Памятка по обеспечению безопасности в туристских походах (путешествиях), загородных экскурсиях

I. Общие положения.

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 причины аварийности и травматизма в туристских походах:

- недостаточные опыт и физическая подготовленность участников, переоценка сил;
- незнание особенностей маршрута, неправильная тактика преодолений препятствий, недооценка трудностей и опасности, пренебрежение страховкой и самостраховкой, 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 проведения походов, экскурсий - 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, экскурсий. Руководитель мероприятия (похода, экскурсии) 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…, Кодекса путешественника, а при наличии в группе детей - Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися РФ…

При подготовке к походу (экскурсии в природу) 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;
- строго соблюдать режим сна, не мешать отдыхать другим пассажирам;
- не сорить;

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. В пути – ополаскивать рот. Вода дезинфицируется марганцем, йодом
- не употреблять неизвестных грибов и ягод, неспелых 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, четко выполнять указания и команды руководителя, доброжелательно относиться друг к другу;
- на сложных участках оказывать взаимопомощь;
- не преодолевать сложные 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.

II. 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.

Чтобы избежать переохлаждения и отморожения даже в однодневных походах надо иметь запасные рукавицы, носки, бахилы и «фонарики» - на обувь, шерстяную маску на лицо; одежду – ветронепродуваемую, снегоотталкивающую, тент от ветра – групповой. Не кататься самовольно на лыжах с гор по непроверенной трассе.

Спускаться группой со склона – по одной лыжне, а не параллельными непроверенными трассами, соблюдать дистанцию между участниками.

Соблюдать правила поведения на лавиноопасных склонах. Каждый заснеженный склон является потенциально лавиноопасным в любое время дня и ночи. Лавиноопасные участки маршрута следует проходить рано утром, когда снег скреплен морозом. Перед прохождением лавиноопасного участка необходимо тщательно определить наиболее безопасный путь.

Следует отказаться от попытки преодоления лавиноопасного склона, когда:

– идет или только что прошел обильный снегопад;
– на склоне наблюдаются следы снежных лавин или оползни снега;
– необходимо пересечь гладкий крутой склон, без деревьев, камней, обильно покрытый рыхлым снегом, лежащем на твердом слое;
– над склоном нависают значительные снежные карнизы;
– склон освещен солнцем, снег сырой, скатывание снежных колобков;
– резко упала видимость.

Перед началом преодоления склонов необходимо выставить на безопасное место наблюдателя. Каждый участник похода обязан застегнуть капюшон, заправить штормовку в брюки, вынуть руки из темляков лыжных палок, ослабить ремни рюкзака, лыжные крепления, распустить лавинную ленту. При движении участники должны соблюдать дистанцию (не менее 100 метров), идти след в след, не кричать, не делать резких движений, не останавливаться.

Общие правила при движении по горному рельефу:

– быть предельно внимательным;
– не наступать на поваленные и гнилые деревья, на острые грани камней, а перешагивать через них;
– пользоваться самостраховкой (альпенштоком, ледорубом);
– на крутых скользких склонах пользоваться страховкой;
– в дождь, снегопад, туман, в темноте, при сильном ветре, в грозу - движение в горах запрещается;
– движение по камнеопасному участку – под наблюдением, с интервалом до 20м. На головах должны быть каски, тело закрыто штормовой курткой и брюками.

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.

В водных походах:

– участники должны иметь личные спасательные средства (спасательные жилеты, каски);
– препятствия: заломы, прижимы, шиверы, пороги (сложности - в пределах опыта всех участников) - проходятся только после разведки с берега. Первым проходит судно с наиболее опытным экипажем и ниже препятствия становится на страховку. Более сложные пороги судно обносят по берегу;
– не растягивать колонну судов на значительное расстояние.

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 заграждение.

III. 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, перекладины, трос) должны быть надежными. Дежурные должны быть внимательными и аккуратными при снимании 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 топорище, нужно подержать его в воде минут 10. Не допускать забавы с бросанием ножей и топоров.

Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания.

Для предупреждения отравлений необходимо соблюдать простейшие гигиенические правила:

– брать воду для питья только из чистых источников, обеззараживать ее марганцовкой или йодом;
– не брать в поход вареную колбасу, не употреблять консервы из вздутых банок, не оставлять впрок консервированные продукты во вскрытых банках;
– нельзя есть продукты с прогорклым запахом или потерявшие свой обычный вид и цвет.

Потертости, опрелости, мозоли – образуются при несоблюдении санитарно-гигиенических требований к обуви, одежде, при небрежном надевании носков, узких брюк с грубыми швами, несоблюдении чистоты тела и ног, неправильной укладке рюкзака.

Профилактика: надевать в поход удобные, не тесные, приспособленные к походным условиям (по сезону) одежду и обувь;

- при малейшем неудобстве в обуви или одежде надо ликвидировать его: переодеться, переобуться, сменить носки, проложить под лямки рюкзака и под рюкзак мягкие вещи (лучше заранее приготовить войлок), бинтовать ноги бинтом, желательно эластичным;
- соблюдать чистоту тела и ног;
- своевременно информировать руководителя об ухудшении здоровья, при травмировании;
- не допускать длительных перегревов тела, движение в сырой одежде и обуви;
- использовать в начале выхода на маршрут "подгоночные" привалы.

Ушибы, растяжениям вывихи, переломы, сотрясения мозга.

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.

Острая сосудистая недостаточность, обмороки - могут произойти от чрезмерной физической нагрузки у малотренированных туристов (высокий темп движения, тяжелый рюкзак, резкий набор высоты в горах и т.д.), хронических заболеваний сердца и сосудов, вследствие теплового или солнечного удара, потери крови, при болевом шоке.

Профилактика: хорошая физическая подготовка к походу, проверка здоровья у врача перед походом, постепенность и последовательность в увеличении нагрузок на маршруте, соблюдение режима работы и отдыха в предпоходный и походный период.

IV. 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 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.

При начавшейся метели, пурге, пыльной буре - немедленно вставать на вынужденный бивак под защитой густого леса, крутого берега реки и т.д.

Тепловой удар – происходит от перегрева организма при движении в жаркую погоду или из-за слишком теплой одежды, у некоторых туристов – перед грозой.

Профилактика:

- не надевать неоправданно теплую и "душную" одежду;
- летом, жаркое время дня отдыхать в тени;
- при движении использовать тень или продуваемые ветром места, в жару - снижать темп;
- не выходить на маршрут сразу же после приема обильной пищи.

Солнечный удар, ожог, снежная слепота – происходят в результате сильного или длительного воздействия ультрафиолетовых лучей в начале лета, а в горах – даже в туманную погоду.

Профилактика: состоит в защите от палящих лучей солнца всех участков тела и лица. Рубашка должна быть с длинными рукавами. К шапочке с козырьком следует пришить по бокам и сзади кусок марли, который будет прикрывать шею и уши. В горах нужна марлевая повязка на лицо, на руки - тонкие светлые х/б перчатки, солнцезащитные (лучше зеленые) обязательно стеклянные очки. Закаливание солнцем в походе должно быть постепенным и осторожным. Применять защитные кремы, для губ – бесцветную гигиеническую помаду. Не принимать солнечные ванны на сытый желудок, не спать на солнце.

Поражение молнией.

В грозу не следует прятаться под самые высокие или отдельно стоящие деревья. Находясь на открытом месте, лучше присесть в сухую яму, канаву. При появлении грозовых разрядов надо скорее спускаться с перевала, гребня хребта, скальных выступов или других возвышенных точек рельефа; не останавливаться на ночлег на перевале, гребне, под линией электропередач. При приближении грозы следует быстро поставить палатки, лечь в них, переодевшись во все сухое. Металлические предметы отнести на несколько метров от лагеря. В водном походе – быстрее причалить к берегу и отойти от реки.

V. Опасности, травмы и заболевания, связанные с дикими животными и ядовитыми растениями.

Крупные хищники, как правило, уходят с дороги человека. Они становятся опасными, если их потревожить, преследовать или ранить. При случайной встрече

с крупным зверем нужно дать ему возможность скрыться: стоять молча, неподвижно или медленно отступать, не поворачиваясь к нему спиной. При агрессивном поведении зверя – громко кричать, свистеть, греметь, отпугивать горящими головешками.

Заболевания, связанные с дикими животными. Не следует употреблять в пищу мясо диких животных; трогать руками бродячих собак, кошек и мертвых животных (в т.ч. грызунов), т.к. они иногда являются переносчиками различных тяжелых заболеваний (туляремия, столбняк, бруцеллез, бешенство, сальмонеллез, токсоплазмоз и др.), а так же глистных и грибковых болезней.

Профилактика укуса ядовитых змей. Уметь распознавать ядовитых и безобидных змей. На маршруте надо быть внимательным на местах обитания змей: на тропе, на плоских камнях, в копнах сена, в развалившихся таежных избушках, в гротах, в заболоченных местах, весной - на сухих солнечных склонах. При ходьбе выставлять вперед палку (альпеншток); иметь плотные длинные брюки и высокую обувь (сапоги).

Профилактика укуса клещей. Наиболее активны клещи в мае-июне, в хорошую погоду утром и вечером. Много их около троп и дорог, в кустарниках. В светлых рощах без подлеска, в сухих сосновых борах клещей, как правило, не бывает. Следует своевременно сделать противоэнцефалитную вакцинацию, избегать планирования походов в энцефалитноопасных районах в мае-июне. На маршруте следует идти по середине дороги, не отдыхать рядом с кустарником, на высокой сухой траве. Одежда: заправленная в брюки штормовка или плотная рубаха с обшлагами на двойных резинках. Брюки заправляют в носки, голову и шею защищают капюшоном. Следует тщательно осматривать одежду и тело на каждом привале (волосистую часть головы, ушные раковины, шею, подмышечные впадины, в паху, спину, грудь, поясницу). На воротник, манжеты, пояс одежды, верхнюю часть носков нужно нанести репелленты типа "Диметилфталат", "Дета", "Редэт".

Отравления и ожоги ядовитыми дикорастущими растениями и грибами. Острые отравления могут быть вызваны плодами, стеблями, корнями, цветами растений. Таким опасными растениями являются: белена черная, дурман обыкновенный, болиголов крапчатый, чемерица Лебедя, горицвет весенний (адонис), калужница болотная, лютик едкий, чистотел, цикута (вех ядовитый), бузина черная, вороний глаз, наперстянка, рододендрон, можжевельник, багульник. Волчье лыко, лютики, ясенец, синий борец (аконит), борщевик Стивена вызывают ожоги кожи. Туристы должны знать ядовитые растения и грибы, уметь распознавать их в природе. **Профилактика отравления:** нельзя пробовать на вкус неизвестные ягоды, рвать листья и стебли неизвестных растений; исключить из рациона неизвестные вам грибы. Употреблять в пищу можно только молодые, крепкие грибы. Недоваренные, плохо промытые и вторично подогретые грибы могут быть причиной отравления.

VI. 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. Для определения места своего нахождения на открытой местности нужно сориентировать карту с местными предметами – ориентирами (возвышениями, отдельными деревьями, изгибами рек, озер). В лесу – хорошие ориентиры: просеки, квартальные столбы, затесы на деревьях. Необходимо запоминать свой пройденный путь прежде всего по наиболее приметным ориентирам: пересечениям троп, дорог, рельефу, границам растительности. При потере ориентировки нужно вернуться пройденным путем до знакомого места.

Основные правила безопасности: наметить на карте и местности ориентиры, снять азимуты еще в начале пути, при определении азимутов учитывать угол магнитного склонения, следить за направлением, постоянно проверять свое местонахождение при спусках с хребта, перевала, при развилке дорог, пересечении троп и дорог, просек, слиянии ручьев, рек и т.д.

VII. 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7166F6EABED17E6E757305E399B732C0
Владелец: Дачаев Изновр Саид-Хасанович
Действителен: с 02.04.2024 до 26.06.2025