

**Общие правила безопасности
во время активного отдыха
на природе**

**Подготовка и проведение
пеших и лыжных походов**

1. Установите соответствие

Виды активного отдыха можно разделить на:

- А). Пешеходные, лыжные, водные, велосипедные
- Б). Походы выходного дня, многодневные, однодневные
- В). Плановые, организованные через туристские учреждения, самодеятельные

1. По времени
2. По организации
3. По условиям передвижения

2. Какие обязательные приготовления необходимо сделать перед походом?

1. изучить район похода по топографической карте района
2. проконсультироваться с туристами, которые там уже были
3. тщательно проверить личное снаряжение

3. Какие меры безопасности следует неукоснительно соблюдать в походе?

1. соблюдать правила дисциплины
2. соблюдать режим и график движения
3. соблюдать правила личной гигиены
4. соблюдать установленный режим питания и питьевой режим

4. Какие правила личной гигиены необходимо соблюдать в походе?

1. мыть руки перед едой
2. чистить зубы
3. обтирать тело
4. купаться

5. Установите соответствие

- | | |
|---------------------|---|
| А). Камнепад | 1. падение обломков горных пород. |
| Б). Осыпь | 2. мелководный участок русла реки. |
| В). Порог | 3. участок реки с относительно большим падением уровня воды и повышенной скоростью течения. |
| Г). Перекат | 4. горный участок из слежавшихся камней |

6. Какие общие правила необходимо соблюдать в горном походе?

1. Ходить только по проложенным маршрутам и с проводником
2. выдерживать режим движения
3. обходить места камнепада
4. недопустимо одиночное хождение вне пределов видимости

7. Почему лыжный туризм имеет много поклонников в нашей стране?

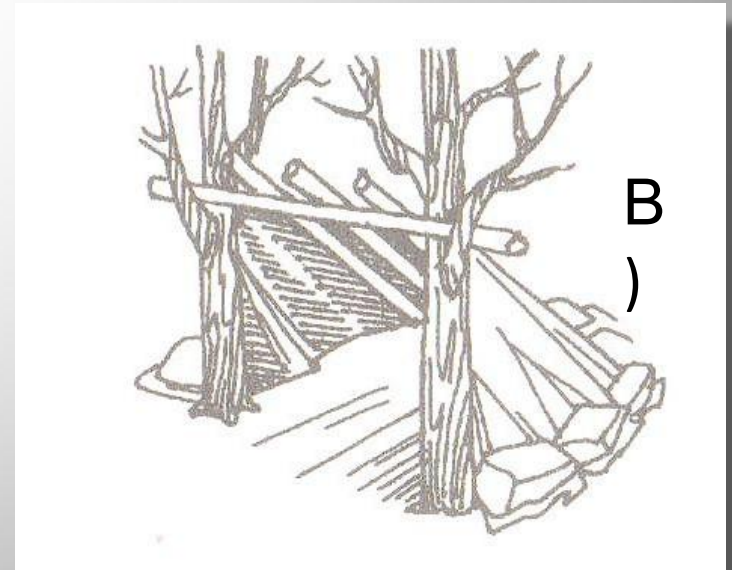
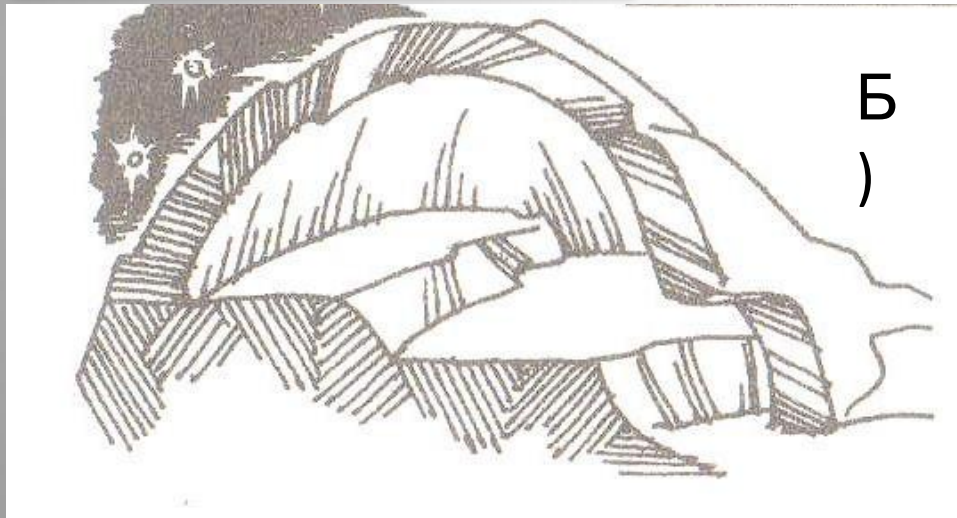
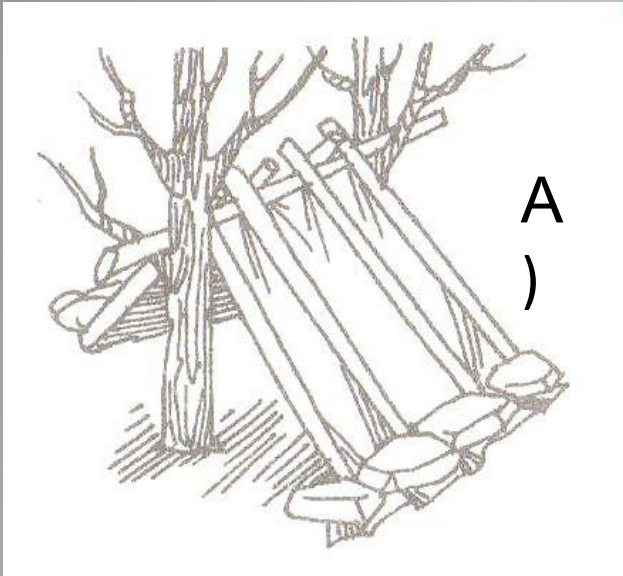
1. Большая часть территории нашей страны на длительный период покрывается снегом, и снежный покров держится несколько месяцев
2. лыжи дают возможность попасть в места, труднодоступные летом
3. поход на лыжах в природных условиях дарит неизгладимые впечатления

8. Что может входить в состав группового снаряжения участников лыжного похода?

1. походные печки
2. многоспальные мешки
3. топливо (бензин, сухой спирт)
4. примусы

9. Установите соответствие

1. Заслон
2. Двускатный
шалаш
3. Снежная
пещера



10. Какие обязательные элементы включает в себя подготовка к лыжному походу?

1. отработка определенных элементов прохождения маршрута, организации привала, ночлега, преодоление различных препятствий
2. укрепление своего физического здоровья и закаливания организма
3. специальная тренировка, которая вырабатывает устойчивость к длительному пребыванию на морозе, умение дышать холодным воздухом и не простудиться
4. приобретение навыков длительного передвижения на лыжах, овладение техникой подъёмов, спусков, поворотов