

Собираемся в поход

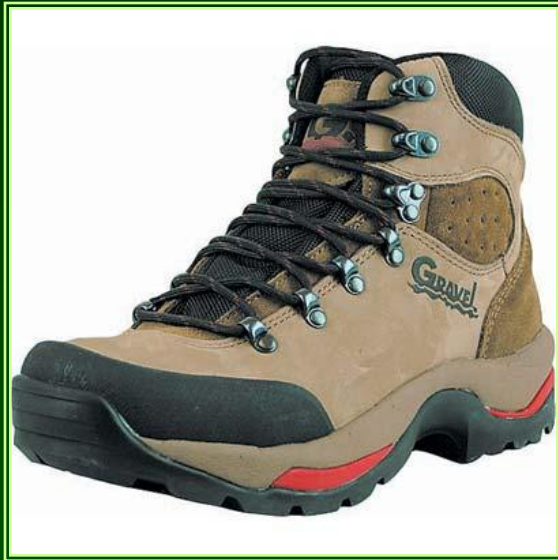


На маршруте



*Одежда должна
быть по
сезону и
погоде –
просторная,
свободная,
не давящая,
прочная.*

На маршруте



Обувь должна быть не на высоком каблуке, с жёсткой подошвой.

Нужно надеть

два носка: тонкий хлопчатобумажный и шерстяной.



На маршруте



*Головные уборы
в походе -
необходимость.
Важно
защитить
голову от
перегрева
солнцем или
ветра.*



На маршруте

*Вещи лучше
переносить
в рюкзаках,
чтобы при
движении
руки были
свободны*



Состав медицинской аптечки туриста



Бинты стерильные

Вата

Жгут

Лейкопластырь

Раствор йода 5 %

Сода двууглекислая

Нашатырный спирт

Анальгин

Состав медицинской аптечки туриста



*Активированный
уголь*

Валидол

Сульфадиметоксин

Левомецетин

Крем «Детский»

*Кипячёная вода
(200мл)*

Правила безопасности в походе

- *Точно выполнять все распоряжения руководителя*
- *Немедленно сообщать руководителю о замеченной опасности*
- *Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения*
- *В ветреную холодную погоду не устраивать привалов на открытых местах*
- *На привалах не уходить за территорию лагеря без разрешения руководителя*

Правила безопасности в походе

- *Без разрешения руководителя воду из колодцев, рек и водоёмов не пить, строго соблюдать питьевой режим*
- *При малейших признаках заболевания, утомления, потёртостей на ногах немедленно сообщить руководителю*
- *Трав и кореньев в рот не брать, грибов и незнакомых ягод не есть*
- *Без разрешения руководителя не купаться, переправ не устраивать*

Правила безопасности в походе

- *В лесу не бросать горящих спичек, костров без разрешения руководителя не разжигать, костёр без присмотра не оставлять*
- *На деревья без разрешения руководителя не залезать*
- *Тяжёлых брёвен и камней не переносить*
- *Строго соблюдать правила страховки и самостраховки*
- *Дежурным у костра находиться в головных уборах и хлопчатобумажной одежде, полностью покрывающей тело*

Правила безопасности в походе

- *Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и переносить внутри рюкзака*
- *При обнаружении подозрительных предметов немедленно сообщить об этом руководителю. Самим найденные вещи не трогать.*

Туристский строй

*Строем в лесу
идти
безопаснее и
легче: за
короткое время
можно пройти
большее
расстояние и
затратить
меньше сил.*



Правила поведения в туристском строю



Не меняй место в строю без разрешения руководителя.

Соблюдай темп и интервал.

Не обгоняй впереди идущего.

Не выходи без надобности из строя



**При движении по
густому подлеску
расстояние между
участниками
похода
увеличивается до
3-4 метров, чтобы
туристы
случайно не
поранили друг
друга ветками.**

Крик в лесу – сигнал беды



Мы в лесу - гости



*Сломанная ветка,
сорванные цветы не
прибавят радости в
общении с природой.*

*Идти лучше по тропинкам
– меньше риска
потревожить
животных и птиц.*

*Костёр, разведённый
прямо на траве, если
дёрн не снят, будет
потом чернеть пятном
ещё несколько лет*