

БЕЗОПАСНЫЙ ТУРИЗМ.

МЫ ИДЕМ В ПОХОД.



МЫ ИДЕМ В ПОХОД.



**Подготовка к
туристическому
походу начинается!**



Подготовка к туристическому походу.

В первую очередь, необходимо выбрать компанию

В группе должны быть:

- ответственный за медицинскую помощь;
- ответственный за распределение продуктов питания; приготовления обеда
- человек, который в ходе похода будет ремонтировать снаряжение, если это понадобится;
- фотограф, оператор и т.д.

Выбирается **руководитель**. План следования составляется руководителем группы.



В стандартную экипировку туриста обычно входят:

- рюкзак,
- спальный мешок,
- палатка,
- аптечка,
- провизия,
- необходимые инструменты,
- телефон и другое, по желанию.

Подготовка к туристическому походу.

Для каждого маршрута будет составляться свой список вещей

Групповой список:

- Палатка
- Кухонная утварь.
- Продукты и вода.
- Набор для строительства и ремонта

Личный список:

- Рюкзак.
- Спальный мешок.
- Средства защиты
- Личные вещи.

В туристический поход нужно надевать удобную обувь и одежду, а также не забывать об аптечке и средствах гигиены.

Подготовка к туристическому походу.

НАЧАЛО ТУРПОХОДА

- ❑ Прежде, чем отправиться в неизведанное, нужно записать номера телефонов экстренных служб.
- ❑ Необходимо убедиться в исправности и полной зарядке мобильного телефона.
- ❑ У каждого участника экспедиции обязательно должны присутствовать карты посещаемой местности.

Пешие переходы должны быть примерно по 40 минут с привалами на 10-15 минут. В пути воду лучше не пить, а на остановках это делать необходимо.



УДОБНЫЙ РЮКЗАК

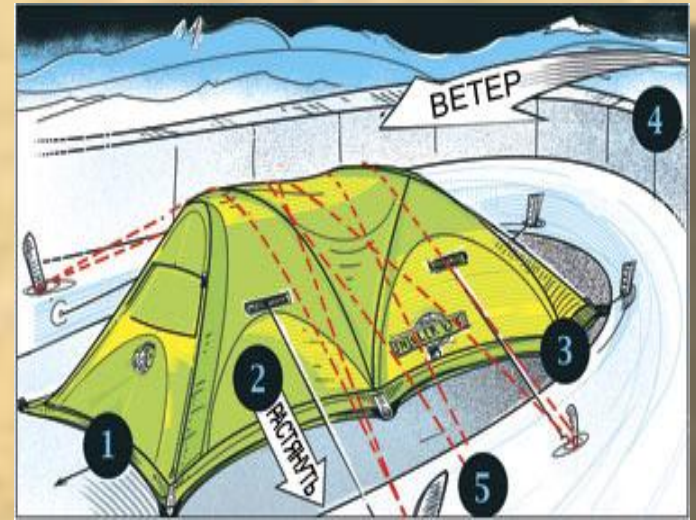
Начинать нужно с рюкзака. В зависимости от продолжительности предполагаемого похода изменяется тип и количество необходимых туристу вещей, а следовательно и вид рюкзака.

Рюкзак служит для удобной транспортировки экипировки. Он должен быть удобен, и правильно сложен - в противном случае прогулка доставит мало удовольствия.



ПАЛАТКА

Палатка на время похода становится домом туриста, поэтому к её выбору и установке следует относиться особенно ответственно.



Кухонная утварь.

В список столовых принадлежностей туриста следует внести котелок, нож, вилку, ложку, кружку и миску.



Спальный мешок начинающему туристу нужно выбирать по сезону.

Погода бывает очень изменчива, да и летние ночи у водоёмов настолько же холодные, насколько дни тёплые.



Ремонтный набор должен позволять выполнять в походных условиях ремонт основного общественного и личного снаряжения.

Из средств гигиены необходимо взять мыло, зубную щётку, зубную пасту, туалетную бумагу с запасом.





ПОХОДНАЯ АПТЕЧКА также является обязательным спутником туриста. Туризм это приключения, а приключения всегда подразумевают риск и опасность.

Падения, заболевания Падения, заболевания, клещи, Падения, заболевания, клещи, змеи - именно для устранения всех неприятных последствий этих явлений и служит аптечка.

Также следует обратить внимание на **различные средства от комаров и прочих насекомых**. Эта кажущаяся мелочь может обратиться огромной проблемой и испортить все впечатления от путешествия, поскольку вы будете не созерцать красоты пейзажа, а отбиваться от бесчисленных туч мошкар.



Правильно подобранная еда — важный элемент успешного похода.

Базовые продукты для похода:

- ❑ крупы в зёрнах (гречка, рис, чечевица, ячневая крупа; крупы в хлопьях (геркулес, кукуруза);
- ❑ тушёнка в вакуумных пакетиках;
- ❑ галеты или сухарики;
- ❑ чай; соль; сахар.



Тест

Готовя пищу на костре, нельзя забывать о безопасном поведении с огнем.

Костер лучше обкладывать камнями, а поляну очищать от листьев и сухих веток.

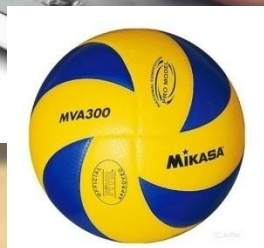
Перед ночлегом костер необходимо полностью затушить, потому что тлеющие угли могут спровоцировать пожар. Не нужно жечь костры в местах, где это делать запрещено законом.

Кроме всего вышеперечисленного, взять в поход еще следует такие вещи как топор и пила.

Благодаря топору можно нарубить дров для костра. А вот пила пригодится для того, чтобы напилить удобные чурбаки, которые с успехом заменят стулья у костра.

Причем и топор, и пилу следует переносить в чехле, чтобы избежать травмирования кого-либо из участников похода.

Остальное берите по желанию, но с учётом того, что нести всё придётся на собственных плечах.



Одежда которая будет на вас большую часть времени нужно выбирать с особой тщательностью. В ней вам должно быть максимально комфортно.

Обувь должна иметь развитый рисунок протектора и быть ношенной и "знакомой".

Носки следует выбирать из натурального материала.

Штаны - прочные, лёгкие не сковывающие движений туриста.


Футболка - простая хлопчатобумажная.

Свитер подойдёт практически любой - главное чтобы тёплый.

Куртка нужна тёплая, лёгкая, желательно из ветрозащитного и водоотталкивающего материала и обязательно с капюшоном.

В качестве туристического **головного убора** выбрать простую панамку.

В запасной комплект одежды укладываем то же самое и добавляем тёплые вещи, дождевик и непромокаемую обувь на случай ненастья.




★ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УКУСИЛА ЗМЕЯ?


В СЛУЧАЕ УКУСА ЯДОВИТОЙ ЗМЕИ ЛУЧШЕ
ВСЕГО ПОСКОРЕЕ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ ✓


В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ 5-10 МИНУТ
ВЫСОСАТЬ ЯД ИЗ РАНКИ,
ПЕРИОДИЧЕСКИ ПРОМЫВАЯ РОТ ВОДОЙ ✓


ОБЕЗДВИЖИТЬ ПОСТРАДАВШУЮ
ЧАСТЬ ТЕЛА, СНЯТЬ ВСЁ,
ЧТО МОЖЕТ СДАВЛИВАТЬ
КОНЕЧНОСТЬ ПРИ ОТЁКЕ ✓

ПОБОЛЬШЕ ПИТЬ – ЭТО БУДЕТ
СПОСОБСТВОВАТЬ ВЫВОДУ ЯДА
ИЗ ОРГАНИЗМА ✓

 НЕ ПРИЖИГАТЬ ИЛИ РАСШИРЯТЬ РАНУ: ТАК
КАК ЯД ПОПАДАЕТ НА ГЛУБИНУ НЕСКОЛЬКИХ
САНТИМЕТРОВ

 НЕ НАКЛАДЫВАТЬ ЖГУТ: ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ
К НЕКРОЗУ И ПОСЛЕДУЮЩЕЙ АМПУТАЦИИ

 НЕ ПИТЬ АЛКОГОЛЬ: ОН ЗАМЕДЛЯЕТ
ВЫВЕДЕНИЕ ЯДА ИЗ ОРГАНИЗМА

 НЕ ПИТЬ КОФЕ: ЕГО ВОЗБУЖДАЮЩЕЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ БУДЕТ ЛИШНИМ



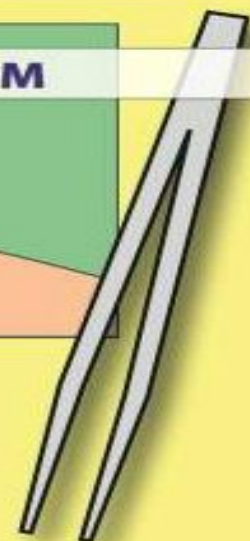
ЕСЛИ ВАС УКУСИЛ КЛЕЩ:

1 Вытащите его



или

РУЧКОЙ-ЛАССО



2 Вытащить нужно вместе с головой! (Чтобы не загноилась ранка.)

3 Голова клеща оторвалась? Вынимайте ее иголкой, как занозу!



4 Отвезите клеща на анализ в лабораторию санэпидемстанции.



5 **НЕОБХОДИМО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!**



6 Через 10 дней после укуса сдайте кровь на боррелиоз и энцефалит.

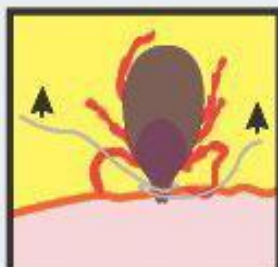
7 Еще через 2-3 недели сдайте анализы на антитела к вирусу клещевого энцефалита и вирусу боррелиоза, – для подтверждения диагноза и оценки иммунитета вашего организма.



Как вытащить клеща



Расположите пинцет или зажим перпендикулярно коже. При удалении клеща вращайте пинцет с клещом вокруг его оси – так он выйдет целиком и без повреждений.



Если под руками не оказалось пинцета, то вытащить клеща можно ниткой. Для этого нитку привяжите как можно ближе к хоботку, завяжите в узел. И осторожно, без резких движений, подтягивайте его вверх.



Если головка насекомого оторвалась, обработайте место укуса спиртом, а затем удалите ее стерильной иглой.



После того, как удалите клеща, обработайте место укуса йодом или спиртом.



Если случайно раздавили клеща, вымойте руки с мылом.



Сохраните клеща для исследования, поместите его в банку и плотно закройте крышку.

По информации Роспотребнадзора



Первая помощь при укусах пчёл, ос.

- ❑ Удалите жало пчелы пинцетом,
- ❑ Наложите примочки из нашатырного спирта
(1 часть нашатырного спирта на 5 частей воды)
или из раствора перманганата калия.
- ❑ Приложить лёд для уменьшения болевых ощущений
- ❑ Принять таблетки от аллергии



Первая помощь при потёртостях:

- промыть поверхность потёртости перекисью водор
- смазать зелёнкой или детск кремом;
- наклеить бактерицидный лейкопластырь.



ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

В СЛУЧАЕ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ И СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:



Провести искусственную вентиляцию лёгких методом "изо рта в рот".

При одновременном проведении искусственной вентиляции лёгких и наружного массажа сердца чередовать надавливание с вдуванием воздуха



МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА

Аптечка индивидуальная предназначена для профилактики поражения людей радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами



Индивидуальный противохимический пакет предназначен для оказания само- и взаимопомощи при поражении отравляющими веществами

Пакет перевязочный индивидуальный используется для оказания первой медицинской помощи при поражениях людей – ранениях, ожогах, травмах и т.д.



ВРЕМЕННАЯ ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЙ

Можно применять различные способы:

Использовать закрутку



Прижать артерию пальцем к костному выступу



Максимально согнуть конечность



ИММОБИЛИЗАЦИЯ ПЕРЕЛОМОВ



При переломе следует обеспечить покой конечности путём наложения шины. Она может быть изготовлена и из подручных средств.

При шинировании должен соблюдаться принцип обездвиживания трёх суставов



ПРИ ОЖОГАХ

Место ожога охладить водой или льдом



На обожжённое место наложить асептическую повязку

ПРИ ЭЛЕКТРОТРАВМЕ



Срочно принять меры к прекращению воздействия электрического тока, используя деревянную палку. При необходимости выполнить реанимационные действия



ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РАЗЛИЧНЫХ ТРАВМ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ!

Из каких растений в походе в походе можно приготовить крепкий, ароматный чай?

А. Иван-чай

Б. листья брусники

В. Листья рябины

Какие способы обычно используют туристы для того, чтобы приготовить печеную картошку с румяной, хрустящей корочкой?

А. Вымытые и просушенные клубни закапывают в горящую золу.

Б. картошку поджарить на сковороде

В. В большую жестяную банку или ведро насыпают чистый сухой песок, зарывают в него картошку, и обкладывают его горячими углями. Примерно через час картошка будет готова.)

После похода осталось много мусора: пищевые отходы, упаковочные пакеты, жестяные банки, пластиковые бутылки, бумага...

Как быть? Ответ обоснуй.

А. Мусор надо уносить с собой

Б. Закопать

В. Сложить в полиэтиленовый мешок, завязать, оставить под деревом

(Мусор надо уносить с собой, закапывать можно только остатки пищи. Помните! Брошенный клочок бумаги разлагается 2 года, консервная банка – не менее 70 лет. Оставленный вами полиэтиленовый пакет будет лежать несколько сотен лет. А осколки банки или бутылки способны причинить вред даже через 2000 лет. А в солнечную погоду осколок стекла способен сыграть роль линзы и вызвать лесной пожар)

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

В походе погоду можно предсказать по различным признакам. Умеете ли вы это делать?

Ворон каркает к ...

дожд
ю

Обильная роса утром – погода днем будет...

хороша
я

Идет дождь, и на лужах пузырьки – о чем это говорит?

Дождь будет идти
долго

Воробьи купаются в пыли или в луже -

будет
дождь

Ласточки летают низко над землей –

к
дождю

Если мошкара вьется кругами –

– к хорошей погоде,

Если мошкара лезет в лицо –

– к дождю

