

ФГБОУ ВО ПГМУ им. академика Е.А.
Вагнера Минздрава России

Кафедра БЖМК

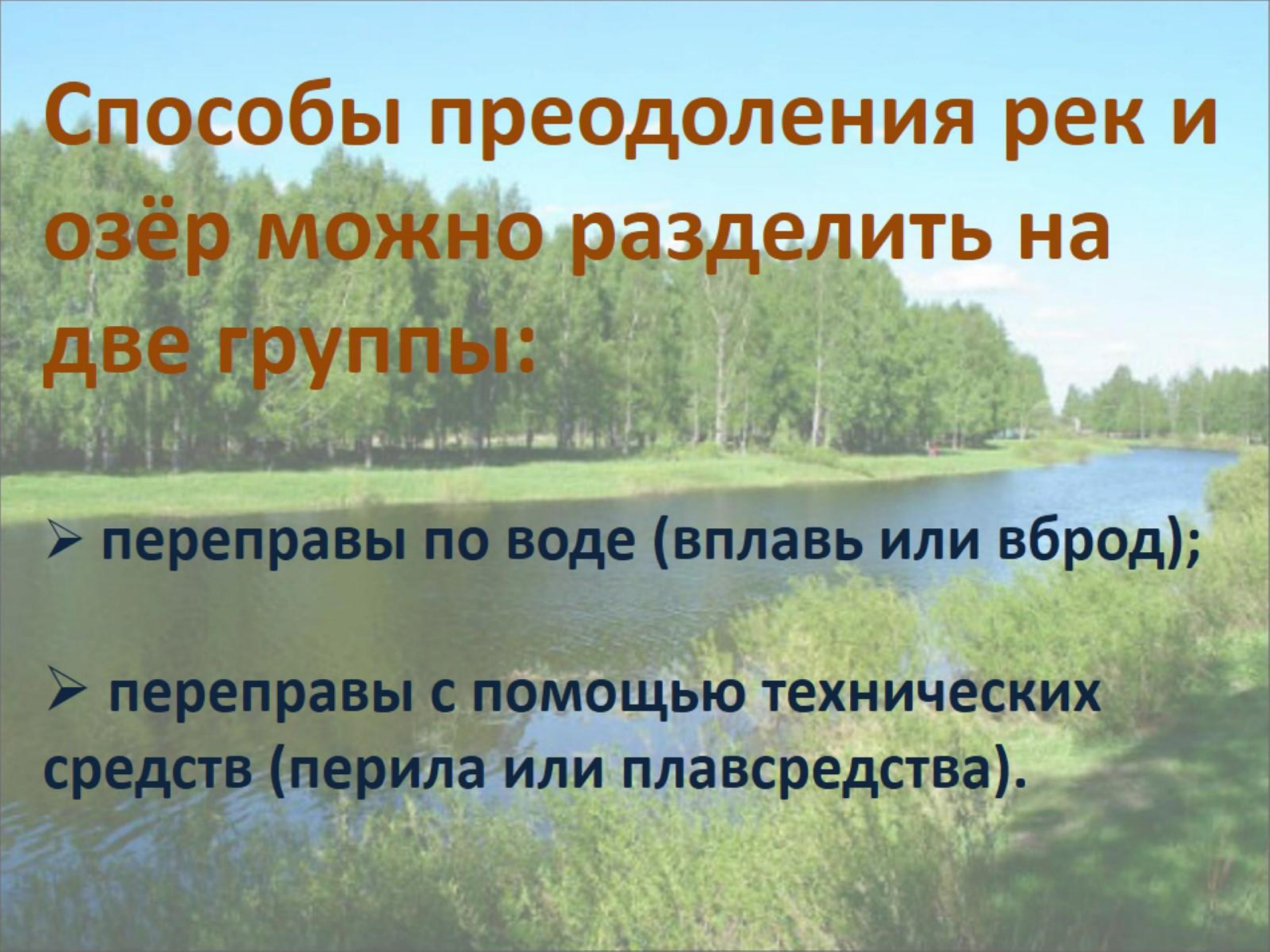
Правила передвижения по лесу, в болотистой
местности.

Работу выполнил:	Студент группы ЛД 18-02 лечебного факультета	Шелухин Дмитрий Александрович
Ведущий преподаватель:	Доцент, к.м.н.	Трапезникова Маргарита Владимировна

Пермь, 2020

A photograph of a river with rapids flowing through a lush green forest. The water is white and turbulent as it flows over rocks. The surrounding vegetation is dense and green. The text is overlaid on the image in a white, bold font with a black outline.

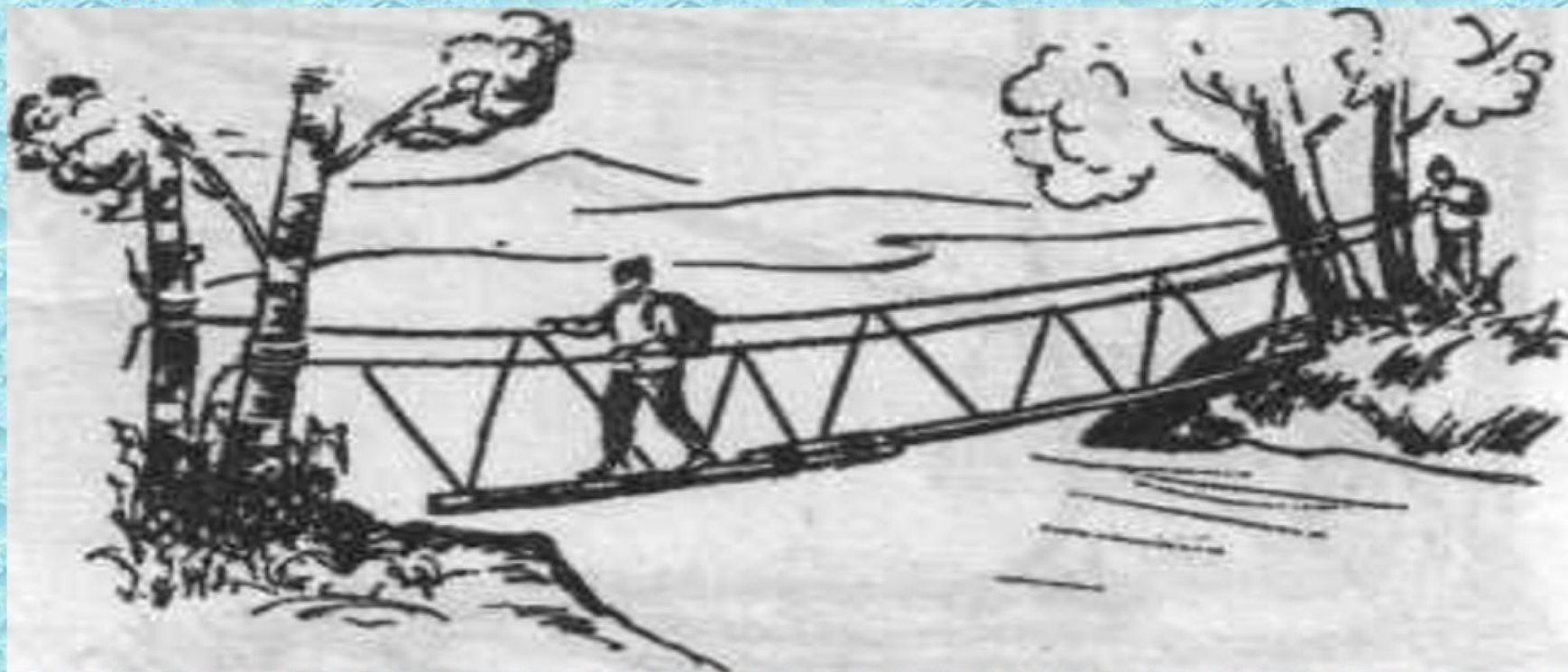
**Правила переправы
через водные преграды.**



Способы преодоления рек и озёр можно разделить на две группы:

- **переправы по воде (вплавь или вброд);**
- **переправы с помощью технических средств (перила или плавсредства).**

Водные преграды в несложных пеших путешествиях, как правило преодолевают по готовым мостам и кладям.

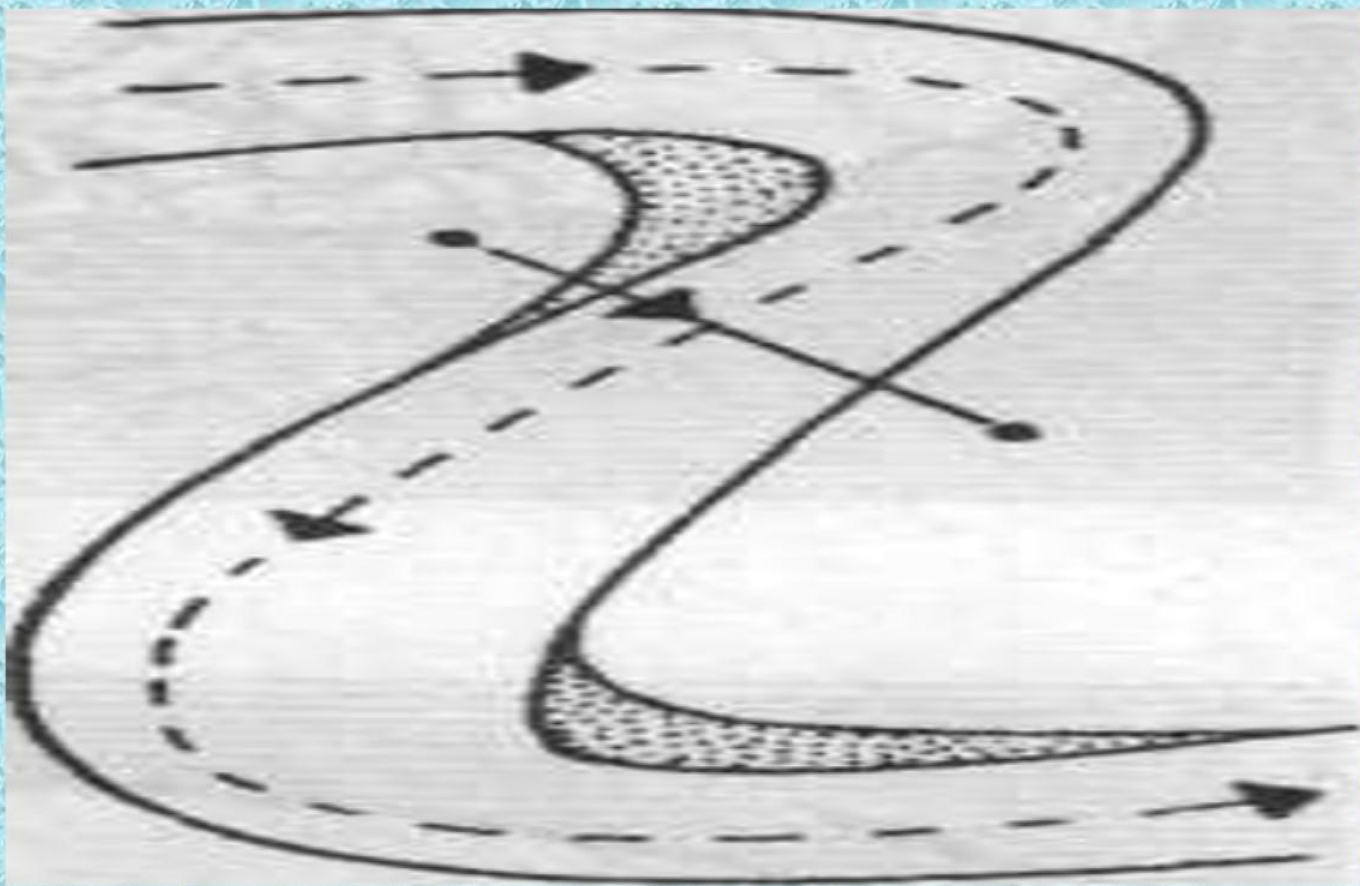


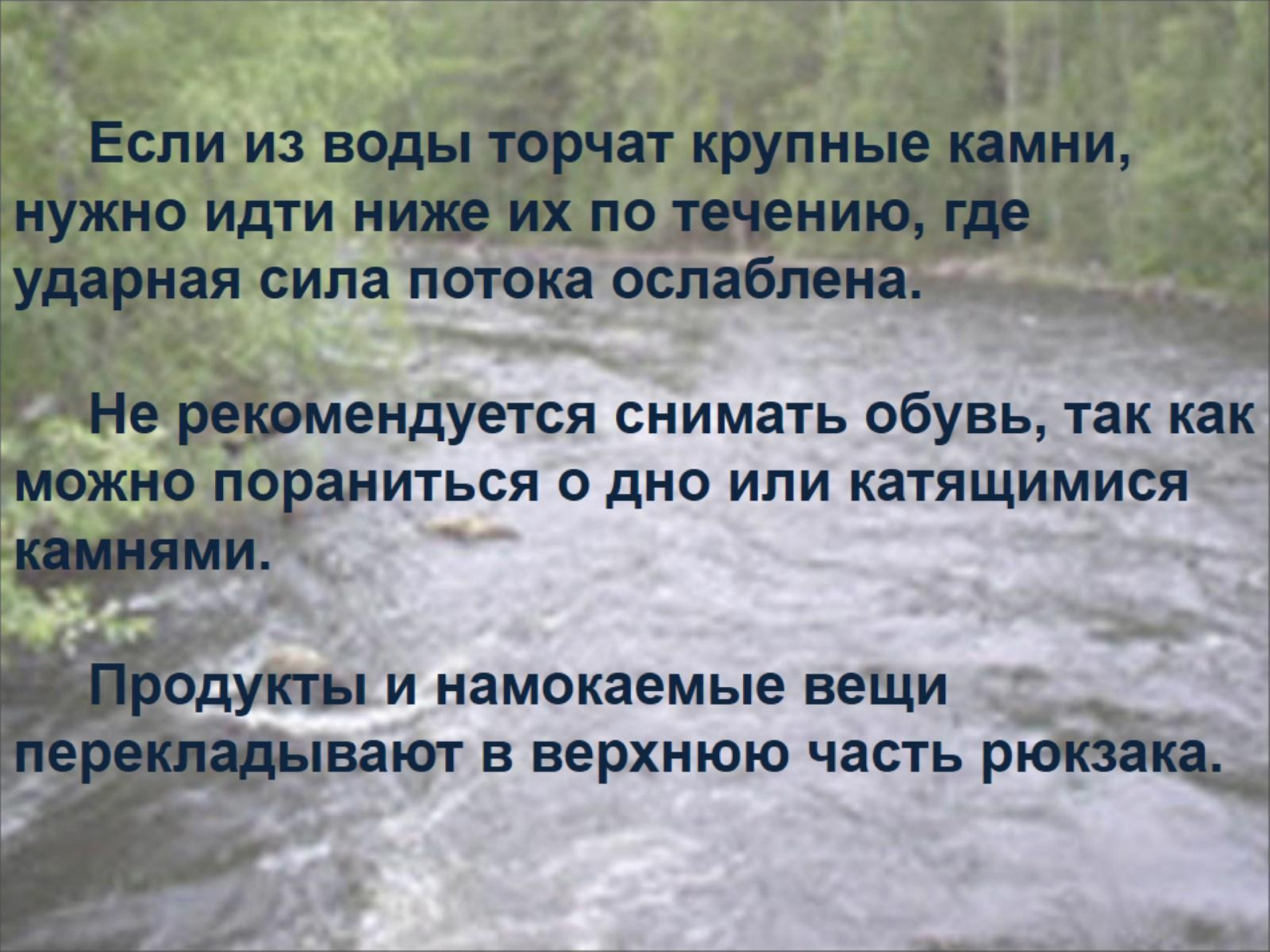
Если они не имеют перил и неустойчивы, то первым проходит опытный турист.

Он опробует переправу и организует страховку другим с помощью шеста или руки.

Для лучшего сохранения равновесия каждому следует иметь шест.

Для переправы вброд выбирают участки реки где река широко разливается, течет несколькими руслами или снижена скорость течения воды.

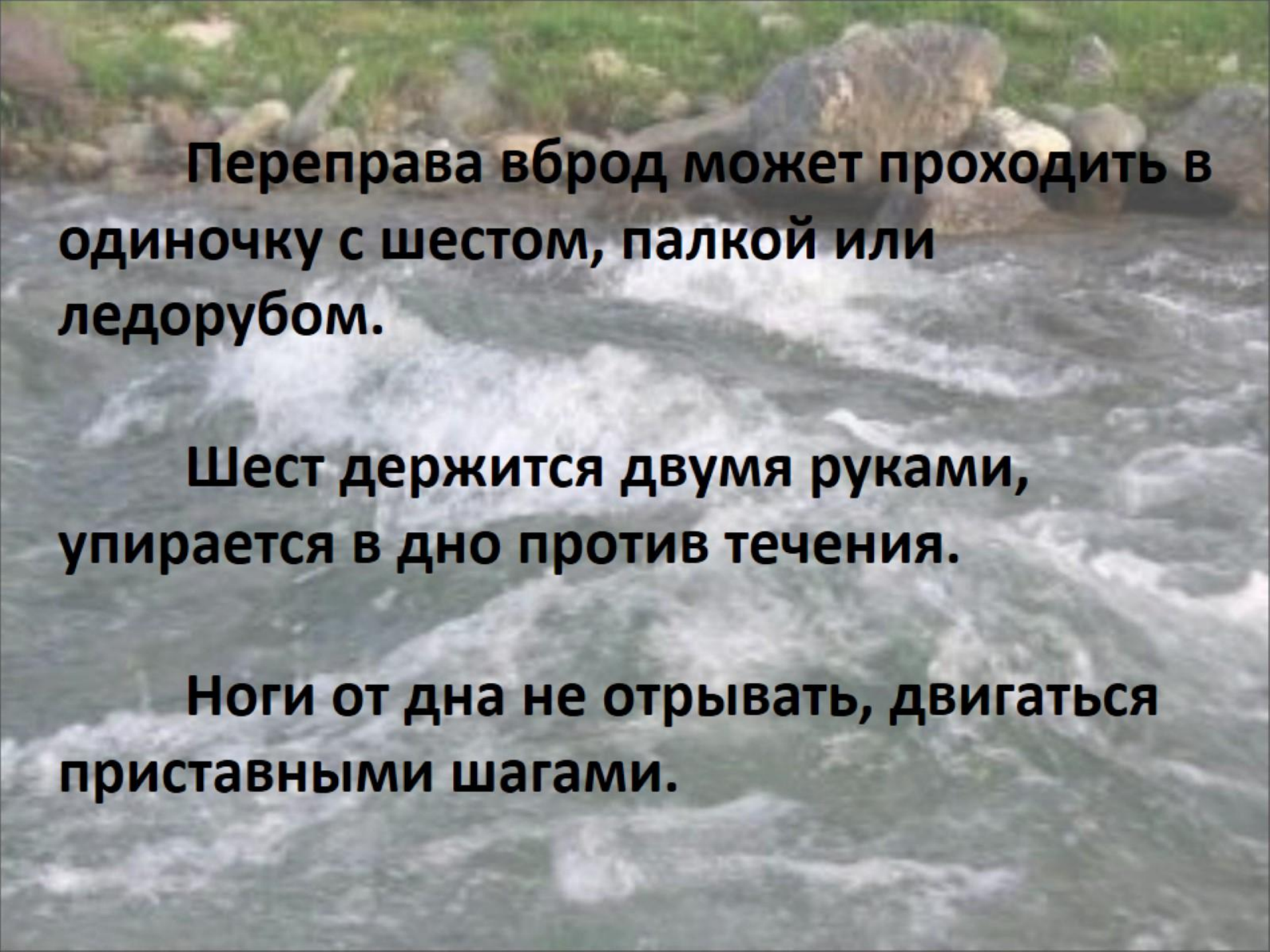




Если из воды торчат крупные камни, нужно идти ниже их по течению, где ударная сила потока ослаблена.

Не рекомендуется снимать обувь, так как можно пораниться о дно или катящимися камнями.

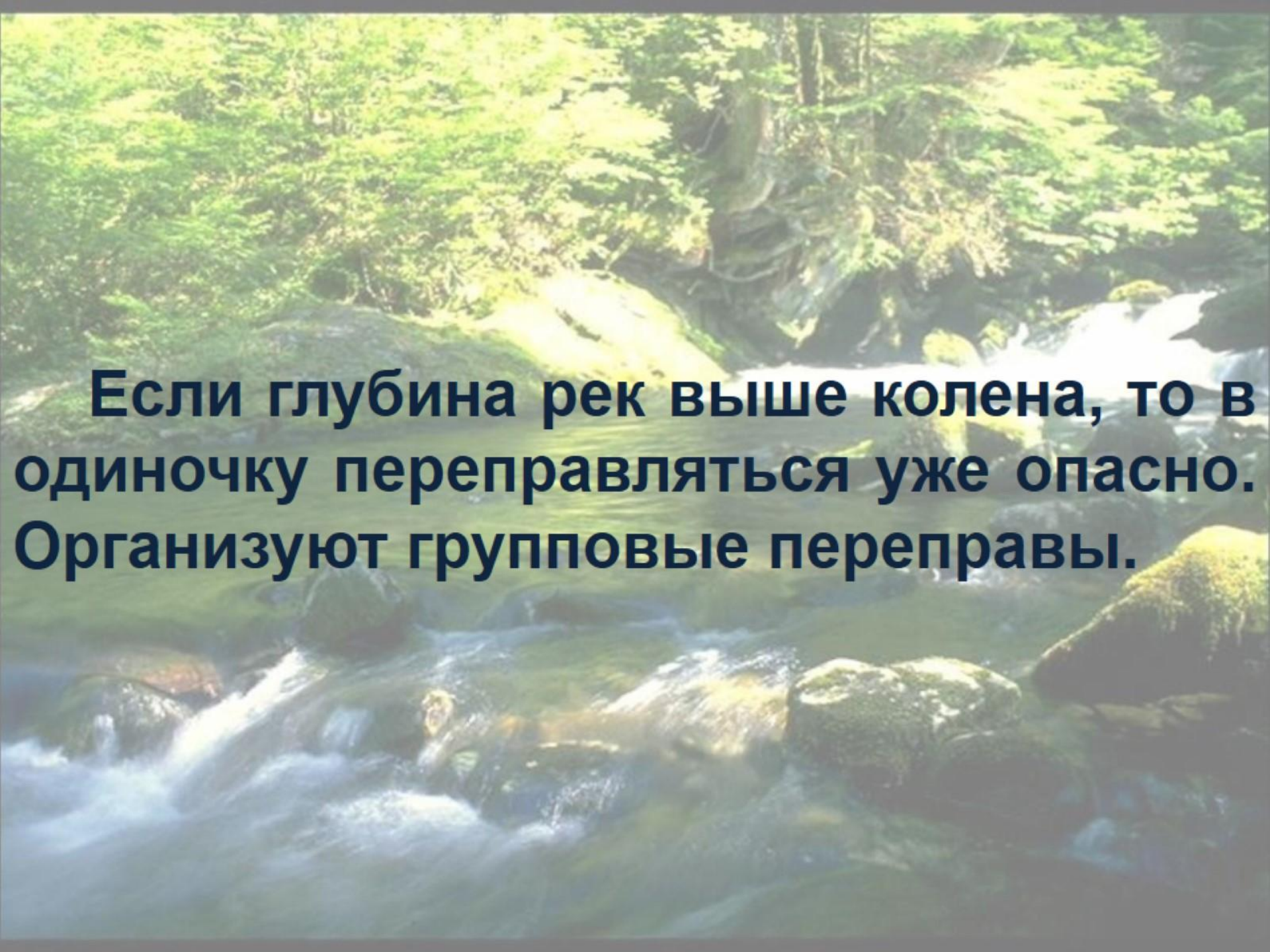
Продукты и намокаемые вещи перекладывают в верхнюю часть рюкзака.

A person is crossing a river on a log. The water is turbulent and white with foam. The background shows a grassy bank with some rocks.

Переправа вброд может проходить в одиночку с шестом, палкой или ледорубом.

Шест держится двумя руками, упирается в дно против течения.

Ноги от дна не отрывать, двигаться приставными шагами.



Если глубина рек выше колена, то в одиночку переправляться уже опасно. Организуют групповые переправы.

Переправа «стенкой»

Движение «стенки» идет параллельно течению реки.:

- Первым к потоку ставят сильного участника, он принимает основную нагрузку.
- За ним становятся в шеренгу все остальные положив руки на плечи друг друга или держась за лямки рюкзака соседа (не больше 6 человек).
- Передвигаются мелкими приставными шагами.
- Первый выходит тот, который шел ниже по течению.

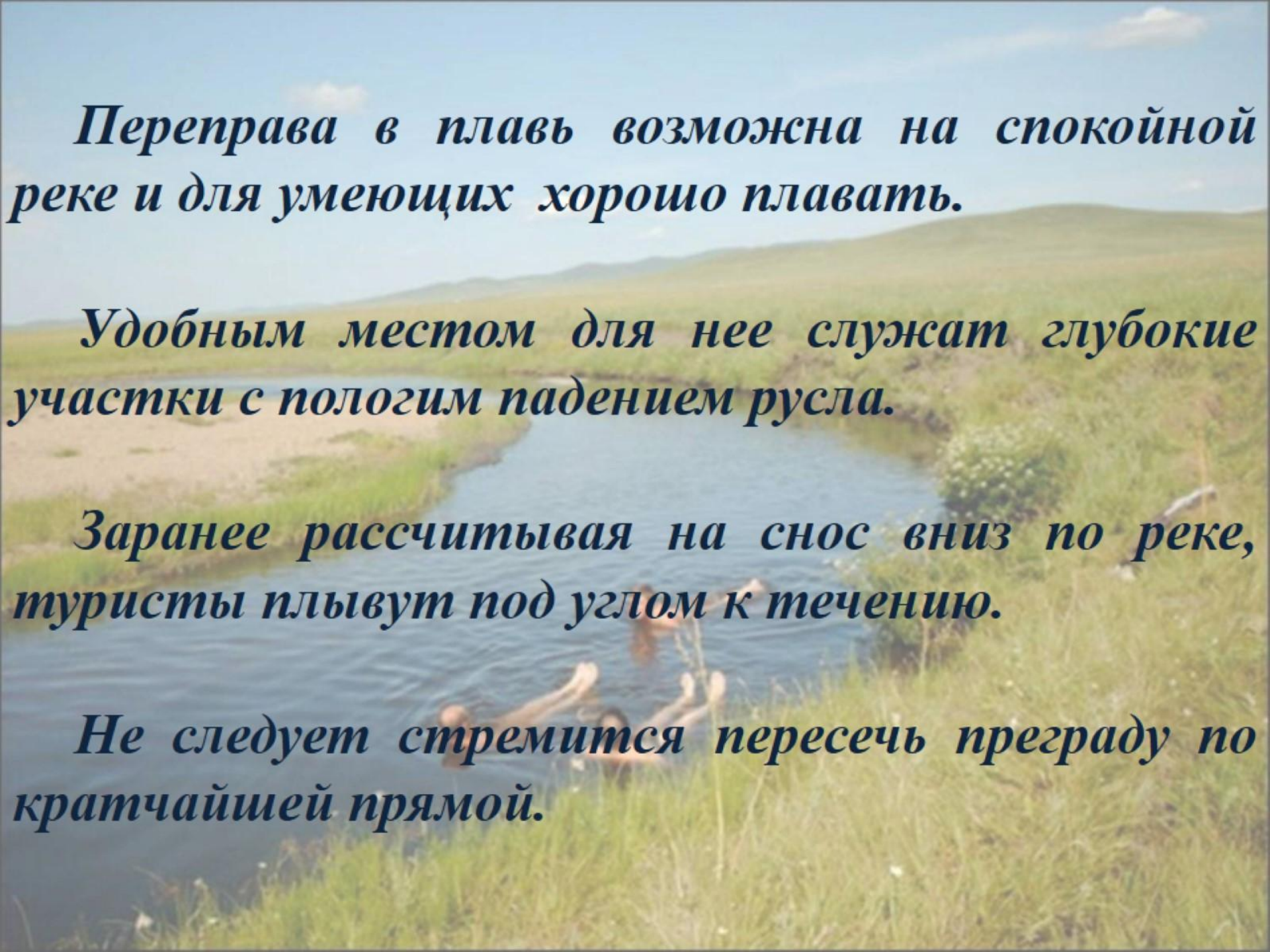


Переправа в плавь возможна на спокойной реке и для умеющих хорошо плавать.

Удобным местом для нее служат глубокие участки с пологим падением русла.

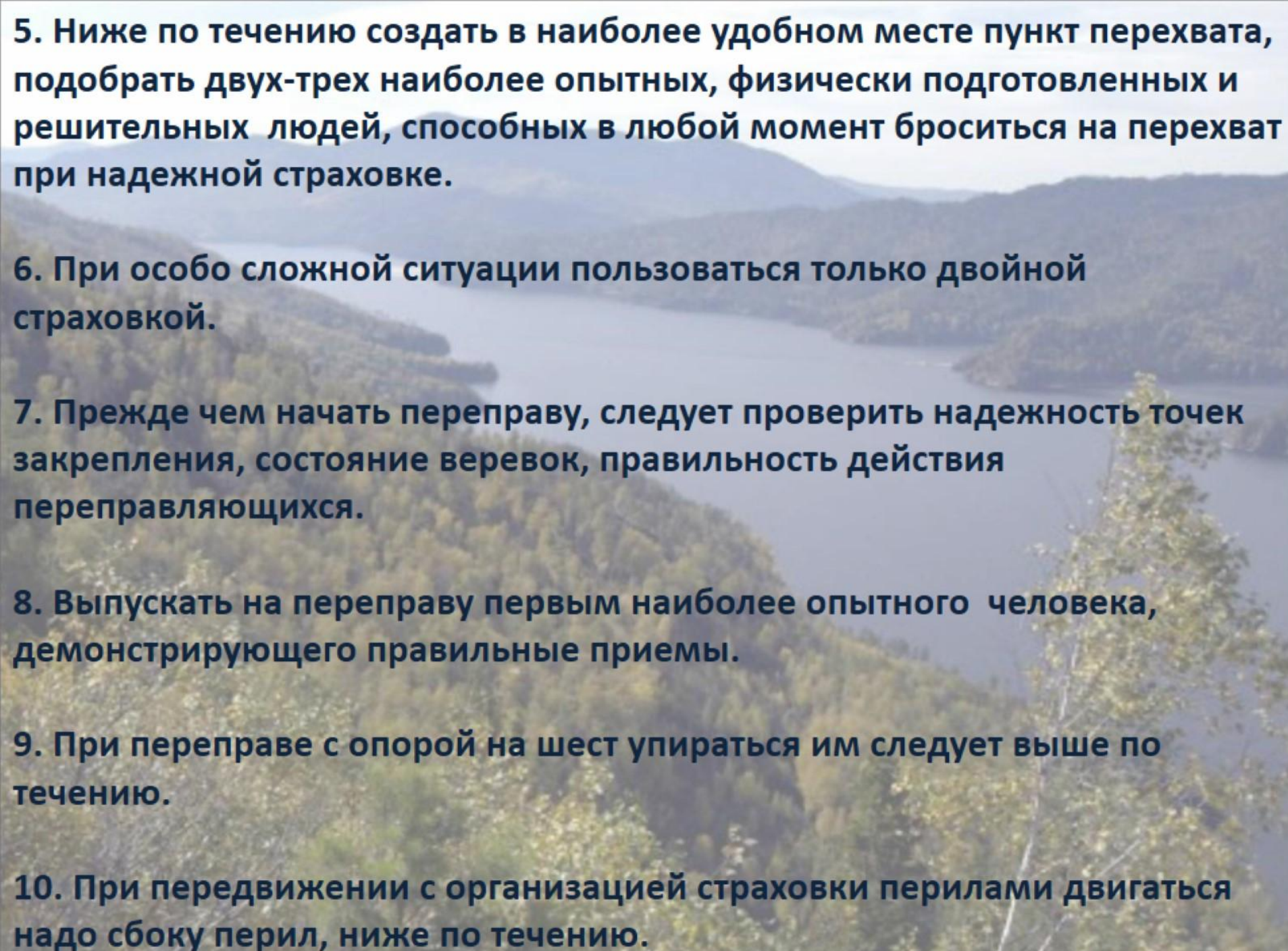
Заранее рассчитывая на снос вниз по реке, туристы плывут под углом к течению.

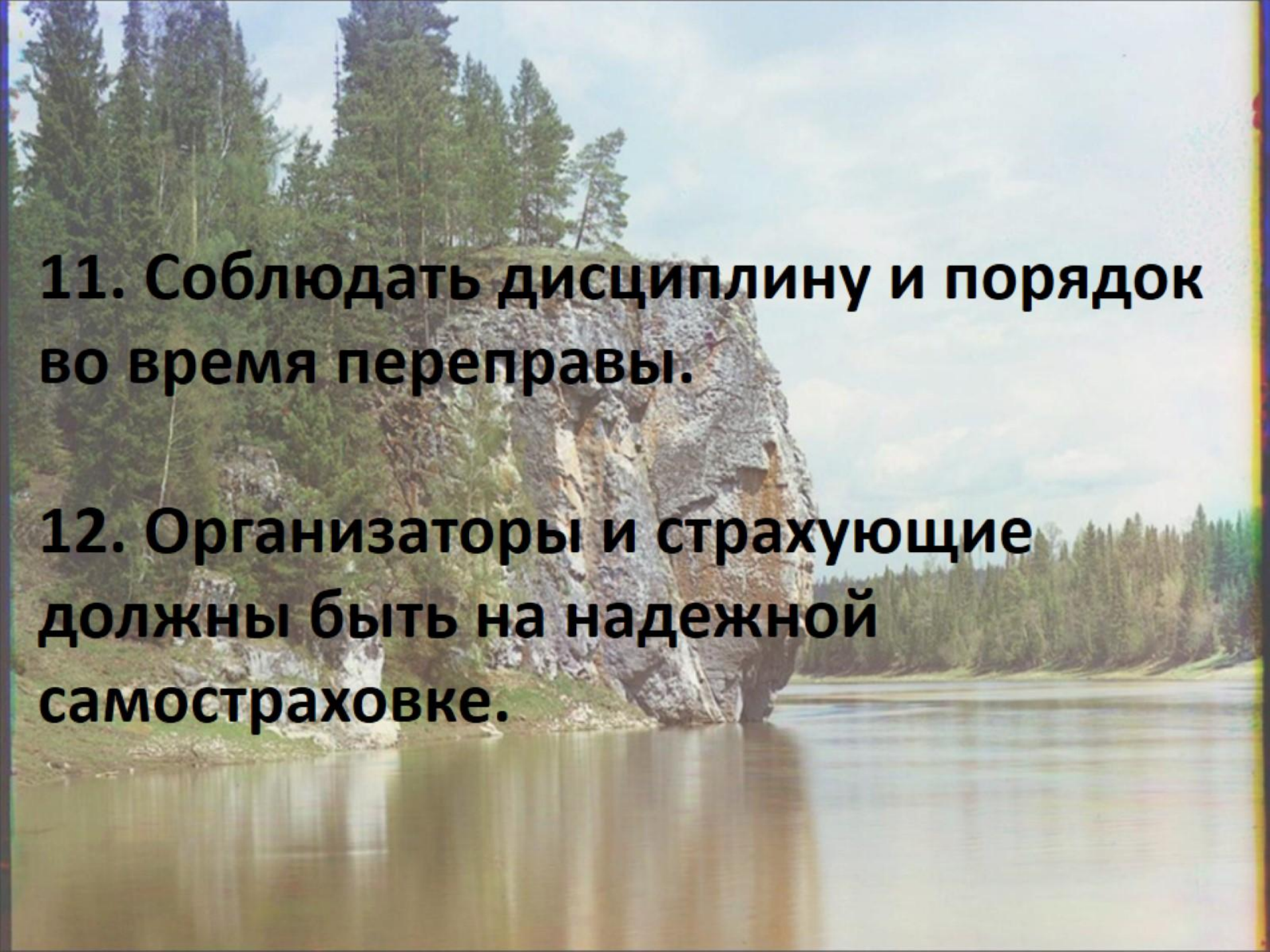
Не следует стремиться пересечь преграду по кратчайшей прямой.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПЕРЕПРАВЫ ЧЕРЕЗ водные преграды

- 1. Перед организацией переправы необходимо тщательно разведать берега, дать оценку обстановке с учетом силы и скорости потока, глубины и рельефа русла, возможности использования опор, отобрать материалы и снаряжения для организации переправы.**
- 2. Определить способ переправы, учитывая возможности группы.**
- 3. Выбрать место и время переправы.**
- 4. Установить место для наблюдения, откуда просматривается вся переправа.**

- 
- 5. Ниже по течению создать в наиболее удобном месте пункт перехвата, подобрать двух-трех наиболее опытных, физически подготовленных и решительных людей, способных в любой момент броситься на перехват при надежной страховке.**
 - 6. При особо сложной ситуации пользоваться только двойной страховкой.**
 - 7. Прежде чем начать переправу, следует проверить надежность точек закрепления, состояние веревок, правильность действия переправляющихся.**
 - 8. Выпускать на переправу первым наиболее опытного человека, демонстрирующего правильные приемы.**
 - 9. При переправе с опорой на шест упираться им следует выше по течению.**
 - 10. При передвижении с организацией страховки перилами двигаться надо сбоку перил, ниже по течению.**



11. Соблюдать дисциплину и порядок во время переправы.

12. Организаторы и страхующие должны быть на надежной самостраховке.

Преодоление реки



Переходите реку вброд
При переходе используйте шест, альпеншток



При переходе группой, ставьте слабых в шеренгу ниже себя по течению



Выберите место, удобное для перехода

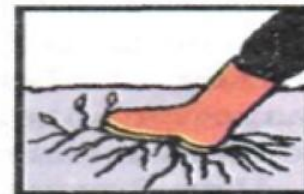
Вооружитесь шестом



Настелите гать из жердей



Идите, наступая на кочки или корневища кустов



Преодоление болота

ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ ВОДНЫХ ПРЕГРАД



Не бойтесь замочить ноги

Не прыгайте с камня на камень

Не выбирайте местом перехода участок реки выше (по течению) камней

Не переходите реку или болото босиком

Не переходите вброд участки болота

Провалившись в болото, не делайте резких движений



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

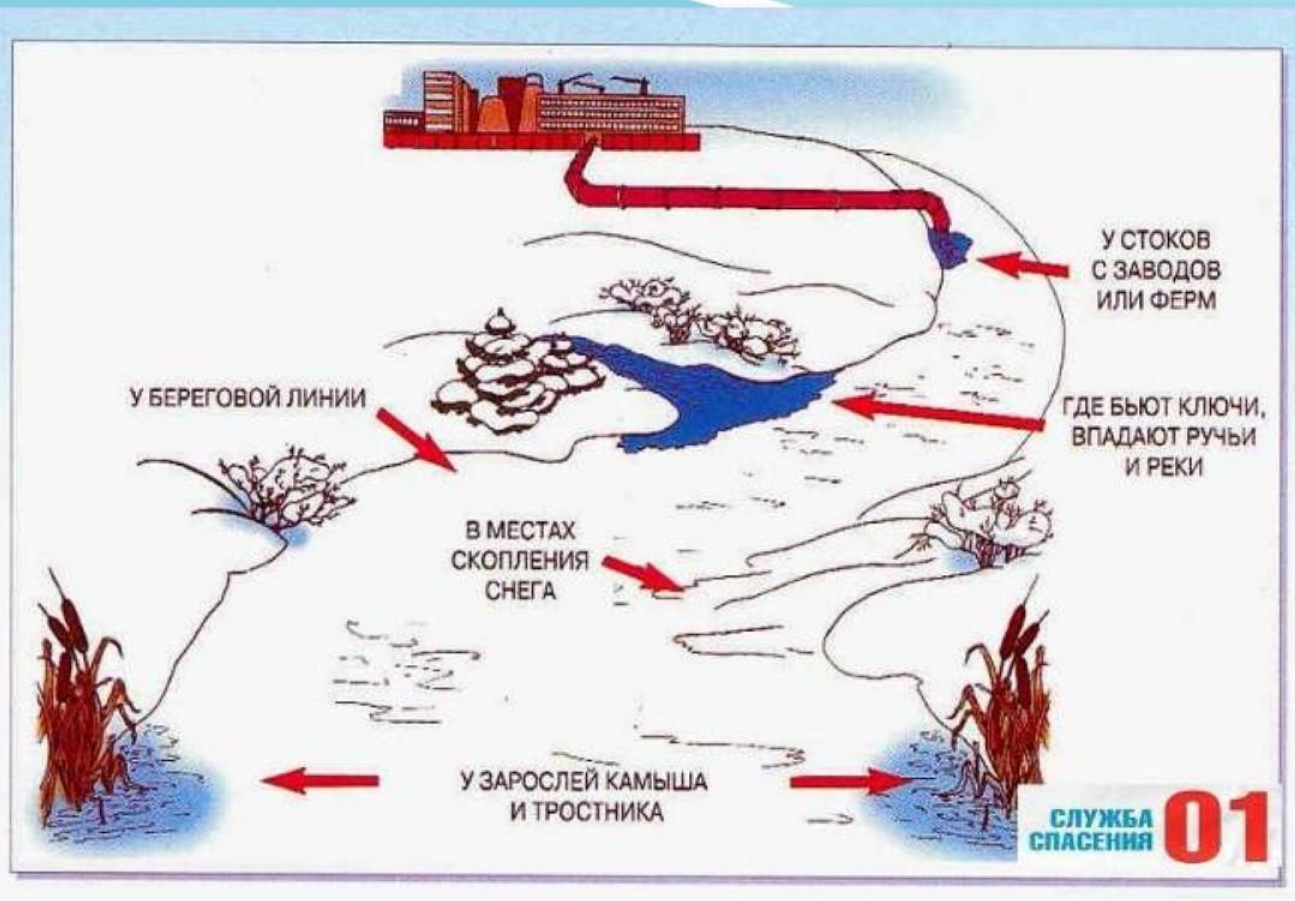
Безопасность на льду



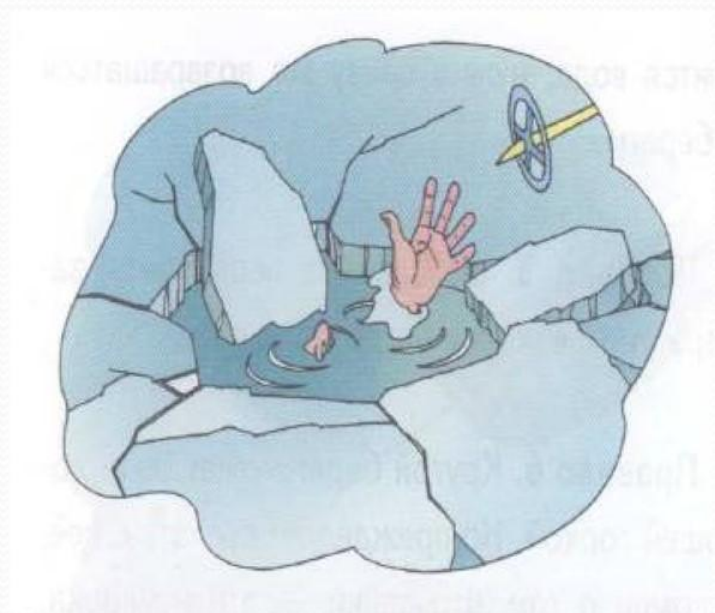
Под весенними лучами солнца лед на водоемах становится рыхлым и непрочным.

В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым подвергают себя опасности.

- Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров - в соленой.
- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3 дней, то прочность льда снижается на 25%.
- Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, прочность льда белого цвета в 2 раза меньше, а самый ненадежный лед, серого, матово-белого цвета или с желтоватым оттенком.



В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районе произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.



**Не ходи один по льду.
Можешь ты попасть в беду –
В лунку или в полынью,
И согласишь жизнь свою.**



Что делать, если вы уже провалились в холодную воду?

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание. Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Попробуйте осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом другую ноги на лед. Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу. Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь там лед уже проверен на прочность.

Если нужна ТВОЯ ПОМОЩЬ

- Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарф, ремень или одежду.
- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
- Остановитесь от находящегося в полынье человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест. Осторожно вытащите пострадавшего на лед и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
- Ползите в ту сторону, откуда пришли.



Если нужна ТВОЯ ПОМОЩЬ

- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь:
- Снимите с него мокрую одежду
- Энергично разотрите его тело
- (до покраснения кожи)
- Напоите пострадавшего горячим чаем
- (ни в коем случае нельзя давать пострадавшему алкоголь – это может привести к летальному исходу).

Список использованной литературы:

1. Передвижение вплавь. URL:
<https://info.wikireading.ru/256021>
2. Правила передвижения по льду. URL:
<https://pandia.ru/text/79/477/12867.php>