ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7166F6EABED17E6E75730SE399B732C0
Владелец: Дачаев Ибнэар Саид-Хасанович
Действителен: с 02.04.2024 до 26.06.2025

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Наурский Центр детско-юношеского туризма и краеведения»

Памятка туриста

1. Вещи лучше переносить в рюкзаках или же спортивных сумках, чтобы при движении руки были свободны. Для простых однодневных походов рюкзак нужен небольшой.
2. Одежда и обувь — по сезону и погоде, просторная, свободная, не давящая, прочная. Не на высоком каблуке, с жесткой, лучше протекторной подошвой. В такую обувь вставляют войлочные стельки — они гигроскопичны и хорошо защищают ногу. Не желательны кеды и другая «недышащая» обувь. Нужно надевать два носка: тонкий (желательно хлопчатобумажный) и шерстяной. Носки должны быть по размеру. В межсезонье хорошо использовать резиновые сапоги.
3. Головные уборы в походе — необходимость: важно защитить голову от перегрева солнцем или прохладного ветра, тем более зимой. В холодную, ветреную погоду на куртках желательно иметь капюшоны, полиэтиленовые плащи (накидки, зонты) для защиты от дождя.
4. Возьмите с собой фанерки или уретановые коврики (примерно 30 х 40 см), во время привала, положив их даже на сырые или холодные бревна, на них можно безопасно садиться.

Во время похода при движении с рюкзаком человек испытывает физические нагрузки и, как при любой работе, потеет. Футболка и рубашка становятся влажными. Во время движения это не опасно и к простуде не ведет. Однако на привале вы сразу почувствуете дискомфорт, начнете замерзать. Поэтому в прохладную, ветреную погоду и особенно зимой на малых привалах (для перекуса и отдыха) долго не задерживаются. И чтобы не замерзнуть, надевают поверх походной одежды теплую куртку или безрукавку. А по окончании привала снова убирают ее в рюкзак.

После ходового дня перед выходом из леса на станцию обычно останавливаются на последний привал (мальчики и девочки отдельно), во время которого все участники должны сменить влажную одежду на сухую (футболки, рубашки), поменять головной убор и надеть теплые куртки. При несоблюдении этих правил риск простудных заболеваний возрастает многократно.

В любом, даже однодневном походе или прогулке необходимо иметь с собой медицинскую аптечку с набором средств для оказания первой доврачебной помощи. Значительные неудобства и сложности испытывают начинающие туристы от потертостей и мозолей. Причин их появления несколько: неумение подобрать обувь, отсутствие опыта длительного движения пешком, несоблюдение правил санитарии и гигиены.

При обнаружении потертости нужно промыть болезненное место перекисью водорода, затем просушить его и заклеить широким лейкопластырем, который надежно защитит от образования мозоли.

Важно установить и по возможности устранить причину появления потертости: маловата обувь, отсутствует войлочная стелька, образовалась складка на носке, в обувь попал посторонний предмет (камушек, веточка и др.).

Купание в походе

Купание в туристском походе требует от руководителя и участников особого внимания и ответственности. Каждое купание проводится с разрешения руководителя группы и только в его присутствии. Для наблюдения и оказания своевременной помощи

руководитель должен находиться на берегу. Если в группе имеются пловцы-разрядники, следует привлечь их к дежурству в помощь руководителю, но нельзя перепоручать им руководство купанием.
В походе купание преследует не спортивные, а гигиенические и оздоровительные цели: смыть пот, освежиться, снять усталость.
В населенных пунктах купание проводится на оборудованных пляжах, снабженных ограждениями, дежурными спасательными шлюпками.
Когда оборудованных пляжей нет, руководитель обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания (нет ли старых свай, выходов грунтовых вод с низкой температурой, резковыраженных водоворотов, воронок и др.). Дно водоема должно быть ровным, плотным, свободным от ила, тины, водорослей, коряг, острых камней; пляж и берег — отлогими, без обрывов и ям; течение — спокойным. При промере глубины места купания нельзя ограничиваться прохождением по прямой от берега. Нужно несколько раз пройти выбранный участок по всем направлениям. Глубина места купания не может быть выше уровня груди купающихся.
На берегу должны находиться спасательные средства и аптечка первой доврачебной помощи. Руководитель обязан заранее выявить детей, не умеющих плавать.
Перед началом купания необходимо провести инструктаж участников группы:
— объяснить, что участники группы во время купания должны точно и быстро выполнять все распоряжения руководителя;
— показать границы места купания;
— рассказать о правилах поведения на воде (не кричать: крик — сигнал о помощи; не нырять, не толкать друг друга, не брызгаться).
Температура воды должна быть не ниже +18 °С.
Не разрешается ныряние в воду с мостиков, лодок, обрывистого берега; купание в сумерки и в ночное время; купание натощак, а также в течение полутора часов после еды; сразу после перехода или физических упражнений с большой мышечной нагрузкой.
Мы в лесу — гости
Участники похода должны осознавать, что идут в чужой дом, гостеприимный, но живущий по своим законам. Сломанная зеленая ветка, сорванные и выброшенные цветы не прибавят радости в общении с природой. Идти лучше по тропинкам — меньше риска потревожить какое-нибудь животное или птицу на гнезде. Костер, разведенный прямо на траве, когда дерн не снят, будет потом чернеть пятном несколько лет. А в городских лесопарках и пригородных лесах разведение костров вообще запрещено.
Правила безопасности в туристском походе
Главная задача руководителя — обеспечение безопасности похода. Он должен предвидеть и предотвратить возможные ошибки, вызванные недостаточным жизненным и туристским опытом школьников. Эффективным способом является инструктаж по правилам безопасности. Вспомним древнее изречение: «Предупрежден — вооружен». Текст инструктажа может быть зачитан ребятам с комментариями учителя. Запись о проведенном инструктаже делается в специальном журнале.
Соблюдение правил безопасности — первое и главное требование к участникам похода. Каждый участник похода обязан выполнять следующие правила безопасности.
1. Точно исполнять все распоряжения руководителя.
2. Немедленно сообщать руководителю о всякой замеченной опасности.
3. Во время следования по железной дороге:
а) выходить из вагона только с разрешения руководителя;

б) в тамбурах не стоять;
в) не открывать дверей во время движения поезда, аз вагона не высовываться;
г) садиться в поезд и выходить из него на платформу только при полной остановке поезда.
4. Не использовать попутный автотранспорт, пользоваться только оборудованными машинами и автобусами.
5. Во время следования автотранспортом в кузове не стоять, на бортах автомашины не сидеть.
6. Строго соблюдать правила уличного движения:
а) при движении вдоль дороги из строя не выходить. Движение производить по левой обочине, навстречу движущемуся транспорту;
б) быть предельно внимательным при переходе через дорогу, не мешать при этом движению членов группы.
7. Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.
8. Соблюдать установленный интервал движения, не допускать разрывов строя. Движение участника вне строя запрещается.
9. В ветреную, холодную погоду не устраивать привалов на открытых местах.
10. На привалах не уходить за территорию лагеря без разрешения руководителя. При передвижении находиться в составе группы.
11. Без разрешения руководителя воду из колодцев, рек и водоемов не пить, строго соблюдать питьевой режим. Снег не есть.
12. О малейших признаках заболевания, утомления и т.д. немедленно сообщать руководителю. Потертостей не допускать. О появлении потертостей немедленно информировать руководителя.
13. Трав и кореньев в рот не брать, грибов и незнакомых ягод не есть.
14. Без разрешения руководителя не купаться, переправ не устраивать.
15. В лесу не бросать горящих спичек, костров без разрешения руководителя не разводить, горящих костров без присмотра не оставлять.
16. Свечи и спички в палатках не зажигать.
17. Работать топором в рукавицах запрещается.
18. Порубок деревьев не производить. При порубке сучьев под деревьями не стоять. Под наклоненными деревьями не проходить.
19. На деревья без разрешения руководителя не залезать.
20. Тяжелых бревен и камней не переносить.
21. Строго соблюдать правила страховки и самостраховки.
22. Аккуратно обращаться с огнем и кипятком. Бачки с горячей водой и пищей ставить или у самого костра, или далеко от костра в специально отведенном месте.
23. Дежурным у костра находиться в головных уборах и хлопчатобумажной одежде, полностью прикрывающей тело. Для работы у костра, заготовки и переноски дров иметь рукавицы.
24. Топоры, пилы, другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и переносить внутри рюкзака.
25. При обнаружении оружия или боеприпасов немедленно сообщить об этом руководителю. Самим найденные вещи не трогать. О найденных боеприпасах проинформировать органы милиции, военкоматы или местные административные органы.
26. Во время движения на транспорте, по городу лыжи должны быть зачехлены, палки прикреплены к лыжам штычками вниз.

27. Если на спуске возникло непредвиденное или непреодолимое препятствие, то немедленно затормозить, вплоть до торможения падением.
28. Упавшему на спуске быстро сойти с лыжни.
29. Не начинать спуска со склона, прежде чем не закончил спуск предыдущий член группы или не ушел в сторону упавший.
Во избежание дорожно-транспортных происшествий не разрешается перевозить обучающихся, воспитанников в темное время суток, в гололед, в условиях ограниченной видимости. При перевозке обучающихся, воспитанников автомобильным транспортом