ФИО педагога: Усанова Ирина Викторовна

Программа: Спортивный туризм

Объединение: 4АС

Дата занятия по рабочей программе: 26.03.2020

Тема занятия: Начальная инструкторская подготовка

Задание: Прочитать материал по теме, выполнить тест.

Порядок выполнения:

1 Прочитать материал

2 Внимательно изучить все пункты

3 Выполнить тест любым доступным способом (вк, вайбер, ватсап) и отправить педагогу в срок до 28 марта.

Важнейшее требование к туристскому путешествию — обеспечение максимально возможной безопасности его проведения. В туристском походе всегда присутствует элемент случайности, и устранить его полностью невозможно, но предусмотреть и свести его к минимуму необходимо.

В своем большинстве опасности и случаи травматизма создаются самими туристами и провоцируют их своими неправильными действиями.

Настоящая памятка составлена на основании анализа случаев травматизма в походах и знакомит туристов с мерами безопасности и правилами поведения в путешествии.
**Общие правила поведения в путешествии**

Турист обязан:

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания гида-проводника, не допускать самовольных отлучек;
2. Бережно относиться к природе, без разрешения гида-проводника костров не разводить и без присмотра не оставлять;
3. Не разжигать костры и печи огнеопасными веществами, не зажигать в палатках свечи и спички, не бросать в лесу горящие спички и окурки. Не рубить живые деревья, не выламывать травертиновые постройки, не вытаптывать растительность на термальных площадках и т.д.;
4. Своевременно информировать гида-проводника о малейших признаках заболеваний, утомлении, потертостях и травмах, осуществлять самоконтроль, соблюдать личную гигиену;
5. Не купаться в не исследованных водоемах и без разрешения гида-проводника не устраивать переправ через водные преграды;
6. Не пить воду из не проверенных источников и водоемов, соблюдать на маршруте установленный питьевой режим;
7. Не употреблять в пищу не знакомые грибы, ягоды и прочие растения;
8. Оказывать помощь товарищам в группе, а также всем людям, терпящим бедствие в районе путешествия;
9. Поддерживать места привалов, стоянок в надлежащем санитарном состоянии;

Беречь групповое туристское снаряжение и инвентарь.

**Опасности и меры предосторожности, связанные с метеоусловиями и климатическими особенностями района путешествия**

1. В яркий солнечный день светлый головной убор убережет от солнечного удара;
2. В жаркий день одежда должна соответствовать погоде и темпу движения, этим она предохранит от перегрева организма и теплового удара;
3. В солнечный день на снежниках темные солнцезащитные очки предохранят от ожога роговицы глаз;

При движении в тумане существует опасность потери ориентировки, интервал между

туристами должен быть не более 1 метра.

**Безопасность в лесу**

1. Поддерживать дистанцию между участниками в зоне прямой видимости;
2. Идти цепочкой по одному, не отставать и не забегать вперед;
3. Помнить об идущем сзади: придерживать ветки, предупреждать об естественных препятствиях, оказывать помощь в их преодолении;
4. Не курить во время движения;

Быть одетыми (брюки, рубашка с длинным рукавом) при движении через заросли крапивы и борщевика во избежание ожогов.

**Безопасность при преодолении водных преград**

1. Не купаться и переправ не устраивать без разрешения гида-проводника;
2. Осуществлять переправу в брод только в обуви, со страховкой (шест, веревочные перила), предварительно ослабив лямки рюкзака;

При переправе не прыгать по камням, а осторожно переступать с камня на камень.

**Безопасность при купании в горячих источниках**

1. Продолжительность купания составляет 15-20 мин;
2. Купание не рекомендуется сразу, после приема пищи, в состоянии алкогольного опьянения, после больших физических нагрузок и длительных переходов, в одиночку в ночное время;
3. При купании не рекомендуется: быстро погружаться в воду, делать резкие движения, физические упражнения, плавать, играть, нырять, задерживать дыхание;
4. Запрещается купание с обостренной формой заболевания и при плохом самочувствии. Также запрещается: распитие алкогольных напитков, купание домашних животных, загрязнение воды источников моющими средствами, загрязнение территории мусором, вытаптывать растительность вокруг источников и на всех термальных площадках;
5. Во время купания необходимо постоянно контролировать свое самочувствие;

Лицам, имеющим хронические заболевания, купание рекомендуется только после консультации с лечащим врачом.

**Безопасность на бивуаке**

1. Для колющих дрова: топор должен быть заклинен, ноги широко расставлены, на линии размаха (впереди и сзади) отсутствуют люди;
2. Во время приготовления пищи у костра не должно быть никаких посторонних;
3. Дежурные у костра должны быть в обуви и одеты;
4. Сушку одежды и обуви проводить после окончания приготовления пищи;

Запрещается в одиночку или небольшими группами, без разрешения гида-проводника, покидать базовый лагерь.

**Безопасность во время проведения экскурсий на термальных площадках**

1. Запрещается самостоятельный осмотр и одиночное пребывание на термальных площадках;
2. Следовать по экскурсионной тропе за экскурсоводом, цепочкой, по одному, ни в коем случае не сходя с тропы, с остановкой только на смотровых площадках;
3. Не заходить за леерные ограждения;

Не пользоваться водой из ручьев, вытекающих с термальных площадок для питья и варки пищи.

Тест:

