

# ГОТОВИМСЯ К ПОХОДУ.



# Цель занятия:

- Вспомнить о необходимом в походе снаряжении ;
- 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:

- 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:**

- 
- 
- 
- 

↓

**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

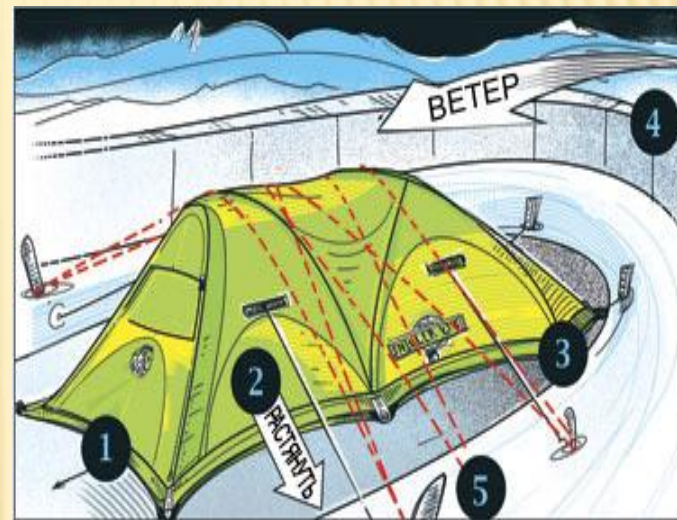
Начинать нужно с рюкзака. В зависимости от продолжительности предполагаемого похода изменяется тип и количество необходимых туристу вещей, а следовательно и вид рюкзака.

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 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.



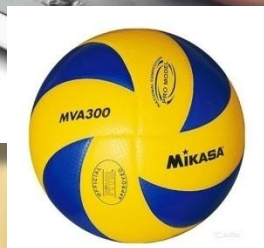
Тест

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.

**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

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 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 водорода
- смазать зелёной или детской 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

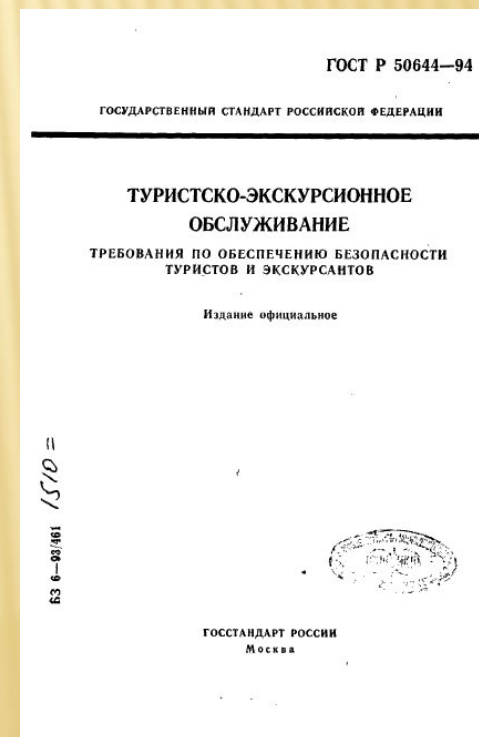


**ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РАЗЛИЧНЫХ ТРАВМ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ!**

# 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 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

