

# Основы безопасности жизнедеятельности

8 класс



- Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на состоянии человека.

Если человек проводит в лежачем состоянии 36 недель, его тело стареет на 10 лет.

Туристы – народ активный и всегда молодо выглядящий.

Физическая слабость тела влечёт за собой слабость духа. Люди, которые не занимаются физической культурой,

отличаются вялостью, дурным настроением и частыми депрессиями. Это не характерно для туристов.

- Туризм – это постоянные неудобства, передвижения, неустроенность быта, отсутствие комфорта. Всё это раздражает. Если уж отдыхать, то лежать на песочке, греться на солнышке... Значительное число людей предпочитают сегодня тихий, спокойный отдых, потому что устали от городской суеты, постоянных дел и обязанностей... Туризм нужен только специалистам. Например, легкоатлету полезно укреплять ноги и руки, чему способствует пеший и велосипедный туризм. Выбирая туризм, мы делаем выбор в пользу здоровья и интересной жизни.



**Шуми, шуми зеленый лес, знаком мне шум твой величавый, и твой покой, и блеск небес над головой твоей кудрявой. Когда тыходишь в лес душистый и прохладный, среди пятен солнечных и летней тишины встречает грудь твоя так радостно и жадно дыхание влажных трав и аромат сосны.**

**Тема урока:**  
**Обеспечение безопасности в туристических походах**



**Туризм – это отдых, связанный с преодолением трудностей.**

**Активный туризм – это прекрасный отдых. Но каждый, кто решил им заняться, должен быть готов к трудностям.**

# 1. По способу передвижения походы бывают

- пешие,



- велосипедные,



- конные,



- водные,



- на собаках.



## 2. По продолжительности **походы** бывают

- **однодневные,**
- **многодневные.**

## 3. По сложности **походы** бывают

- **объективные,**
- **субъективные.**





**Объективные трудности  
возникают в походе по  
независящим от туристов  
причинам. От того, как  
тщательно и грамотно  
подготовились к походу  
туристы, насколько их  
действия слаженны и  
организованны, зависит их  
успех в преодолении  
трудностей.**

# Субъективные трудности туристского похода.

- недостаточная физическая и техническая подготовленность туристов;
- несоответствие избранного туристами маршрута их физическим силам и туристскому опыту;
  - недостаточный опыт руководителя;
- невыполнение команд руководителя или его низкий авторитет среди участников похода;
  - отсутствие в группе дисциплины, чёткого распределения обязанностей, слаженности в действиях, взаимовыручки;

- неудовлетворительное состояние снаряжения, его плохое качество или недостаточность;
- самовольный уход части участников от основной группы или их отставание;
- лихачество на маршруте, легкомысленное отношение к технике безопасности;
- конфликт среди участников группы;
- психологическая неподготовленность участников к преодолению трудностей, страх, паника, смятение в сложной ситуации;
- отсутствие навыков в оказании первой доврачебной помощи при заболевании или травме.

- **Преодоление субъективных трудностей целиком и полностью во власти участников туристского похода. 90% внутренних трудностей можно предупредить при подготовке похода, когда группа только комплектуется.**

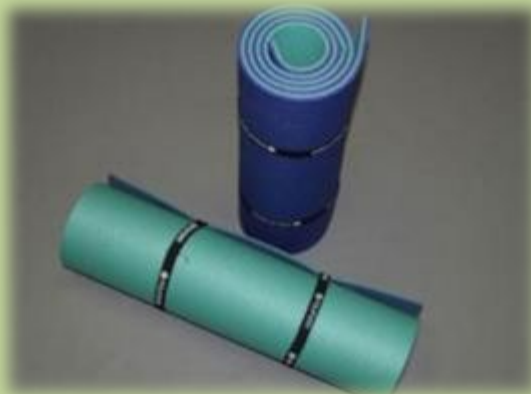
# ПОЧЕМУ У РУКОВОДИТЕЛЯ ГРУППЫ АБСОЛЮТНАЯ ВЛАСТЬ ВО ВРЕМЯ ПОХОДА?



# ОБЩЕСТВЕННОЕ СНАРЯЖЕНИЕ



# ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ТУРИСТА



# Подумай и ответь

- С какими трудностями, опасностями мы можем столкнуться во время похода?

## НАЗ – носимый аварийный запас

Набор вещей, самых необходимых при экстремальной ситуации



# ОДЕЖДА И ОБУВЬ



# Подумай и ответь

- 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?



**ПРОВЕРЬ СВОИ ЗНАНИЯ**

# 1. В чем состоит главная задача при подготовке и проведении похода?

- А. В получении новых впечатлений и сведений;
- Б. В получении удовольствия;
- В. В обеспечении безопасности;
- Г. В образовании новых связей и знакомств.

## 2. Что необходимо сделать руководителю похода после разработки маршрута?

- А. Не следует что-либо предпринимать;
- Б. Согласовать маршрут с органами МВД;
- В. Утвердить маршрут в маршрутно-квалификационной комиссии;
- Г. Сообщить о маршруте и сроках его прохождения в поисково-спасательную службу МЧС России

### **3. В чём заключаются основные правила безопасного поведения человека на природе?**

- А. Особых правил не существует;
- Б. Вести себя прилично;
- В. На маршруте или привале нельзя уходить от группы;
- Г. Быть внимательным и осторожным, и тогда медикаменты не понадобятся

## 4. Какой должна быть обувь человека, совершающего туристический поход?

А. Модной;

Б. Удобной;

В. Плотно сидеть на ноге, но не слишком сжимать стопу;

Г. Дорогой и фирменной

## 5. Найдите ошибку.

**Одежда туриста, отправляющегося  
в поход должна быть ...**

- А. Супермодной и дорогой;
- Б. Лёгкой, простой, удобной и иметь небольшой объём?
- В. Верхняя одежда должна быть влагонепроницаемой;
- Г. Нижнее бельё должно хорошо поглощать пот.