

# Собираемся в ПОХОД



# На маршруте



**Одежда должна  
быть по сезону  
и погоде -  
просторная,  
свободная,  
не давящая,  
прочная.**



# На маршруте

**Обувь должна быть  
не на высоком  
каблуке, с  
жёсткой  
подошвой.**

**Нужно надеть  
два носка: тонкий  
хлопчатобумажн  
ый  
и шерстяной.**





# На маршруте

**Головные уборы  
в походе -  
необходимость.  
Важно защитить  
голову от  
перегрева  
солнцем или  
ветра.**



# На маршруте

**Вещи лучше  
переносить  
в рюкзаках,  
чтобы при  
движении  
руки были  
свободны.**



# Состав медицинской аптечки туриста



**Бинты стерильные**

**Вата**

**Жгут**

**Лейкопластырь**

**Раствор йода 5 %**

**Сода двууглекислая**

**Нашатырный спирт**

**Анальгин**

# Состав медицинской аптечки туриста

**Активированный уголь**

**Валидол**

**Сульфадиметоксин**

**Левомецетин**

**Крем «Детский»**

**Кипячёная вода**

**(200мл)**



# Правила безопасности в походе

- Точно выполнять все распоряжения руководителя
- Немедленно сообщать руководителю о замеченной опасности
- Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения
- В ветреную холодную погоду не устраивать привалов на открытых местах
- На привалах не уходить за территорию лагеря без разрешения руководителя





# Правила безопасности в походе

- Без разрешения руководителя воду из колодцев, рек и водоёмов не пить, строго соблюдать питьевой режим
- При малейших признаках заболевания, утомления, потёртостей на ногах немедленно сообщить руководителю
- Трав и кореньев в рот не брать, грибов и незнакомых ягод не есть
- Без разрешения руководителя не купаться, переправ не устраивать



# Правила безопасности в походе



- В лесу не бросать горящих спичек, костров без разрешения руководителя не разжигать, костёр без присмотра не оставлять
- На деревья без разрешения руководителя не залезать
- Тяжёлых брёвен и камней не переносить
- Строго соблюдать правила страховки и самостраховки
- Дежурным у костра находиться в головных уборах и хлопчатобумажной одежде, полностью покрывающей тело

# Правила безопасности в походе



- Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и переносить внутри рюкзака.
- При обнаружении подозрительных предметов немедленно сообщить об этом руководителю. Самим найденные вещи не трогать.



# Туристский строй



**Строем в лесу идти безопаснее и легче: за короткое время можно пройти большее расстояние и затратить меньше сил.**



# Правила поведения в туристском строю



**Не меняй место в строю без разрешения руководителя.**

**Соблюдай темп и интервал.**

**Не обгоняй впереди идущего.**

**Не выходи без надобности из строя.**

# Правила поведения в туристском строю



При движении по густому подлеску расстояние между участниками похода увеличивается до 3-4 метров, чтобы туристы случайно не поранили друг друга ветками.



# Крик в лесу – сигнал беды





# **Мы в лесу - гости**



**Сломанная ветка,  
сорванные цветы не  
прибавят радости в  
общении с природой.**

**Идти лучше по тропинкам  
– меньше риска  
потревожить животных и  
птиц.**

**Костёр, разведённый прямо  
на траве, если дёрн не  
снят, будет потом чернеть  
пятном ещё несколько  
лет.**

