

**Департамент образования Администрации города Омска
БОУ ДО г. Омска «Станция Юных Туристов»**



**Краткосрочная дистанционная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«Основы туристской подготовки»

Автор-составитель: Крайнов Иван Владимирович

**Департамент образования Администрации города Омска
БОУ ДО г. Омска «Станция Юных Туристов»**



Тема № 1

**Безопасность
туристического похода**



Необходимо бережно, уважительно относиться к природе, вежливо вести себя с другими участниками туристической группы и местными жителями.





Нужно четко следовать советам инструктора перед тем, как отправиться в поход. Обязательно берите с собой все, что скажут, и не нагружайте себя лишними вещами.





В любое время года и при любых погодных условиях у туриста на маршруте обязательно должны быть при себе: майка или рубашка с длинным рукавом, головной убор, аптечка, ветровка, фонарик.





В походе запрещены любые игры и развлечения с огнем. Соблюдение противопожарных правил – залог безопасного похода.





В случае получения травмы (даже незначительной), симптомов теплового удара, отравления или любых других признаках недомогания, обязательно сообщайте об этом руководителю группы. Даже если вы считаете, что ничего страшного не произошло.





Двигайтесь только в составе своей туристической группы. Если вы устали и хотите сделать привал – обязательно сообщите об этом руководителю группы. Ни в коем случае не ходите на разведку самостоятельно, не допускайте отставания от остальных туристов.





Нельзя собирать ягоды, грибы, травы и другие растения во время похода, и уж тем более пробовать их. В природе существует масса ложно съедобных грибов и ягод, употребление которых может привести к летальному исходу.





Рубить деревья и кустарники запрещено. Если вам нужно разжечь костер, используйте валежник. В случае нахождения крупного бревна не поднимайте его самостоятельно – позовите на помощь кого-нибудь из группы.





Не разбрасывайте мусор. Ни в коем случае не бросайте горящие – даже малейшая искра может привести к пожару.





Запрещено купаться в грязных, незнакомых водоемах, в местах с быстрым течением. Также нельзя заходить в воду в сумерках, в ночное время. Не купайтесь в одиночку – обязательно просите, чтобы кто-нибудь пошел вместе с вами, пусть даже он находится на берегу.





Выходить на переправу можно только по одному. Первым это должен делать более опытный турист, демонстрирующий правильные приемы.





В случае, если вы все-таки потерялись, оставайтесь на месте и подавайте сигналы помощи – голосом, либо с помощью дыма от костра. Не пытайтесь найти свою группу самостоятельно – так вы рискуете сойти с тропы, что затруднит ваши поиски.

ВНИМАНИЕ! В лесах ежегодно теряются сотни людей
КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ ПОТЕРЯВШИЙСЯ ПОГИБАЕТ!

СОБИРАЯСЬ В ЛЕС, ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ:

СПИЧКИ



Помогут развести костер и не замерзнуть ночью. Переохлаждение — одна из причин гибели в лесу

КОМПАС



Даже если вы не умеете им пользоваться, возьмите его с собой! Он значительно облегчит работу спасателей

СВИСТОК



Голос можно быстро «поднять». Свисток поможет ответить на оклик спасателей, даже если у вас уже нет сил

ТЕЛЕФОН



Полностью заряженный мобильный телефон поможет сообщить о том, что вы заблудились и вызвать спасателей

ЯРКАЯ ОДЕЖДА



В камуфляжной одежде в зеленом лесу сложно найти человека. Лучший выбор — одежда белого, оранжевого, красного цветов

ЗАПАС ВОДЫ



Возьмите с собой воду (1 л на день на 1 человека) и запас еды (печенье, орехи, сухофрукты)

ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ

СТОП Оставайтесь на месте!

112, 102
Вызовите спасателей!

И ОТВЕЧАЙТЕ ШУМОМ НА ШУМ!

Если беды избежать не удалось, вы или ваши близкие заблудились в лесу, не медлите! Звоните!

БЕРЕГИТЕ СИЛЫ
Разведите костер!

ОБОЗНАЧЬТЕ СЕБЯ Находитесь на открытом пространстве!

- ✓ Не ходите в лес в одиночку!
- ✓ Перед походом в лес сообщите об этом родственникам или соседям (позвоните им или оставьте записку)
- ✓ Сообщите, куда именно вы пошли, во сколько и когда планируете вернуться.

Горячая линия (РФ - бесплатно) 8 800 700 54 52
LizaAlert.org
www.lizaalert.org ■ org@lizaalert.org



Строго следуйте указаниям инструктора. В случае возникновения непредвиденных или экстремальных ситуаций выполняйте все требования руководителя похода, не спорьте и не перечьте, даже если они кажутся вам некорректными в данный момент. Инструктора проходят многочасовую подготовку, имеют серьезный опыт и точно знают, как действовать в той или иной ситуации.





Решайте все личные потребности во время привалов. Если вам нужно переодеться, отрегулировать рюкзак, наклеить пластырь, сходить в туалет – делайте это во время остановки. Так вы не отстанете от графика и не будете тормозить остальную группу.





Приготовление пищи в походе производится только под присмотром инструктора. Необходимо тщательно вымыть руки, посуду, осмотреть все продукты на их пригодность к употреблению в пищу, строго соблюдать технологию приспособления. Не храните горячую пищу в местах, где на нее может кто-то наступить.





**Не стоит пренебрегать мерами
предосторожности в походе, даже если они
кажутся вам незначительными. Осознанность
всех участников туристической группы поможет
избежать непредвиденных ситуаций, провести
время полезно и приятно.**





Спасибо за внимание!