

Памятка

учащимся при проведении пеших туристских походов



1. Минимальный возраст участников пешего туристского похода – 11 лет.
2. К участию в пеших туристских походах не допускаются обучающиеся больные:
3. К опасным факторам, которые могут возникнуть при проведении пеших походов с обучающимися, относятся:
 - травмирование;
 - отравление.
4. Груз, переносимый участниками похода, должен переноситься в рюкзаках на спине, чтобы руки при движении были свободны.
5. При обнаружении оружия и боеприпасов участникам похода запрещается прикасаться к ним. В этих случаях необходимо немедленно сообщить об этом руководителю группы, который в свою очередь должен сообщить в органы милиции, военкомат или в местные органы власти.
6. При необходимости воспользоваться попутным автотранспортом, можно использовать только транспорт, специально предназначенный для перевозки людей (автобус, микроавтобус). Использовать для этих целей автотранспорт частных лиц запрещается.

Требования безопасности, предъявляемые к головному убору, одежде и обуви участника пешего похода

1. Одежда туристов должна соответствовать погодным условиям.
2. Турист должен быть одет следующим образом:
 - на ногах должны быть две пары носков и обувь;
 - на нижней части туловища должны быть брюки;
 - на верхней части тела должна быть рубашка;
 - на голове должен быть головной убор и солнцезащитные очки (в случае солнечной погоды);
 - на туловище должен быть плащ или полиэтиленовая плёнка, позволяющая туристу вместе с рюкзаком укрыться от дождя (в случае дождливой погоды).
3. Одежда и обувь должны соответствовать размеру туриста, в связи с чем запрещается, с целью недопущения образования потёртостей и мозолей, удобства в передвижении, в преодолении препятствий, одевать в поход одежду и обувь малых (тесную) или больших размеров.

4. Одежда должна прикрывать все участки тела туриста, в связи с чем запрещается, с целью недопущения получения туристом солнечного ожога, а также укусов клещей, одевать в поход одежду с коротким рукавом и без воротничков, а также шорты.
5. Одежда и обувь должны быть сухими, в связи с чем запрещается, с целью недопущения образования потёртостей и мозолей, удобства в передвижении, в преодолении препятствий, передвигаться в мокрой одежде и обуви.
6. Обувь должна быть в исправном состоянии, в связи с чем запрещается, с целью недопущения образования потёртостей и мозолей, удобства в передвижении, в преодолении препятствий, одевать в поход обувь в неисправном состоянии.
7. Обувь должна быть разношенной и спортивного фасона, в связи с чем запрещается, с целью недопущения образования потёртостей и мозолей, удобства в передвижении, в преодолении препятствий, одевать в поход новую или давно неношеную обувь.
8. Одежда должна быть из хлопчатобумажных тканей, обеспечивающих вентиляцию тела и впитывание пота, в связи с чем запрещается, с целью недопущения образования потёртостей, удобства в передвижении, одевать в поход одежду из синтетических материалов.
9. Одежда не должна иметь грубых штопок.
10. Одежда должна быть светлых тонов, так как темная ткань поглощает тепловые лучи и не пропускает воздух.
11. Головной убор должен быть светлых тонов с козырьком.
12. Носки должны быть двух видов: шерстяные и хлопчатобумажные.

Требования безопасности при движении туристской группы на открытой местности, в лесу

1. По местным дорогам, полям и по другой открытой местности группе разрешается идти свободно, вне строя, но при этом членам группы запрещается опережать направляющего или отставать от замыкающего и находиться дальше пределов слышимости и видимости основной группы.
2. Густые леса с подлеском, пересеченный рельеф, заросли кустарника лучше пересекать по тропам, пусть даже несколько уклоняющимся от нужного направления.
3. По узкой тропе, зарослям, густому кустарнику, высокому жёсткому травостой, в лесу, на склонах, при ухудшении погоды или видимости, а также в сумерках группа должна идти только цепочкой, один за другим.
4. При движении группы по лесным зарослям, густому кустарнику высокому жёсткому травостой необходимо идти с интервалом 3-4 м, чтобы ветки, отклонённые в сторону впереди идущим, а затем им отпущенные, не ударили бы позади идущего, особенно в лицо и глаза.
5. Двигаться по лесу необходимо по тропам, тропинкам, просекам, полянам и т.п.

6. Запрещается движение туристской группы ранним утром, когда обильная роса или после дождя по камням, особенно покрытых мхом, корням и стволам поваленных деревьев, осыпям, крутым склонам.
7. Запрещается при одолении перегораживающих тропу упавших деревьев, лесных завалов перепрыгивать их, а необходимо осторожно перешагивать их.
8. На крутые склоны необходимо взбираться серпантинном, следя, чтобы внизу, прямо под ногами не оказалось идущих следом туристов, на голову которых могут сорваться камни.
9. Запрещается движение группы по местам, опасным для жизни.
10. Впередиидущий обязан предупреждать голосом остальных членов группы об опасных местах: ямах, торчащем пне, корне и т.д.
11. Запрещается хождение и разведка местности в одиночку.
12. Во время движения на маршруте туристам необходимо следить за качеством подгонки обуви, одежды, рюкзака, снаряжения и на первом же привале устранить все недостатки, снять всю лишнюю одежду.
13. Запрещается туристам самовольно оставлять группу, а именно: опережать и необоснованно отставать от группы; опаздывать к объявленному времени ухода с привала; преждевременно уходить без уведомления руководителя или его помощников с места привала или маршрута.
14. Запрещается передвижение группы во время грозы, дождя, сильного ветра, в вечернее время, ночью и во время тумана, в жаркое время суток.
15. О малейших признаках заболеваний и образования потёртостей ног участники туристской, экскурсионной группы обязаны немедленно доложить руководителю группы.
16. Обильное неумеренное питьё во время похода вредно для организма, избыток воды вызывает сильное потоотделение, приводит к перегрузке сердечной мышцы.
17. С целью избежания получения солнечного и теплового ударов, запрещается в жаркие солнечные дни осуществлять приём солнечных ванн (загорать), проводить какие-либо работы, особенно в полуденные часы.
18. В жаркую солнечную погоду необходимо:
 - использовать солнцезащитные мази;
 - пить прохладную жидкость понемногу, но регулярно. Воду лучше подсолить;
 - находиться в тени.