

МБУК «Анапская ЦБС»
Детско-юношеская библиотека филиал № 1

Отправляемся в поход

Памятка туристу



Анапа, 2012

Подготовка к походу

В палаточном лагере ребенок учится быть самостоятельным, ведь там нет уборщиц, поваров, сторожей. Вся работа надо делать самим. Да и лентяев такой лагерь не терпит. Оставишь костер без дров, значит, все будут без обеда. Жизнь в лесу диктует свои правила поведения. Палаточный лагерь - это жизнь в согласии с настоящей, дикой природой.

Снаряжение

Что необходимо взять с собой? Все снаряжение делится на личное и групповое, кроме этого, еще комплектуются ремонтный набор и аптечка.

Список группового снаряжения (на группу в 30-35

человек)

1. Палатки - по количеству людей.
2. Варочные котлы - не менее 3, половник - 2 шт.
3. Топоры - 2 шт., пила - 1 шт.
4. Фонари - по 1 на каждую палатку.
5. Фотоаппарат - 1.
6. Фляги - 5 шт.
7. Коврики или надувные матрасы - по количеству людей (в среднем 1 на двоих).
8. Продукты.
9. Байдарки или надувные лодки (если вы на озере или на реке).

10. Веревки - количество в соответствии с потребностью.
11. Призы для проведения игр, конкурсов.
12. Полиэтилен для каждой палатки и для дров.
13. Радиоприемник.
14. Мази и аэрозоли от комаров.
15. Свечи - по 1 на палатку.
16. Обеденная клеенка.
17. Рукавицы.

Личное снаряжение



1. Рюкзак.
2. Спальный мешок или одеяло.
3. Штормовка (куртка).
4. Накидка от дождя.
5. Головной убор.
6. Запасной комплект белья.
7. Шерстяные носки - 1 пара.
8. Х/б носки - 2 пары.
9. Кружка, миска, ложка, нож.
10. Туалетные принадлежности.
11. Ботинки туристические.
12. Кроссовки или кеды.
13. Спортивная форма.
14. Купальный костюм.
15. Рубашка, футболка.
16. Спички.

Ремонтный набор:

Ножницы, булавки, нитки разные, иголки, пуговицы, кусочки ткани и кожи, шило, наперсток, крючок, толстые капроновые нитки, плоскогубцы, отвертка, про волока, клей, изолента, большая игла, наждачная бумага. Если вы везете резиновые лодки или байдарки, то добавятся резиновый клей, заплатки.

Аптечка

- + Перевязочный материал: бинты, вата, лейкопластырь, эластичный бинт.
- + Валидол, корвалол, валериана.
- + Йод, зеленка, линимент синтомицина.
- + Активированный уголь, бесалол, бекарбон, но-шпа, левомицетин, бисептол.
- + Тетрациклин, фурацилин.
- + Аспирин, парацетамол, анальгин. Димедрол.
- + Нашатырный спирт.
- + Аэрон или пиполфен.
- + Пипетка, спирт.
- + Сода питьевая.
- + Пинцет.



Продукты

Количество продуктов на одного человека в день.

Примерно:

- Макаaronные изделия - 100 г (на один прием пищи).
- Рис, гречка, пшено - 80 г (на один прием пищи).
- Картофель свежий - 250 г (на один прием пищи).
- Хлеб -200 г.
- Сухари - 100 г. Печенье - 50 г.
- Молоко сгущенное (для какао) - 1 банка на котел.
- Сахар - 150 г.
- Сухофрукты - 69 г.
- Конфеты - 20 г.
- Соль -5 г.

Назначается завхоз, который выдает дежурным продукты на весь день и проводит инструктаж по приготовлению того или иного блюда.

Правила безопасности в походе.

Во время проведения туристских походов при несоблюдении техники безопасности часто встречаются различные травмы средней тяжести, и тяжелые - вплоть до смертельных. Повреждение связок суставов, вывихи, ушибы, переломы костей, тепловые удары, несчастные случаи в горах - сход лавин, осыпи, камнепады, утопление во время купания и др. - вот далеко не полный перечень видов травм в несчастных случаях, который таит в себе безответственное и халатное отношение руководителей и организаторов туристских походов и путешествий. Поэтому при многодневных походах следует строго соблюдать технику безопасности и неукоснительно выполнять инструкции и рекомендации по профилактике травматизма.

В многодневном пешеходном (свыше трех дней) путешествии в туристской группе может быть не более 15 человек. Общая продолжительность туристского путешествия не должна превышать: для учащихся V - VI классов - 10 дней, VII - VIII классов - 20 дней, IX - XI классов - 30 дней. Документами, дающими право на проведение одно-, двух-, трехдневных походов и многодневных некатегорийных путешествий, являются маршрутный лист, экспедиционное удостоверение или путевка, для путешествий I,II,III категорий сложности - маршрутная книжка. Маршрутные документы выдаются организацией, проводящей туристское путешествие.

После каждых 3-4 дней пути дается день отдыха - дневка.

Обязанности руководителя и участников туристского похода, обеспечивающие безопасность.

При подготовке к походу

- ❖ Укомплектовать группу, утвердить заместителя руководителя и приступить к подготовке похода. Руководитель похода должен обладать большим опытом и авторитетом. Каждый участник предстоящего похода должен уметь плавать, обладать навыками спасения утопающих, оказывать первую медицинскую помощь, пройти подготовку, соответствующую квалификации похода, медицинский осмотр и получить разрешение врача.
- ❖ Тщательно подобрать личное и групповое снаряжение. Одежда должна быть легкой и гигроскопичной, обувь мягкой и удобной, головной

убор соответствовать погодным условиям. Посуду брать легкую и небьющуюся. Помните, что плохо подготовленный инструмент (топор, пила) или отсутствие рукавиц и ветоши при приготовлении пищи могут стать причиной травмы.

- ❖ Уметь читать карту, ориентироваться по компасу, часам, солнцу, луне, звездам. Познакомиться с географией, метеорологическими особенностями, особенностями флоры и фауны, обычаями населения местности, по которой планируется проведение похода.
- ❖ Уметь пользоваться сигналами бедствия, которые подаются огнем, электрическим фонариком, зеркалом, свистком, сиреной или голосом.
- ❖ Отремонтировать, подогнать и проверить снаряжение в условиях, близких к тем, которые ожидаются в походе.
- ❖ Подготовить походную аптечку, которая должна содержать йод, перекись водорода, вазелин; таблетки от головной боли, кишечных заболеваний, кашля; стерильные бинты, лейкопластырь, медицинскую вату, индивидуальные пакеты; противокомарные средства, средства против солнечных ожогов и др. Если маршрут проходит по местности, в которой обитают ядовитые насекомые и змеи, то в состав аптечки входят соответствующие сыворотки, которыми обязаны научиться пользоваться участники похода.
- ❖ Умело подобрать продукты питания.

- ❖ Изучить опасности и причины, ведущие к несчастным случаям, научиться своевременно обнаруживать их и избегать; изучить правила техники безопасности в походе.
- ❖ При выборе маршрута необходимо учитывать трудность похода, его квалификацию и протяженность каждого дневного перехода в соответствии с уровнем физической и технической подготовленности участников и длительности светового дня. На случай плохой погоды и возникших опасностей необходимо предусмотреть запасные маршруты. На трассе похода предусмотреть достаточное количество водных источников и топлива. Трассу маршрута следует планировать с учетом наличия населенных пунктов, где можно организовать ночевку в непогоду, оказать помощь пострадавшим, просушить одежду и обувь, пополнить запас продуктов питания.
- ❖ Через местную санэпидемстанцию получить информацию, касающуюся эпидемических заболеваний и иной опасности в районе путешествия и при необходимости произвести соответствующие прививки участникам.
- ❖ После необходимой подготовки утвердить маршрут, который должен соответствовать уровню подготовленности и возможностям участников похода, и согласовать его в вышестоящей туристической организации. Оформить необходимую документацию.

Перед выходом в поход необходимо:

- ❖ Тщательно изучить направление движения, характер рельефа местности с учетом трудностей и опасностей, которые могут возникнуть, источники воды. Предусмотреть возможность схода с маршрута в случае необходимости. Маршрут выбирать из конкретных условий, всегда предпочитая безопасный путь.
- ❖ Разработать график и определить порядок движения группы.
- ❖ Ознакомиться с прогнозом погоды на период движения по маршруту и при неблагоприятных условиях выход отложить.
- ❖ Тщательно проверить экипировку, снаряжение, продукты питания и состояние здоровья участников похода. Избегать ухудшения маневренности группы за счет облегчения экипировки и уменьшения количества бивачного снаряжения и продуктов.
- ❖ Подогнать рюкзак и другое снаряжение.

При движении:

- ❖ Выходить на маршрут рано утром, хорошо экипировавшись, имея достаточный запас продуктов (при трехдневном походе запас продуктов брать на 5 дней, при пятидневном - на 8). Предварительно сообщить на пункт контрольно-спасательной службы, начальнику базы или другим лицам о начале и маршруте движения.
- ❖ Соблюдать групповой способ передвижения, не допускать разделения группы, не обгонять

направляющего и не отставать от замыкающего. Направляющий задает правильный, доступный темп движения и следит за направлением. Замыкающий следит, чтобы группа не растягивалась и постоянно находилась в пределах слышимости и видимости. Исключить всякие отлучки участников и нарушения дисциплины.

- ❖ Темп движения и остановки должны соответствовать уровню подготовленности и возможностям участников, условиям погоды и местности. Соблюдать правильный режим нагрузок, отдыха, питания, питьевой режим, принимать меры, обеспечивающие хорошую терморегуляцию организма (в жаркую погоду своевременно снять лишнюю одежду, при похолодании утеплиться).
- ❖ Поддерживать в группе высокую дисциплину и чувство взаимопомощи и взаимответственности.
- ❖ Передвигаться только в светлое время дня. При наступлении темноты, в ненастье, туман, дождь, грозу движение прекратить.
- ❖ Соблюдать санитарные нормы хранения продуктов. Не есть немытые продукты, ягоды, овощи, фрукты. Грибы, лесные ягоды и травы употреблять в пищу только при полной уверенности в их съедобности. Следует проверять качество питьевой воды и в любых сомнительных случаях очищать ее посредством хлорирования.
- ❖ Полностью исключить употребление в походе спиртных напитков.
- ❖ Внимательно следить за сигналами,

предупреждающими об опасности, быстро и точно выполнять команды и распоряжения руководителя похода.

- ❖ Приняв сигнал бедствия, немедленно сообщить об этом спасательной службе, а участникам группы, имеющим достаточную квалификацию, прийти на помощь пострадавшим.
- ❖ В незнакомой местности двигаться только по строго определенному маршруту, не сокращать пути за счет нарушения безопасности.
- ❖ Не преодолевать сложных участков без достаточной уверенности в прочности опор и собственных сил.
- ❖ При необходимости переправы через реку: выбрать место, способ и время переправы; определить порядок переправы с учетом опыта участников похода; определить вид страховки; организовать спасательные посты.
- ❖ При грозе: спуститься с возвышенности; сложить железные предметы на расстоянии не менее 15 см от людей; идти не спеша, не бегать; рассредоточить группу; не останавливаться на опушке леса, под одиночными деревьями, столбами, на берегу водоема; не стоять вблизи линий связи и линий электропередач.
- ❖ При сильной солнечной радиации защитить глаза и открытые части тела, на голову надеть белую шапочку.
- ❖ Избегать отступления от намеченного маршрута и тактики передвижений, кроме случаев усложнения обстановки с целью обеспечения безопасности участников.
- ❖ При любой неожиданности во время движения правильно и трезво оценить положение и состояние

группы и наметить дальнейшие действия.

- ❖ Во время похода каждый участник обязан строго соблюдать установленные правила передвижения, выполнять возложенные на него поручения, быть дисциплинированным, беспрекословно выполнять указания руководителя похода.
- ❖ При движении по неустойчиво лежащим камням, крутым склонам, скользкой поверхности внимательно и правильно ставить ноги, а при необходимости страховаться.
- ❖ При встрече с естественными препятствиями, прежде всего, осмотреть местность, определить возможность дальнейшего передвижения, место и способ страховки.
- ❖ Преодолевая лесные дебри, нужно беречь лицо и мобилизовать внимание на то, чтобы не провалиться в замаскированную растениями яму, не споткнуться о лежащие дерево или камень.
- ❖ По болоту следует двигаться плавно, с большим интервалом (4-5 м), с шестом в руках. Вперед досылается разведчик с веревочной страховкой.

- ❖ Во время движения по лесу строго соблюдать противопожарную безопасность (не бросать горящие спички, окурки, тщательно тушить костры).
- ❖ Потеряв ориентировку вблизи населенных пунктов и зная, что их будут искать, туристы должны сообщить о себе сигналами. Если сигнал не принят, выйти к водоему и развести костер.
- ❖ Не допускать дробления группы на части и не менять часто стоянку. Запрещается разведка местности в одиночку. Если заблудившиеся пришли к выводу, что ожидать спасателей

бесполезно, и приняли решение оставить стоянку, то на видном месте (на отдельно стоящем дереве, высоком камне) нужно оставить подробную записку с указанием даты, состояния людей, их планов, вида маркировки пути в яркой (оранжевой, красной) упаковке.

- ❖ Руководитель находится на месте, откуда удобнее всего управлять группой. На сложных участках идет впереди, опасные места проверяет сам и не уходит с них, пока не пройдет вся группа.



При организации бивака:

- ❖ Останавливаться на ночевку нужно не позднее чем за час до окончания светового дня, с тем чтобы можно было собрать дрова, подготовить место, приготовить пищу, потеплее одеться.
- ❖ Для ночевки и дневки выбирается сухое место, которое расположено выше по течению по отношению к селению. Участок водоема вблизи лагеря нужно тщательно обследовать, чтобы он соответствовал требованиям для купания.
- ❖ Бивак нельзя располагать: у основании желобов, сыпучих скал, лавин (опасность камнепада и схода лавин); на затопленных речных отмелях, низменных местах, в руслах пересохших рек, на дне каньонов и

узких ущелий (опасность затопления в результате ливней); на гребнях, вершинах гор и холмов (опасность во время грозы); вблизи подгнивших, подрубленных деревьев (опасность их падения на палатки во время ветра).

- ❖ В ночное время организовать дежурство.
- ❖ Не допускать самовольной отлучки туристов из бивака.
- ❖ Отбой ко сну давать только после принятия всех мер защиты от холода, пожара, ветра и т.п.
- ❖ Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, вилками, топориками, пилами, против ожогов кипящей пищей. Не приближаться к огню в нейлоновой одежде, девушкам - с распущенными волосами.
- ❖ Во избежание отравлений употреблять в пищу лишь проверенные мясные продукты. Вздутые и вскрытые консервные банки выбрасывать. Готовить пищу в соответствующей посуде (ни в коем случае не в медной или оцинкованной).
- ❖ При купании соблюдать все правила поведения на воде. 10. Перед отбоем руководитель должен обойти прибрежную полосу в зоне ночевки и убедиться, что на берегу никого нет, провести вечернюю поверку.
- ❖ Оставляя стоянку, нужно проследить, чтобы все вещи, инвентарь и экипировка были упакованы, ничто не забыто.
- ❖ Место лагеря тщательно убрать, костер залить водой, убедиться, что он погас и под ним не горит торф.

Техника безопасности по организации купания в походе:

Купание в туристском походе - один из наиболее

ответственных моментов.

В походе купание преследует гигиенические и оздоровительные, но не спортивные цели. В населенных пунктах оно проводится на имеющихся там пляжах, снабженных ограждениями, дежурными спасательными шлюпками. Во всех случаях, когда специально оборудованных пляжей нет, руководитель обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания, убедиться в отсутствии старых свай, камней и т.д.

Глубина места купания должна быть не больше 1,0 - 1,2 м. Границы купания необходимо показать всем купающимся.

Температура воды при купании должна быть не ниже +18⁰С.

Если туристская группа имеет свои лодки, они должны патрулировать участок, отведенный для купания.

Каждое купание проводится с разрешения руководителя группы и только в его присутствии. Для наблюдения и своевременного оказания помощи один из руководителей должен находиться на берегу.

Одновременно может купаться не более 8 человек и не больше 10 минут.

Во время купания нельзя допускать криков. Крик - это сигнал о помощи.

Категорически запрещается купание на водоеме вблизи гидротехнических сооружений, плотин, шлюзов, дамб. Все меры предупреждения несчастных случаев на воде будут малоэффективными, если сами купающиеся не будут выполнять правила поведения на воде и следовать следующим рекомендациям:

➤ Перед началом купального сезона проверить состояние

своего здоровья у врача и получить советы о режиме пользования солнцем, воздухом и водой.

- Не купаться в одиночку и в безлюдных местах.
- Соблюдать дисциплину и порядок на воде.
- Купаться не менее чем через час после приема пищи.
- Не злоупотреблять длительным пребыванием на солнце, что может привести к солнечному или тепловому удару.
- Не находиться долго в воде, так как это приводит к ознобу, переохлаждению тела и появлению судорог.
- Входить в воду осторожно, на глубоком месте остановиться и окунуться с головой.
- Не теряться при возникших судорогах. Стараться удержаться на поверхности и подать сигнал бедствия.
- Оказавшись в водовороте, набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность. Попав в сильное течение, плыть только по течению к берегу.
- Не умеющему плавать - купаться на глубине не более 1 м.
- Не прыгать в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.
- Не оставаться долгое время под водой.
- Во время купания следить за окружающими и в случае опасности оказать им помощь или сообщить дежурному спасателю.
- Выходя из воды, быстро вытереть насухо тело, растереть его полотенцем, одеться и пройтись. Сразу после купания на солнце лежать не следует. Солнечные

ванны лучше принимать до купания, а после купания полежать в тени.

Категорически запрещается:

- купаться в ночное время;
- сильно разогретым входить в воду;
- заплывать за ограничительные знаки, буйки;
- прыгать в воду с сооружений, не приспособленных для этого, и в незнакомых местах;
- плавать по фарватеру судоходной реки;
- подплывать к моторным лодкам, баржам, судам и т.д.;
- баловаться, спорить в воде, подавать ложные сигналы бедствия. Не допускать толчки, удары и другие активные воздействия на товарищей, находящихся на воде;
- купаться при большой волне (более двух баллов);
- при несчастных случаях на воде все лица, находящиеся поблизости, должны немедленно оказать помощь пострадавшему.
- При катании на лодках и других плавучих средствах должны выполнять определенные правила.

Перед посадкой в лодку:

- ознакомиться с правилами пользования лодкой, осмотреть лодку и убедиться в ее исправности;
- проверить наличие спасательных средств;
- проверить наличие и исправность весел, руля,

уключин, черпака для воды.

При посадке в лодку:

- входить в лодку по одному, передвигаться к сиденьям посередине лодки;
- не садиться на борта лодки, не вставать и не становиться на сиденья.

Во время катания на лодке:

- зорко следить за тем, чтобы не допустить столкновения;
- не пересекать курс идущих пароходов и катеров;
- не подходить близко и не причаливать к проходящим судам;
- услышав частые и короткие сигналы с парохода, немедленно уклониться в сторону на безопасное расстояние от проходящего судна;
- не прыгать с лодки;
- не пересаживаться во время движения с одной стороны лодки на другую, не переходить с места на место;
- не кататься на лодках вблизи причалов и пристаней, в местах большого движения пароходов, около шлюзов, плотин, мостов и работающих землеройных снарядов;
- заметив утопающего, катающиеся на лодке должны принять меры для его спасения;
- самим же соблюдать осторожность, не делать резких движений и не наклонять лодку в одну сторону;

- при опрокидывании лодки держаться за нее, подать сигнал бедствия и общими усилиями стараться подгрести к берегу.

Категорически запрещается:

- кататься при большой волне;
- кататься на фарватере судоходной реки;
- кататься в местах, отведенных для купания (пляжах);
- перегружать лодку сверх установленной нормы;
- кататься на неисправных лодках.
- По возвращении с катания на лодке необходимо выходить на причал по одному, сдать лодку дежурному и заявить о всех обнаруженных неисправностях лодки и инвентаря.



Использованная литература:

Воспитание школьников. - 2008. - № 5. – с. 44-58

Подготовила : вед. библиотекарь ДЮБ ф № 1 Чунарева Н.П.