

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ

Соблюдение правил безопасности — первое и главное требование к участнику похода.

Каждый участник ОБЯЗАН выполнять следующие правила безопасности:

1. Точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя.
2. Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.
3. Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и рюкзаки.
4. Во время переезда по железной дороге:
 - при приближении поезда не стоять у края платформы;
 - на ходу поезда дверей не открывать, из вагона не высовываться, в тамбурах не стоять;
 - выходить из вагона только с разрешения руководителя;
 - садиться в поезд и выходить из него на платформу только при полной остановке поезда.
5. Строго соблюдать правила дорожного движения:
 - при движении вдоль дороги из строя не выходить;
 - идти по левой стороне обочины навстречу движущемуся транспорту;
 - при переходе дороги быть предельно внимательным, шоссе переходить шеренгой.
6. При движении находиться в составе группы.
7. О всякой замеченной опасности немедленно докладывать руководителю.
8. При необходимости длительной остановки - замыкающий обязан остановить всю группу.
9. Строго соблюдать правила страховки и самостраховки.
10. Потертости не допускать, о начале потертостей немедленно докладывать руководителю.
11. О малейших признаках заболеваний немедленно докладывать руководителю.
12. Строго соблюдать питьевой режим.
13. Купаться можно только с разрешения руководителя, в указанном им месте и в его присутствии.
14. Во время купания не нырять с мостков, лодок, обрывов, не купаться в сумерках и ночное время.
15. Свечи и спички в палатке без разрешения руководителя не зажигать.
16. Порубок живых деревьев не производить. При порубке сучьев под деревьями не стоять. Тяжелых бревен и камней по одному не переносить.
17. На деревья без разрешения руководителя не залезать.
18. На привалах за территорию лагеря без разрешения руководителя не уходить.
19. В лесу горящих спичек не бросать, костров без присмотра не оставлять.
20. Аккуратно обращаться с огнем и кипятком. Ведра с горячей водой и пищей ставить у самого костра или далеко от костра в специально отведенном месте.
22. У костра дежурные должны иметь рукавицы, головной убор и одежду, полностью закрывающую тело.
22. Если участник случайно остался один, он должен прекратить движение и спокойно ждать, пока его не найдут. Самому поиски не предпринимать, тепло одеться и, по возможности, развести костер.
23. В местах бывших военных действий боеприпасы и оружие не собирать.
24. При обнаружении оружия и боеприпасов немедленно сообщить об этом руководителю. Самим найденные вещи не трогать. О найденных боеприпасах необходимо сообщить в органы милиции, военкоматы или местные органы власти.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ

1. Руководитель обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания.
2. Границы места купания нужно показать всем купающимся.
3. Каждое купание проводится с разрешения руководителей группы и только в их присутствии.
4. Для наблюдения и своевременного оказания помощи один из руководителей должен находиться на берегу.
5. Количество одновременно купающихся и время купания определяют руководители группы.
6. Во время купания не допускаются крики. Участники должны знать, что крик — это сигнал о помощи.
7. Запрещается нырять с лодок, обрывистого берега, купание в сумерки и ночное время, купание сразу после еды в течение 1,5 часов.
8. Запрещается купание вблизи дамб, шлюзов, плотин, водопоя животных.
9. Купание в местах с заметным течением разрешается только в спасжилетах и обуви, используя дежурное страхующее судно.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ВОДНОМ ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ

1. Во время движения по маршруту и тренировок на воде все участники группы должны находиться в спасжилете и обуви. Спасжилет должен отвечать требованиям безопасности, застегнут и закреплён паховой шлеей между ног.

2. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем специальным снаряжением (каска, неопрен, вид обуви и т.д.), которое указано руководителем.

3. Все суда должны быть снабжены чальными веревками, буксирной веревкой, средствами для вычерпывания воды, емкостями непотопляемости.

4. На каждом судне должны быть аптечка первой помощи и ремонтный набор.

5. Для судов с надувными ёмкостями рекомендуется иметь насос на каждом судне.

6. Весь груз должен быть упакован в непромокаемые мешки, привязан к судну.

7. Строго соблюдать правила эксплуатации судов, использующихся в водном походе.

8. Садиться и выходить из байдарки надо, удерживая ее двумя руками за оба борта.

9. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** вставать в байдарке в полный рост, садиться на фальшборта.

10. Во время движения **НЕОБХОДИМО**:

- выдерживать интервал между судами и порядок движения, указанный руководителем;
- о замеченной опасности сигнализировать следующим судам (сигнал должен быть оговорен заранее);
- следить за сигналами впереди идущей байдарки;
- препятствия проходить только по указанию руководителя.

11. Капитаны судов должны знать намеченную линию движения, особенности прохождения препятствий, порядок движения, сигналы взаимодействия.

12. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** плавание в темное время суток, в условиях ограниченной видимости.

13. При прорыве байдарки — зажать дыру (по возможности) и, вычерпывая воду, немедленно двигаться к берегу.

14. В случае навала судна потоком на камни, брёвна и другие препятствия **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** сходить в воду ниже по потоку.

15. При перевороте судна:

- вынырнуть из воды;
- подплыть к судну и держать его за обвязку;
- буксировать судно к берегу;
- следить (по возможности), чтобы в это время не уплыли весла.

16. При организации стоянок в местах с высокой скоростью течения руководитель определяет место и режим подхода к воде. При этом к воде (умыться, набрать воды и т.д.) необходимо подходить минимум вдвоём и в спасжилетах.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ГОРНОМ ПОХОДЕ

1. Не выходить на трудный участок маршрута без предварительной подготовки и акклиматизации.
2. Не выходить на маршрут при явно неблагоприятных условиях: через 2-3 дня после обильного снегопада, в туман, при низкой температуре, сильно выраженной лавинной опасности.
3. Избегать движения в ненастье, в тумане, в темноте, поздно вечером. Основную часть дневного перехода совершать в утренние часы.
4. При движении в горах не употреблять спиртных напитков: это предохранит организм от вредных последствий и опасного поведения.
5. При малейшем сомнении в безопасности прибегать к страховке.
6. Избегать подъемов и спусков по желобам со свobodнолежащими камнями.
7. При переправе иметь спасательные посты перехвата.
8. При движении по скалам всегда соблюдать три точки опоры, а при прохождении снежных и ледовых склонов - две точки.
9. При лазании избегать перекрещивания рук и ног, что уменьшает устойчивость тела.
10. При лазании не допускать резких движений, не опираться на колено.
11. При движении по перилам не становиться больше одного человека между двумя точками опоры.
12. Страховка и самостраховка обязательна, когда существует угроза падения, получения травмы и когда отсутствует возможность самозадержания.
13. Страховующий для предохранения головы от ударов, а рук и тела от ожогов должен быть одетым, действовать в каске и рукавицах.
14. Страховующий не должен стоять под лезущим вверх.
15. Во избежание травм при страховке не держать руки близко к карабину или скальному выступу.
16. Спуск производить путем движения по скалам без прыжков, медленно.
17. Снежные склоны проходить в холодное утреннее время.
18. Подъем и спуск по крутым снежным склонам должен производиться по линии падения воды.
19. При сильном дожде или граде остановиться и переждать непогоду.
20. При грозе спуститься с хребта, группа должна рассредоточиться, сложить железные предметы в отдалении от людей, не стоять под одиночным деревом, на берегу водоема, не бегать, а ходить не спеша.
21. Места для биваков не должны находиться у основания желобов, сыпучих скал, вблизи разливающихся рек, на сложных карнизах и т.д.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЫЖНОМ ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ

1. Во время движения по городу и в транспорте лыжи должны быть зачехлены, палки прикреплены штычками вниз.
2. При необходимости длительной остановки (поломка лыж, потертости ног, оказание помощи) замыкающий должен остановить всю группу.
3. Соблюдать интервал при движении.
4. При движении в лавиноопасном районе строго соблюдать "Правила безопасности в лавиноопасной зоне", иметь необходимое снаряжение.
5. Не начинать спуска с горы, прежде чем не закончил спуск предыдущий или не ушел в сторону упавший.
6. Если на спуске возникло непредвиденное или непреодолимое препятствие — использовать торможение, вплоть до падения.
7. Упавший на спуске обязан быстро уйти с лыжи.
8. Крутые или заросшие склоны преодолевать лесенкой или траверсированием склона. При спуске серпантинном на каждом его витке может находиться по одному участнику.
9. При преодолении водной преграды по льду необходимо сделать разведку. Участники должны соблюдать интервал не менее 10 метров, рюкзак надеть на одно плечо, палки держать перпендикулярно пути движения, крепления ослабить.
10. В ветреную морозную погоду менять направляющего каждые 5—10 минут. При смене направляющего он проверяет лица участников, контролируя отморожения.
11. При замерзании делать маховые движения руками и ногами.
12. В случае отморожения растереть отмороженный участок шерстяным или меховым предметом (варежкой, шарфом, шапкой, носком). Растирать снегом категорически запрещается.
13. В ветреную морозную погоду привалов на открытых местах не устраивать.
14. При движении — теплую куртку снимать, на привалах — одевать.
15. На снег не садиться, использовать коврик или сидушку, снег не есть.