пережить то, на что раньше не было ни средств, ни сил.

Туризм в жизни пожилого человека играет большую роль.

Во-первых, он оказывает значительное влияние на оздоровление организма и предотвращает развитие гипокинезии, пагубно влияющей на здоровье и психику человека. Двигательные ограничения снижают жизненные способности пенсионера, что приводит к стрессу и унынию и потере веры в себя. Благодаря различным турам всего этого можно избежать.

Во-вторых, туризм создает среду для общения между лицами третьего возраста, в который человек со всеми своими проблемами имеет возможность общения с совершенно незнакомыми людьми, что благотворно сказывается на пенсионере.

В России на данный момент насчитывается примерно 38 миллионов пенсионеров, из числа которых 18 миллионов еще трудоустроены, а значит, они могут отправиться в путешествие. По мнению экспертов, пренебрегать этим рынком просто неразумно. Но, сразу возникает проблема: доходы лиц третьего возраста не высоки, особенно в Российской Федерации. Как тогда поступать?

Например, в Каталонии в 2007 году нашли выход из этой ситуации: туризм граждан пенсионного возраста причислили к особой группе турпродукта. Инициаторами данной программы стали прибрежные отели Каталонии. Они начали привлекать пенсионеров доступными ценами в низкий сезон, и у них получилось. Люди (особенно испанцы, т.к. их доходы тоже невысоки) воспользовались этой «акцией», и отели стали забиты круглый год.

Наверное, самым распространенным способом путешествия лиц третьего возраста являются круизы. По последним данным компании «Мостурфлот» более 35% клиентов – граждане, старше 60 лет, а вот молодежь круизы не привлекают, их число составляет всего 5%. И этому есть свое объяснение. При круизном путешествии корабль для туристов является и отелем, и развлекательной площадкой. Им не приходится перемещаться на различных видах транспорта, таскать с собой тяжелый багаж, переселяться из одних отелей в другие, чтобы посмотреть различные места и достопримечательности – здесь все, что надо под рукой. Также круизы привлекают пенсионеров своей экономичностью: помимо привлекательной цены за все путешествие (в компании «Мостурфлот» варьируется от 2 до 7 тысяч за сутки), можно посмотреть множество красивых мест без дополнительных затрат, передвижений и перелетов. Именно такой вид отдыха очень удобен для лиц третьего возраста, которые желаю т посмотреть на свою страну или отдохнуть заграницей.

Не меньшей популярностью среди пожилых граждан пользуется санаторный отдых. Различных санаториев и профилакториев на территории России много, что для пенсионеров является большим плюсом – можно отдохнуть в своем регионе, никуда не выезжая. Такой вид отдыха больше подходит тем, кто хочет сменить домашнюю обстановку на лечебно-оздоровительный центр, находящийся сравнительно недалеко от дома или тем, кто просто не может позволить себе выехать за пределы своей области по состоянию здоровья (в силу перенесенных травм и операций). Различные мероприятия, отдых на природе – пенсионеры найдут, как провести время. Работники этих заведений проходят специальную подготовку по проведению реабилитационных и профилактических мероприятий. Иногда таким видом отдыха пользуются родственники пожилого человека, которые какое-то время не смогут его навещать, и то, что он будет находиться под наблюдением персонала, внушает им спокойствие.

Также некоторые лица третьего возраста, ведущие активный образ жизни, предпочитают ездить в туры на автобусе. Как правило, такие туры пользуются популярностью в межсезонье, когда на пляжах и в отелях нет сильной жары и не так людно, что очень важно для пожилых людей, да и заниженная цена на билет в такое время тоже играет для них немаловажную роль. Пенсионеры – очень любознательный народ, поэтому именно для этих туров разрабатывается программа, включающая в себя множественные экскурсии и походы по достопримечательностям.

Лица третьего возраста, как туристы, требуют особого подхода во время всего путешествия. И хотя геронтологи положительно относятся к отдыху граждан в возрасте от 60 лет и выше, все же они настоятельно рекомендуют следующее:

* Помнить о нагрузке на организм – помимо перемены климата, которая так или иначе затронет пожилого человека, важно выражать свои положительные эмоции умеренно, иначе это может вызвать сильнейший стресс;
* Очень важно перед поездкой или перелетом проконсультироваться с врачом, который обязательно даст определенные рекомендации относительно смены климата и часовых поясов (это стоит делать, даже если пожилой человек не испытывает проблем со здоровьем, что встречается очень редко);
* Стоит собрать в дорогу аптечку со всеми необходимыми препаратами, которые могут понадобиться вор время путешествия. Лучше перестраховаться дома, чем потом решать проблемы со здоровьем в чужой стране. Но везде правила ввоза различных лекарств отличаются, поэтому следует узнать заранее, какие нормы действуют в стране, куда отправляется турист;
* Лицам третьего возраста рекомендуется отправляться только в те страны, которые по климату приближены к месту их проживания, т.к. смена климатических условий очень пагубно влияет на пенсионеров;
* Следует принять во внимание удаленность страны, потому что переносимость авиа перелетов у всех различная и может плохо сказаться на состоянии здоровья, а у пожилых людей тем более.

Как следует из отчета персонала, пенсионеры, отдыхающие вместе с молодым поколением, стараются не отделяться от него, и даже, наоборот, выступают инициаторами совместного времяпрепровождения. Отличие от молодежи состоит только в более суровых требованиях в обслуживании и питании. Также люди пенсионного возраста больше остальных путешественников обращают внимание на цену билета и возможность получения скидки.

В нашей стране стал развиваться социальный туризм – специальный вид туризма для лиц третьего возраста, который помогает преодолеть им одиночество, наладить общение и жить полноценной жизнью.

12 сентября 1996 года Международное бюро социального туризма приняло монреальскую декларацию «К гуманному и социальному ведению туризма», которая была посвящена проблемам социального туризма. Обеспечение отдыха для всех граждан влечет за собой конкретные меры, такие как определение социальной туристской политики страны, принятие различных законодательных и нормативных актов, создание инфраструктуры, подготовка работников для связей с общественностью и это далеко не все. Поэтому на развитие социального туризма ушло достаточно большое количество времени, но сегодня он процветает.

Например, Московскими властями на данный сегмент было выделено 1,2 млрд. из городского бюджета, который рассчитали с 2012 по 2016 год. Социальный туризм действует в большинстве регионов России, но лидером среди них можно признать Башкирию: здесь по этой программе отдохнуло большое количество человек.

Различные организации, занимающиеся социальным туризмом, проводят множество туров:

* Паломнический туризм (религиозный) – включает в себя посещение святых мест. Как известно, пожилые люди более религиозны, чем молодежь, поэтому для них это отличный способ узнать что-то новое о своей духовной культуре;
* Познавательный туризм – посещение культурных, исторических и географических достопримечательностей. Такой вид отдыха популярен и среди молодого поколения, поэтому для лиц третьего возраста будет очень полезно отправиться в поездку с молодежью для обмена опытом, да и просто для общения;
* Туризм с целью отдыха – очень интересный вид туризма, повышающий настроение. Сюда входит проведение различных мероприятий по досугу пожилых граждан: совместный отдых на природе, шашлыки, рыбалка и др.;
* Спортивный туризм – направлен на повышение уровня физической подготовки и стимуляции командного духа. В данный вид можно отнести различные эстафеты, веселые старты и др. мероприятия;
* Оздоровительный туризм – туризм, включающий различные меры для поддержки общего благополучия и состояния здоровья. Совместный поход на лыжах, катание на коньках, плавание в бассейне – все это закаляет пенсионеров;
* Экологический туризм – посещение мест с нетронутой природой и сохранившейся исторической культурой. Из таких поездок граждане пожилого возраста узнают много нового и, можно сказать, бывают в тех местах, где не ступала нога человека.

Некоторыми организациями предусмотрен виртуальный туризм, созданный специально для пожилых людей, находящихся на социальном обеспечении и не имеющих возможность отправиться в поездку по состоянию здоровья. Для осуществления этого вида туризма закупаются ноутбуки, с помощью которых пенсионеры совершают путешествия и открытия, не выходя из дома.

Стоит отметить, что пожилые граждане приходят в центр социального туризма не только для туристических экскурсий и оздоровительной физкультурой, но и для общения, повышения своего статуса в жизни и гармонизации всех сторон личности.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что лица третьего возраста не исчерпали себя в качестве туристов, и даже наоборот, они большие любители попутешествовать, для них туризм – это предоставление реабилитационных возможностей, а также повышение интереса к жизни и увеличение жизненной активности. Хорошим способом для его осуществления является социальный туризм, который только набирает свои обороты и, будем надеяться, что в дальнейшем на данные программы нашим государством будет выделяться больше средств для комфортного отдыха граждан.

Список использованной литературы:

А.С Кусков, Ю.А Джаладян «Социальный туризм» 3-е издание стереотипное М.: КНОРУС, 2011-392 стр.

[www.km.ru/turizm/2011/11/24/turisticheskie-marshru...udei-pozhilogo-vozra](http://text.ru/rd/aHR0cDovL3d3dy5rbS5ydS90dXJpem0vMjAxMS8xMS8yNC90dXJpc3RpY2hlc2tpZS1tYXJzaHJ1dHktaS1uYXByYXZsZW5peWEvb3NvYmVubm9zdGktb3RkeWtoYS1seXVkZWktcG96aGlsb2dvLXZvenJh) - распространенные виды туризма среди лиц третьего возраста