

## **Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Путешествие всегда должно начинаться с подготовки, причем задолго до самого путешествия. Перед тем, как отправиться в поход нужно вспомнить несколько главных правил безопасности на туристской тропе.

### **Правило 1**

Подберите снаряжение в зависимости от маршрута и места путешествия, обязательно учтите сложность и особенности маршрута (ключевые моменты и потенциальные опасности маршрута). Помните, каждый поход предполагает индивидуальный подбор снаряжения и экипировки. Хорошо подобранное снаряжение – залог вашей безопасности.

Одежда и палатки должны быть ярких цветов, так спасателям легче будет вас найти. Одежда должна быть удобной и практичной. Особое внимание уделите обуви. Помните, кеды для спортзала, а не для горных троп. Для горных походов подходит разношенная обувь, желательно трекинговые ботинки, так как часто приходится идти по курумникам, где встречаются подвижные камни, а с раннего утра обычно бывает очень скользко. Также в поход необходимо взять сменное белье.

Одной из самых частых ошибок людей, попадающих в экстремальные ситуации на природе, является излишняя надежда на гаджеты. Помните, мобильный телефон не сможет заменить и компас, и карту, и часы. С телефоном может случиться что угодно: разрядится, утонет, разобьётся или не будет связи. А без карты и компаса вы не сможете сориентироваться на местности – это может стоить жизни! Научитесь читать карту и природные ориентиры, а также работать с компасом.

За месяц до похода займитесь физическими упражнениями: делайте зарядку, гимнастику, пробежку. Подготовьте свой организм и тело к путешествию.

### **Правило 2**

Аптечка – одна из самых необходимых в походе! Даже если вы идёте недалеко или если местность кажется вам безопасной, даже если вы собираетесь в поход всего на один день. Никто не застрахован от падений и травм, от укусов насекомых и змей, от плохого самочувствия вследствие активной ходьбы, от

расстройства желудка. При выборе конкретных препаратов для аптечки берите те, которые применяли ранее и которые назначил вам врач. Если вы руководитель похода, то обязательно будьте в курсе состоянии здоровья всех участников группы.

Что обязательно должно быть в аптечке:

- обезболивающие;
- жаропонижающие;
- антиаллергены;
- препараты против расстройства пищеварительной системы;
- противопростудные;
- антисептики наружного действия;
- влагостойкий пластырь;
- репелленты;
- перевязочный материал.

Дополнительно можете взять сердечнососудистые и успокоительные препараты, солнцезащитные средства и средства при солнечных ожогах, крем для снятия отёчности ног, средства от «морской болезни», мазь от потёртостей и опрелости.

Аптечка не займёт много места, а вот её отсутствие в экстренной ситуации может привести к непоправимым последствиям.

И очень важно понимать, что отправляться в поход можно только в том случае, если вы хорошо себя чувствуете – ничего не болит и не беспокоит, т.к. иначе вы подвергаете своё здоровье, а может быть, и жизнь излишней опасности.

### **Правило 3**

Сверьтесь с прогнозом погоды до выхода. Не стоит идти в поход, если ожидается непогода. Крайне важно, чтобы погодным условиям соответствовали ваши одежда, обувь и снаряжение. В зимнее время года необходимо позаботиться о тёплых спальниках и утеплении палатки.

### **Правило 4**

Не ходите в поход в одиночку. Быть одному в условиях природной среды – опасно! Один человек легко теряет бдительность и хуже ориентируется, а в экстремальной ситуации редко может оказать себе первую помощь. Если же

всё-таки решились пойти в поход один, обязательно сообщите родным или доверенным лицам точное направление маршрута (лучше отметить планируемый маршрут на карте) и сроки, в которые вы планируете вернуться. Зарегистрируйтесь свой поход в МЧС России!

### **Правило 5**

Не ешьте плодов и ягод, в безопасности которых вы не уверены. Это правило должен знать каждый взрослый и ребёнок. По статистике, ежегодно десятки людей страдают от того, что решают попробовать ядовитые ягоды или растения. Помните, нет никаких примет, по которым можно было бы отличить ядовитое растение от неядовитого – смертельно опасными могут быть даже очень красивые на вид ягоды нежного цвета.

Если вы часто ходите в походы, стоит отдельно ознакомиться со списком опасных растений того региона, где будет пролегать ваш маршрут.

### **Правило 6**

По статистике, 25% тяжёлых травм получают туристы в состоянии усталости. Действительно, чрезмерная усталость значительно снижает концентрацию внимания и ухудшает координацию. Не допускайте переутомления, своевременно устраивайте привал и пейте больше воды, чтобы предотвратить обезвоживание. На ночлег останавливайтесь за 1-1,5 часа до наступления темноты, организуйте бивак, подготовьте запас дров на ночь.

### **Правило 7**

Не распивайте спиртных напитков в походе. В состоянии алкогольного опьянения человек становится невнимательными, неловкими и даже неадекватно воспринимающими реальность. А в условиях дикой природы всё вышеперечисленное может стоить жизни.

### **Правило 8**

Исполняйте все распоряжения руководителя, немедленно сообщайте инструктору о любой замеченной опасности и о малейших признаках заболевания. Не уходите за территорию лагеря один, не зажигайте спички в палатках, строго соблюдайте правила страховки и самостраховки.

## **Правило 9**

Отправляясь в водный поход, человек должен уметь плавать, не бояться воды и знать приёмы спасения утопающих. Новичкам ни в коем случае нельзя ходить в водный поход весной, в это время лучше отправится в поход с более опытными и подготовленными туристами.

В горных и сухопутных походах нужно заранее изучить маршруты следования по картам. Каждый член группы должен обладать минимальными навыками ориентирования в пространстве.

## **Правило 10**

Желательно, чтобы все участники похода были привиты от клещевого энцефалита. Также нужно брать с собой репелленты для защиты от насекомых-вредителей.