Республиканское государственное казенное учреждение ДПО «Учебно – методический центр экологической безопасности и защиты населения»

ПАМЯТКА

Безопасный активный отдых летом

Йошкар-Ола

№ п/п	Наименование учреждения	телефон
1	Единая дежурно-диспетчерская служба	112
2	Полиция	02
3	Станция скорой медицинской помощи	03
4	Аварийная газовая служба	04

Рекомендация разработана РГКУ ДПО
«УМЦ экологической безопасности и защиты населения»

тел. 38-13-46

Вся техника туризма - это не что иное, как техника безопасности. Главный прием ее обеспечения в походе - соблюдение правил передвижения. Весь поход - скорость движения, настроение в группе и качество прохождения препятствий зависит от обеспечения безопасности участников. Ведь если при прохождении сложных этапов система страховок будет не отлажена, то и препятствия будут проходиться дольше, напряженнее и без своеобразного удовольствия. Обеспечение безопасности группы полностью ложиться на плечи руководителя. В порядке ли снаряжение, как групповое, так и личное, безопасен ли маршрут в то время, когда планируется поход и т.д.

Итак, чтобы поход не имел нехороших последствий достаточно просто понимать все ответственность за ситуацию и жизнь, как свою, так и тех, кто идет вместе с Вами.

Во время похода турист может столкнуться с различными трудностями. И не важно, какой это будет поход горный или пеший, водный или спелео. Опасности ждут всех неподготовленных.

Начинающий турист должен овладеть многими специальными умениями и навыками. Это, прежде всего, приобретение навыков подбора одежды и обуви, умения правильно уложить рюкзак и передвигаться с ним по тропе и без троп, установить палатку и обустроить бивуак, наконец, научиться подчинять свои личные интересы интересам группы и многое другое. А на более сложных участках передвигаться по закрытым ледникам, осыпям и мореным отложениям, ходить в кошках и освоить азы самозадержания, организации страховки и самостраховки, подъема участника из трещины и "самовылаза", знать не только вязку отдельных узлов, но и область применения каждого, а также многое другое.

Все правила безопасности делятся на различные виды. Перед походом всем участникам группы необходимо с ними ознакомиться.

Правила безопасности перед выходом из лагеря, населенного пункта

Выход из лагеря (населенного пункта) - это и есть начало похода. Чтоб участники прошли маршрут легко и в рассчитанные сроки выбранный маршрут должен соответствовать их уровню подготовки и возможностями. Во избежание недоразумений нужно тщательно изучить направление движения, имеющуюся маркировку, характер рельефа, трудности, опасности, источники воды, возможность схода с маршрута в случае необходимости. Немаловажны также погодные условия. Необходимо заранее узнать о них. Не выходить на маршрут при явно не благоприятных условиях: в туман, при низкой температуре или сильно выраженной лавиной опасности

Перед выходом на маршрут разработать график и определить порядок движения группы - это мобилизует и дисциплинирует людей. Это очень важно, так как каждый в группе несет ответственность как за свою жизнь и здоровье, так и за других участников. Дисциплина в группе необходима, и эта ответственность ложиться только на руководителя группы.

Перед любым походом необходимо провести тренировочные занятия, чтоб определить уровень подготовленности и выносливость каждого участника в

отдельности. Есть еще немаловажные меры безопасности, благодаря которым можно избежать много сложностей в походе:
1. Выходить в темное время суток только при хорошем знании маршрута, предстоящем долгом дневном переходе, а в плохую погоду - при спасательных работах.
2. Тщательно проверить экипировку, снаряжение и продукты питания, состояние здоровья участников, не брать на маршрут больных, чувствующих недомогания.
3. Всем участникам знать опасности и причины, ведущие к несчастью, уметь их своевременно обнаружить, не допускать самонадеянного подхода к опасности, соблюдать правила безопасности.
4. Не предпринимать поход, восхождения или экспедицию без опытного, авторитетного руководителя, знающего маршрут, без правильно заполненной и оформленной документации.
5. В незнакомой местности двигаться внимательнее, уточняя свое местонахождение по карте, делая разведку пути.
6. Выходить на маршрут рано утром, хорошо экипировавшись, имея достаточный запас продуктов и только после сообщения графика движения на КСС, начальнику базы или другим лицам.
7. Принять необходимые меры к предохранению ног от ранений и переохлаждений.

Правила безопасности при движении

Самым главным правилом в группе - это передвижение должно быть не индивидуальным, а групповым, что позволит обеспечить взаимопомощь участников на маршруте. Не допускать разделения группы и нарушения дисциплины. Всякая отлучка возможна только с разрешения инструктора. Естественно, каждая группа независимо от ее размера, должна иметь опытного, хорошо подготовленного руководителя, обладающего авторитетом.

Для грамотного распределения сил участников темп движения и остановки должны соответствовать уровню подготовленности и возможностям участников, условиям местности и погоды. Также необходимо соблюдать правильный режим нагрузки, отдыха, питания, питьевой режим, принимать меры, обеспечивающие хорошую терморегуляцию организма.

Задачей руководителя является поддерживать в группе высокую дисциплину и чувство взаимовыручки.

Существует несколько главных **"не",** которые участники похода обязаны знать и выполнять:

Не допускать купания в горных озерах, где есть опасность утонуть или простудиться.

Не сокращать путь за счет безопасности (можно поскользнуться, упасть на камни).

Не терять и не забывать вещи, чтобы в тот или иной момент не остаться без необходимого инвентаря и экипировки. Избегать движения в ненастье, в тумане, в

темноте, поздно вечером. Основную часть дневного перехода совершать в утренние часы.

Во избежание ранений **не** сбрасывать камни со склонов гор.

Не преодолевать сложных участков без достаточной уверенности в прочности опор и собственных силах. По возможности избегать подъемов и спусков по желобам со свободнолежащими камнями.

Не употреблять спиртных напитков: это предохранит организм от вредных последствий и опасного поведения.

При прохождении маршрута необходимо руководствоваться конкретными данными и выбрать маршрут с учетом конкретных условий, всегда предпочитая безопасный путь. Большую маневренность группы и отдельных ее участников запрещается достигать за счет облегчения экипировки или уменьшения количества бивачного снаряжения и продуктов.

Соблюдение заявленного контрольного срока возвращения с маршрута мобилизует участников и в случае аварии облегчает спасательные работы.

Каждый участник должен знать и соблюдать правила движения и правила оказания первой медицинской помощи и при аварии уметь оказать помощь пострадавшему.

Свод правил при движении:

1. Избегать отступления от намеченного маршрута и тактики передвижения (кроме случаев усложнения обстановки с целью обеспечения безопасности, спасательных работ и др.).

2. При прохождении лавинно- и камнеопасных склонов внимательно следить за сигналами сигнальщиков, предупреждающими об опасности, быстро и точно исполнять соответствующие команды.

3. При движении по неустойчиво стоящим камням, крутым склонам внимательно ставить ноги, а при необходимости страховаться.

4. При малейшем сомнении в безопасности прибегать к страховке.

5. При ухудшении состояния группы и ее экипировки своевременно сойти к ближайшему лагерю, населенному пункту, по наиболее легкому пути.

6. При невозможности отыскать лагерь - умело и своевременно создать надежный бивак, или двигаться по безопасной долине до ближайшего населенного пункта, или возвратиться по знакомому пути назад. Иногда от этого зависит жизнь участников.

7. При сильном дожде или граде остановиться в укрытом месте и переждать непогоду.

8. При движении в тумане во избежание потери ориентировки, срыва в пропасть, усилить внимание: в случае опасности дождаться рассеивания тумана, использовать веревку. При сильном тумане движение прекратить.

При грозовой буре:

а) спуститься с хребта.

б) сложить железные предметы метрах в десяти от людей.

в) не стоять под одиночным деревом, маркировочными столбами, на берегу водоема.

г) не бегать, а ходить не спеша.

д) группа должна рассредоточиться.

е) не останавливаться на опушке леса и на местности, через которую течет вода.

ж) не стоять вблизи мест, где есть металлические провода.

з) по возможности расположиться на изолирующем материале.

и) помнить, что не всякое поражение молнией смертельно и энергичное вмешательство группы может предотвратить несчастье.

При необходимости переправы через реку:

а) прежде всего выбрать время и место переправы.

б) правильно определить место и вид страховки, расставить членов группы с учетом их сил, опыта и роста.

в) при переправе иметь спасательные посты перехвата.

г) прикрепляться к натянутой через реку веревке с помощью карабина на расстоянии от груди не более одного локтя.

д) при навесной переправе применяется только основная веревка.

е) при навесной переправе запрещается использовать самосдергивающие системы.

ж) при переправе в брод с шестом пользоваться спасжилетами и дополнительными надувными емкостями не менее 16 литров.

При несчастье направить для помощи минимум двух самых подготовленных участников. В аварийной ситуации сохранять высокий моральный дух, крепкие

нервы, хладнокровие, уверенность, умение действовать правильно и быстро, без паники.

Безопасность сплава на воде

Предположение, что на воду отправляются люди, достаточно ознакомленные с небезопасностью реки и хотя бы частично знающие основные правила сплава, не всегда отвечает действительности. На воду сегодня снаряжаются и абсолютные новички. Иногда и в одиночку, без компании, например только с девушкой, перед которой хотят предстать героем. Поэтому о безопасности на воде при сплаве предоставляем Вам самую начальную информацию. Что можете от реки ожидать? Если исключим опасности, возможные на берегу и очевидность того, что в лодке должен сидеть человек, умеющий плавать или одетый в спасательный жилет в группе умеющих плавать, то кратко перечислим основные опасности связанные с рекой. Для себя разделим причины возникновения опасных ситуаций на две группы и попробуем найти предупредительные меры, которые эти опасности сведут до минимума.

Первая группа причин обуславливается самим характером водника. Низкие технические способности - эту проблему можно отстранить тренировками веслования сначала на спокойной воде, если возможно, с контролем специалиста. Постепенно в соответствии с прогрессом умения можно переходить на воду более сложную и перекатистую.

Тактические недостатки - причиной является малый опыт, психическая неуравновешенность, незнание опасностей. Избежать этого можно в компании с более опытными друзьями.

Недостаточная физическая и психическая подготовка - не лучшие попутчики на воде. Мучает грипп или похмелье - лучше останусь на берегу. Если уж должен сплавляться, то максимально осторожно. Рекомендуем улучшить жизненный стиль, обеспечить себя качественной специальной одеждой, обеспечивающей тепло и комфорт и быть всегда в форме!

Незнание плавания в бурной воде достаточно часто недооценено. При перевороте в водном лотке или в перекате можете получить шок, потерять ориентацию, подвергнуться панике. Опять же в этом случае необходимы предварительные безопасные тренировки. Спасение утопающих, дело рук самих утопающих - самый лучший тезис в таких ситуациях. Надежда на помощь извне не всегда оправдана.

Неудачно выбранное снаряжение для воды, по которой планируем сплав. Оснащение должно всегда соответствовать местности и погоде, кроме того немаловажна и его функциональность. Это предполагает: лодки без дыр, оснащенные средствами против потопления. Одетый спасательный жилет должен хорошо и крепко сидеть на теле, то же самое касается и шлема. Неопреновая или сухая одежда для тяжёлой и холодной воды и плохой погоды и наоборот защита от солнца в летнюю жару. К этой группе опасностей относятся и недостатки во взаимодействии группы, в которой сплавляемся.

Недостаточная информированность о течении реки, её опасностях, аварийных возможностях. Выбор более тяжелой водной трассы, нежели участники могут преодолеть.

Плохая организация при сплаве, типа - забытая лодка у трактира с тем, что "авось как-нибудь, да решится". К тому же ещё и плохая спаянность в коллективе. Избыток самоуверенности ("тут мы уже сплавлялись в прошлом году и все сплавились" на несплавляемой плотине) не самое разумное решение для сплава. Следующий нежелательный враг - это паника. Спокойствие - половина успеха при решении проблем.

С другой стороны река сама по себе опасна. Русло реки, количество воды, а так же много других факторов, включая погоду. Уклон и расход реки - это два параметра, которые совместно с препятствиями, более всего влияют на сложность реки. Чем больше уклон, тем бывает река сложнее, чем быстрее течение, тем чаще возникает необходимость молниеносного решения проблем, возникших при езде. Расход реки влияет на сложности подобным образом. Чем больше воды в русле реки, тем река сложнее для сплава. И не зависит от абсолютных величин. Паводок в русле шириной в метр будет более опасным уже при расходе в пять кубов, притом, что 1000 кубов на большой реке можно с определенным опытом достаточно хорошо преодолеть. Скорость течения зависит именно от расхода реки и уклона (уклона русла) и обуславливает тяжёлое пристание к берегу, более сложный обход препятствий. Уклон, расход и форма русла с неподвижными препятствиями создают на реке много эффектов, которые влияют на сложность течения и степень опасности. Это могут быть высокие и сформированные волны, водные гребни, водные вихри, обратные течения, воронки и другие специфические эффекты.

Так что же влияет на сложность и опасность? Форма русла и препятствия в нем, включая форму берегов. Узкие реки непросматриваемые и при меньших уклонах. Прибрежные заросли и упавшие деревья в реке являются опаснейшими препятствиями, так же как и каменные валуны или скалы, особенно подмытые. Повышает сложность трассы и её плохой обзор. Скалистые берега в ущельях не дают возможности просмотра проблемных мест и их возможного прохождения. Температура и чистота воды влияют на психику водника. Холодная вода изнуряет и плавание в ней может привести к переохлаждению. Грязная вода действует депрессивно и в ней очень сложно "прочитать" препятствия. Сооружения на реках тоже могут быть источником опасности. Не только плотины и каскады, но и подпоры мостов, береговые стены, лотковые барьеры и большинство из того, что построил человек, не обеспечивает безопасного плавания. Не в последнюю очередь на безопасность плавания влияет и погода. Холод может привести к переохлаждению и потере психического комфорта, дождь может вызвать быстрое и небезопасное повышения уровня воды, что в узком ущелье не самая приятная ситуация, ветер на больших реках или озерах образует волны, заливающие открытые каноэ, в то время, как и перевернутым, плавать не очень хорошо. Солнце наоборот способствует дегидратации, возможности солнечного удара, вызывает

снижение работоспособности и, как правило, нарушение психического комфорта водника.

Нет необходимости писать много об опасных ситуациях на воде и их решении. Тем не менее, считаем этот раздел очень важным, особенно для рафтеров и каноистов, потому повторим еще раз основные моменты:

- перед первым плаванием необходимо собрать максимум информации, приобрести максимум навыков веслования и никогда не ездить самим (только одна лодка);
- всегда иметь на каждую реку необходимое снаряжение: спасательный жилет, одежду и обувь по погоде, шлем и лучше закрытую лодку;
- для более сложных рек необходима экипировка для спасения на воде и умение с ней обращаться;
- всегда действует – не уверен со сплавом, лучше перенеси. Также действует правило, что время просмотра сложного участка прямо пропорционально времени плавания в нем в перевернутом состоянии или же - береженого бог бережёт;
- сплав сложных участков обязательно должен страховаться с берега;
- тренировки (всех видов) необходимы для всех, не исключая курортных водников;
- и последнее: никогда не недооценивайте реку, она мудрее, чем Вы!

В километраже всегда контролируйте два параметра. Во-первых, всегда проверяйте актуальную информацию. Плотина может за минуту прорваться огромной водой, ствол дерева может перехватить Вас при прохождении ущелья и гладкая дорожка может превратиться в капкан. В некоторых случаях русло реки разрушено и его исправление может длиться и год, и пять лет. В это время река может изменяться под действием человека. На некоторых участках существует опасность оползней почвы в русло реки.

Безопасность сплава на байдарке

Основными средствами обеспечения индивидуальной безопасности в байдарочных походах являются спасательный жилет и каска. Кроме того, полезными бывают емкости непотопляемости. Меры безопасности при сплаве на байдарке зависят от категории маршрута. Маршрутов простых, некатегорийных (не имеющих классификации по сложности у спортсменов) большинство. В таких походах дополнительного снаряжения, обеспечивающего безопасность, практически не требуется. Все требования к участникам - хорошая физическая форма и умение плавать. Новички, не умеющие плавать, на воде обязательно должны быть в спасательных жилетах. Сплавляясь весной или осенью, когда температура воды низкая, надо класть на сиденья пенополиуретановые коврики или гермомешки с мягкими вещами, поскольку вероятность простудиться весьма велика. Гермомешками в простых по сложности походах можно и не пользоваться. Однако ни от неожиданного прокола об корягу, ни от ливневого дождя никто не застрахован, поэтому лучше упаковывать вещи хотя бы в плотные полиэтиленовые мешки. Мешки надо вкладывать один в другой иначе одна маленькая дырочка поставит крест на всех ваших стараниях. Завязывая

гермомешки, нужно собрать оставшуюся пустой верхнюю часть мешка в жгут, перегнуть конец, направив его вниз и перевязать обе части жгута чуть ниже места перегиба веревочкой или скотчем. Получается такое же колено, как в водопроводной раковине, только для воздуха. Даже если перевязать не очень туго, вода не просочится в мешок. Мешки надо завязывать, оставляя в них немного воздуха, тогда вам не нужно будет нырять за ними на дно, если вы вдруг перевернетесь. Спички, батарейки и другие жизненно необходимые промокаемые вещи лучше еще дома запаять в полиэтиленовые капсулы и распаковывать их по мере надобности.

Нелишним будет оснастить вашу каркасную байдарку емкостями непотопляемости. Это могут быть специальные емкости, камеры от старых мячей или пластиковые бутылки. Поместить емкости надо в нос и корму, хорошо закрепив их. Тогда ваша байдарка не пойдет ко дну, даже если ее до краев зальет водой. Объем емкостей в литрах должен быть примерно равен неснаряженному весу вашей байдарки в килограммах. Каркасно-надувных байдарок это не касается - у них емкостями непотопляемости служат надувные части шкуры.

Сплавляясь по бурным рекам с порогами, надо надевать спасжилет и каску. Спасжилет должен быть сбалансирован так, чтобы его объем на груди был не меньше объема на спине, такой жилет позволит пострадавшему дышать даже при потере сознания, и не будет переворачивать его лицом в воду. Каска должна быть специальной водной, подойдет хоккейная. Строительные каски не подходят, так как не защищают виски от ударов об камни - самый вероятный вид травмы при оверкиле (переворачивании байдарки). При прохождении порогов турист должен быть обут в кеды или кроссовки, ведь дно представляет собой нагромождение камней, иногда острых. Пока вы будете барахтаться в воде в поисках подходящей опоры, ваша перевернувшаяся лодка уплывет в следующий порог. На маршрутах сложнее второй категории пороги и шиверы встречаются на пути очень часто и тянутся иногда на несколько километров. Здесь оверкиль - нормальное явление.

В конце больших полноводных порогов могут быть так называемые "бочки": струя воды уходит на дно, а по поверхности идет встречный поток воды, образуя горизонтальный водоворот. Человека в спасательном жилете может крутить в такой "стиральной машине" до бесконечности. Поток будет тянуть его на дно, а спасжилет наверх. Поэтому, застряв в "бочке", надо освободиться от спасжилета и, поддавшись течению, пронырнуть до конца водоворота. На этот случай рекомендуется иметь на поясе нож в ножнах, чтобы быстро обрезать нижние стропы спасжилета.

Правила поведения на конном маршруте

При обращении с лошадьми необходимо выполнять следующие меры безопасности:

- не подходить сзади к лошади;
- не подходить к лошади, предварительно не окликнув её;
- избегать каких- либо резких движений.

Находясь верхом на лошади запрещается:

- специально издавать резкие звуки, наказывать лошадь без команды инструктора;
- слезать с лошади без команды инструктора;
- надевать шпоры;
- садиться на лошадь в нетрезвом состоянии, а также принимать спиртные напитки непосредственно во время верховой езды;
- спорить и не подчиняться инструктору во время прохождения маршрута (занятия).

На маршруте (занятиях) необходимо выполнять все требования инструктора.

Инструктор имеет право досрочно завершить маршрут (занятие) в случае возникновения опасности для жизни или здоровья туристов или лошадей;

При выезде группы с разным уровнем подготовки инструктор ведет группу, ориентируясь на самого "слабого" всадника.

В случае возникновения каких-либо непредвиденных ситуаций (лошадь "понесла", легла и т.д.), повреждения снаряжения, а также усталости или травмы немедленно сообщать об этом инструктору.