

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
6 КЛАСС

Активный отдых на природе и
безопасность



Тема: Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе



Поход

- организованное передвижение группы людей с определенной целью. Например, военный поход, по местам боевой славы, туристический поход.



Активный отдых на

природе

– это пешеходные, лыжные, водные, велосипедные путешествия, туристические походы и походы выходного дня (семейные путешествия). Все эти виды отдыха бывают многодневные и однодневные.



Перед походом

1. Изучить район похода по топографической карте.

2. Проконсультироваться с людьми (туристами), которые там уже были.

3. Подготовить и проверить личное снаряжение



ЗАПОМНИТЕ:

Особое внимание при подготовке к походу следует уделить одежде и обуви.

- Обувь должна быть удобной, плотно сидеть на ноге, но не сжимать стопу.
- Обувь нужно ежедневно проветривать и при необходимости просушивать.
- Одежда должна быть по возможности легкой и иметь небольшой объем. Верхняя одежда должна быть влагонепроницаемой, а нижнее белье должно хорошо поглощать пот.

Главное!

Все походы должны проводиться под руководством взрослых!

- нельзя самовольно отходить от группы или менять утвержденный маршрут движения;
- необходимо соблюдать режим и график движения.



Правила в походе:



- личная гигиена.
- сушка обуви (одежды)
- ношение головных уборов
- режим купания
- режим питания и питьевой режим.

Подумайте и ответьте

Почему верхняя одежда туриста должна быть по возможности яркой?

Почему нежелательно носить белье из синтетических материалов?

Почему разношенная обувь более удобна в походе, чем новая?