**Памятка по технике безопасности**

материал подготовила М.Урбанавичуте

копирование статьи только с прямой ссылкой на источник

**Правила поведения на маршруте**

     Причиной многих травм часто бывают чрезвычайные ситуации, связанные с неорганизованностью и недостаточной дисциплиной туристов. Недисциплинированность — самая грозная опасность туристского путешествия. Она может проявляться в пренебрежении к уста­новленным правилам проведения походов, в лихаческом отношении к маршруту, в игнориро­вании туристами общепринятых норм поведения и правил техники безопасности. При несоблюдении требований дисциплины и правил поведения инструктор имеет право применить к недисциплини­рованному члену группы меры вплоть до отчисления нару­шителя из группы и снятие его с маршрута. Крайней мерой, вызван­ной невозможностью установления дисциплины и порядка в группе, является отказ от дальнейшего проведения путешествия. До начала путешествия проводится общая встреча, на которой руководитель группы - инструктор - разъясняет правила техники безопасности и поведения на маршруте, также каждый из участников получает свою часть общественной нагрузки, которую он несет на маршруте. Присутствие на инструктаже обязательно для всех участников. До начала путешествия необходимо проверить наличие всех вещей, которые указываются в списке, выдаваемом каждому участнику.

В первые дни путешествия происходит более тесное знакомство между участниками и сплочение всего коллектива в целом. Поэтому соблюдение дисциплины и правил поведения вначале особенно важно. Так как чаще всего маршруты клуба связаны с физическими нагрузками, участникам настоятельно рекомендуется исключить или строго ограничить употребление любых спиртных напитков на протяжении всей его активной части, в противном случае инструктор имеет право принять меры к нарушителю, вплоть до снятия с маршрута. Если вы хотите куда-либо отлучиться, необходимо предупредить руководителя группы, либо второго инструктора (предупредить кого-либо из участников, чтобы они передали руководителю – недостаточно) о том, куда вы направляетесь и когда вернетесь. Если назначено контрольное время встречи для сбора группы, либо вы отпросились до определенного времени – необходимо вернуться не позднее назначенного срока. Важно помнить, что выезжая в другую страну или регион мы являемся гостями, от участников требуется вежливое и тактичное поведение по отношению к местному населению. Конфликтные ситуации с местными жителями и представителями местной власти решает инструктор. Нередки случаи краж, поэтому на стоянках рюкзаки необходимо убирать в палатки, недопустимо оставлять лагерь без присмотра (присмотр за лагерем входит в обязанности дежурных). Деньги и документы необходимо всегда носить при себе в поясной сумке, либо в другом приспособлении. На стоянках запрещается оставлять мусор. Дежурные следят, чтобы при снятии со стоянки весь мусор был сожжен, либо несут его с собой до места, где его можно выкинуть, либо до следующей стоянки. График дежурств составляется руководителем до начала поездки, а обязанности дежурных разъясняются на инструктаже

**Некоторые рекомендации по безопасности в походе**

В любом туристском путешествии могут встретится трудности и даже опасности. Некоторые из них связаны с реальными препятствиями – прохождением перевалов, болот, порожистых рек и т.д., другие зависят от изменений погоды и носят эпизодический или сезонный характер. Наиболее же многочисленные вызываются неправильными действиями туристов, связанными с несоблюдением дисциплины на маршрутах и нарушением техники безопасности.

**Факторы риска:**

* недостаточная подготовка к походу;
* нарушение техники безопасности;
* невыполнение команд руководителя;
* отсутствие дисциплины;
* слабая физическая подготовка;
* отставание от группы;
* самовольный уход на разведку;
* самостоятельное преодоление сложного участка;
* самостоятельный выход на маршрут;
* пренебрежение страховкой и самостраховкой;
* конфликт среди участников;
* страх, паника, смятение в сложной ситуации;
* отсутствие навыков в оказании первой помощи;
* несоблюдение правил акклиматизации (в высокогорных условиях);
* неуважение к местным обычаям
* злоупотребление алкогольными и наркотическими средствами.

**Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов**

**Термические ожоги.**Неосторожное обращение с костром, туристским примусом, поход­ной газовой кухней, опрокидывание посуды с горячей пищей и обваривание кипятком или паром — весьма распространенные причины травм в путешествиях. Дежурные у костра должны иметь длинные брюки, обувь и рукавицы; костровые рогульки, перекладина или тросик для подвески котелков долж­ны быть надежными; емкости с готовой горячей пищей следует ставить только в то место, где на них не могут наступить люди; зимой посуду с горячей пищей не рекомендуется ставить в снег, так как при его подтаивании она легко опрокидывается; у костра необходимо пользо­ваться длинными поварешками; надо избегать искристых дров; не допускать игр и развлечений с огнем.

**Ранения режущими и колющими предметами.** В руках неумелого или недисциплинированного туриста любые режущие или колющие орудия становятся потенциально опасными и мо­гут быть причиной ранений и порезов. Обычно это случается при заготовке дров, падении с ножом или топором в руках или просто в результате баловства. Туристам следует соб­людать следующие правила: на маршруте топоры, пилы, ножи носят только зачехленными; на привалах острые орудия складывают в условленном месте (ни в коем случае не втыкая их в деревья, тем более на высоте человеческого роста); на ночлеге острые орудия убираются под палатку; топором и пилой работают в рукавицах; обрубая ветки с лежащего дерева, нужно находиться по другую сторону его ствола; недопустимы всевозможные забавы, связанные с бросанием ножей или топоров в деревья.

**Отравления.** Употребление в пищу недоброкачественных продуктов может привести к пищевому отравлению или острому расстройству желудка. Симп­томы заболевания — схваткообразные боли в животе, озноб, острый понос, мучительные тошноты, упадок сердечной деятельности, повыше­ние температуры. Поскольку пища готовится на всех туристов, отравление может одновременно поразить большую часть группы и в самый неожиданный момент (следует иметь в виду, что скрытый период пищевого отравления длится несколько часов). К желудочным заболеваниям может также привести нарушение режима питания, а именно: большие перерывы в приеме пищи, питание всухомятку, слишком горячая или жирная пища, употребление некачественной воды. Особенно часто заболевают туристы-новички. Для предупреждения таких отравлений необходимо соблюдение простейших гигиенических правил: в походных условиях нельзя употреблять вареные сорта колбас, не проверенные мясные и молочные продукты домашнего приготовления, консервы во вздутых (так называемых бомбажных) банках; питьевая вода должна браться только из чистых источников и быть прокипяченной; нельзя оставлять для вторичного употребления консервированные продукты во вскрытых, особенно металлических, банках; нельзя есть продукты с прогорклым запахом или потерявшие свой обычный вид и цвет.

**Несоблюдение санитарно-гигиенических требований к снаряжению**, особенно к одежде и обуви, легко может стать в походе причиной различных потертостей, наминов и мозолей. Также они возникают у тех, кто не следит в дороге за чистотой тела, плохо укладывает рюкзак, небрежно надевает носки, не чинит их или носит обувь на босую ногу. Самое главное — правильно подобрать снаряжение по условиям путешествия, подогнать и проверить его до выхода на маршрут. В путешествии надо быстро реагировать на изменение погодных и других условий и соответственно менять одежду и темп движения, не допуская длительных местных перегревов тела, движения в сырой одежде, не оправданных обстановкой марш-бросков, при которых у новичков, как правило, сбиваются ноги. По прямому назначению надо использовать так называемые подгоночные привалы. Обнаружив малейшее неудобство в обуви или одежде, нужно, не дожидаясь пока оно приведет к намину или потертости, постараться ликвидировать вызвавшую его причину: переодеться, переобуться, сменить носки. В качестве предупредительной меры можно иногда бин­товать колени эластичным бинтом, носить (при гребле на лодке) перчат­ки, прокладывать между рюкзаком и спиной мягкие предметы и т. п. Отличной профилактикой являются регулярные гигиенические процеду­ры и соблюдение чистоты тела.

**Ушибы,** **растяжения,** **вывихи, переломы, сотрясения мозга.** Причиной этих травм часто бывают различные падения и сры­вы, связанные с неорганизованностью и недостаточной дисциплиной туристов. Прежде всего необходимо обратиться за помощью к руководителю группы, который знаком с алгоритмом действия в таких ситуациях.

**Острая сосудистая недостаточность**, **обмороки**. Чрезмерные физические нагрузки у малотренированных тури­стов — значительные превышения темпа движения, веса рюкзака, набо­ра высоты при передвижении в горах и т. п. — могут вызвать острую сосудистую недостаточность, проявляющуюся в резкой общей слабо­сти, сердцебиении, болях в области сердца. У человека синеют губы, нос, кончики пальцев, учащается пульс, он ощущает нехватку воздуха. К сердечной недостаточности предрасполагают перенесенные острые инфекции, заболевания легких, охлаждение, хронические заболевания сосудов и сердца. Обморочное состояние может явиться следствием перегрева орга­низма, быть вызвано нарушением походного режима и долгим переры­вом в приеме пищи. Обморочное (шоковое) состояние могут также вызвать страх, потеря крови, сильные боли при переломе, вывихе или ушибе. Для предупреждения таких явлений необходима хорошая физическая под­готовка к походу, тщательная проверка туристами своего здоровья у специалистов и выполнение их рекомендаций, постепенность и после­довательность в увеличении нагрузок, хорошая акклиматизация, соблюдение режима на маршруте.