

Подготовка к походу и поведение в природных условиях

**Надёжные одежда и обувь –
важное условие
безопасности**



Главная задача при подготовке и проведении похода – это обеспечение безопасности.



**Подготовка предусматривает
определение целей и задач
похода, разработку маршрута.**



Приобретение продуктов питания, подготовку общественного (палатки, посуда для приготовления пищи) и личного снаряжения.



В интересах безопасности продукты и снаряжение желательно распределять так, чтобы у каждого члена группы были самые необходимые в экстремальной ситуации вещи: спички, какие-либо продукты, личная посуда, позволяющая приготовить пищу (например, железная кружка), и нож.



О маршруте и сроках его прохождения руководитель обязан сообщить в поисково-спасательную службу Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий того района, где будет совершаться поход.



ЗАПОМНИТЕ: в походе необходимо быть дисциплинированным, ведь бо́льшая часть экстремальных ситуаций в природе возникает из-за недисциплинированности участников.



Во время движения члены группы идут в колонне по одному. Впереди в роли направляющего может идти руководитель или штурман группы, сзади замыкающий. У него ответственная задача: следить, чтобы колонна не растягивалась, никто не



Если вдруг что-то случилось с одним из участников, то замыкающий решает, останавливать ли всю группу или остановиться с этим участником для устранения неполадок. Но в любом случае он сначала сообщает об этом руководителю.



ЗАПОМНИТЕ: на маршруте или на привале ни в коем случае нельзя уходить от группы.

Опасны последние километры дневного перехода. Накапливается усталость, снижается внимание.



Особенно внимательными надо быть при движении по сложным участкам местности. Можно поскользнуться на крутом горном склоне, на сырых камнях на берегу горной реки, на переправе через неё, оступиться при движении по болоту, да и просто запнуться ногой за поваленное дерево, ветку в густой траве.



В группе всегда назначается участник, ответственный за оказание первой помощи. Уметь её оказывать должны все члены группы, но у назначенного на эту должность хранится медицинская аптечка. Среди туристов принято считать, что поход проведён успешно, если медикаменты и перевязочные средства не потребовались



Надо быть осторожным у костра, нельзя пить сырую воду... Как запомнить, что можно, а что нельзя? Очень просто об этом расскажут на занятиях туристского кружка и всему научат: ставить палатку, разводить костёр, готовить пищу, ориентироваться на местности, оказывать первую помощь, вязать специальные туристские узлы.



На маршруте и на привале настоящие туристы бережно относятся к окружающей природе, стараясь как можно меньше нарушать её гармонию.

ЗАПОМНИТЕ: мы – гости природы и должны вести себя прилично.



Уходя даже на короткое время в лес, надо взять с собой на всякий случай пару бутербродов, термос с чаем, немного карамелек, спички (но не для игры с огнём!). Совсем неплохо взять с собой компас.



Во время прогулки надо запомнить основное направление движения, какие-то хорошо заметные предметы, по которым можно определить своё местонахождение (их называют ориентирами), развилки троп, перекрёстки дорог, характерные особенности рельефа. Собирая с кем-нибудь грибы или ягоды, стараться не упускать друг друга из вида.



1. Объясните, какова основная цель тщательной подготовки к походу.

2. Почему руководитель группы обладает абсолютной властью во время похода?

3. Зачем руководитель группы сообщает маршрут похода и сроки его проведения в местную поисково-спасательную службу?

Обувь должна быть удобной, плотно сидеть на ноге, но не сжимать стопу.

Тесная, жёсткая или слишком просторная обувь нежелательна. Она будет натирать ноги и может стать причиной потёртостей, а в холодное время ноги будут в ней замерзать.



Подбирая обувь, необходимо предусмотреть, чтобы она позволяла поместить войлочную стельку и надеть одну-две пары шерстяных носков.

Удобная обувь лёгкие туристские ботинки или обувь на низком каблуке, кроссовки, кеды.



На лесных дорогах, тропах, при движении по твёрдой почве (каменным осыпям, скальным обломкам) нужна обувь на жёсткой подмётке, которую ставят на туристские или горные ботинки.



В период затяжных дождей, на маршрутах с многочисленными ручьями и сырыми местами желательно иметь резиновые сапоги со стельками и прочной подмёткой. При этом поверх шерстяного носка рекомендуется надевать эластичный



В горной и горно-таёжной местности самой удобной обувью будут туристские или горные ботинки.



Чтобы не испортить при сушке обувь, её надо сушить на значительном удалении от огня. Один из рекомендуемых способов сушки сырой обуви: на ночь внутрь ботинка набить сухой травы, бумаги. При сушке ботинок стельки необходимо вынуть.



Труднее сушить резиновые сапоги. Прежде чем приступить к их сушке, надо вытащить из них стельки, протереть внутри досуха тряпкой и поставить к теплу, но не к открытому огню. При сушке сапог на солнце нужно как можно больше вывернуть их голенища и поставить так, чтобы солнечные лучи проникали внутрь.



Одежда должна быть по возможности лёгкой и иметь небольшой объём. Верхняя одежда должна быть влагонепроницаемой, а нижнее бельё хорошо поглощать выделяющийся пот. Кроме того, одежда должна быть прочной, удобной.



Синтетическая куртка быстрее прогорит от искр костра, чем брезентовая.

Сейчас модны различные куртки, брюки, комбинезоны из камуфлированных материалов. Не стоит надевать их в поход: увидеть человека, одетого в такую маскирующую одежду, сложно даже с расстояния 100 м. Подумайте, как сложно будет найти такого туриста в экстремальной ситуации.



Желательно иметь прочную куртку или ветровку с капюшоном. Они очень хороши в ненастную погоду. Уходя в поход, турист всегда берёт с собой нитку и иголку. А в группе ещё назначают кого-либо ремонтным мастером. У него должен быть набор инструментов для ремонта одежды, обуви и снаряжения. Ведь в походе может и палатка порваться, и подмётка у ботинка отвалиться.



Зимние прогулки гораздо опаснее летних, прежде всего из-за холода. Обычная городская одежда не всегда удобна в зимнем лесу. Одежда из меха, например, для прогулок несколько тяжеловата, и к тому же при быстром движении человек в ней перегревается, испытывает жажду. Лучше надеть куртку с подкладкой из синтепона или на натуральном пуху: она лёгкая и тёплая, а в сложенном виде занимает немного места.



Попав в экстремальную ситуацию, надо постараться сберечь свою одежду: только она защитит от холода, дождя, жары, снега.



1. Каковы требования к одежде и обуви путешественника?
2. Как надо одеваться на прогулку или в поход летом, зимой?
3. Почему нежелательно носить бельё из синтетики?
4. Как высушить промокшую обувь в походе?