

## **Памятка по мерам безопасности в походах (путешествиях), экскурсиях с обучающимися**

На туристской тропе могут возникнуть трудности, опасности и даже аварийные ситуации. Некоторые из них связаны с объективными реальными препятствиями, к которым группа была не подготовлена физически, технически и морально. Другие зависят от резких изменений погоды и носят эпизодический характер. Третьи – наиболее многочисленные, вызванные неправильным поведением самих туристов.

### ***Основные субъективные причины аварийности и травматизма в туристских походах и турах:***

- недостаточные опыт и физическая подготовленность участников, переоценка сил;
- незнание особенностей маршрута, неправильная тактика преодоления препятствий, недооценка трудностей и опасности, пренебрежение страховкой и само страховкой, ослабление внимания на «легких» участках;
- слабая дисциплина в группе, одиночное хождение по лесу, самовольное купание;
- лихачество, страх, паника, смятение в сложной ситуации, конфликты между участниками;
- отсутствие картографического материала, необходимого снаряжения, недостаточное питание, отсутствие медицинской аптечки, неумение оказать медпомощь;
- плохо уложенный рюкзак; острые предметы (топор, пила, нож) не зачехлены;
- невыполнение техники безопасности на подъездах к началу маршрута, экскурсии; во время похода, экскурсии на биваке.

Важнейшее условие успешного проведения походов – это осуществление мер по предупреждению (профилактике) травматизма, заболеваний и аварийных ситуаций еще в процессе подготовки к мероприятию, а так же соблюдение мер безопасности во время походов. Руководитель похода обязан тщательно изучить, строго следовать сам и требовать соблюдения участниками нормативных документов по спортивно-оздоровительному туризму в России, в первую очередь – Правил проведения соревнований туристских спортивных походов..., а при наличии в группе детей – Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися РФ.

### ***При подготовке к походу руководитель должен:***

- обеспечить подбор членов группы по их туристской квалификации, физической и технической подготовленности, а также психологической совместимости;
- изучить с участниками группы район похода, сложные участки маршрута и способы их преодоления; подготовить картографический материал;
- провести необходимые тренировки группы;
- провести инструктаж с участниками по мерам безопасности в походе (экскурсии), а также по вопросам охраны природы;

- оформить маршрутные документы;
- особое внимание обратить на подбор и качество снаряжения, продуктов питания;
- перед выходом на маршрут получить информацию о метеоусловиях, прогнозе погоды, режиме рек в районе планируемого путешествия;
- сообщить в МКК и ПСС о выходе на маршрут.

***Путешествие начинается с момента выхода из дома.***

- Находясь в автотранспорте и железнодорожном вагоне:
  - не стоять в тамбуре и в проходе без надобности;
  - не спрыгивать на ходу, пользоваться туннелями, переходными мостами, избегать движения по железнодорожным путям;
  - выходить из купе только с ведома руководителя (ответственного по купе);
  - строго соблюдать режим сна, не мешать отдыхать другим пассажирам;
- В транспорте и населенных пунктах вести себя с местным населением корректно и доброжелательно, избегать инцидентов.

***На маршруте:***

- на первом же привале устранить все неудобства в одежде, обуви, подогнать рюкзак, снять лишнюю одежду;
- при движении по дороге идти по обочине навстречу транспорту;
- неумеренное питье вредно для организма. Досыта пить можно только на обеденном привале;
- не употреблять неизвестных грибов и ягод, незрелых и собранных рядом с дорогой ягод и плодов;
- иметь всегда при себе нож, герметически упакованные спички, сухое горючее;
- при необходимости движения в дождь – укрыться специальной накидкой от дождя, не становиться на мокрые камни и корни деревьев, предохранять от влаги рюкзак;
- остерегаться укуса клещей;
- запрещается движение группы в темноте, в плотном тумане, во время ливневых дождей и сильных гроз. Руководитель должен вывести группу в безопасное укрытие;
- при преодолении водных преград – организовать надежную страховку и применять технические приемы (веревочные перила, навесная переправа и т.д.);
- на маршруте туристы должны быть дисциплинированы, доброжелательно относиться друг к другу; четко выполнять указания и команды руководителя;
- на сложных участках оказывать взаимопомощь;
- не преодолевать сложные препятствия без разведки, не пренебрегать самостраховкой и взаимостраховкой, не проявлять лихачества и не паниковать в сложных и экстремальных условиях;
- в случае возникновения аварийной обстановки руководитель должен вывести группу на аварийный вариант маршрута (варианты разрабатываются группой при подготовке к походу). Не использовать

запасные варианты в сторону усложнения. Лучше возвращаться назад знакомым путем.

### ***Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий.***

Особенности зимних походов – это низкие температуры, сильные ветры, резкая смена погоды, глубокий снежный покров, короткий световой день, пересечение по льду водных пространств, трудности организации горячего питания в полевых условиях.

#### ***Несчастные случаи на воде.***

Их причинами могут быть: переворот лодки (плота, катамарана), падение с судна, пробоина обшивки судна, неумело организованная переправа через водную преграду, пренебрежение страховкой, незнание правил водных походов на судоходной реке, незнание элементарных правил купания.

#### ***Правила купания в водоемах:***

- нельзя купаться в одиночку, без наблюдения дежурных;
- нельзя нырять с лодок, с крутого берега, на непроверенных участках водоемов, в запретных местах;
- купаться в ночное время, в холодную погоду;
- заплывать за ограждение.

### ***Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильным поведением туристов.***

Термические ожоги – при неосторожном обращении с костром, посудой с горячей пищей. Дежурные у костра должны работать в брюках, обуви, рукавицах. Костровое устройство для подвески котлов (рогульки, перекладыны, трос) должны быть надежными. Дежурные должны быть внимательными и аккуратными при снятии котлов с огня и раздаче горячей пищи, пользоваться длинным половником, ставить посуду с горячей пищей только в то место, где на нее не могут наступить люди. Не сушить одежду и носки над котлами, для сушки разжечь второй костер. Не мешать дежурным готовить пищу. Не допускать развлечений с огнем. Не оставлять костер без присмотра. Тщательно гасить костер перед уходом с бивака.

Ранение режущими и колющими орудиями – при заготовке дров, падении с ножом или топором в руках или просто в результате баловства.

На маршруте топоры, пилы, ножи – носят только зачехленными. На привалах их складывают в условленном месте (не втыкать в деревья!); на ночлеге орудия прячут под палатку; топором и пилой работают в рукавицах. Если топор слабо держится на топорнице, нужно подержать его в воде минут 10. Не допускать забавы с бросанием ножей и топоров.

#### **Ушибы, растяжения, вывихи, переломы.**

Для предотвращения травм вследствие падения, срывов, связанных с неорганизованностью и недостаточной дисциплиной туристов, необходимо воспитание ответственности перед товарищами, требовательности к себе и нетерпимости к любому нарушению правил безопасности, соответствующая физическая и техническая подготовка.

*На маршруте:* движение – без спешки и растягивания группы, со скоростью самого слабого участника;

- быть внимательным при движении по мокрым осыпям (курумам), по крутым травянистым склонам;
- преодоление любого препятствия – после разведки, выбора тактики;
- групповой контроль над неорганизованным участником.

### ***Опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями***

Отморожения, переохлаждения, простудные заболевания.

Холод – распространенная опасность в путешествии даже при плюсовой температуре: в промокшей или не по погоде одежде, при чрезмерной усталости, неполноценном питании, при ветре и повышенной влажности воздуха, длительном нахождении в пещере.

*Профилактика:*

- предварительная закалка организма, соблюдение личной гигиены и походного режима, использование соответствующей специальной одежды и снаряжения;
- не останавливаться без движения на ветру или под дождем;
- на привалах немедленно надевать теплые вещи, просушивать одежду, носки, стельки, спальный мешок;
- не утолять жажду холодной водой, снегом, льдом;
- постоянно контролировать свое самочувствие;
- не надевать в поход новую, не разношенную и тесную обувь, без стелек, сырые, грязные носки;
- всегда надевать две пары носок: тонкие хлопчатобумажные без грубых швов, а затем теплые, шерстяные.

### ***Основные правила безопасности при ориентировании на местности***

Умение ориентироваться на местности имеет важнейшее значение для профилактики несчастных случаев в путешествии. Постоянное знание места своего нахождения должно быть присуще каждой туристской группе. Проявление легкомыслия и пренебрежения к ориентированию в походе может привести к сложным последствиям.

### ***Основные правила безопасности при устройстве привалов, ночлегов и очагов***

Рационально построенный график движения с короткими привалами и хорошо оборудованный ночлег во многом способствует полноценному отдыху туристов, что влияет на снижение травматизма.

Место привала должно отвечать требованиям безопасности: нельзя останавливаться под крутыми и сыпучими склонами, на краю их, на низком берегу реки. Место для костра следует очистить от сухой травы и сухостоя на расстоянии, предупреждающем пожар. Запрещается разводить костер под деревьями (на корнях и у ствола), в сухой траве, на торфяной почве.

Желательно, чтобы место для большого привала было сухим, защищенным от ветра (при большом скоплении летающих насекомых: комаров, мошкары, гнуса и др., – наоборот, на обдуваемом месте), вблизи от воды и

топлива для костра. К воде должен быть хороший подход. Не следует устраивать лагерь: на дне оврагов и логов, сухих русел, речных косах, островках; вблизи подгнивших, подрубленных, высоких, одиноких деревьев, в густых зарослях багульника. Место лагеря подбирать за 1.5-2 часа до наступления темноты. На случай дождя место вокруг палатки окопать канавкой с отводом для воды, накинуть на палатку тент.

Не следует останавливаться на ночлег рядом с населенными пунктами, проезжими дорогами, под линиями электропередач, вблизи пастбищ и водопоев.

Категорически запрещаются самовольные отлучки с территории лагеря на рыбную ловлю, сбор ягод и грибов и т.д. В особых случаях в ночное время устанавливается дежурство.

### **Памятка по мерам безопасности при посещении пещер**

Основные опасности и преграды для людей в пещерах Красноярского края, предупреждение чрезвычайных ситуаций:

#### ***1. Естественные и искусственные обвалы и камнепады.***

В пещерах *нельзя*:

- кричать; громко петь;
- трогать наклонившиеся и свисающие глыбы;
- пользоваться взрывными устройствами.

#### ***2. Постоянная опасность переохлаждения. Предупреждение переохлаждения:***

- использование сменной теплой одежды и обуви;
- тактически грамотная организация спелеопутешествия;
- посещение пещер малыми группами – до 10 человек.

#### ***3. Переоценка физических сил, опыта, недооценка технических трудностей. Предупреждение чрезвычайных ситуаций:***

- рассчитывать физические возможности, опыт каждого участника группы и на не менее трудный выход из пещеры.

#### ***4. Естественные преграды – колодцы, узкие лазы, «катушки», стены и т.п. Предупреждение чрезвычайных ситуаций:***

- посещение пещер только с инструктором, опытным спелеотуристом;
- применение специального снаряжения (веревки, карабины, жумары, каски);
- приобретение специальных технических умений, навыков, физической силы.

#### ***5. Задымление пещер факелами, кострами, разведенными у входа или внутри пещеры. Предупреждение чрезвычайных ситуаций:***

- не пользоваться для освещения факелами;
- не разводить костры вблизи входа и внутри пещер.

#### ***6. Опасность заблудиться. Предупреждение чрезвычайных ситуаций:***

- нужно пользоваться планом пещеры, компасом, маркировкой (снимая ее при выходе из пещеры);
- отстающему от группы, заблудившемуся в пещере туристу нужно не пытаться выбраться из пещеры в одиночку, а остановиться, чтобы облегчить его поиск.

#### ***7. Нехватка освещения. Предупреждение чрезвычайных ситуаций:***

- иметь два независимых источника освещения (фонарь + свечи и спички – в гермоупаковке, запасные элементы питания, лампочки), достаточные для посещения и на выход из пещеры.

**8. Опасности, связанные с травмированием участника группы. Действия:**

- Отправить на поверхность посыльного (лучше двух) для оповещения спасательного отряда Красноярского краевого клуба спелеологов (тел. 2-275-275);

- все время до прибытия спасателей оказывать медицинскую помощь, проводить максимум мер для предупреждения переохлаждения пострадавшего.

**9. Опасность одиночного посещения пещер**

- это опасность заблудиться в пещере;

- опасность травмирования, переохлаждения.

**10. Опасность низкой температуры на поверхности зимой.** Опасен перепад температур - в пещере (до +4 гр. Ц. в условиях повышенной влажности) и на поверхности (минусовая температура). *Меры обеспечения безопасности:*

- организация на поверхности до спуска в пещеру средств обогрева (дрова для костра, отапливаемая палатка);

- замена намокшей одежды и обуви сухими (сменными);

- быстрое, четкое прохождение группой на выходе из пещеры ее входных участков.

Подготовила  
Грудинова Л.А.  
2019 г.