

Готовимся к походу.

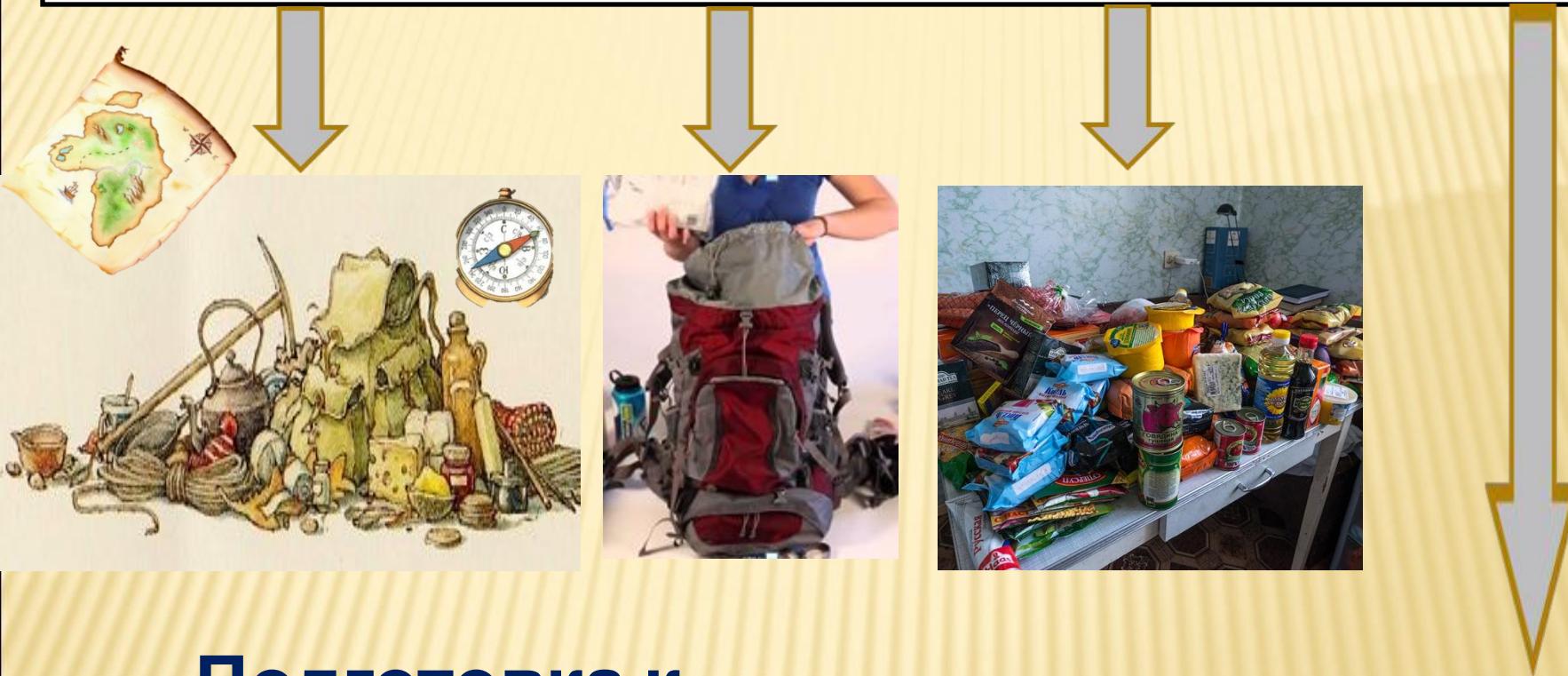


Цель занятия:

- Вспомнить о необходимом в походе снаряжением ;
- способствовать развитию навыков выживания в природе;
- развивать у учащихся первичные навыки проектирования предстоящей деятельности на примере подготовки к предстоящему походу.



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:

- Прюкзак,**
- Спальный мешок,**
- Палатка,**
- Заптечка,**
- Провизия,**
- Необходимые инструменты,**
- Телефон и другое, по желанию.**

Подготовка к туристическому походу.

Для каждого маршрута будет составляться свой список вещей



Групповой список:



Личный список:

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

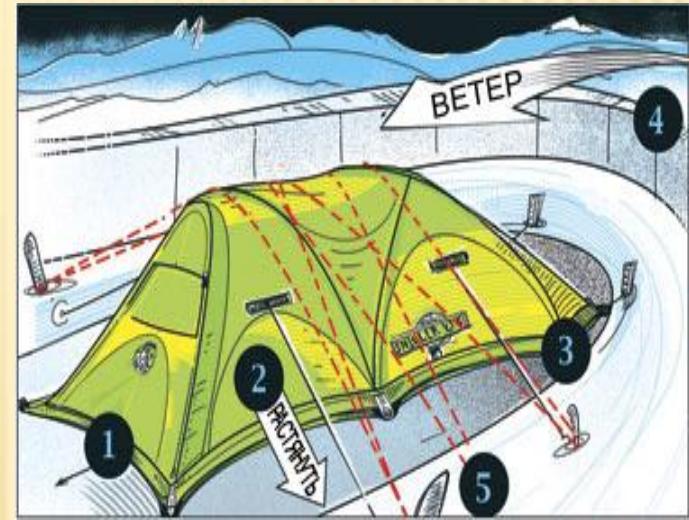
Начинать нужно с рюкзака. В зависимости от продолжительности предполагаемого похода изменяется тип и количество необходимых туристу вещей, а следовательно и вид рюкзака.

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 отнестись 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.



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



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





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 мошкary](#).



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.



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.

Тест

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 ненастяя.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УКУСИЛА ЗМЕЯ?

- 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

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



ЕСЛИ ВАС УКУСИЛ КЛЕЩ:

1 Вытащите его



НИТКОЙ

ПИНЦЕТОМ

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 санэпидстанции.



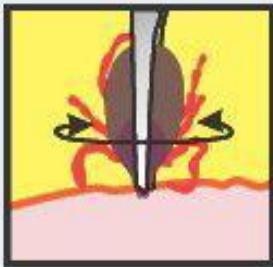
5 НЕОБХОДИМО
ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ
К ВРАЧУ!



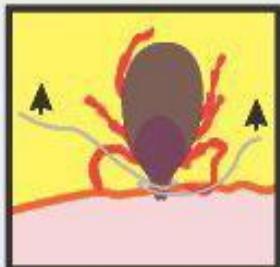
- 6 Через 10 дней после укуса сдайте кровь на боррелиоз и энцефалит.
- 7 Еще через 2-3 недели сдайте анализы на антитела к вирусу клещевого энцефалита и вирусу боррелиоза, – для подтверждения диагноза и оценки иммунитета вашего организма.



Как вытащить клеща



Расположите пинцет или зажим перпендикулярно коже. При удалении клеща врашайте 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



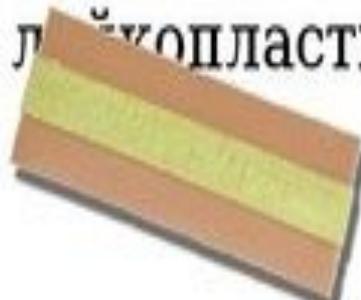
Первая помощь при укусах пчёл, ос.

- 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 водорода;
- смазать зелёной или детским 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.

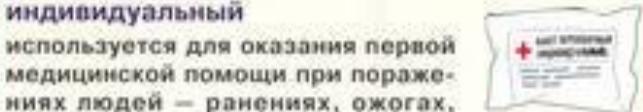
МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА

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.

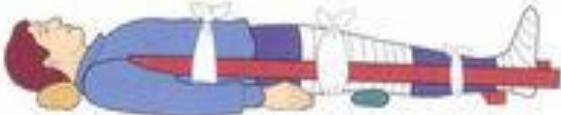


ИММОБИЛИЗАЦИЯ ПЕРЕЛОМОВ



При переломе следует обеспечить покой конечности путём наложения шины. Она может быть изготовлена 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



ВРЕМЕННАЯ ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЙ

Можно применять различные способы:

Использовать закрутку



Прижать артерию пальцем к костному выступу



Максимально согнуть конечность



ПРИ ЭЛЕКТРОТРАВМЕ



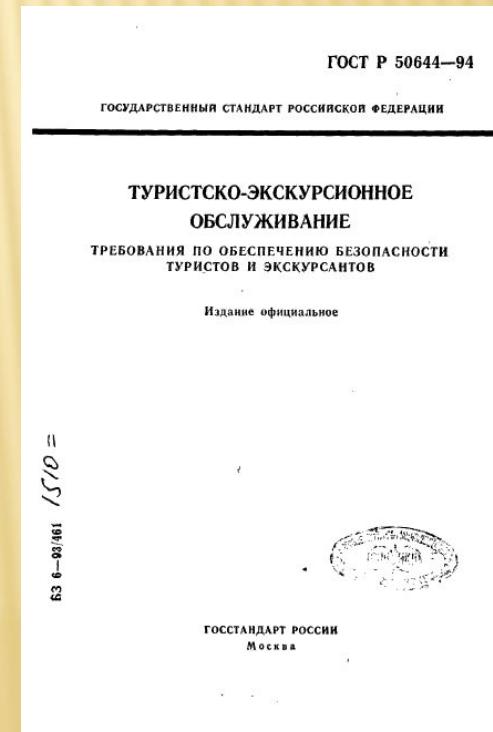
Срочно принять меры к прекращению воздействия электрического тока, используя деревянную палку.
При необходимости выполнить реанимационные действия

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РАЗЛИЧНЫХ ТРАВМ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ!

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ О БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИЗМА В РФ

- Законодательство в области обеспечения безопасности туризма является составной частью законодательства о туристской деятельности, а также законодательства в области обеспечения безопасности.

Основным нормативным актом в области туризма является Федеральный закон РФ от 24.11.1996 г. N 132-ФЗ (в ред. от 29.06.2015, с изм. от 02.03.2016) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»



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 горячую золу.

Б. картошку поджарить на сковороде

В. В большую жестянную 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

Воробы купаются в пыли или в луже -

будет
дождь

Ласточки летают низко над землей –

К
дождю

Если мошара вьется кругами –

– к хорошей погоде,

Если мошара лезет в лицо –

– к дождю

