

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
профсоюзной организации

Арзамасцева Р.В.



Директор

МАУДО ДФОН

УТВЕРЖДАЮ

Дельфин №8

И.В.Цыганов

3 апреля 2023 г..



Введено в действие приказом
от 3 апреля 2023 г. № 36

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда и технике
безопасности в походах
ИОТ – 10 - 2023
№ 10

Настоящая инструкция разработана в соответствии с Основными требованиями к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем, утвержденных приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 года № 772н, зарегистрированного в Минюсте РФ 14 декабря 2022 г. № 66318, действующим законодательством Российской Федерации и нормативно-правовыми актами в области охраны труда с учетом условий работы специалистов МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8» при проведении многодневных походов, и в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья работников при выполнении ими своих трудовых обязанностей.

Настоящая инструкция разработана на основе анализа требований профессиональных стандартов и трудовой функции специалистов МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8», вида и состава выполняемой работы; по результатам специальной оценки условий труда на рабочем месте; с учетом профессиональных рисков и опасностей, характерных при проведении многодневных походов; с учетом анализа результатов расследования несчастных случаев, а также типичных причин несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний; на основе определения безопасных методов и приемов выполнения трудовых функций.

Инструктаж по технике безопасности в походах

1. Предпоходная проверка туристской группы

Примерно за сутки до выезда, в многодневное путешествие в специально отведенном помещении собираются все участники со своими рюкзаками. Цель этого сбора – последняя проверка фактической готовности группы к выезду и окончательное устранение недочетов в подготовке.

Командир, завхозы по питанию и снаряжению приходят сюда заранее и на столах раскладывают кучками продукты питания и предметы группового снаряжения. У каждой кучки записка с фамилией туриста, для которого предназначаются продукты и снаряжение, и весом груза.

Обязанность руководителя – лично проверить весовые нагрузки на участников и содержание рюкзаков. Вес должен быть распределен с учетом физических способностей каждого туриста и с учетом равномерного уменьшения в перспективе веса продуктов в каждом рюкзаке. Нельзя в один рюкзак отдать вес запас хлеба на 2-3 дня пути, его надо распределить по нескольким рюкзакам. Другие продукты также следует расфасовать более мелкими отвесами, так, чтобы можно было на завтрак брать, например, часть сахара из одного рюкзака, на обед из другого, а на ужин из третьего. Такая раскладка способствует и лучшей сохранности продуктов: если почему-либо, у одного промокнет соль, то у другого она наверняка останется сухой.

Руководитель вместе с ребятами проверяет надежность затаривания сыпучих продуктов; плохо завязанный мешочек с крупой в рюкзаке может развязаться, и крупа пропадет. Продукты боящиеся влаги (соль, сахар, сухое молоко, печенье, манка, сублиматы), должны быть упакованы в двойную тару – матерчатый мешок и полиэтиленовый пакет.

На всех мешочках должны быть помечены названия и вес продуктов. Топленое масло следует залить в бидончик или во флягу с плотной крышкой, а см сосуд вложить в плотный полиэтиленовый пакет. Сало, корейку, грудинку, сыр, колбасу копченую упаковывать в полиэтилен нельзя: они «задыхаются» без доступа воздуха. Их надо заворачивать в ткань (марлю), смоченную в густом водном растворе поваренной соли и затем высушенную. Колбасу рекомендуем смазать жиром, чтоб она не плесневела и меньше сохла. Консервные банки, чтоб они не рассыпались в рюкзаке, удобно складывать столбиком по 3-5 штук в старые капроновые чулки.

У завхоза по питанию должна быть ведомость раскладки продуктов по рюкзакам.

Надо проверить, не лежат ли продукты в мягкой таре вместе с медицинской аптечкой: тем кто несет аптечку, (а также горючие, если пользуетесь в походе примусом) надо класть тока консервы, ибо все продукты приобретут неприятный запах от такого средства.

Все туристы должны знать, что они не имеют право обмениваться друг с другом общественными продуктами без ведома завхоза по питанию: это приведет к неразберихе в «складском» хозяйстве.

Особой заботой руководителя и командира должна быть проверка маршрутных документов, карт (в том числе выкопировок о дежурных проводников), наличие денег и записей в ведомости расходов, а также проверка содержимого и упаковки медицинской аптечки.

Надо помнить, что часы предпоездной проверки - обязательное, очень важное звено в процессе обучения и воспитания юных туристов.

2. Задача руководителя туристской группы

Недопустимо, чтобы руководителями туристских групп были туристы, не имеющие достаточного опыта в руководстве. Даже опытные туристы не всегда могут быть руководителями по причине слабых организаторских способностей. Руководителю необходимо быть собранным, принципиальным, уравновешенным, честным и доброжелательным. Он должен обладать чувством собственного достоинства, личным примером воспитывать у туристов высокую сознательность.

Перед выходом на маршрут, руководитель доводит до каждого сведения о районе путешествия и подробный план маршрута; начальный и конечный пункты, реки, населенные пункты, о всех сложностях на маршруте, такими средствами будет осуществляться техника безопасности, о запасном ее варианте на случай, если необходимо будет быстро выйти с маршрута. Перед выходом на маршрут он должен позаботиться о размножении картографического материала с учётом каждого участника.

На каждой картосхеме необходимо нанести легенду маршрута с указанием направления между отдельными участками пути, ярко выраженные ориентиры, азимуты, дать рекомендации по прохождению сложных участков, соблюдению правил техники безопасности. На маршруте на каждый ходовой день назначается направляющий и замыкающий. Роль направляющего состоит в умении вести по маршруту групп}' в подходящем для всех темпе, выбирать удобный и безопасный путь, следить за тем, чтобы никто из туристов не отставал.

Замыкающий следит за тем, чтобы участники не растягивались, не сходили с тропы. В случае вынужденной остановки одного из участника, обязан дождаться его. Изредка перекликаться с руководителем.

Ошибки, допускаемые руководителем в управление группой на маршруте:

I. Выход на маршрут в изменённом составе, разделение группы;

II. Включение в начальную часть маршрута сложных участков, изменение маршрута в сторону усложнения за счёт прохождения отдельных сложных участков пути (перевалов, вершин в среднегорье, водных преград);

III. Неверные команды и действия руководителя на сложных участках пути;

- IV. Неправильная расстановка сил при прохождении сложного участка пути, отсутствие наблюдательного и спасательного постов перехвата;
- V. Отсутствие предварительной разведки сложного участка;
- VI. Отсутствие контроля при применении страховки и самостраховки;
- VII. Поздний выход группы на маршрут;
- VIII. Нарушение графика движения;
- IX. Неверный выбор места привала, ночевки;
- X. Отсутствие дисциплины, конфликт с группой;
- XI. Недостаточный отдых участников, ослабление контроля за состоянием и самочувствием участников похода.

2.1. Подбор участников похода

Не рекомендуется формировать групп из малознакомых или совсем не знакомых детей. Комплектуя туристическую группу, не рекомендуется преждевременно объявлять ее стартовый состав. Целесообразно считать всех участников кандидатами до утверждения группы на МКК. Это позволит увидеть каждого участника в деле, т.е. на тренировочных занятиях и походах, в подготовке к основному походу.

После определения кандидатов в состав группы, между участниками распределяются обязанности. Все члены группы в равной степени должны заниматься подготовкой. Начинать ее следует с выбора района путешествия. При этом рекомендуется учитывать следующее: сезонность похода, удобные подъездные пути к начальному и конечному пунктам маршрута, категорию сложности, наличие туристского опыта, специального снаряжения, картографического материала и финансовые затраты. Нужно также знать не является ли выбранный район заповедником или заказником и свободен ли он для посещения.

Затем приступают к детальной разработке маршрута. Район предстоящего путешествия изучается по туристическим отчетам, географической и туристической литературе и составляется подробный план путешествия по дням.

На тренировочных выходах проверяется личное, групповое и специальное снаряжение, которое планируется взять с собой в поход.

И, наконец, руководитель с заявочными документами выходит на рассмотрение и утверждение МКК. К этому времени должен окончательно определиться стартовый состав группы. После положительного решения МКК он письменно сообщает (в установленные сроки) в ККС того совета по туризму и экскурсиям, на территории которого планируется проведение похода, о начале похода с указанием руководителя группы, количество участников, контрольных сроках и графике движения.

Перед выходом на маршрут туристы должны ознакомиться с правилами соблюдения природоохранных законов, пожарной безопасности и предупреждение травматизма, умением оказывать первую медицинскую помощь, пройти медицинский осмотр.

На маршруте туристы должны быть дисциплинированы, выполнять указания и команды руководителя, доброжелательно относиться друг к другу, на сложных участках оказывать помощь, не преодолевать их без разведки, не пренебрегать страховкой, не проявлять лихачества и не паниковать в сложных экстремальных условиях.

Причины, вызывающие аварийную ситуацию, следующие: :, - недостаточная подготовка к походу;

- недостаточный туристский опыт;
- невыполнение команд руководителя;
- отсутствие дисциплины;
- неумение владеть страховкой;
- слабая физическая подготовка;
- недостаточная техническая и тактическая подготовленность;
- отставание от группы;
- самовольный уход на разведку;
- самостоятельное преодоление сложного участка;
- самостоятельный выход на опасный участок;
- пренебрежение страховкой и самостраховкой;
- несогласие с решением руководителя;
- страх, паника, смятение в сложной ситуации;
- отсутствие навыков в оказании первой помощи при заболевании и травматизме.

3. Переезд к начальному пункту маршрута

Всякий туристский поход обычно начинается с переезда на транспорте к начальному пункту маршрута. Руководитель загодя дает задание командиру и старшему проводнику узнать расписание пригородных поездов (автобусов) и рассчитать время, которое потребуется группе, чтобы добраться от школы до вокзала, и определить час сбора группы на выход.

Инструкция требует от руководителя предупреждать водителей транспорта о посадке и высадке детей, запрещает перевозить их на попутных грузовых машинах. Руководитель и его заместитель должны разделить между собой функции так, чтобы при входе в вагон (автобус) и выходе из него один был первым, а другой последним. На обязанности замыкающего из числа ребят всегда остаётся беглый осмотр мест, который покидает группа: не забыто ли что из вещей.

Если автобус заказывается школой, то руководитель должен быть информирован водителем о технической исправности автобуса. Впереди и сзади должны быть таблички «Дети». В салоне автобуса и в кабине должны быть огнетушители. В салоне не должно быть громоздких вещей. Скорость движения транспорта не должна превышать 50 км/час. По ходу движения с левой стороны ни в коем случае нельзя открывать форточки. Для перевозки детей в автобусе назначается двое старших, первый из которых находится в начале, второй - в конце автобуса. Они должны уметь оказать первую медицинскую помощь при

дорожно-транспортном происшествии. Пассажирам нужно знать, что в автобусе имеется запасный выход, которым должны воспользоваться во время аварии.

Сопровождающие должны иметь справки о прохождении инструктажа о «Правилах перевозки детей».

4. Туристическая цепочка, движение туристов

На маршруте группа, как правило, должна двигаться цепочкой (в колонн)' по одному7), на открытых участках разрешено двигаться свободно. Конечно, на оживлённых улицах города, на больших дорогах можно и нужно идти парами, чтобы группа не очень растягивалась, но каждый должен точно знать своё место в колонне.

В городе туристы должны двигаться по тротуарам, а где их нет - по обочине или велосипедной дорожке, если это не затрудняет движение велосипедистов, при отсутствии тротуаров и велосипедных дорожек - можно идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой - по внешнем}' краю).

Вне населённых пунктов туристы при движении по обочине или краю проезжей части должны идти навстречу движению транспортных средств.

Группы детей разрешается водить лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

Пересекать проезжую часть необходимо по пешеходным переходам, в том числе по

подземным и наземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрёстка разлагается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках, где она хорошо просматривается в обе стороны.

В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или светофора.

На проезжей части пешеходы не должны задерживаться или останавливаться без необходимости.

Пешеходам (туристам) запрещается:

1. Переходить проезжую часть вне пешеходного перехода при наличии разделительной полосы, а также в местах, где установлены пешеходные или дорожные ограждения.

2. Ходить по дороге, обозначенной знаком (автомагистраль), за исключением пешеходных дорожек, мест стоянки и отдыха.

3. Выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

При приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком или специальным звуковым сигналом необходимо воздержаться от перехода проезжей части.

В цепочке интервал между участниками (при движении по дорогам и тропам по ровной открытой местности) должен быть 1,5-2 м. Ребят надо к этому}'

приучать, так как некоторые имеют привычку двигаться, почти уткнувшись носом в рюкзак идущего впереди, что опасно: рюкзак закрывает им обзор, не позволяет вовремя увидеть колдобину, камень, лужу или пеня на тропе.

При ходьбе по тропам, лугам (с невысокой травой) оптимальная скорость 3-5 км/час. По лесу без троп, болотистой местности, склону, через завалы скорость резко снижается.

Двигаться по лесу следует цепочкой с интервалом 3 - 4 м. Первые должны предупреждать голосом об опасных местах: яма скользкое место, ветки и. т.д. При движении по азимуту рекомендуется просматривать путь возможно дальше, чтобы не оказаться в непроходимой чаще.

В целях предохранения от ссадин и царапин следует надеть плотную одежду с длинными рукавами. Брюки заправить в сапоги или носки так, чтобы не было оголенных мест.

5. Главное естественное препятствие

Руководители с полным сознанием важности и необходимости должны планировать программу преодоления естественных препятствий в предстоящем походе. При этом надо учитывать два важных момента: во-первых, все включенные в программу похода препятствия должны быть посильными для группы; во-вторых, ребят надо заранее морально и технически готовить к встрече с ними.

Планируя маршрут, надо учитывать нормы пеших переходов с грузом для учащихся разных возрастов.

Нормы переходов

Продолжится ли и ость похода	В	Протяженность, 11-12 лет		км. 15-16 лет
		13-14 лет		
Один день Два дня Три дня и более (в среднем за день)	24	12	15 20	20
				35
		10-12	12-15	16-18

Если вы начинаете заниматься туризмом с младшими школьниками (4-6 классы), предварительно выясните степень их морально-волевой готовности к преодолению километров. В этом возрасте можно столкнуться с резко противоположными уровнями выносливости: в силу природных задатков и различных условий физического и духовного воспитания в семье одни дети уже обладают большой выносливостью, но другим и четверть этой нормы может показаться непосильной.

Посоветуйтесь с врачами, преподавателями физкультуры и на первые походы запланируйте длиннее маршрута несколько меньше нормы.

Серьезного внимания требует вес рюкзаков.

Максимальные нормы веса рюкзаков для тренированных участников похода

Возраст, лет	Вес рюкзака, кг.
--------------	------------------

	Мальчики	Девочки
и	8	6
12	10	7
13	12	8
14	14	10
15	16	12
16	18	14

6. Режим движения

Инструкция Министерства просвещения России ограничивает общую продолжительность туристических походов с учащимися: с 5 - 6 - до 10 (в том числе до 5 ходовых дней). 7-8 классы - до 20 дней (до 10 ходовых дней), 9-10 классы - до 30 дней (до 14 ходовых дней). Число ходовых дней похода (дней активного передвижения по маршруту) во всяком случае должно составлять не более половины общей продолжительности маршрута.

Остальные дни - отдых, экскурсии, переезды. Ходовым часом мы называем время непрерывного движения от привала до привала.

Продолжительность, ходового часа зависит от многих факторов: возраста и тренированности участников, веса их рюкзаков, погодных условий. Он может продолжаться от 20 до 50 минут, привал от 10 до 20 минут. Есть общее правило для всех случаев: после выхода с места ночлега (обеденного привала) первый переход делается очень коротким 10 - 15 минут.

Для учащихся 4 классов рекомендуется вначале проводить только однодневные прогулки с 3 - 4 переходами по 20-30 минут. Лишь в конце учебного года после нескольких однодневных походов можно организовать поход на два дня с ночлегом в пути.

Для учащихся 5-6 классов в зависимости от степени их тренированности рекомендуется делать в ходовой день от 4 до 6 переходов в среднем по 30 минут каждый (8-12 км за ходовой день).

Средняя возрастная группа (учащиеся 7-8 классов) если большая часть уже имеет опыт походов, в том числе с ночлегами, может проделать в день 6-7 переходов по 35-45 минут и. таким образом, преодолевать за день 12-18 км

С достаточно тренированными учащимися 9-10 классов можно рекомендовать в нормальные ходовые дни 7-8 рабочих часов по 40-50 минут.

В летнем пешем походе общее количество ходовых часов должно делиться на две неравные части: большая - до обеда и меньшая - после привала на обед.

На крутых затяжных подъёмах в горах необходимо через каждые 5 минут медленного движения делать остановки на 1-2 минуты, чтобы привести в норм}' дыхание и не перегружать сердце.

7. Техника передвижения

Как должен шагать турист? Не следует требовать от него ходить искусственно увеличенными шагами. Шаг должен быть натуральным,

свободным, тело слегка наклонено вперёд, чтобы уравновесить вес рюкзака. Ступни, чуть развёрнутые вправо и влево, становятся с пятки перекатом на носок. Опорная нога неразогнута до конца, что создаёт пружинность и плавность хода. Руки свободны от ношения каких-либо предметов, за исключением альпенштока, когда он необходим для самостраховки.

7.1. Движение по лесу и болоту

В густом подлеске следует научить ребят отводить ветки в вертикальной плоскости, пригибая ветку себе под бедро. Ветка, колеблющаяся в вертикальной плоскости, не так опасна для идущего сзади. В лесной чаще интервал в цепочке должен быть 5-6 м.

Сырой или заболоченный лес представляет значительное препятствие, но в большинстве случаев он всё-таки проходим. На одних участках болота достаточно бывает просто подать руку идущему сзади, на других - протянуть конец жерди, на более сложных - соорудить не только временный настил, но и перила из жердей.

Нужно всегда помнить, что болота бывают двух видов; образовавшиеся вследствие переувлажнения почвы и возникшие на месте старых заросших водоёмов.

Проходя по болоту первого вида, старайтесь наступать на кочки или выступающие корни кустарника. Длинная прочная палка поможет сохранить равновесие. Если вы оступились и упали, не паникуйте. Это болото практически безопасно.

На болота второго вида лучше не выходить, не проконсультировавшись предварительно у местных жителей. Лесные открытые болота и заболоченные поймы рек и озёр с «окнами» чистой воды, зарослями камыша и редкими чахлыми деревьями надо обходить. Если препятствие преодолимо, помните, что движение по сплавине, устилающей болото, должно быть плавным. Туристам следует идти, соблюдая интервал 5 - 6 м. У каждого должна быть длинная жердь, с помощью которой можно измерить глубину, определить толщину сплавины. Если вы провалитесь, положенная поперёк жердь станет хорошей точкой опоры. Чтобы не повредить сплавину, двигайтесь самостоятельно, а не след в след. Внимательно наблюдайте за окраской болотной растительности: Ярко- зелёный цвет - признак «окна», где сплавины практически нет. Это место нужно обойти. При движении по болоту старайтесь использовать гати - мощённые деревом тропы, любые, даже незначительные повышения рельефа. Если поверхность прогибается, колыхается, видны грязево-торфяные наплывы, - надо искать обходы.

Если кто-то упал, оступился и завяз ногой в болоте, надо подать сигнал остановки. Ближайшие купавшему должны помочь ему освободиться от рюкзака, подать руку, жердь. Если он провалился в зыбкое болото, подбирайтесь к пострадавшему только ползком, затем протяните ему свою жердь, чтобы он мог надёжно держаться на поверхности. Если не удастся

оказать оперативную помощь, мостите гать из жердей, деревьев, сучьев, чтобы уже по ней вытащить товарища.

Ещё одно препятствие в тяжелой зоне - завалы. Ведущий группы проводник должен уметь смотреть как можно дальше вперёд и заранее принимать меры - чтобы обойти завал с наиболее выгодной стороны, не попасть в его ловушку. К технике преодоления завалов относятся: перешагивание и перелаз через отводы, подлаз под ними, взаимопомощь (подсаживание, подстраховка, передача рюкзаков), прохождение вдоль по стволам. Важнейший момент здесь - дисциплинированность, организованность группы. Бывает, что проводник принял решение преодолевать наклонно повисший над землёй ствол дерева путём подлаза под ним, а два туриста из «хвоста» цепочки кидаются перелезть через ствол, не осознавая того, что под их тяжестью ствол может рухнуть и придавить тех, кто проходит его подлазом.

Надо приучить ребят во всех случаях, когда это возможно, не наступать на стволы ногами и не спрыгивать с них. а только перешагивать, что гарантирует большую безопасность. Прохождение вдоль по стволам допустимо лишь в исключительных случаях (под бревном лежит множество, других, бревно идёт через грязь, вод}7, крапиву) и только при условии, что ствол не имеет острых обломанных сучьев и лежит не высоко над землёй.

7.2 Переправа

На маршруте вам наверняка придётся преодолевать реки. Конечно, легче всего пройти по мосту, но если его нет, переправьтесь вброд. Если им пользуются местные жители, то к воде будет протоптан путь. В других случаях переправу можно организовать по мелким перекатам или на излучине реки, прокладывая путь наискось от одной отмели к другой.

Переправа вброд считается безопасной при глубине 1 м, если скорость течения составляет 1 м/с, при 0,8 м., если скорость до 2 м/с и при 0,6 м, если скорость более 2 м/с. Скорость потока можно определить с помощью брошенной в воду щепочки и секундной стрелки или по характеру донного грунта. Илистое дно свойственно рекам со скоростью течения 0,1-0,25 м/с, песчаное 0,25-0,5 м/с. Крупно зернистый песок обычно встречается на реках со скоростью течения 0,5-1,0 м/с, плотная глина гравий - при течении 1,0-1,5 м/с, а галька и глыбы камней - при течении более 1,5 м/с.

Переходить открытую воду надо в обуви, широкую одежду лучше снять, чтобы уменьшить сопротивление набегающему потоку. Если вода тёплая, а переход мал, глубокий брод лучше перейти без одежды. Одежду держите над головой.

Идти надо мелкими шажками, не торопясь, ощупывая дно ногами. В одиночку

можно идти через реку, опираясь в дно крепким деревянным шестом под острым углом к потоку.

Быструю реку переходят, перенося в руках, под водой, 15-25 килограммовый камень. Камень - утяжелитель должен иметь обтекаемую, например каплеобразную форму.

Двое переходят поток повернувшись лицом друг к другу, положив вытянутые руки на плечи товарища.

«Квадратом» пересекают поток четыре человека, также повернувшись лицом друг к другу, положив руки на плечи.

«Таджикский» способ: 3-5 человек переходят поток стенкой, обняв друг друга за плечи, наиболее сильные при этом туристы встают с краёв.

Можно пересечь речку по бревну или по камням. Только следует помнить, что некоторые камни лежат неустойчиво, поэтому, чтобы не задерживаться на них, нужно планировать свой путь на два-три шага вперёд. Сохранить равновесие на переправе вам поможет палка, используемая как дополнительная точка опоры.

I

Решаясь на переправу по бревну, оцените, всё ли участники смогут преодолеть его без страховки. Если бревно качается, попробуйте его дополнительно укрепить. На скользком бревне постарайтесь нанести топором сверху зарубки. При переправе по поваленному ветром дереву нужно срубить мешающие движению ветки. Переход через бревно можно обезопасить, если сделать перила - длинную жердь чуть в сторону от бревна, на высоте пояса. Концы жерди можно закрепить привязать с одного и другого берега к деревьям или просто держать её крепко в руках.

Туристу, отправляющемуся в поход, необходимо изучить гидрологический режим рек. Ему нужно ахать, что самые мелкие места находятся в самых широких местах реки, и наоборот - наибольшие глубины и скорости течения встречаются в сужениях русла. Кроме того, признаками мелководья могут служить широкие плесы с повышенной скоростью течения по всей ширине реки, место, где река разделяется островками на несколько рукавов, выступающие над водой камни, островки по всей ширине и водная растительность.

Днём, в тихую погоду, поверхность воды над мелкими местами (косами), перекатами, подводными отрезками бывает более ровная и светлая, чем над глубокими, где она имеет волнистый вид и тёмный цвет. Мелкая рябь на поверхности воды указывает на мелководье.

В горно-таёжной местности нужно использовать сапоги.

Переправа по льду

Осенью лёд безопасен при толщине 10 и более сантиметров. Зимой при толщине 4 -5 см и температуре не выше минус 5 градусов Цельсия и расстоянии между людьми не менее 5 м. Лёд толщиной 7-9 см, при такой же температуре совершенно безопасен.

Идти по льду следует поодиночке. Первым налегке, прощупывая и простукивая лёд палкой, идёт опытный турист со страховкой. Его задача определить безопасный путь для всей группы. При характерном треске

разламываемого льда лучше вернуться назад. Если лед стал ломаться, следует быстро сбросить рюкзак, лечь на живот и попытаться выползти из опасной зоны, возвращаясь по собственным следам. При наличии лыж можно лечь на них грудью и полсти, отталкиваясь руками и ногами.

-9- Наиболее тонок и опасен лёд под сугробами, у обрывистых берегов, в местах слияния нескольких потоков. В холодную погоду полынью, скрытую под снегом, можно распознать - по характерному «парению». Все препятствия, торчащие во льду, следует обходить. В изгибах рек надо держаться подальше от обрывов - там течение быстрое, поэтому лед тоньше и промерзает неравномерно.

7.3. Преодоление рельефа местности

Для подъема на вершину горы или холма, на седловину перевала через хребет, а также для спуска с них наиболее простой путь - самый легкий и безопасный. Выбор пути - вопрос тактики. Но технически опытные туристы-пешеходы должны быть готовы к движению по любым склонам (исключая конечно, скальные и ледовые преодоление которых относится уже к горному туризму).

Подъемы и спуски без дорог и троп возможны в трех формах: в лоб (прямо), в лоб зигзагом (серпантином) и наискось (траверс с подъемом или спуском).

На подъемах должна быть резко снижена скорость движения (30 - 60 минут на километр), а при затяжных подъемах и спусках организуется короткий отдых стоя, не снимая рюкзаков. В большинстве случаев (особенно на очень крутых участках) должен быть увеличен интервал между туристами в цепочке - в целях безопасности и лучшей организации взаимостраховки.

Самый важный момент техники подъема и спуска - индивидуальная страховка каждого, надёжная постановка ног и страховка альпенштоком. При подъёме тело должно быть сильно наклонено вперед (чем круче, тем значительнее наклон), а на спусках наоборот - распрямлено. Ступни на прямых подъемах больше разводятся в стороны «елочкой» и ставятся на опорную поверхность всей плоскостью. Никогда не следует ходить вверх на цыпочках - это не надёжно и быстро утомляет ноги.

При траверсе травянистого склона (движение по склону без набора и потери высоты), а также при подъеме наискось, широким зигзагом, ступни ставятся по-разному: когда турист идёт правым плечом к повышению склона - правая ступня ставится прямо по линии движения, а левая - с небольшим разворотом вниз по склону, и наоборот.

На более крутых склонах необходима самостраховка - альпенштоком, При движении вверх в лоб его держат в правой руке, на которую надет темляк, опираясь на него, как на трость. Так же его используют при спуске прямо вниз. При подъемах и спусках наискось, зигзагом и серпантином альпеншток используют как вторую точку опоры при каждом шаге, держа его двумя руками (темляк всегда на правой руке) и упираясь штыком в склон с той стороны, с

которой он одет вверх. Если склон у вас слева, правая рука на ручке альпенштока, а левая в средней части его древка. Когда склон у вас справа - левая рука на ручке, правая - на древке альпенштока. При этом кольцо темляка остаётся между ладонью правой руки и ручкой альпенштока.

Воткнув штычок альпенштока в склон несколько впереди себя, вы делаете два шага вперёд, затем, стоя на обеих ногах, перенесите альпеншток впереди и опять закрепляетесь штычком впереди себя, а затем снова делаете два шага.

При подъеме по мелкой осыпи ногу необходимо углубить сначала в осыпь, пока не прекратилось сползание песка (щебня, мелких камней), и только тогда переносить на нее вес тела. Альпеншток при этом используется как трость. При спуске по мелкой

осыпи надо переступать мелкими шагами, иной раз как бы топчась на месте и съезжая вниз вместе с осыпными «подушками», которые образуются под ногами.

Всему этому 7 ребят надо обучить в тренировочных походах, прежде чем отправляться в большой зачётный поход в горах.

: 7.4. На воде

Водное путешествие требует от участников знания своего судна, умения управлять им. Руководитель должен иметь опыт руководства и участия путешествий той же разновидности водного туризма, а его заместитель - опыт участия в одном путешествии на категорию ниже.

Непреложный закон для водников - умение хорошо плавать, наличие на каждом судне групповых и индивидуальных спасательных средств, крепкая дисциплина, высокая организованность.

При разработке маршрута надо иметь в виду, что со школьниками идти по реке против течения очень тяжело. Ребята могут непрерывно грести 15 минут, самое большее - 20, поэтому лучше выбирать маршрут по течению. Дневные переходы при этом допускаются до 25 км (фактически в день удастся пройти 19-20 км). Общая протяженность маршрута до 150 км для учащихся 7-8 классов и 200 км для учащихся 9-10 классов. При плавании против течения общий километраж уменьшается вдвое.

Тренировочные походы для туристов-водников особенно необходимы. В них ребята учатся садиться и выходить из байдарки, правильно и слаженно грести, управлять судном.

Погрузка байдарки производится на мелководье, у низкого берега. При этом один турист загружает байдарку, а второй, стоя на берегу, подает ему вещи. Продукты целесообразно помещать в бортовые мешки предварительно упакованными в легкие полиэтиленовые или матерчатые мешочки. В кормовой отсек лучше укладывать более тяжёлые, не боящиеся воды грузы (консервы, топленое масло, топоры), а в носовой отсек более лёгкие. Мягкие вещи в непромокаемой упаковке можно класть на сиденье. Необходимо, чтобы

спущенная на вод} 7 байдарка имела дифферент (наклон) на корму, а оба борта были загружены одинаково.

Садятся в байдарку, когда она находится на плаву, спасательные средства надуты и закреплены. Первым садится кормовой гребец (капитан). Стоя рядом с байдаркой, он опирается руками на фальшборта, одновременно удерживая весло, затем переносит ногу в кокпит и садится. Носовой гребец садится в байдарку лишь после того, как кормовой уже полностью готов к отчаливанию от берега. Высадка производится так же, как и посадка, но в обратном порядке. Высаживаться из байдарки в воду и садиться в нее с воды следует на глубине не более 40 см. На большей глубине судне может опрокинуться.

Темп гребли устанавливает передний гребец, а управляет байдаркой капитан. Руки при гребле должны быть сухими, иначе пузыри на ладонях неизбежны. Во время движения членам экипажа нельзя вставать, при быстром течении резко тормозить, подходить вплотную к другой байдарке.

На спокойной воде байдарки могут идти «стайкой», в пределах видимости, сближаясь на более чем на один - два корпуса. Такое построение не препятствует гребле, обеспечивает безопасное движение и четкое управление группой.

На мелководье (мелкая зыбь, беспорядочная волна) надо быть внимательными; дно может оказаться покрытым мелкими острыми камнями, опасными для оболочки байдарки. Руководитель даёт команду: «Построиться в кильватерную колонну!». Суда выстраиваются в одну линию с дистанцией в один - два корпуса, впереди руководитель, остальные идут по его «следу».

На крутом повороте реки вода, ударяясь об обрывистый берег, образует воронки и нанос песка у противоположного внутреннего берега.

Чтобы не быть прижатым к крутому' берегу, надо держаться ближе к внутреннему. Если же за одним поворотом следует другой, но в противоположную сторону)', образуется перекат. Промежуток между двумя отмелями - единственный проход для байдарок, так называемое «корыто». Наиболее мелкое место «корыта» - гребень переката, за которым, как правило, начинается глубина. Линию движения на перекате руководитель выбирает по более темному' цвет)' воды (самое глубокое место) между отмелями. Если река разделилась на несколько рукавов, образуя небольшие островки, идти рекомендуется по самому многоводному, с сильным течением, точно по следу впереди идущих.

Отставание в водном путешествии, как и в пешем недопустимо. Отставать случается по разным причинам, но самую решительную борьбу надо вести с ребятами, не желающими себя утруждать. Замыкающим в колонне должен быть заместитель руководителя группы. В его байдарке находится и ремонтный набор.

Паромную переправу надо проходить под тросом у берега, где он приподнят. Ни в коем случае нельзя хвататься за трос, так как течение начнёт разворачивать байдарку и может её опрокинуть.

Сложнее проходить понтонные мосты. Некоторые из них, сравнительно высокие, можно преодолеть между понтонами. Не доходя до места, байдарки причаливают к берегу, руководитель осматривает мост, выбирает место прохода и оставляет там сигнальщика. На суда садятся только капитаны (вторые гребцы обходят мост пешком). Они отходят на байдарках до 100 м. от моста и на скорости направляют судно в проход. Двигаясь между понтонами, гребец кладет весла вдоль борта, пригибается, а судно идет по течению. За мостом байдарки снова причаливают к берегу, сажают вторых гребцов и следуют дальше.

Байдарочники должны помнить, что для управления судном нужна скорость. Поэтому перед препятствием надо сильно грести, чтобы байдарка шла скорее и лучше поддавалась управлению. Особенно это надо учитывать при прохождении порогов. Прежде чем преодолеть порог, его внимательно просматривают с берега. Судовой ход ищет там, где струи воды сходятся, образуя правильный треугольник, обращенный вершиной вниз. Через очень трудные пороги суда проводят со страховочной бечевой с берега.

Завалы на реке разбирают или обносят по берегу, обносят также низкие мосты и плотины. Суда необязательно разгружать.

При проходе под мостом на сваях надо предварительно, осмотреть его, иначе можно наскочить на старые сваи и проколоть оболочку байдарки. На судоходных реках под мостом проходят в обозначенном ромбом и квадратом месте.

Турист водник должен уметь читать условные обозначения, установленные на реках? судоходную обстановку, знать элементарные правила плавания по внутренним водным

путям России. Должен он также знать, что нельзя близко подходить к парходам, баржам, вообще на судоходных реках надо идти ближе к берегу, не загромождая главный фарватер реки. Первый заметивший приближающееся судно должен немедленно об этом сообщить руководителю и повернуть байдарку перпендикулярно волне.

В водном походе, как и в пешем, останавливаться на ночлег надо загодя, чтобы до темноты успеть разбить лагерь и приготовить ужин. При остановке на ночлег байдарки разгружают, выносят на берег и переворачивают декой вниз, чтобы роса и дожди не намочили ее внутреннюю часть судна. Во время дневок или при позднем выходе байдарки ставят декой вверх, чтобы она просохла и не расклеилась оболочка. Во время привала оставлять байдарки без присмотра нельзя.

В походе нужен постоянный осмотр байдарок, особенно тщательный на дневках. - При осмотре следует закрепить ослабевшие части, заклеить повреждения в оболочке, зашить деку. Если внутри байдарки появились песок, грязь - байдарку нужно вымыть. Чистота важна не только с гигиенической точки зрения, она необходима, чтобы не изнашивалась оболочка в местах соединения с килевой фермой.

Заканчивается байдарочное путешествие вблизи железнодорожной или автобусной станции. Для разборки, мытья и сушки требуется время. При разборке и мытье оболочки байдарки, при упаковке всех ее частей необходим особенно тщательный контроль руководителя. Психология ребят нередко такова: когда они собирают байдарку они внимательны (им идти), когда же поход закончился, работу выполняют кое-как. А результаты бывают плачевные: непромытая оболочка плохо сохнет и, непросушенная, будет преть, разбросанные части байдарки во время работы могут быть поломаны, потеряны, что грозит судну выходом из строя.

В этой главе даны лишь общие сведения о байдарочном походе. Подробности о водном путешествии можно найти в книге В.Н. Григорьева и др. «Путешествие на гребных судах». М., 1978.

7.5. На лыжах

Одежда туриста-лыжника должна быть теплой, ветронепроницаемой и по возможности более лёгкой. Не рекомендуется идти в костюмах с ворсом наружу: к ворсу налипает снег и костюм быстро намокает. Одежда и бельё не должны иметь на руках и ногах тугих резинок или завязок, задерживающих кровообращение и способствующих обмороживанию.

Лыжник должен также взять в поход меховую, синтепоновую или пуховую куртку. В ней он едет до начального пункта и при возвращении домой, а также носит её во время привала. На переходах куртку можно уложить в рюкзак.

Ботинки туриста должны быть на 2 размера больше его ноги, чтобы в них помещалась войлочная стелька и нога в дополнительном шерстяном носке. Для предупреждения промокания ботинки пропитывают специальными мазями или несолёным жиром. В многодневных походах на ботинки рекомендуется одевать бахилы.

Лыжи туриста должны быть широкими и сравнительно короткими (длинные препятствуют движению в густом лесу и кустарнике). Наилучшие крепления в походах - полужёсткие, хотя в однодневные походы можно идти и с жёсткими креплениями. Палки должны иметь дополнительные оплётённые кольца, чтобы они не проваливались

- 12-

- 13 - в снег. Наиболее удобны для туристов лыжные мази «Темп». В условиях оттепели хороши слаломные мази. Для ремонта лыжи группа берет ремонтный набор: плоскогубцы, шило, отвертку, шурупы и гвозди различных размеров, жестяные, алюминиевые и фанерные пластинки, сыромятные и кожаные ремни. В многодневные походы берут запасную укороченную лыжу.

Обычное построение колонны лыжников - цепочка. Впереди идут, прокладывая лыжню, сменные ведущие из числа сильных лыжников. Каждый ведущий через определённое время (оно зависит от рельефа местности, снежного покрова, силы лыжника) отходит в сторону и встаёт в конец группы ведущих (карусель). Очередной продолжает прокладывать линию. Замыкающим идёт ремонтный мастер. При движении соблюдается интервал между

лыжниками 8-10 м. При спуске с горы интервал увеличивается до 15-25 м. При спуске с крутой горы каждый ждёт окончания спуска впереди идущего товарища. Подъём средней крутизны преодолевается «зигзагом» или «ёлочкой» крутые подъёмы - «лесенкой». Спуск осуществляется торможением «плугом».

Общая продолжительность лыжных походов: для учащихся 5-6 классов - 25 км за 2 дня при дневном переходе до 15 км, для учащихся 7-8 классов - до 8 ходовых дней при дневном переходе до 18 км, для учащихся 9-10 классов - до 8-12 ходовых дней при дневном переходе до 20 км.

При температуре ниже минус 15 градусов лыжные походы выходного дня для школьников не разрешаются. Необходимо также учитывать скорость ветра. (Приложение 2).

Зимой дни короткие, поэтому выходить надо возможно раньше. Минут через 15, когда участники разогреются, необходима небольшая остановка для подгонки рюкзаков и снаряжения.

Остановки для отдыха делаются непродолжительными. Чем сильнее мороз, тем они должны быть короче. Вместо большого привала, как у пешеходов, лыжники делают короткую остановку для «перекуса» (бутерброды, печенье, чай в термосе). Лишь при тёплой погоде можно сделать привал на снегу с костром. При остановках туристы набрасывают на плечи тёплую одежду: сидеть можно только на рюкзаки, сложенные лыжи, поваленные деревья.

Ночёвки в полевых условиях требуют утеплённых двойных палаток, печи, спальных мешков, пилы, топоров. Поскольку вес этого снаряжения превышает нагрузки, разрешённые для учащихся, таких ночёвок надо избегать.

В сильный мороз, особенно с ветром, нельзя удаляться от мест, где можно согреться. При движении и на остановках нужно внимательно следить друг за другом; нет, ли у кого обморожения или хотя бы побеления носа, уха, щеки, пальца. Часто обморожение пальцев происходит при надевании креплений, шнуровке ботинок.

При движении по льду реки следует опасаться незамерзающих ключей и прорубей. Ключи, находящиеся у берега, заметны по наледи. Если лыжник наткнулся на такую наледь, вода может намёрзнуть на скользящей поверхности лыж. Тогда надо немедленно остановиться и счистить лёд. Канавы нужно переходить наискось или «лесенкой» (здесь чаще всего ломаются лыжи), невысокие изгороди нужно преодолевать, садясь на них и перекидывая лыжи, с опорой на палки. Так же перебираются через поваленные деревья.

7.6. В горах

Горный и горнолыжный туризм опасен. Лавины, камнепады, обвалы льда, селевые потоки, водные преграды, всегда подстерегают туристов в горах. Ветер, гроза, внезапные перемены погоды, воздействие на организм высоты, действие солнца в разряженном воздухе также усложняют путешествие

Для путешествия I категории сложности руководитель, должен иметь значок «Альпинист России» или опыт участия в путешествиях II категории, а

участники - опыт однодневного горного похода. Состав группы не более 12 человек, имеющих примерно равную физическую подготовку.

Горное путешествие в зависимости от количества и трудностей; пройденных классифицированных перевалов, продолжительности и протяженности маршрута имеет 6 категорий сложности: школьникам разрешено участвовать только в первых трёх. Пределы продолжительности путешествий в горах установлены следующие: в многодневных некатегоричных путешествиях для учащихся 7-8 классов - 8-12 ходовых дней; для учащихся 9-10 классов - до 15; в многодневных категоричных путешествиях для учащихся 8 классов - до 6-8 ходовых дней; для учащихся 9-10 классов до - 10.

Пешие некатегоричные путешествия в горных районах и путешествия с преодолением перевалов 1А категории трудности наиболее доступны для учащихся. Они требуют минимум горного снаряжения: самодельные альпенштоки (простые прочные палки высотой до подбородка), одна верёвка на группу, 2-3 самодельные грудные обвязки, несколько карабинов. Желательны бахилы из прочной ткани или капрона, на которых не держится снег, фонарики.

При выборе одежды турист должен исходить из того, что в горах погода резко меняется: внизу жарко, вверху на перевалах холодно, а тихая погода внезапно сменяется сильным ветром. Обязательно надо взять: штормовку и брюки, сшитые из прочной ткани, рукавицы брезентовые, которые надевают поверх шерстяных варежек, и горные ботинки (вибрам). Очки с тёмными нейтральными фильтрами берут для защиты глаз от ослепительного горного солнца, а маски из марли - для защиты кожи лица от солнечных лучей при длительном движении по снежно-ледовым участкам.

Во все походы берут капроновые верёвки длиной 30, 40, или 60 м, диаметром 10-12 мм, по одной верёвке на 3-4 человека.

Распорядок дня для горного путешествия обычно сдвигается на 1-2 часа по сравнению с распорядком пешего. Это связано с неустойчивостью погоды в горах и некоторыми специфическими опасностями горного рельефа. Так, в горном путешествии рекомендуется делать подъём в 4-5 часов утра, а выходить на маршрут в 6-7 часов. Большой обеденный привал иногда приходится заменять часовым отдыхом с небольшим приёмом пищи, разбивать лагерь для ночлега следует в 14-16 часов.

Режим движения на затяжных подъёмах изменяется за счёт более частых остановок на отдых через каждые 20-25 минут подъёма должен следовать 10 - минутный привал. На крутых участках 1-2 минутные остановки, не снимая рюкзака, делают через 10-15 минут подъёма.

Порядок движения - строго в колонн}' по одному. При движении по крутым камне-падным склонам и осыпям не допускается, чтобы одни туристы находились под други-

ми: это чревато сбросом верхних камней. Если иной порядок движения невозможен, следует идти вплотную друг к другу.

8. Требования к месту организации бивуака

Первейшим требованием является безопасность бивака, а это значит, что не следует выбирать место близко от населённых пунктов, больших дорог. Не следует в последние полчаса перед остановкой на ночлег идти через деревню или посёлок - за вами увяжутся раздираемые любопытством мальчишки, и отдых будет испорчен. Деревню надо обойти, выйти к месту бивака скрытно, не привлекая внимания людей.

Другое важное условие - вода. Она должна быть проточной, пригодной для употребления в пищу. Поэтому¹ выбирать место желательно возле родников или на малых притоках рек, а не на самой реке. Иногда проблема чистой воды бывает очень сложной, приходится нести с собой воду за 2-3 км или ходить за ней на колодец, а это демаскирует бивак.

Третье условие - место должно быть безопасным и на случай непогоды: вблизи палаток не должно быть сухостойных или наклонившихся стволов деревьев, которые могут рухнуть при сильном ветре. Грунт должен быть сухим, а в случае дождя вода не должна стекать под палатки.

При походах в горных условиях нельзя располагать лагерь непосредственно у основания сыпучих скал, вблизи устья желобов, кулуаров, висячих снежников. На горных реках, имея в виду возможный резкий подъём воды, надо ставить лагерь в некотором отдалении от реки, на возвышенной площадке.

Нельзя разбивать бивак у одиноко стоящих деревьев, на хребте, на вершине холма, чтобы избежать при грозе опасности поражения молнией. В случаях, когда всё-таки пришлось разбить бивак на открытом высоком месте и к району лагеря приблизилась гроза, все крупные металлические предметы нужно отнести в сторон² от палаток не менее чем на 50 м.

Путешествуя в таёжных и лесостепных районах, надо следить, чтобы на месте бивака не выло муравейников, мышиных нор, зарослей колючих кустарников. Лучшее место - возвышенная южная опушка хвойного леса, хорошо прогреваемая дневным светилом.

Нельзя располагаться на бивак на сухих торфяниках - здесь категорически запрещено разводить костёр, ибо от него происходит загорание торфа даже в глубине, под слоем дёрна.

Руководитель всегда должен побуждать ребят располагать лагерь в красивом месте. После похода можно провести конкурс: пусть туристы вспомнят все места ночлегов, пусть сделают описание пейзажа самого лучшего из них с их точки зрения. Лучшие из таких литературных зарисовок можно будет использовать в отчёте о путешествии.

8.1. Планировка бивуака

Располагать палатки, костёр, «дровяной склад» и другие объекты надо компактно. Палатки надо ставить на сухом возвышенном месте среди деревьев, не далеко друг от друга и не ближе, чем в 5-7 м от костра. Если лес изобилует комарами и мошкой, лучше выбирать для палаток открытое, продуваемое ветром место.

Костёр следует размещать так, чтобы не было опасности загорания снаряжения, веток деревьев, сухостоя, кустарника, сухой травы. Нельзя его разводить на корнях живых деревьев. Желательно, чтобы костёр был защищён от сильного ветра расположенной в 10-15 м стеной густых зарослей или крутым склоном оврага, холма, обрыва берега реки. Если есть старое кострище, надо и свой костёр разводить на нём. Если костёр разводится на лугу, надо предварительно снять дёрн, вырубить его топориком, отнести в сторону, где его никто не потопчет, и полить водой до утра. На сухих песчаных почвах костер удобно разводить в небольших углублениях, ямах, где он лучше укрыт от ветра и не особенно заметен издалека.

«Дровяной склад» - место, где складываются ветки, хворост и брёвна и производится их рубка и пилка, должен быть отдалён от самого костра.

Санитар должен найти естественное углубление или выкопать в отдалении от костра и палаток ямку, куда будут сваливаться отходы - остатки пищи, консервные банки, другой мусор. На водотоке, которым будет пользоваться группа, санитар должен наметить три места: самое верхнее по течению - для забора воды на кухню, ниже - для умывания и мытья ног и ещё ниже - для мытья посуды и стирки снаряжения. На горных реках с очень быстрым течением подобная планировка не имеет смысла.

8.1.1. Указание руководителю по организации купания учащихся в походе

В походе купание преследует только гигиенические и оздоровительные, а не спортивные цели.

Во всех случаях, когда специально оборудованных пляжей нет, руководитель обязан лично проверить глубину и безопасность места (отсутствие старых свай, камней и др.).

Глубина места купания при скорости течения не свыше 0,5 м/с - должна быть не более 1,5 м.

При промере глубины места купания нельзя ограничиваться прохождением по прямой от берега, нужно несколько раз пройти выбранный участок по всем направлениям. Границы купания необходимо показать всем купающимся.

Температура воды при купании должна быть не ниже 18 гр. по Цельсию.

Если туристская группа имеет свои лодки, они должны патрулировать участок, отведенный для купания.

Каждое купание проводится с разрешения руководителя группы и только в его присутствии.

Одновременно могут купаться не более 8 человек и не свыше 10 минут.

Во время купания не допускать криков. Объяснить, участникам, что крик есть сигнал о помощи.

Категорически запрещается:

а. Купание с лодки, ныряние в воду с мостиков, лодок, обрывистого берега, а также купание в сумерки и в ночное время;

б. Купание после принятия пищи в течение 1.5 часа;

Категорически запрещается купание на водоёме вблизи гидротехнических сооружений, плотин, шлюзов, дамб, в границах первою пояса зоны санитарной охраны, источников хозяйственно-питьевого водоснабжения.

8.2. Разведение костра

Дежурные у костра должны работать одетыми в брюки и куртки (куртки из синтетики не годятся), на руках рукавицы, волосы закрыты головными уборами, косынками. Ни в коем случае нельзя находиться у огня босиком.

Серьезного внимания требует пилка и колка Костровой работает в стороне от костра и палаток. Руководителю следует понаблюдать за ним, показать, как безопасно пилить и колоть ветки и чурки бревен. Ответственный за бивуак должен заранее указать место, где надо класть топоры и ножовку. На ночь костер необходимо загасить, а топор и пилы следующий костровой кладет под пол палатки у входа.

8.3. Установка палаток

В отведённом месте выбирают площадку поровнее, без ямочек, кочек, пней. Площадку очищают от шишек, сучьев, крупных камней, отдельные углубления закрывают мелкими ветками, сухими листьями. Туристы не должны ломать в лесу еловый лапник для мягкой подстилки под дном палатки. Культура туриста требует беречь природу. Надо брать с собой в поход пенополиуретановые или пенопластовые коврики. Под них можно подстелить ещё одну непромокаемую плёнку. Поверх ковриков стелют спальные мешки, одеяла, курсами. Походную обувь на ночь укладывают под дно палатки, но так, чтобы в ботинки не попадала стекающая с крыши вода.

Рискованное и неразумное мероприятие - выкуривание комаров из палатки с помощью дымящейся головешки от костра. Комаров надо просто «выгнать», размахивая полотенцем и широко раскрыв на 3 минуты вход. Для путешествий в таежных и тундровых районах, где очень много мошки (гноса) нужно пришить внутри палатки вход типа «тубус» или по контуру передней стенки (входа) двухслойный марлевый полог. Нижний край полога должен иметь завес, чтобы на ночь после изгнания мошки подсунуть его под рюкзак (придавить ими).

Ребята должны знать, что в брезентовой палатке во время дождя (если нет тента) нельзя касаться крыши, ибо в месте касания образуется течь.

8.4. Питание в походе

Как правило, в походах должно быть организовано трех разовое питание, хотя в однодневном возможно одно - или двухразовое питание.

Блюда для однодневного похода надо по возможности приготовить дома - отварные яйца, холодное отварное мясо, бутерброды, домашнее печенье, пирожки, фрукты и кондитерские изделия, сваренный в мундире картофель. Все эти полуфабрикаты можно заранее расфасовать по числу участников, и упаковать в пищевую фольгу, бумагу, полиэтиленовые мешочки.

В многодневных походах упор будет сделан на концентраты, консервы, крупы, которые могут долго сохраняться. Надо максимально сокращать

продукты в металлической упаковке (она сильно утяжеляет рюкзак), а от стеклянной тары вообще отказаться. Если район похода малонаселённый и нет полной гарантии в покупке хлеба в пути, надо заранее засушить черные и белые сухари и выдавать их строго по норме. Из колбасных изделий в длительный поход можно брать только копчёную и полукопченую колбасу, которая сохраняется долго.

В лесу немало съедобных растений, ягод, грибов. Но надо собирать только то, что широко известно и проверено жизнью. Для варки супа это щавель, кислица, сныть, ушива. Из ягод (для киселя или компота, а также в сыром виде) - земляника, малина, смородина, черника и др. Листья этих ягод идут в чай. С грибами надо быть особо осторожными, брать только хорошо известные.

8.5. Восстановление потерянной ориентировки

Ориентировка считается потерянной, когда нет возможности отождествлять местность и карту, найти на карте наблюдаемые на местности ориентиры и определить свою точку стояния. Причинами потери ориентировки могут быть устаревшая или неполная карта, неисправный компас, небрежное, с ошибками, движение наугад, не глядя ни в карту, ни на компас.

Обнаружив потерю ориентировки, туристы должны остановиться и в зависимости от обстановки (времени, суток, погоды, сложности участка) принять оптимальное решение о дальнейших действиях.

В походах иногда возникает - применим футбольную терминологию - некоторые стандартные ситуации. Разберем стандартные:

1. Например, вернуться обратно тем же путём. Для этого при движении «туда» надо как можно чаще, особенно в местах развилки и поворотов пути, поворачиваться назад и внимательно осматривать местность. Дело в том, что дна и та же дорога в одном и другом направлениях смотрятся совершенно по-разному. По пути надо запомнить выделяющиеся, уникальные в округе ориентиры: искривлённое дерево, гнезда птиц, скалу причудливой формы. Не помешает временная маркировка. В сырую погоду полезно почаще наступать на грязную почву, где останутся следы ваших ног. Зимой всегда считайте, что вашу лыжню заметёт и придётся возвращаться по целине.

2. В группе - заблудившийся. Прежде всего эту ситуацию надо предусмотреть. Руководитель должен провести инструктаж со всеми участниками и договориться о взаимодействиях группы и заблудившегося при возникновении этой ситуации.

В населённой местности заблудившийся должен попытаться отыскать группу, но если это не удалось сделать в течение короткого времени, то надо выходить «к людям», максимально используя светлое время суток. Не надо поддаваться панике, бессмысленно метаться из стороны в сторону и кружить на месте. Следует вспомнить карту района, оценить, в какой стороне находится крупный линейный ориентир (железная дорога, шоссе, река и т.п.) и двигаться к нему. Стороны горизонта, если нет компаса, нужно определить по местным

приметам или небесным светилам. Почаще прислушивайтесь. Гудок тепловоза, шум работающего мотора помогут вам уточнить направление движения. В таблице приводятся примерные расстояния, с которых слышны различные звуки.

Таблица

	Источник и характер звука	Средняя дальность слышимости, км
	Тракторы и гусеничные тягачи (звук мотора, лязг гусениц на шоссе) Гудки тепловозов и электровозов Движение поезда, гудки автомобиля Громкие крики Звук выстрелов	3-4 4-5 2-3 ДО 1 2-3 0,5

Стук топора, шум пилы

Вы вышли на дорогу, в какой стороне населенный пункт? Внимательно осматривайтесь, пройдя по дороге метров 300-500 в любую сторону. Свежие следы утром ведут от жилья, а вечером - наоборот. Ключки сена на придорожных кустах покажут: в какую сторону его везли - там и деревня.

На развилках просёлочной дороги, соединяющей крупные деревни, с полевой всегда видно, в какую сторону ехал с поля в деревню колёсный транспорт.

По мере приближения к деревне дорога становится более наезженной. Спиленные деревья хлыстами тащили трактором к деревне. Войдя в населённый пункт, надо, прежде всего, сообщить о себе в сельсовет, дежурному железнодорожной станции -ваши товарищи будут вас искать, и их усилия не должны тратиться впустую.

В ненаселённой местности, вдалеке от жилья заблудившийся должен искать группу, а группа - его. Обеим сторонам не надо уходить далеко от места происшествия, Группа должна остановиться и подавать звуковые и световые сигналы. Удары самодельного «гонга», крики могут помочь заблудившемуся. Хорошей световой сигнализацией служит костер. Зажечь его надо на высоком, желательно открытом месте. Свежая хвоя, мох, трава помогут получить столб белого дыма, хорошо видный издали днём. Ночью надо сделать костер побольше, с сильным пламенем. При поисковых работах надо оставлять на местности как можно больше следов, временной маркировки с указанием направления к лагерю. Это может помочь заблудившемуся.

Каждый участник похода должен иметь в кармане своей одежды в герметичной упаковке документы, спички, деньги.

Приложение 1

Инструкция

по организации и проведению туристических походов, экспедиции и экскурсии (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентов педагогических училищ

Российской Федерации

1. Общие положения

1.1. Настоящая Инструкция определяет порядок проведения туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентов педагогических училищ Российской Федерации.

1.2. Туристские походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) являются важной формой гуманистического патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития детей и молодёжи.

В путешествиях юные туристы изучают родной край, страну - Российскую Федерацию: ведут работу по охране природы, памятников истории и культуры: выполняют задания учебно-воспитательных учреждений, научных и других учреждений и организаций.

2. Обязанности учреждения, проводящего туристический поход, экспедицию, экскурсию (путешествие)

2.1. Администрация учреждения, проводящего путешествие, обязана оказать содействие руководителям групп в организации и проведении путешествия и выдать соответствующие документы, заверенные печатью проводящего путешествие учреждения.

Финансирование путешествий осуществляется в соответствии с нормативными документами Министерства образования Российской Федерации и других организаций, проводящих эти мероприятия в соответствии с утверждёнными планами.

2.2. Администрация учреждения, проводящего путешествие, а также члены маршрутно-квалификационных комиссий (МКК), давшие положительное заключение о возможности совершения группой заявленного путешествия, не несут ответственность за происшествия, которые явились следствием неправильных действий руководителя и участников путешествия.

2.3. Для проведения многодневных, дальних экскурсий с ночлегом в населённом пункте обязательным условием должно быть письменное согласие учреждения, организации, принимающей группу, или путёвка экскурсионной организации.

2.4. Участники туристических походов с оформленными маршрутными документами пользуются правом на размещение и обслуживание в туристских гостиницах, базах и кемпингах при наличии свободных мест. Имея разрешение соответствующих организаций, они пользуются правом на посещение

заповедников, заказников и других территорий с ограниченным режимом посещения.

2.5. В случае нарушения группой на маршруте контрольных сроков оповещения администрация учреждения, проводящего путешествие, обязана незамедлительно

связаться с территориальными органами образования, контрольно-спасательной службой (КСС) или отрядом (КСО), туристскими организациями для выяснения местонахождения группы и оказания ей необходимой помощи.

5. Требования к руководителям, заместителям (помощникам) руководителей и участникам групп туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий)

3.1. Группы для проведения путешествий формируются из учащихся (воспитанников, студентов), объединенных на добровольных началах общими интересами на основе совместной учебы, занятий в кружках и секциях, трудовой деятельности, места жительства, обладающих необходимым опытом и осуществивших подготовку запланированного путешествия.

3.2. Основные требования к участникам, руководителям, заместителям (помощникам) руководителей некатегоричных походов, экспедиций, многодневных, дальних (за пределы своего района, города) экскурсий:

Таблица 1

Зид мероприятия	Опыт руководителя, заместителя руководителя, помощника руководителя	Количественный состав группы		Минимальный возраст (лет)	
		Участник и	Руков од.	Участник и	Руково д.
1екатегорийные юходы и экскурсии	1-3 дневные походы	Не менее 8 человек	1-2	7 лет	Не менее 18 лет

Примечания:

Количественный состав экскурсионной группы может определяться туристско-экскурсионной организацией, проводящей плановые экскурсионные маршруты, и количеством сидячих мест в автобусе.

Возраст участников в экскурсии за пределы своего населенного пункта определяется администрацией учреждения, проводящей экскурсию, исходя из педагогической целесообразности.

3.3. К руководителям, заместителям руководителей и участникам экспедиций с активным способом передвижения предъявляются те же требования, что и к руководителям, заместителям руководителей и участникам туристских походов в соответствии со степенью (категорией) сложности активных участков маршрута.

3.4. По усмотрению администрации учреждения, проводящего путешествие с учащимися, имеющими туристско-краеведческую и

экскурсионную подготовку, исходя из количественного состава группы (отряда) и условий маршрута, обеспечивающих безопасность проведения путешествия, допускается назначение руководителя (с его согласия) без заместителя.

По усмотрению администрация учреждения, проводящего путешествие, с согласия руководителя группы (отряда), исходя из количественного состава группы (отряда), обеспечения безопасности участников, вместо заместителя руководителя может быть назначен помощник руководителя из числа учащихся (воспитанников, студентов), имеющий опыт участия в аналогичных путешествиях.

3.5. Основные требования к участникам, руководителям и заместителям руководителей туристско-спортивных походов:

Категория сложности похода К.С.	Необходимый опыт участия и руководства по данному виду туризма (категория сложности)			Минимальный ВО'ірасі		Количественный состав группы	
	Участника, заместителя руководителя	Руководителя		Участника	Руковод.	Участника	Руковод.
		Участие	Руковод.				
1	Н/к	1	Н/к	13	19	8-15	1+1
2	1	2	1	14	19	8-15	1+1
3	2	3	2	15	20	8-12	1+1
4	3	4	3	16	21	8-12	1+1

3.6. К участию в пешеходных походах 1 к.с. допускаются лица не моложе 12 лет, 2 к.с. - 14 лет, 3 к.с. - 15 лет.

Для учащихся (воспитанников, студентов), получивших теоретическую и практическую подготовку в течение не менее 1-го года занятий в туристско-краеведческих кружках, секциях, клубах, возрастной ценз для участия в степенных и 1-3 к.с. походах по родному краю при наличии медицинского допуска может быть снижен на один год.

3.7. В походах 3-4 к.с. одну треть членов группы могут составлять туристы с опытом участия в походах на две категории сложности ниже, в походах 1 к.с. и 2 к.с. - с опытом участия в не категорийных походах,

3.8. В пеших походах одну треть членов группы могут составлять туристы, с опытом участия в горных и лыжных походах категории сложности ниже планируемого похода.

3.9. В лыжных походах одну треть членов группы могут составлять туристы с опытом участия в пешеходных и горных походах тоже не менее чем на одну категорию сложности и выше планируемого похода.

3.10. В горных походах одну треть членов группы могут составлять туристы с опытом участия в пешеходных и лыжных походах не ниже той же категории сложности, что и планируемый поход.

Участники походов, в которых предусматриваются переходы через классифицированные перевалы, должны иметь опыт прохождения (руководитель - опыт руководства при прохождении) двух перевалов на одну полукатегорию сложности ниже максимальной для данного похода. Руководитель, кроме того, должен иметь опыт прохождения двух перевалов той же полукатегории сложности.

Одну треть членов группы в походах, предусматривающих прохождение перевалов 2А к.с., могут составлять туристы с опытом прохождения перевалов 1А к.с., а перевал01^ 1Б к.с. - без опыта прохождения перевалов.

Участники походов, в которых предусматривается первопрохождение классифицированных перевалов, должны иметь опыт прохождения (руководитель - опыт руково^0ТМ при прохождении) перевалов той же полукатегории сложности.

Участники и руководители походов, в которых предусматривался другие участИ1031 первопрохождения, должны иметь опыт, равнозначной, категории сложности, мой на этих участках маршрута. Одна треть участников таких походов может опыт походов на категорию сложности ниже.

Одну треть членов группы в горных походах 1-3 к.с. могут составлять альпинисты имеющие 2 спортивный разряд, а также опыт экспедиционных альпинистских мероприятий или участия в категорийном туристическом походе.

3.11. Руководители водных походов должны иметь опыт участия и руководства походами на тех же видах судов.

3.12. Участники водных походов 1-3 к.с. должны иметь соответствующий опыт походов на любом виде судов, а начиная с 4 к. с. - на том же виде судов или па байдарках,

3.13. Участники и руководители комбинированного похода, включающего участки маршрута по различным видам туризма, должны иметь соответствующий опыт прохождения таких участков.

3.14. Участники и руководители некатегорийных походов, включающим элементы походов 1-4 к.с., а также категорийных походов, включающих элементы походов более высоких категорий сложности, должны соответствовать требованиям, предъявляемым к участникам и руководителям походов тех категорий сложности, элементы которых включены в данный поход.

3.15. Участники и руководители походов, проводящихся в межсезонье, должны иметь соответствующий опыт участия (руководства) в походах, совершенных в межсезонье, или в походах той, же категории сложности, совершенных в обычных условиях.

3.16. К участию в горизонтальных необводнённых пещерах спелеопоходов 1 к.с. допускаются лица с 14 лет; в вертикальных пещерах - с 15 лет; в горизонтальных пещерах 2 категории сложности - с 15 лет; в вертикальных 2 к.с. - с 16 лет; в горизонтальных пещерах 3 к.с. - с 16 лет.

Прохождение с учащимися (воспитанниками, студентами) пещер, в которых предусматривается применение аппаратуры автономного дыхания, запрещается.

Временное разделение туристической группы учащихся, совершающей спелеопход любой категории сложности, на подгруппы допускает только при работе в одной пещере, в этом случае каждая подгруппа должна иметь руководителя, комплект жизнеобеспечения, рассчитанный на непредвиденную обстановку в пещере не менее чем на двое суток.

При прохождении вертикальных пещер 2 к.с. и горизонтальных пещер 3 к.с. в группе должно быть не менее одного руководителя на каждые четырёх учащихся.

Участники спелеопходов должны иметь опыт прохождения (руководитель - опыт Р57юводства при прохождении) пещер на одну категорию сложности ниже максимальной для данного похода. Руководитель, кроме того, должен иметь опыт прохождения пещер той же категории сложности.

Одну треть членов группы в спелеопходах, предусматривающих прохождение пещер 3 к.с. могут составлять туристы с опытом прохождения пещер 1 к.с., а пещер 2 к.с. - без опыта прохождения пещер.

4. Обязанности и права руководителя и заместителя руководителя, путешествия 4.1. Руководитель и заместитель руководителя путешествия назначается администрацией учреждения, проводящего путешествие.

Руководителем и заместителем руководителя может быть лицо, удовлетворяющее требованиям настоящей Инструкции, которому с его согласия администрация учреждения проводящей путешествие, доверяет руководство группой (отрядом) учащихся (воспитанников, студентов)

Если в туристическом походе участвуют 3 и более туристских групп с количеством участников не менее 30 учащихся (для похода II-IV категорий сложности - не менее 20) и их маршруты и графики движения в основном совпадают, то общее руководство этими группами может быть возложено на специально назначенного старшего руководителя. В этом случае всем руководителям может быть засчитано руководство.

4.2. Руководитель и его заместитель, а также старший руководитель несут ответственность за жизнь, здоровье детей и безопасное проведение похода, экспедиции, экскурсии выполнение плана мероприятий, содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной работы, правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

4.3. За нарушение настоящей Инструкции, руководитель группы и его заместитель, а также старший руководитель несут дисциплинарную ответственность, если эти нарушения не влекут за собой ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

4.4. Руководитель обязан: до начала похода

- обеспечить комплектование группы с учётом интересов, туристской квалификации, физической и технической подготовленности учащихся (воспитанников, студентов)?

- организовать всестороннюю подготовку участников похода, проверить наличие необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умение плавать, оказывать доврачебную помощь?

- организовать подготовку и подбор необходимого снаряжения и продуктов питания, выявить возможность пополнения запасов продуктов на маршруте; составить смету расходов; подготовить маршрутные документы (маршрутную книжку или маршрутный лист, удостоверение); и приказ на проведение путешествия;

совместно с участниками

- ознакомиться с районом похода по отчётам других групп, получить консультацию на станции (центре) юных туристов, в маршрутно-квалификационной комиссии, у опытных туристов и краеведов;

- подготовить картографический, материал, разработать маршрут и график похода, план краеведческой, общественно-полезной работы и других мероприятий, проводимых группой на маршруте; наметить контрольные пункты и сроки;

- ознакомиться с условиями погоды в районе предстоящего похода; изучить сложные участки маршрута и наметить способы их преодоления;

в походе

- строго соблюдать утвержденный маршрут;

- принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников похода, вплоть до изменения маршрута или прекращения похода в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему;

- принять срочные меры по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;

- сообщить о происшедшем несчастном случае в ближайшие контрольно-спасательную службу (КСС) или контрольно-спасательный отряд (КСО), в учреждение, проводящее поход и маршрутно-квалификационную комиссию (МКК), выпустивших на маршрут групп}7, местные органы образования;

- назначать в случае временного разделения группы в аварийной ситуации с целью разведки, забросок продуктов, снаряжения, выполнения краеведческих заданий и т.д., но не более чем на 8 часов, в каждой подгруппе (в водных походах - на каждом судне) своих заместителей (помощников) из наиболее подготовленных участников. Состав подгруппы должен быть не менее четырёх человек, в том числе одного взрослого:

- организовывать в случай необходимости оперативную помощь другой туристской группе, находящейся в данном районе;

- информировать гидрометеорологические станции, встречающиеся на маршруте, местные органы власти о сходе снежных лавин, селевых потоках, оползнях, подвижках ледников и других опасных природных явлениях, наблюдаемых на пути следования группы;

- делать отметки в маршрутной книжке о прохождении маршрута

4.5. При организации туристско-спортивных походов.

Представить в маршрутно-квалификационную комиссию (МКК), имеющую полномочия на рассмотрение похода данной категории сложности, не позднее чем за 30 дней до начала похода, заявочные документы на совершение похода (маршрутную книжку и ее копию, справки об опыте участников, руководителя и заместителя руководителя, картографический материал, медицинские справки и другие документы, необходимые для рассмотрения заявленного похода).

Заявочные документы групп учащихся рассматриваются маршрутно-квалификационными комиссиями при органах образования, а при отсутствии у них соответствующих полномочий - МКК федераций туризма (клубов туристов).

При положительном заключении МКК о возможности совершения группой заявочного похода руководителю выдается зарегистрированная маршрутная книжка.

При необходимости в маршрутную книжку записываются особые указания и рекомендации группе, определяется соответствующая контрольно-спасательная служба (КСС) или отряд (КСО) для регистрации перед выходом на маршрут.

4.6. Не позднее чем за 10 дней до выезда к месту начала похода сообщить соответствующим КСС или КСО по установленной Форме маршрут похода, контрольные пункты и сроки их прохождения, состав группы. Если активная часть похода начинается в пункте дислокации КСС или КСО, необходима личная явка в них.

В случае необходимости изменения маршрута, состава группы и записей в маршрутной книжке до отъезда группы в поход согласовать эти изменения с МКК, давшей положительное заключение на совершение похода, а также сообщить об этом КСС или КСО, зарегистрировавшим группу.

В случае необходимости изменения сроков похода у состава группы после выезда в поход, сообщить телеграммой об этом в МКК, давшую положительное заключение на совершение похода, в КСС и КСО, зарегистрировавшие группу, и в учреждение, проводящее поход.

Сообщить телеграммой в адрес МКК, давшей положительное заключение на совершение похода, КСС или КСО, зарегистрировавших групп, и в учреждение, проводящее поход, о прохождении группой контрольных пунктов и об окончании похода.

Представить отчет в МКК, а после рассмотрения отчета и зачета похода оформить справки участникам группы о совершенном походе.

5. Обязанности и права участников похода, экспедиции, экскурсии (путешествия)

5.1. Участник путешествия обязан:

- активно участвовать в подготовке, проведении путешествия и составлении отчёта;
- строжайше выполнять дисциплину, а также возложенные на него собранием группы поручения;
- своевременно и качественно выполнять указания руководителя и его заместителя (помощника);
- в период подготовки к категорийным походам пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере или других медицинских учреждениях, у врача учебно-воспитательного учреждения;
- знать и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности, правила безопасности в походах, в т.ч. на воде, обращения с взрывоопасными предметами, способы предупреждения травматизма и оказания доврачебной помощи;
- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;
- своевременно информировать руководителя или его заместителя (помощника) путешествия об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

5.2. Участник путешествия имеет право:

- пользоваться туристским снаряжением и спортивными сооружениями учреждения, проводящего путешествие;
- участвовать в выборе и разработке маршрута;
- после окончания путешествия обсудить на собрании группы действия любого из участников, обращаться в учреждение, проводящее поход, и в туристские организации.

6. Ответственность руководителя, заместителя руководителя и участников туристско-спортивных походов

6.1. За нарушение настоящей Инструкции, но не повлекшее за собой ответственность, установленную действующим законодательством, учреждение, проводящее поход, может обратиться в туристские организации для принятия следующих мер воздействия:

- не засчитывать для выполнения нормативов спортивных разрядов, участие, руководство в совершенном походе;
- аннулировать зачёт всех или определенного числа ранее совершенных походов;
- частично или полностью дисквалифицировать лишить спортивных разрядов и званий;
- запретить участвовать, руководить походами определённой категории (степени) сложности на установленный срок;
- вывести из состава общественных туристских органов.

Инструктаж по технике безопасности в походах для школьников

1. Предпоходная проверка туристической группы

Примерно за сутки до выезда, в многодневное путешествие в специально отведенном помещении собираются все участники со своими рюкзаками. Цель этого сбора - последняя проверка фактической готовности группы к выезду и окончательное устранение недочетов в подготовке.

Командир, завхозы по питанию и снаряжению приходят сюда заранее и на столах раскладывают кучками продукты питания и предметы группового снаряжения. У каждой кучки записка с фамилией туриста, для которого предназначаются продукты и снаряжение, и весом груза.

Обязанность руководителя - лично проверить весовые нагрузки на участников и содержание их рюкзаков. Вес должен быть распределен с учетом физических способностей каждого туриста и с учетом равномерного уменьшения в перспективе веса продуктов в каждом рюкзаке. Нельзя в один рюкзак отдать весь запас хлеба на 2-3 дня пути, его надо распределить по нескольким рюкзакам. Другие продукты также следует расфасовывать более мелкими отвесами, так, чтобы можно было на завтрак брать, например, часть сахара из одного рюкзака, на обед из другого, а на ужин из третьего. Такая раскладка способствует и лучшей сохранности продуктов: если почему-либо, у одного промокнет соль, то у другого она наверняка сохранится сухой.

Руководитель вместе с ребятами проверяет надежность затаривания сыпучих продуктов; плохо завязанный мешочек с крупой в рюкзаке может развязаться, и крупа пропадет. Продукты, боящиеся влаги (сахар, соль, сухое молоко, печенье, манка, сублиматы), должны быть упакованы в двойную тару - матерчатый мешок и полиэтиленовый пакет.

На всех мешочках должны быть помечены название и вес продуктов. Топленое масло следует залить в бидончик или во флягу с плотной крышкой, а сам сосуд вложить в плотный полиэтиленовый пакет. Сало, корейку, грудинку, сыр, колбасу копченую упаковывать в полиэтилен нельзя: они «задыхаются» без доступа воздуха. Их надо заворачивать в ткань (марлю), смоченную, в густом водном растворе поваренной соли и затем высушенную. Колбасу рекомендуется смазать жиром, чтобы она не плесневела и меньше сохла. Консервные банки, чтобы они не рассыпались в рюкзаке, удобно складывать столбиком по 3-5 штук в старые капроновые чулки.

У завхоза по питанию должна быть ведомость раскладки продуктов по рюкзакам.

Надо проверить, не лежат ли продукты в мягкой таре вместе с медицинской аптечкой: тем, кто несет аптечку (а также горючее, если пользуетесь в походе примусом), надо класть только консервы, ибо все продукты приобретут неприятный запах от такого соседства.

Все туристы должны знать, что они не имеют права обмениваться друг с другом общественными продуктами без ведома завхоза по питанию: это приведёт к неразберихе в «складском» хозяйстве.

Особой заботой руководителя и командира должна быть проверка маршрутных документов, карт (в том числе выкопировок у дежурных проводников), наличия денег и

Таблица Эквивалента температуры, составленная на основе данных Воловича В.Г. (в книге «Человек в экстремальных условиях природной среды. М., 1983г.»)

Характер	Ветра балл	Скор. м/с.	Визуальная оценка	Температура воздуха в градусах по Цельсию								
				+10	+5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30
Штиль	1	0-0,5	Дым поднимается вертикально, листья неподвижны	+10	+5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30
Тихий	2	2-3	Движение флюгера незаметно	+9	+3	-2	-7	-12	-17	-23	-29	-33
Легкий	3	4-5	Дуновение ветра чувствуется лицом, шевелятся листья	+4	-2	-8	-14	-21	-27	-37	-40	-44
Слабый	4	6-7	Шевелятся тонкие ветви деревьев, слегка развиваются флаги	+2	-5	-12	-19	-25	-32	-39	-44	-51
Умеренный	5	8-9	Гнутся тонкие ветви, поднимается пыль	0	-7	-14	-22	-29	-35	-43	-49	-56
Свежий	6	10	Качаются тонкие стволы деревьев	-1	-7	-15	-23	-30	-36	-44	-50	-58
Сильный	7	11-12	Качаются толстые стволы деревьев	-2	-8	-17	-23	-32	-38	-46	-52	-60
Крепкий	8	13-14	При ходьбе против ветра испытывается сопротивление	-2	-10	-18	-26	-34	-40	-49	-54	-63
Очень крепкий	9	15-16	Ветер ломает тонкие ветки, затрудняет движение	-3	-11	-19	-27	-35	-42	-50	-56	-65
Шторм	10	17-18	Ветер вызывает разрушения	-4	-12	-20	-28	-36	-43	-52	-58	-68

Исполнитель: инженер по ОТ Н.Е.Бушуева

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ
инструкцией по охране труда
по технике безопасности в категорийных
и степенных походах

[illegible]