

ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности туриста в походе

1. Турист обязан строго выполнять все указания и команды руководителей во всем, что касается туристического похода.

2. Уважительное, бережное отношение к природе, тактичное поведение по отношению к местным жителям - одно из главных правил поведения туристов.

3. В походе необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические правила и немедленно ставить в известность руководителя о недомогании или получении травмы, даже незначительной.

4. Неосторожное обращение с костром, походной кухней, опрокидывание посуды с горячей пищей и обваривание кипятком или паром – частые причины травм в походах. Для предотвращения ожогов надо руководствоваться следующими правилами:

- дежурные у костра должны иметь длинные брюки, обувь и рукавицы; костровые рогульки;
- горячую пищу следует ставить только в то место, где на нее не могут наступить люди;
- у костра следует пользоваться длинными поварешками; надо избегать искристых дров \дуб, сосна/;

- не допускать игр и развлечений с костром.

4. Для заготовки дров необходимо идти в лес без топора, собирать валежник и быть осторожным при обламывании сухих веток, чтобы не упасть и не травмировать руки, глаза;

- при необходимости работы с пилой и топором необходимо иметь рукавицы и обувь;
- обрубая ветки с лежащего дерева необходимо находиться по другую сторону ствола.

- при раскалывании ствола необходимо широко расставлять ноги;

- нельзя при раскалывании становиться одной ногой на бревно или поддерживать его другой рукой во избежание травмы при неточном ударе или соскальзывании топора.

5. Для предотвращения травм от колющих и режущих предметов (топоры, ножи, лопаты) необходимо выполнять следующие правила:

- топоры, ножи, пилы, лопаты на маршруте носить только зачехлёнными;
- на привалах острые орудия складывать в одном условленном месте (ни в коем случае не втыкая их в землю и деревья, особенно на высоте человеческого роста);

- на ночлеге прятать острые орудия под палатку;

- не допускать всевозможных забав, связанных с бросанием ножей или топоров в деревья.

4. При случайной встрече с крупным зверем нужно дать ему возможность скрыться. Крупные хищники встречаются довольно редко: звери чувствуют человека задолго до того, как он может их увидеть и, за редким исключением, всегда стараются уйти с дороги. Но если потревожить животное, преследовать его или ранить, оно может стать опасным.

5. Чтобы предупредить встречу с ядовитой змеей, следует знать их внешний вид и условия место обитания и образ жизни. Змеи обитают в заболоченных лесах, около заросших озер и прудов. Ведя ночной образ жизни, днем они прячутся под камнями, в старых пнях, под копами или стволами деревьев. Поэтому эти предметы лучше не трогать рукой, а пользоваться палкой. Внимательным надо быть в заброшенных карьерах, среди каменных руин, в развалившейся избушке – змеи иногда селятся на местах, оставленных человеком. Змеи любят греться на тропе, на каменных плитах, пнях. Внезапное появление человека может помешать им скрыться и вынудить к нападению. Необходимо изучить расцветки змей, их отличительные особенности, чтобы распознавать ядовитых.

6. Для предупреждения перегрева и теплового удара не следует надевать неоправданно теплую и “душную”, не обеспечивающую вентиляцию и не впитывающую пот при

передвижении одежду. Использовать тень и продуваемые ветром места; чаще в жаркое время дня делать отдых у воды, не выходить на маршрут сразу же после приема пищи. Для предотвращения солнечного удара и ожога носить головной убор светлых тонов, свето-защитные очки и футболку с длинными рукавами, запрещается сон на солнце.

7. При ветреной и пыльной погоде надо надевать защитные очки для предупреждения засорения глаз.

8. Если гроза застигла в лесу, не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие дуб, тополь, ель сосна. Находясь в грозу на открытом месте, лучше лечь или присесть в сухую яму, канаву; на глинистой почве, вблизи водоносных слоев и на возвышенных точках рельефа в грозу опаснее, чем на каменистых или песчаных участках. Поражению может способствовать мокрое тело, сырая одежда. Поэтому при грозе следует быстро поставить палатки, лечь в них переодевшись в сухое, и без крайней необходимости не подниматься. Металлические предметы /посуда, топоры, лопаты/ отнести на несколько метров от лагеря.

9. Необходимо знать по определителям наиболее опасные растения, встречающиеся в данной местности по маршруту. Еще опаснее пробовать на вкус ягоды красивого растения вороний глаз, ярко красные плоды волчьего лыка, красно--оранжевые горошки ландыша, синевато-черные ягоды купены /соломоновой печати/, плоды белены, болиголова, чемерицы, лобелия, наперстянки. Наиболее опасное растение-цикута. Она растет во влажных местах вдоль рек, ручьев, болот и имеет тройчатые, сильно вырезанные похожие на куриные лапы с красноватым налетом, мелкие как у укропа белые цветы, запах петрушки, мясистый многокамерный розовый корень.

Из ядовитых грибов наиболее известны поганки, чей яд почти немедленно вызывает удушье, судороги, белую горячку, и мухоморы. Кроме того, много “ маскирующихся “ ядовитых грибов: ложные опята, двойники боровиков - желтые и сатанинские грибы, ложные валуи и т.п. Некоторые съедобные грибы сморчковые, млечники, некоторые сыроежки при неправильном приготовлении также вызывают отравление организма. Поэтому необходимо внимательно изучить внешние признаки съедобных и ядовитых грибов и исключить случаи отравления.

10. Для предотвращения пищевых отравлений необходимо внимательно относиться к приготовлению сухого пайка, не брать с собой быстро портящиеся продукты / вареную колбасу, курицу в полиэтиленовом пакете и т.д./ и консервы с просроченной датой употребления или с признаками “ бомбажа “ вздутия крышки или дна. / Нельзя допускать приготовления пищи в оцинкованной посуде или битой эмалированной / ведра, кастрюли, тазики./

11. На маршруте необходимо соблюдать правила дорожного движения и поведения в пассажирском транспорте. Если участок маршрута проходит вдоль трассы, необходимо идти по левой стороне, чтобы видеть встречный транспорт и вовремя принять предупредительные меры. Особенно внимательным надо быть на дороге в период сельскохозяйственных работ, когда движение особенно интенсивно и много специализированных машин и тракторов с широкозахватными подвесками для сельскохозяйственных работ.

12. Строго запрещается купаться в водоемах, а также в местах быстрого течения, прыгать в воду в неизвестных местах.

13. Запрещается пить сырую воду из непроверенных источников.

14. Туристам, состояние здоровья которых требует регулярный прием лекарственных препаратов, должны заблаговременно обеспечить себя ими на все время следования по маршруту, а также поставить в известность о своем заболевании старшего группы.