

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ С ДЕТЬМИ

методические рекомендации

АННОТАЦИЯ

Методические рекомендации «Обеспечение безопасности туристских походов с детьми» содержат сведения о возможных причинах опасности в пешеходных, лыжных и водных походах, способах их предотвращения и ликвидации нежелательных последствий. В приложениях к рекомендациям приводятся инструкции по технике безопасности.

Данная работа рекомендуется педагогам дополнительного и общего образования осуществляющим туристскую деятельность с детьми.

СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОТ СУБЪЕКТИВНЫХ ФАКТОРОВ

Подготовка к походу

Туристская тактика

Обеспечение безопасности при контактах с людьми

Опасности связанные с эмоциональным состоянием туристов

Советы по уходу за одеждой участников похода

Травмы и заболевания в туристском быту

- Термические ожоги
- Ранения колющими и режущими орудиями
- Потертости и мозоли
- Ушибы, растяжения, вывихи, переломы
- Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания

Особенности обеспечения безопасности в водном походе

Особенности обеспечения безопасности в зимнем походе

- Обеспечение безопасности при передвижении
- Что делать если ты отстал от группы или заблудился

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОТ ОБЪЕКТИВНЫХ ФАКТОРОВ

Опасные животные и насекомые

Опасности связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями

- Холод
- Пурга
- Лавины
- Высокая температура, солнце
- Гроза

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Список литературы

Приложения

ВВЕДЕНИЕ

Обеспечение безопасности походов, предупреждение травматизма и несчастных случаев – одно из важнейших требований и одновременно условие для развития детско-юношеского туризма.

Несчастный случай - нежелательное происшествие с человеком, повлекшее за собой временную или полную потерю какого-либо функционального качества человека. Несчастный случай всегда неожидан, но почти всегда его можно предвидеть. Предвидеть, по возможности избегать, при необходимости действовать - главная формула безопасности! Опасность - фактор, обеспечивающий возможность возникновения ситуации, могущей привести к несчастному случаю.

Целью данной работы является разработка методических рекомендаций для повышения безопасности туристских походов с детьми.

Данная цель обуславливает следующую структуру задач:

- выявить источники опасности с которыми возможно встретиться группе туристов на маршруте;
- рекомендовать руководителям походов с детьми способы предотвращения этих опасностей;
- привести ряд советов по профилактике туристского травматизма, способах оказания первой помощи при несчастных случаях;
- рекомендовать педагогам необходимые для совершения походов с детьми инструкции по технике безопасности.

В данном пособии причины несчастных случаев условно разделены на две категории: субъективные (созданные самим человеком) и объективные (неблагоприятные погодные условия, опасности от диких животных и насекомых). Рассмотрены общие для всех видов туризма факторы риска и особенности обеспечения безопасности в водном и лыжном туризме.

Данное пособие не рассматривает специфику преодоления сложных категорийных препятствий (например прохождение порогов на горных реках, подъемы по ледниковым склонам, технику покорения скал и т. д.). Требования безопасности приведенные в данном руководстве применимы для прохождения простых маршрутов, не требующих специального снаряжения и подготовки.

В приложениях к работе приведены инструкции по технике безопасности в походах.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОТ СУБЪЕКТИВНЫХ ФАКТОРОВ

Субъективные факторы опасности в путешествии – это такие опасности возникновение которых зависит от руководителя туристской группы и каждого участника. Возникновение субъективных опасностей обусловлено неправильными действиями туристов.

Подготовка к походу

Безопасность на маршруте зависит в первую очередь от подготовки и дисциплинированности участников путешествия. Наиболее характерные травмы в пеших походах – это ушибы, потертости, растяжения. Как правило, их основная часть приходится на ноги. Порою случаются ожоги, вывихи, переломы, раны от

тупых и острых предметов (топоров, пил, камней, бревен). На водных маршрутах могут быть ссадины и срывы кожи с ладоней, повреждение связок, растяжения спинных мышц, потертости ягодиц, солнечные ожоги, возможны радикулиты. На лыжных маршрутах нередки обморожения пальцев ног и рук, а также ушей, щек, носов. Избежать подобных травм и обеспечить безопасность путешествия можно при условии правильного и своевременного решения ряда организационных, учебных, воспитательных, технических и других задач, направленных в первую очередь на повышение общей подготовленности туристов к планируемому походу.

Подготовка к походам осуществляется в туристских кружках, клубах, секциях круглогодично и включает в себя регулярные походы выходного дня, отработку технических навыков (наведение переправ, спуски, подъемы, траверсы, транспортировка пострадавшего) на местности и в спортзале, а также соревнования по туризму и ориентированию. Важно, чтобы в подобных тренировках сочетались общефизическая, тактико-техническая и морально-волевая подготовка к путешествию, а также обучение мерам безопасности, причем последнее должно органически входить в тему любого занятия, в план каждого похода выходного дня. Кроме того, правильно организованная тренировка должна дать путешественникам информацию о возможных источниках опасности на разных формах рельефа, в разных погодно-климатических условиях, разных сезонах и времени дня. На тренировках важно изучить приемы страховки и самостаховки, положением тела при падении и самозадержании.

В случае ограниченности времени предпоходной подготовки и малоопытности туристов возникает необходимость в особо квалифицированном обучении правилам безопасности. Из бесед о возможных трудностях и опасностях путешествия туристы должны выносить не ощущение страха или своей беспомощности, а практические советы по их преодолению. Устные рекомендации должны умело сочетаться с практическим обучением простейшим приемам предупреждения и ликвидации аварийной ситуации.

Аварийная ситуация – это ситуация которая может привести к несчастному случаю, например, когда группа или участник идет на пределе своих возможностей, не имея запаса сил и времени для действия при возможном осложнении.

При подготовке к походам надо стремиться к более полному знакомству с возможными причинами травматизма и разными методами защиты от них. Это создает у обучаемых определенный «запас прочности», позволяющий им уверенно проходить по маршруту. С этой целью на отдельных тренировках полезно идти на создание умышленных перегрузок и учебной аварийной ситуации. Например, чтобы приобрести опыт организации вынужденных полевых зимних ночлегов, рекомендуется в одном из зимних походов выходного дня самостоятельно построить заслон, снежную яму или пещеру и переночевать в них.. перед выходом в водное путешествие следует сделать искусственный оверкиль (переворот судна), отработать навыки плавания в одежде, транспортировки судна и снаряжения к берегу.

Прямое отношение к профилактике травматизма имеют правильная комплектация группы, подробное изучение района предстоящего похода, составление схем и описаний пути, тщательная подготовка снаряжения, продуктов питания, медицинской аптечки, ремонтного набора.

В предпоходный период руководитель группы обязан:

- скомплектовать группу с необходимым туристским опытом;
- наметить район похода и сроки его проведения;
- изучить характер естественных препятствий на маршруте, предусмотреть необходимое для их прохождения снаряжение;
- изучить предстоящий маршрут и наметить тактику его прохождения;

- рассказать участникам о предстоящем маршруте;
- показать на карте или схеме сложные участки и рассказать о способе их прохождения;
- ознакомить участников с правилами обеспечения безопасности на маршруте, в том числе с методами профилактики обморожений, ожогов, травм;
- составить списки и проверить по ним наличие общественного снаряжения, обратив особое внимание на палатки, спальники, ремонтный набор и аптечку;
- раздать перечни обязательного личного снаряжения каждому участнику и проверить его наличие, обратив особое внимание на теплую одежду, обувь, шерстяные носки;
- распределить походный груз равномерно между участниками с учетом их физических данных и тренированности;
- назначить на время похода ремонтного мастера и санинструктора группы.

Для путешествия желательно подобрать однотипное снаряжение, допускающее в аварийной обстановке взаимозаменяемость его отдельных частей. В ремонтный набор обязательно должны быть включены запасные детали снаряжения. Для того чтобы повысить надежность снаряжения, его необходимо проверить в условиях тренировочного выхода.

Подготовка маршрута обязательна (по фотографиям и отчетам) и ведется не только руководителем, но и участниками. Кроме основного варианта готовятся запасные (незначительные отклонения от маршрута на случай плохой погоды, непредвиденных задержек и т.д.) и маршруты аварийного выхода (пути наискорейшего выхода к людям из любой точки маршрута).

Неправильно выбранным считается маршрут, который весь, или хотя бы часть его, не соответствует техническим или физическим возможностям группы. Это ведет к нецелесообразному подбору снаряжения, продуктов питания, ошибкам в планировании скорости передвижения, физической и моральной усталости участников.

Руководитель при подготовке к походу, должен учесть также подготовку участников. Недостаточная подготовка участников: физическая, психологическая материальная (личное снаряжение) напрямую влияет на безопасность путешествия. Если не готов 1 участник, это ставит под удар всю группу.

Большое влияние на безопасность оказывает психологический климат в группе. Группу можно подбирать: по техническим и физическим возможностям, по общности спортивных интересов, по взаимной симпатии (этот фактор может оказаться решающим). Необходимо еще до похода узнать людей, чтобы знать на кого можно рассчитывать в сложной ситуации, кого следует подстраховывать и т. д.

Туристская тактика

Тактика похода включает планирование (похода в целом, дневных переходов и преодоления конкретных препятствий) и действия в соответствии с планом или принятыми решениями, направленные на достижение спортивных, эстетических и других целей с соблюдением мер безопасности и в установленные сроки. А также мероприятия, связанные с анализом условий конкретной обстановки, выработкой плана действий, вытекающего из этих условий, и претворением его в жизнь.

В течении ходового дня тактику движения диктует рельеф местности, метеорологическая обстановка, поставленная на день задача, физическое и моральное состояние участников.

Прохождение технически сложных участков, требующее повышенной устойчивости на лыжах, остроты восприятия опасности, применение специальных

технических навыков, следует планировать на первую половину дня или на время, следующее за большим отдыхом.

Во всех случаях, где это возможно, рекомендуется останавливаться в середине дня на большой отдых (полтора – два часа) с горячим обедом. Такая тактика обеспечивает сохранение сил туристов для прохождения второй части суточного перехода без заметного снижения устойчивости на лыжах и ослабления внимания.

Суточное ходовое время не должно, как правило, превышать 5 часов. Режим движения и отдыха должен быть равномерным, с сокращением длительности переходов во второй половине дня. В начале путешествия чаще всего принимается режим 30 минут ходьбы на 15 минут отдыха, или 30 на 10, а к концу похода 45 на 15, 50 на 10, и более.

В начале движения руководитель группы должен назначить направляющего и замыкающего. В задачу направляющего входит выбор наиболее рационального пути в оптимальном для всей группы темпе. Обычно темп движения ориентируется на самого слабого участника похода. Направление и темп движения при необходимости корректируется руководителем, который должен находиться неподалеку от направляющего, идти третьим – четвертым. Правильно избранный темп движения должен обеспечить сохранение сил туристам до конца ходового дня, держать группу в компактном строю. Это облегчает взаимный контроль физического состояния, взаимопомощь и страховку при прохождении сложных участков, исключает потерю участников в условиях плохой видимости.

Во всех ситуациях направляющий должен идти первым, не допуская движения впереди себя. Направляющий все время следит за идущими сзади «втягивая» их в оптимальный темп и не отпуская на большое расстояние. Если функции направляющего в группе, может выполнить лишь руководитель, он и должен стать направляющим. В обязанности замыкающего входит оказание отставшим необходимой оперативной помощи. У замыкающего должен находиться ремонтный набор и аптечка. По логике распределения груза предпоследним становится реммастер группы, таковым следует назначить физически сильного участника, т.к. его движение носит рывковый и потому изнурительный характер.

В детском походе последним становится второй руководить группы, образуя вместе с реммастером замыкающую пару группы.

Походный груз следует равномерно распределить между участниками с учетом их физических сил и морального состояния. Равномерность нагрузки нужно все время поддерживать перераспределяя груз либо на биваке, либо прямо на марше, во избежание путаницы, и перегрузки участников, рекомендуется передавать грузы только с ведома руководителя. Кроме того, 2 – 3 раза за время похода рекомендуется провести ревизию реальных нагрузок с учетом изменения массы груза (убывают продукты, горючее; от постепенного намокания становятся тяжелее палатки, спальники).

При необходимости рассредоточения группы, например для сбора или поиска дров руководитель обязан выпускать туристов только группами не менее 2х человек, объяснив задачу, тактику поиска обратного пути, назначив контрольный срок возвращения. При ухудшении видимости, запрещается движение отдельно от группы в любом направлении и с любыми задачами.

Обеспечение безопасности при контактах с людьми

При составлении маршрута следует обходить населенные пункты там, где это возможно. Если этого не избежать, можно попробовать обойти их на местности. Если это представляется затруднительным, при проследовании через поселок,

деревню группа не должна растягиваться, и не должна останавливаться, если такая остановка не запланирована. Рекомендуется идти по улицам молча, предоставляя вступать в необходимый или неизбежный контакт с местными жителями руководителю группы. При этом нужно помнить о вежливости, здороваться там, где это не выглядит глупым, и уж во всяком случае, не отпускать по адресу местных жителей и их времяпрепровождения никаких сомнительных реплик и громко не удивляться. Стоит также иметь в виду, что вид человека под рюкзаком у человека без рюкзака некоторое чувство превосходства и что бороться с этим чувством, как правило, бывает бессмысленно.

Не рекомендуется проходить через деревню вечером перед скорой остановкой на ночлег. Лучше остановиться, не доходя до деревни, чем сразу после нее. Близость населенного пункта может потребовать и разнесения места ужина группы и место установки палаток. В этом случае палатки ставятся непосредственно перед отбоем, костер рядом с лагерем не разводится. Необходимо помнить также о том, что вечером или в ночной тишине, особенно над водой, голоса разносятся намного дальше чем днем.

В случае прочувствованной необходимостью в палаточном лагере может быть организовано сменное ночное дежурство по типу того, какое организуется зимой у печки или в водном путешествии и плавсредств. Но и в этом случае дежурные должны покорно кормить комаров не разжигая костра. Руководителям группы рекомендуется спать одетыми.

В ожидании обратного поезда или автобуса лучше не ночевать на вокзалах и станциях, но если этого не избежать, ночлег должен быть соответствующим образом организован. Группа не должна рассредоточиваться по вокзалу без крайней нужды. А в случае таковой все отлучки должны проводиться, как минимум, парами.

При переездах также, как на вокзалах группе следует держаться как можно кучнее и по возможности не вступать в контакт с посторонними. Если такого контакта не избежать, необходимо поддерживать его из последних сил вежливо, но не активно. Прервать контакт должен руководитель в приемлемой для этого форме.

В автобусе, в электричке, в поезде дальнего следования руководитель должен выбирать себе место с учетом необходимости постоянного контроля за всеми членами группы и за входными дверями. Не следует садиться спиной к входной двери, особенно если возле нее садятся твои подопечные.

Во избежание ненужных контактов при переездах не рекомендуется громко разговаривать, петь, играть на гитаре и в карты, громко смеяться, особенно девочкам. Девочек вообще следует усаживать в центре группы и постоянно держать в поле зрения.

Опасности связанные с эмоциональным состоянием туристов

Один из важнейших эмоциональных факторов влияющих на безопасность группы в походе – возникновение конфликтных ситуаций. Основными причинами возникновения напряженных или конфликтных ситуаций в туристской группе в путешествии могут быть: 1) утрата общей цели; 2) явное преобладание своих интересов над общими и эгоистическое поведение отдельных туристов; 3) нарушение межличностных связей; 4) «подмоченный» авторитет руководителя; 5) стремление ситуативного лидера утвердиться в качестве руководителя; 6) переоценка группой своих возможностей, что приводит, например, к срыву запланированного графика движения; 7) неверие в собственные силы; 8) другие причины, совсем не психологического плана.

Для преодоления конфликтной ситуации рекомендуется прежде всего обсудить ее так, чтобы все члены группы стали соучастниками нового принимаемого решения.

Коллективное обсуждение сложившейся ситуации позволяет выявить мнение и претензии участников, а руководителю — уяснить причины и степень разногласий, что поможет принять правильное решение. Кроме того, сам факт обсуждения способствует снятию напряжения.

Руководитель должен мягко, без диктата добиваться выполнения намеченного плана или способа действий, вытекающего из конкретной обстановки. При этом он должен широко и гибко пользоваться различными методами руководства. Сила убеждения и твердость руководителя особенно необходимы в обстановке «разброда и шатания». Иногда бывает целесообразно временно передать руководство лидеру или занять выжидательную позицию. Хороший эффект достигается, когда большинство участников выступают с решительным осуждением эгоистического поведения члена группы, вплоть до отчисления его.

В случае нагнетания неблагоприятной обстановки в результате напряженного графика движения или недоедания следует ускорить незапланированную дневку и хотя бы раз накормить людей вдоволь. Подобные действия не означают отказа от плана и конечной цели похода. Они — свидетельство понимания руководителем состояния участников и действий в соответствии со сложившейся обстановкой. Такие решения позволяют руководителю в последующем более настойчиво и эффективно воздействовать на группу и в конечном итоге выполнить весь план похода.

Неадекватные эмоциональные состояния в группе отрицательно сказываются на безопасности. Одинаково опасны как отрицательные (стресс, усталость, апатия), так и положительные (воодушевление, аффект) эмоциональные состояния, испытывая которые человек не поддается собственному контролю, необъективно оценивает свои силы и окружающую обстановку

Особенно опасна усталость в конце дня, когда кажется, что все уже пройдено, а обстановка становится намного опаснее. Основные причины несчастных случаев на биваках - усталость, невнимательность. Меры борьбы с усталостью - грамотный тактический план похода, не допускающий переутомления участников. Если кто-то устал: разгрузите его, дайте попить или поесть теплого и сладкого, сделайте долгий привал в хорошем месте, дневку. Для профилактики усталости, переутомления очень важен самоконтроль участников: нельзя скрывать своего плохого самочувствия из ложного чувства гордости!!!

Советы по уходу за одеждой участников похода

Сохраняя одежду в чистоте, вы не даете накапливаться в ней грязи с песком, которые разрушают волокна. Одежда, ослабленная таким образом, менее способна выдерживать нагрузки; если же она разорвется, то ее способность противостоять холоду, дождю и снегу упадет. В случае, если стирка по какой-либо причине невозможна, следует заменить ее хорошим ежедневным вытряхиванием или выколачиванием. Ежедневного внимания (стирки или выколачивания) требуют предметы одежды, вплотную прилегающие к коже, в особенности носки и нижнее белье.

Одежда не должна быть настолько тесной, чтобы затруднять кровообращение, поскольку именно система кровообращения переносит по телу тепло и помогает ему бороться с обморожением в холодную погоду. Если вы надеваете одновременно несколько пар носков или перчаток, следите, чтобы внешние были достаточно большими, чтобы легко надеваться на внутренние. При большой физической нагрузке ослабляйте одежду на шее, запястьях и талии. Если тело все равно перегревается, можете снимать по одному слою одежды. Окончив работу, немедленно оденьтесь, потому что, разогревшись и вспотев, вы можете легко простудиться.

Перегрев приводит к выделению пота, отчего одежда становится влажной, а ее теплоизолирующие свойства падают. Если физическая нагрузка неизбежна, очень важно проветривание. Одежда, мокрая от пота (или дождя), будет терять тепло чуть ли не в двадцать пять раз быстрее, чем сухая. Сочетание мокрой одежды и сильного ветра может привести человека к тяжелой форме простуды. Сушить мокрую одежду можно различными способами. Можно разложить ее на чистых нагретых солнцем камнях. В ветреную погоду можно развесить ее, хорошо закрепив, на ветвях. Если условия позволяют, разведите костер, но никогда не оставляйте одежду сушиться возле него без присмотра, чтобы не лишиться какой-либо важной части своего снаряжения. Будьте аккуратны при сушке у огня кожаной обуви и перчаток; при слишком быстрой сушке они могут стать жесткими и потрескаться. При отрицательных температурах можно сушить одежду, вывесив ее на мороз и затем выбив из нее частицы льда. Это лучше всего получается с одеждой плотной вязки. Если вам не повезло и вы свалились в воду, попробуйте повалиться в сухом снегу; он может впитать в себя некоторое количество влаги.

Поддерживайте свои ботинки в хорошем состоянии. Прежде чем вы предпримете попытку дальнего похода, вся новая обувь должна быть обязательно разношена. В случае морозной погоды, ботинки должны быть достаточно велики, чтобы их можно было утеплить дополнительной стелькой и надевать с шерстяным носком, и чтобы при этом они не были тесными.

Отличный результат дают бахилы, то есть мешки из ткани до колена, надетые поверх обуви. Ноги в бахилах всегда сухие и теплые. Для бахил подойдет прочная синтетическая ткань. Бахилы - отличная защита как от снега, так и от грязи. И даже от воды: хорошо перемотанные бечевкой, они работают почти как сапоги. При кратковременном проваливании в лужу достаточно быстро выдернуть ногу. Обувь под бахилами останется сухой. А сами они сушатся элементарно - в процессе ходьбы.

Проверьте свою одежду и обувь на предмет присутствия синтетических тканей или кожзаменителей. То же относится и к материалам с большим содержанием синтетических волокон. После проверки постарайтесь избавиться от этих вещей. Данная одежда с трудом пропускает влагу и обладает способностью собирать пот, что ведет к сырости и замерзанию. Особенно опасно синтетическое нижнее белье и носки. Их лучше надевать поверх одежды. Они будут служить, в крайнем случае, своеобразным чехлом.

При замерзании запястий можно, сделав на краю рукава рубашки отверстие, надеть край рукава на большой палец руки.

Сырые носки и варежки лучше всего сушить прямо, на ходу, поместив на животе - наименее чувствительном к хроническим простудным заболеваниям месте.

Хороший эффект при интенсивной работе дает периодическое переодевание нижнего белья "задом наперед". Мокрая "спина" оказывается на животе и быстро высыхает.

Травмы и заболевания в туристском быту

- **Термические ожоги**

Неосторожное обращение с костром, примусом, походной газовой кухней, опрокидывание посуды с горячей пищей и обваривание кипятком или паром – может послужить причиной появления ожога.

Для предотвращения травм, связанных с ожогами необходимо соблюдать следующие правила. Дежурные у костра должны иметь рабочие рукавицы, быть обутыми и иметь на себе длинные брюки. Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним. Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными. У костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками. Готовая пища, ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить. Необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками. Запрещаются игры и развлечения с огнем. Надо избегать искристых дров. Много искр дают пихта, ель, а также ветки сосны с хвоей. Не подходить близко к огню в нейлоновой одежде и с длинными распущенными волосами.

При ожоге пламенем прежде всего необходимо погасить на пострадавшем горящую одежду (обернув горящего плотной тканью, окунув его в воду, забросав снегом) и быстро снять ее. При ожоге кипятком или горячей пищей также необходимо быстро избавиться от одежды, пропитанной горячей жидкостью.

При небольших ожогах рекомендуется протереть рану тампоном, смоченным перекисью водорода, затем наложить повязку из стерильного бинта, смоченного в растворе марганцовокислого калия или пищевой соды. Последующее лечение локальных ожогов 1 – 2 степени в походных условиях заключается в смазывании обожженных участков кожи стрептоцидной (синтомициновой) эмульсией или мазью Вишневского.

При ожогах значительных поверхностей тела или глубоком поражении тканей (3 – 4 степени) пострадавшего необходимо срочно транспортировать в ближайший медпункт. Из повязок допустима лишь стерильная. Если ожог коснулся участков кожи возле суставов, то пред транспортировкой на конечность накладывается шина из подручных материалов.

При оказании первой доврачебной помощи при ожогах не следует делать ничего, что могло бы затруднить последующее лечение. Нельзя отрывать приставшие к обожженной коже участки одежды; вскрывать на коже пузыри; самостоятельно смазывать поверхности ожога жирами или маслами, применять такие «народные средства» как моча. Все это может вызвать загрязнение раны или усугубить повреждение тканей.

- **Ранения колющими и режущими орудиями**

В руках неумелого, или недисциплинированного туриста любые режущие или колющие орудия становятся потенциально опасными и могут быть причиной ранений и порезов. Особенно это случается при заготовке дров, падении с ножом или топором в руках или в результате баловства.

При небольшом порезе или ссадине надо убрать из ранки грязь тампоном, смоченным перекисью водорода, обработать кожу вокруг ранки йодом или раствором бриллиантовой зелени, припудрить ранку порошком стрептоцида и наложить антисептическую повязку. Царапины можно просто заклеить клеем «БФ» или залепить бактерицидным пластырем. При отсутствии лекарств кожу можно промыть бензином, водой с мылом.

При венозном или капиллярном кровотечении, когда кровь заливает рану, на нее накладывается давящая повязка с помощью индивидуального пакета, причем поврежденную поверхность следует поднять вверх.

Артериальное (пульсирующее) кровотечение можно остановить прижатием сосуда выше места ранения. При непрекращающемся кровотечении применяют жгут. Правильность наложения жгута определяется по прекращению кровотечения и

исчезновение пульса. Вместо жгута можно использовать также ремень, веревку, полотенце, обязательно подложив под них сложенный в несколько раз платок, марлю и т. п.

Жгут может находиться на конечности не более 1 – 1,5 часов, поэтому рекомендуется вкладывать в жгут записку с указанием времени когда жгут был наложен. По истечению этого срока его необходимо ослабить и, если кровотечение не остановилось, затянуть через несколько минут вновь. Пострадавшего необходимо транспортировать в ближайший медпункт.

- **Потертости и мозоли**

Не соблюдение санитарно-гигиенических требований к снаряжению и особенно к одежде и обуви, приводит к появлению потертостей и мозолей. Часто этим страдают туристы которые по веяниям моды и носят слишком узкие брюки, тесные ботинки, обувь на высоком каблуке или без пятки и другую не приспособленную для путешествия одежду и обувь. Возникают потертости также у тех, кто не следит в дороге за чистотой тела, плохо укладывает рюкзак, небрежно носит носки, не чинит их, или носит обувь на босую ногу без толстых стелек и шерстяных носков.

Во время путешествия, надо быстро реагировать на изменение погодных условий и менять форму одежды и темп движения, не допуская длительных перегревов тела, движения в сырой одежде, не оправданных обстановкой марш-бросков, при которых у новичков как правило, сбиваются ноги.

При обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде надо не дожидаясь когда оно перерастет в потертость, постараться ликвидировать вызвавшую его причину. Для этого бывает целесообразно переодеться, переобуться, сменить носки. Иногда приходится применять предупредительные меры: ношение перчаток (при гребле) прокладывание между рюкзаком и спиной мягкого предмета и т. д.

Если потертость замечена своевременно, то обычно бывает достаточно устранить причину ее возникновения и смазать кожу смягчающим кремом. В случае явного покраснения кожи ее надо смазать йодом, зеленкой или спиртом и заклеить пластырем. Если на коже образовались пузыри, то их надо проколоть нагретой булавкой и наложить повязку с синтомициновой эмульсией.

При подпревании, обычно в паху, под мышками, рекомендуется промывать раздраженные участки кожи водой, присыпать тальком, смягчать кремом.

- **Ушибы, растяжения, вывихи, переломы**

Причиной многих травм в походе часто бывают различные падения и срывы, связанные с неправильным поведением, неорганизованностью и недостаточной дисциплиной туристов.

При ушибах рекомендуется смазать кожу в месте удара йодом и наложить на некоторое время холодный компресс, а затем наложить повязку. На вторые сутки после травмы применяют тепло. При ударах в голову, грудь, живот пострадавшему необходимо обеспечить полный покой и по возможности транспортировать в медпункт. При ударах в живот, пострадавшему нельзя давать ни есть, ни пить.

При растяжениях и разрывах связок в первый момент возникает резкая боль, появляется припухлость и болезненность движений в суставе. На область поврежденной связки сначала накладывают холод, а затем тугую фиксирующую повязку, желательна эластичным бинтом. При значительном растяжении связок голеностопного или коленного сустава рекомендуется шина.

Первая помощь при вывихах ограничивается наложением шины и применением болеутоляющих средств. Самостоятельная вправка суставов не рекомендуется, так как вывихи часто сочетаются с переломами отростков костей. Обязательна транспортировка или сопровождение пострадавшего в медпункт.

При переломах также следует наложить шину, чтобы зафиксировать место перелома и суставы выше и ниже травмы. При открытом переломе, кроме наложения

шины следует также обработать рану и наложить стерильную повязку. Транспортировать в медпункт.

• **Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания**

Употребление в пищу недоброкачественных продуктов может привести к пищевому отравлению или острому расстройству желудка. Симптомы заболевания – схваткообразные боли в животе, озноб, острый понос, мучительная тошнота, упадок сердечной деятельности, повышение температуры. Поскольку пища готовится на всех туристах, отравление может поразить большую часть группы и в самый неожиданный момент, т. к. скрытый период пищевого отравления длится несколько часов.

К желудочным заболеваниям может также привести нарушение режима питания, в том числе большие перерывы в приеме пищи. Питание всухомятку, очень горячая, или жирная пища, употребление плохой воды.

Для предупреждения таких отравлений необходимо соблюдение гигиенических требований: в походе нельзя употреблять вареные сорта колбас, консервы во вздутых банках; питьевая вода должна быть только из чистых источников и быть прокипяченной; нельзя оставлять для вторичного употребления консервированные продукты во вскрытых, особенно металлических банках; нельзя есть продукты с прогорклым запахом или потерявшие свой обычный вид и цвет.

Независимо от того, насколько беспокоит жажда, не пейте непригодной для питья воды. Непригодная для питья вода изобилует болезнетворными организмами.

Избегайте пить сырую воду (кроме родниковой или из чистых ручьев в высокогорье), особенно из водоемов со стоячей водой, или по течению ниже населенных пунктов. Воду из реки, канала, какого-то водоема необходимо обеззараживать. Самый надежный способ – кипячение (8–10 мин). Если жидкость взята из подозрительного или сильно загрязненного источника (что допускается лишь в крайних случаях), кипеть она должна полчаса. Проздезинфицировать воду можно алюминиевыми квасцами (щепотка на ведро), кристалликами марганцовки (до очень слабой розовой окраски воды и дать ей постоять час), таблетками пантоцида – 1–2 таблетки растворить в 1 л воды и выдержать в течение 30 мин. Если вода сильно загрязнена, дозу пантоцида надо удвоить. При этом муть оседает на дно, вода светлеет. Для дезинфекции пригоден и 5%-ный раствор йодистой настойки: 2–3 капли на 1 л воды, хорошо перемешать и дать отстояться в течение часа.

В средней полосе для стерилизации воды можно взять молодые ветки ели, сосны, пихты, кедра или можжевельника обыкновенного из расчета 100–200 грамм на ведро воды и кипятить их 30–40 мин. Затем туда же бросить несколько кусков коры ольхи, дуба, ивы или березы, еще прокипятить 10–15 мин, дать остыть. После того как ветки и кора будут вынуты из посуды, на дне окажется бурый, плохо растворимый осадок. Его сливают, воду с ним употреблять нельзя.

Для аналогичных целей пригодна трава ковыля, перекатиполя, тысячелистника или фиалки полевой из расчета 200–300 грамм на ведро с кипячением 20–30 мин.

Однако упомянутыми способами нельзя очистить воду от ядохимикатов и химических удобрений. Употребляя непригодную для питья воду, можно заболеть дизентерией, холерой, тифом, или проглотить пиявку

Для очистки мутной воды надо:

- пропустить воду через емкость, заполненную песком, древесным углем и мелким гравием;
- затем прокипятить воду в течение 10 минут. Дайте воде отстояться 45 мин, после чего ее можно пить.

Если отравления не удалось избежать, в первую очередь следует промыть желудок, путем приема нескольких стаканов теплой воды с содой до появления рвоты. Повторить промывание желудка несколько раз. Затем принять солевое слабительное, пол стакана бледно розового раствора марганцового калия и тетрациклин. В последующем необходимо сделать строгую диету, пить крепкий горячий сладкий чай. В зависимости от состояния больного его следует транспортировать или сопровождать к врачу.

При изжогах исключаются или ограничиваются кислые продукты, черные сухари, кисель, компот, сладости, жаренная пища, специи, в том числе соль.

С отравлением или желудочно-кишечным заболеванием не стоит путать. Наиболее характерные отличительные признаки: боли в животе не носят схваткообразный характер и не свойственен жидкий стул. Боли начинаются в верхнем отделе живота, а затем перемещаются в правую половину и вниз, сопровождаются с тошнотой, реже со рвотой (причем рвота слабая). До оказания врачебной помощи следует применять холод на правую половину живота (снег, холодная вода). Из лекарств левомецитин, кофеин. При подозрении на аппендицит необходим абсолютный голод, больному нельзя давать слабительных средств, нельзя пить, надо срочно направить его в больницу.

Особенности обеспечения безопасности в водном походе

Причинами несчастных случаев может быть неудачная посадка, или высадка из средства сплава, захлестывание волной, подводный камень, крупная пробоина обшивки или прорыв оболочки, а также нарушение элементарных правил купания.

На водных маршрутах туристы обязаны иметь индивидуальные и групповые спасательные средства: спасательные жилеты, спасательный фал (веревка с поплавком). Каждый турист отправляющийся в водное путешествие должен уметь обращаться со спасательным фалом, правильно и точно бросать его в заданный сектор. И конечно же каждый должен уметь плавать, хотя бы в спасательном жилете.

При организации купания руководитель группы должен предварительно обследовать место, выбранное для этого, и проинструктировать группу о соблюдении необходимой предосторожности. На берегу, желательно в лодке, для наблюдения за купающимися назначается дежурный из числа хорошо плавающих.

Запрещается ныряние в неизвестных местах, купание в холодных горных озерах и реках, купание сразу же после перехода и еды.

Во время водного похода туристам оказавшимся в воде, около перевернувшейся лодки следует держась за нее плыть к ближайшему берегу или мелководью. Если до берега далеко, то ждать помощи с ближайшего судна, которые как правило не должны удаляться друг от друга на маршруте более чем на 50 – 100 м. Принимать пострадавших можно только с кормы, или с носа лодки.

К тонущему человеку подплывать нужно сзади и брать его за воротник одежды, кисть руки или подмышки. Если он топит спасателя, зажать тонущему ладонью рот и нос, в крайнем случае оглушить и плыть с ним на боку, или на спине, работая свободной рукой и ногами. После извлечения утопающего из воды разжимают его рот, очищают дыхательные пути от песка и ила, удаляют воду из легких и желудка, для чего пострадавшего кладут животом на согнутое колено и

несколько раз надавливают на спину, затем освобождают его грудь от стесняющей одежды. Затем приступают к искусственному дыханию.

Наиболее эффективен способ искусственного дыхания «рот в рот». При этом способе пострадавшего укладывают на спину с резко запрокинутой головой. Нижнюю челюсть выдвигают вперед, чтобы предупредить западание языка. И 15 – 20 раз в минуту с одинаковыми интервалами вдувают воздух в рот пострадавшему. Чтобы избежать утечки воздуха, в момент его входа в рот нос пострадавшего зажимают рукой.

Если у пострадавшего не прощупывается пульс, то одновременно с искусственным дыханием рекомендуется непрямой массаж сердца, проводимый толчкообразными движениями ладони в область 4-5 ребра слева от грудины с частотой 60 – 70 раз в минуту. Это способствует также общему согреванию тела.

При полном восстановлении самостоятельного дыхания, что наступает иногда только через несколько часов после начала непрерывного искусственного дыхания, пострадавшему дают горячий чай и сердечные средства.

Особенности обеспечения безопасности в зимнем походе

Обеспечение безопасности зимних походов является процессом сравнительно более трудоемким, чем обеспечение безопасности походов, проводимых при более благоприятных температурных условиях. К тому же, поскольку снаряжение в зимнем туризме, помимо функции обеспечения совершения путешествия, имеет и функцию жизнеобеспечения самих путешественников. Как правило, такие походы совершаются с печкой и потому остальное утепляющее снаряжение иногда подбирается недостаточно теплым, чтобы обеспечить тепловой комфорт группы на отдыхе без огня. Такой подбор снаряжения делает группу повышенно уязвимой для холода, и любой незапланированный и достаточно длительной остановки, вызванной некомплектностью снаряжения или ошибкой в тактике прохождения маршрута, может оказаться достаточной для чрезвычайного происшествия. Например. Если в конце светового дня группа не вышла к дровам, значит, скорее всего ей придется продолжить движение ночью, очень устать и в нужный момент оказаться не готовой к борьбе за благополучное завершение путешествия. Другим примером критической ситуации могут стать прогорание печки и невозможность ее ремонта в походных условиях, приводящие группу к необходимости срочного схода с маршрута. Невозможность быстрого ремонта или замены сломанной лыжи в условиях холода, ветра и отсутствия дров также может послужить причиной чрезвычайного происшествия. Знание этих, а также многих других причин чрезвычайных происшествий приводит к пониманию того, что в подготовке зимнего туристского путешествия – нет и не может быть мелочей.

• Обеспечение безопасности при передвижении

Одной из самых распространенных причин травматизма в зимнем туризме является падение при спуске на лыжах. В общей рекомендации для исключения подобных травм является запрещение спуска на лыжах с незнакомых склонов, особенно с грузом который значительно снижает устойчивость лыжника. Следует придерживаться на спусках небольшой скорости, при которой турист мог бы владеть лыжами и которую мог бы всегда погасить. Скорость «гасят» либо поворотами в сторону, либо в экстренных случаях технически правильно выполненным падением. Повороты в лыжном туризме проводятся из позиции «полуплуга», без переступания и постановки внутренней по отношению к дуге поворота ноги к ноге внешней. Поворот совершается при опоре на внутреннюю

ногу, а при необходимости на сдвоенные лыжные палки упирающиеся в склон чуть сзади и сбоку от опорной ноги. Дополнительно палки опираются на бедро.

Технику внезапных остановок на спусках, включая падение, необходимо освоить на тренировочных выходах до похода. Правильное выполнение приема внезапной остановки падением заключается в том. Что турист должен резко перейти из положения стоя в сидячее и затем падать назад – вбок от лыж. При этом лыжи сами развернутся поперек движения и помогут торможению. Если торможение все же запаздывает. Необходимо начать тормозить лыжными палками, сдвоенными. Втыкаемыми в снег и бороздящими склон сбоку, или – в случае переворачивания на живот – выше упавшего. При этом палки необходимо держать одной рукой как можно ближе к воткнутому в снег концу, а другой рукой несколько выше, удерживая палки в положении торможения. Присесть и падать надо мимо лыж.

В походах надо запрещать свободное катание со склонов во время отдыха, так как травма участника, или поломка лыж может поставить группу в тяжелое положение.

Меры страховки туриста при траверсировании склона, подъеме или спуске «лесенкой», а также пешком заключаются в постоянной готовности туриста к самозадержанию в случае потери равновесия. Для этого используют сдвоенные лыжные палки обращенные штыками к склону.

Перемена направления движения производится поворотом «кругом» спиной к склону. Перед началом поворота необходимо поставить лыжи параллельно склону во избежание соскальзывания вниз. Затем лыжу, расположенную ниже по склону, поднять махом ноги и переставить носком в нужном направлении. При выполнении этого движения надо опереться на палку, воткнутую выше лыжи, а другую — отвести в сторону, чтобы она не мешала переставлять первую лыжу. Далее в нужном направлении переставить и вторую лыжу. Прием выполняется плавно, без рывков (рис. 82). Не рекомендуется разворачиваться из положения «лицом к склону»: в случае потери равновесия падение произойдет на спину вниз по склону, что затруднит быстрое самозадержание.

Зимой можно передвигаться по руслам замерзших рек, соблюдая при этом необходимые меры предосторожности. Так, надо помнить, что течение обычно нарушает лед снизу, и он становится особенно тонким под сугробами у обрывистых берегов. В руслах рек с песчаными отмелями часто образуются натеки, которые, замерзая, превращаются в своеобразные плотины. Чаще всего они скрыты под глубоким снегом, и их трудно обнаружить. Поэтому все препятствия на речном льду лучше обходить, а в местах изгибов рек надо держаться подальше от обрывистого берега, где течение быстрее и лед тоньше. Часто после замерзания реки уровень воды убывает настолько быстро, что под тонким льдом образуются «карманы», представляющие большую опасность. По льду, который кажется недостаточно прочным, а другого пути нет, передвигаются ползком. Весной лед наиболее тонок на участках, заросших осокой, и у затопленных кустов.

Движение по руслам рек и водоемам никогда не является вполне безопасным поскольку даже движение по льду толщиной превышающей безопасную (7 см для речного или озерного льда) всегда остается опасность угодить в трещину, получить травму в торосах или провалиться в промоину. Тем не менее, движение по льду водоемов производится достаточно часто в случаях, когда нет другого пути, или при необходимости переправы.

В целях уменьшения вероятности проламывания участков тонкого льда при движении по рекам, следует двигаться по линии наименьших скоростей

течения воды подо льдом. т.е. двигаться по внутренним дугам русла. Там, где обычно располагаются мелкие участки с тихим течением. Для определения безопасности движения по льду, того или иного конкретного водоема нужно многое знать о характере этого водоема и о климате местности, в которой водоем расположен. При малейшем сомнении в безопасности движения по льду лучше избежать такого движения, но если оно неизбежно. Необходимо передвигаться по льду организуя страховку участников с берега или, если это не возможно из-за большой протяженности преодолеваемого участка, организовать движение в связке при котором веревка закрепляется на первом и последнем участнике, а все остальные участники движения держат веревку под мышкой. При таком движении необходимо вынуть руки из темляков лыжных палок, расстегнуть крепление лыж, поясные ремни рюкзаков. А сами рюкзаки нести на одном плече. Дистанция между участниками движения должна быть не менее 3х – 4х метров.

При полной уверенности безопасности движения по льду, которая впрочем может быть только ошибочной, необходимо предусмотреть возможность быстрой организации страховки т. е. иметь близко готовую к работе веревку, двигаться на дистанции, исключающей одновременное проваливание под лед нескольких участников движения. Веревку лучше иметь не одну: у нескольких членов группы.

Если турист провалился под лед ему следует не теряя самообладания, попытаться самостоятельно выползти на крепкий его участок, или держаться за край до организации помощи. При сильном течении и большой глубине нужно сбросить рюкзак и попытаться освободиться от лыж.

Для оказания помощи нужно как можно быстрее достать или изготовить подручные спасательные средства. Такими средствами может служить веревка или соединенные лыжные палки, которые нужно протягивать пострадавшему из положения лежа, стараясь при этом находиться как можно дальше от опасного участка. Вытаскиваемому нужно хорошо закрепиться на льду, так как пострадавший может притянуть к себе спасателя. Вылезать из пролома следует из положения лежа. Не вставая на колени. Вытащив пострадавшего быстро организуют бивак. При наличии свободных людей организуется одновременно с оказанием помощи, при этом разводят костер, все примусы в палатке. Пострадавшего переодевают в запасной комплект одежды и согревают чаем и другими согревающими средствами. При переодевании полезно растереться сухой шерстяной одеждой, а затем согреться движением.

При движении по льду водоема следует опасаться поверхностных, незамерзающих вод, растекающихся под снегом и потому незаметных. Если турист промочил ноги, нужно срочно сменить носки, а ботинки протереть изнутри сухим снаряжением. При необходимости ноги нужно согреть. Меньшая, чем намочение ног, неприятность заключается в нарастании на скользящую поверхность лыж снега, существенно тормозящего движение группы. Поэтому попавшему на подснежную воду туристу, следует продолжить движение по промокающему под лыжами снегу и двигаться, не отрывая лыж от поверхности снега не допуская зазора между лыжами и водой (если только не существует опасности провалиться под лед, или промочить ноги). В этом случае подмерзание лыж может не состояться, и такое движение нужно продолжать до выхода на сухое место и еще какое то время посуху.

Косвенно влияют на безопасность группы глубокий рыхлый снег и завалы в тайге. При неправильной тактике прохождения глубокого снега участники

выматываются, теряют координацию движения, делают незапланированно малые дневные переходы. Что создает предпосылки для травмирования и возникновения критической ситуации. Тактику движения группы по глубокому снегу нужно отработать на тренировках и умело применять на марше. Нельзя допускать, чтобы кто-то из участников слишком долго тропил лыжню и подорвал силы. Успех заключен в коллективном преодолении препятствий при чередовании нагрузки с отдыхом.

Завалы в тайге следует, как правило обходить. Если это не целесообразно, их преодолевают помогая друг другу. Особенно внимательно нужно выбирать место для постановки ноги, т.к. она может провалиться между скрытыми под снегом сучками. Каждый шаг нужно прощупать, найти дополнительные опоры для рук. Рекомендуются проходить через завалы очень медленно, следует учесть. Что глубина фронта завала в тайге может измеряться километрами, поэтому нужно очень ответственно оценить все возможные варианты движения.

Поиски места для лагеря рекомендуется начинать заблаговременно с запасом светлого времени, а при ухудшении погоды нужно заранее остановиться в удобном, безопасном месте.

- **Что делать если ты отстал от группы или заблудился**

Иногда в походах некоторые участники отбиваются от группы. Подобное может произойти не только на маршруте, но и во время устройства бивака: в непогоду ветер быстро заносит следы, укрыться негде, трудно определить свое местонахождение. Такие случаи оканчиваются серьезными травмами, иногда приводят к трагическому исходу, если заблудившийся турист не знает, как действовать в сложившейся ситуации, не умеет сооружать простейшие укрытия, разводит костер на сильном ветру и в снегопад, рационально использовать одежду, а главное, не в силах справиться с охватившим его отчаянием и безысходностью.

Между тем даже в таких обстоятельствах можно не только сохранить жизнь, но даже избежать обморожений.

Конечно, отойдя и потеряв из виду своих товарищей при разбивке бивака, в безлесье, во время пурги участник оказывается в наиболее сложной ситуации, будучи менее всего к ней подготовленным: он недостаточно тепло одет (одевался в расчете на работу) и лишь случайно может иметь при себе какой-нибудь подручный инструмент. Что делать? Прежде всего надо попытаться немедленно возвратиться, строго придерживаясь своих следов. Если следы замело и не ясно, куда идти, лучше остановиться, чтобы неторопливо и внимательно оглядеться по сторонам и прислушаться — вдруг в разрывах поземки удастся увидеть палатку и товарищей или услышать их голоса. Тут самое главное — сохранить спокойствие и трезвость суждений, справиться с подступающим чувством тревоги.

Постарайтесь вспомнить, в каком направлении дул ветер, когда группа начала ставить палатку и вы отошли от нее, сколько примерно сделали шагов, удаляясь в сторону. Сопоставив все это, надо еще раз попробовать выйти к своим. Если в предполагаемом месте группы все же не окажется, то лучше всего прекратить попытки найти бивак, иначе можно далеко удалиться от лагеря.

Вы понимаете, что поиски могут затянуться, что придется провести одну ночь, сутки, а может быть и больше, что никто не поможет и нужно сделать все, чтобы не обморозиться и не замерзнуть. Уяснив ситуацию, надо действовать!

Сначала следует утеплиться: накинув капюшон и затянув его, заправить куртку в брюки и потуже затянуть поясной ремень, подтянуть бахилы и поплотнее завязать их, чтобы на ботинки не падал снег, надеть поглубже рукавицы и без нужды не снимать их.

Если при себе оказалась ножовка или дюралевый лист, то нетрудно будет сделать укрытие из снега или в снегу. Самым простым считается укрытие в виде низкого

прямоугольника с лазом в торце, сложенное из снежных кирпичей. Однако лучше сделать подобие небольшой пирамидки, в которой можно сидеть и даже привстать, размять ноги, подвигаться, чтобы согреться. Не ленитесь тщательно замуровать все щели между снежными кирпичами, а лаз закрыть плитой. Тогда в укрытии будет теплее.

Но нельзя сидеть в укрытии неподвижно, переживая случившееся, надо постоянно что-нибудь делать. Во-первых, тщательно стряхнуть снег с одежды — она не так отсыреет. Помните: тело охлаждается медленнее, чем руки и ноги. На их утепление и следует прежде всего обратить внимание.

Первыми начнут мерзнуть ноги. Не дожидаясь этого, лучше снять ботинки, надеть на ноги рукавицы и укутать обе ноги вместе свитером (они будут согреваться друг от друга), надев на них обе бахилы. Не забывайте постоянно шевелить пальцами ног, сгибать и разгибать голеностоп. Замерзшие руки отогревайте под мышками или на животе. Заставляйте себя через определенные промежутки времени вставать и делать разминку, приседая, делая наклоны туловища, размахивая руками, растирая лицо, ноги, тело. В таком укрытии можно и поспать. Только дайте себе, например, такое задание:

«Мне нужно проснуться через 30 минут». Большие интервалы грозят переохлаждением. Просыпаясь в заданное время, вы поверите в себя, почувствуете, что не все потеряно, — это поможет вынести все испытания и выжить.

Ну а если с собой не оказалось ничего: ни пилки, ни дюралевого листа, ни лыж? Конечно, будет значительно труднее, но и в этом случае положение не безнадежно. Главное, настроить себя на самые большие трудности, тогда в силу вступит мудрый закон: чем сложнее условия, тем полнее мобилизуются внутренние резервы организма, способствует о которых вы и не подозревали. Только надо проявить максимум волевых усилий в борьбе за жизнь. Этому самовнушение. Повторяйте мысленно, например, такую фразу: «Только от меня одного зависит жизнь моих товарищей, близких и родных!» Подобное самовнушение дисциплинирует психологическое состояние, не позволяет вкратце чувству обреченности. Именно так поступают мужественные люди, оказавшиеся в самой сложной обстановке. Запомните: ваша жизнь зависит только от вас. И это не пустые слова.

Все же одного волевого настроения недостаточно. Его обязательно нужно подкрепить осмысленными действиями: тщательно утеплиться, а затем приступить к полезной работе. Например, бесцельное хождение будет менее эффективно, чем устройство укрытия. Проверьте карманы, нет ли с собой ножа, в крайнем случае ложки, которая тоже окажется совсем не бесполезной. С помощью ножа или ложки можно нарезать небольшие снежные кирпичи и соорудить ветрозащитную стенку. Правда, на это уйдет очень много времени и сил, но при создавшейся ситуации такая работа отвлечет от гнетущих мыслей. Делайте все, что угодно, главное, двигайтесь, подавляя в себе желание закопаться в снег — так легко уснуть и замерзнуть. Кроме того, заметенного снегом трудно найти, особенно в пургу и в темноте.

Участник похода может также отстать от группы в пургу во время движения. Это подчас заканчивается весьма неблагоприятно. Но если разобраться, то отставший (по сравнению с предыдущим случаем) оказывается не в столь уж трудной ситуации: с ним рюкзак, в котором находятся теплые вещи, НЗ, коврик, может быть, полиэтилен или спальный мешок, обязательно лавинная лопата или дюралевый лист (их должен брать каждый турист, если маршрут проходит по горной местности), а также электронный туристский маяк для поиска в лавине.

Итак, вы отстали! Снег слепит глаза, ветер норовит свалить с ног. Жутко. Что же делать?

Первое. Пока видны следы, идти по лыжне, не сходя с нее и не пытаясь срезать ее петли, чтобы догнать группу. Иначе обязательно потеряете лыжню, свернете в сторону и только затрудните поиски. Когда лыжня исчезнет, надо остановиться и подождать товарищей, которые, заметив ваше отсутствие, должны вернуться. Чтобы не замерзнуть,

оденьтесь потеплее, закутайтесь в полиэтилен и сядьте на рюкзак спиной к ветру. В ночное время надо включить фонарик и периодически «подмигивать» им; засыпая, включить радиоприбор — он поможет разыскать заметенного снегом. Конечно, полагается внимательно следить за ногами, постоянно шевелить пальцами, вставать и разминаться.

После одного-двух часов ожидания или с наступлением сумерек следует позаботиться о ночлеге. Предположим, что у вас нет с собой лавинной лопаты (дюралевого листа, ножовки). Не отчаивайтесь—зато есть лыжи! С их помощью можно сделать маленькую снежную хижину. На ночь в ней можно устроиться с комфортом благодаря пенополиэтиленовому коврику, запасу теплых вещей и полиэтилену. Если умело использовать их, то в снежном домике будет не страшен любой мороз. Прежде чем лечь, наденьте теплый свитер и шерстяные тренировочные штаны, теплую куртку (меховушку, пуховку). Однако теплее не станет, если напялить на себя все теплые вещи: при плотно облегающей и стесняющей движения одежде скорее замерзнешь. Часть вещей надо подстелить под себя, чтобы защититься от холодного снега. Ботинки лучше снять и надеть меховые (утепленные синтетические) чулки или шерстяные носки, чем-нибудь укутать ноги вместе и засунуть их в рюкзак.

Спички, конечно, у вас есть (руководитель похода предупреждал, чтобы каждый запасся коробком в герметической упаковке), а в кармане куртки нашелся кусочек стеариновой свечи (ею вы натирали лыжи при подлипе). Укутавшись полиэтиленом, зажгите свечу — тепла от нее хватит, чтобы быстро согреться. Потом погасите ее, завяжите шапку-ушанку, укутайте шею шарфом, натяните капюшон куртки, засуньте руки в рукава — можно вздремнуть. Как бы вам ни хотелось расслабиться, если стало холодно, заставьте себя встать, растереть ноги, поясницу, размяться. После этого снова можно поспать.

Если отрыв от группы произошел недалеко от леса, то там и надо устраиваться на ночлег, разведя костер и устроив заслон. Опять же предположим, что у вас нет ни топорика, ни ножовки, а есть только ножик. Прежде всего наломайте лапника и отметьте им свой путь к лесу — это поможет товарищам из группы найти вас. Затем постарайтесь отыскать разлапистую ель, нижние ветки которой лежат на снегу или засыпаны снегом. Под ними, как правило, снега меньше, и он рыхлый, его можно умять или разгрести, используя, например, миску. Вот и готово укрытие, но не забудьте обязательно отряхнуть ветки, иначе, когда костер разгорится, снег обрушится и погасит огонь или закапает частым дождем. Для роста можно использовать нижние сухие ветки, а для его разжигания — древесный мох, тонкие сучки и бумагу. Не поленитесь заготовить на ночь достаточно дров и пользуйтесь ими экономно. В укрытии лучше сесть спиной к дереву. Разводить костер непосредственно у дерева опасно — нижние ветки могут вспыхнуть, а огонь — перекинуться на вещи.

Если такого дерева не найдется, то для защиты от ветра можно устроить заслон: разгрести снег (там, где он менее глубокий), воткнуть наклонно в образовавшийся валик лыжи (скользящей поверхностью от костра), а по бокам—лыжные палки, к носкам лыж и палкам привязать полиэтилен. Нижний край его надо присыпать снегом. Остается теперь лечь отдыхать у костра на подстилку из коврика или лапника, поворачиваясь к костру то спиной, то грудью.

Если нет полиэтилена, то заслон или шалаш можно сделать из лапника. Только лапник не стоит засыпать сверху снегом, поскольку он обычно не держится на хвое, сыплется на одежду и увлажняет ее.

Можно поступить и так: разжечь большой костер, а когда земля прогреется, разгрести его, чтобы не было горячих углей, застелить место кострища лапником и лечь на него, укрывшись сверху полиэтиленом.

В общем, если сохранять спокойствие и рассудительность, то отыщутся еще десятки способов пережить в одиночестве пургу и мороз и с честью выйти из трудного положения, в которое вы попали по своему легкомыслию и недисциплинированности.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОТ ОБЪЕКТИВНЫХ ФАКТОРОВ

Объективная опасность - термин условный. Хотя такие явления и носят независимый от человека характер, люди, основываясь на опыте поколений и знании природы, могут успешно противостоять им или, по крайней мере, предвидеть и избегать их.

Опасные животные и насекомые

В основном дикие животные избегают контактов с людьми, но возможны и исключения. Например, опасно подходить к детенышам зверей, они могут подпустить человека близко, т. к. еще не боятся его, а где то рядом может оказаться его мать, вот ее следует бояться, потому, что она может напасть на человека, защищая своего детеныша. Другой возможный случай нежелательного контакта с диким животным может оказаться встреча с медведем «шатуном». Чтобы избежать этого зимой, не ворошите кучи с хворостом, которые могут оказаться берлогой. А летом опасным местом, где может повстречаться этот зверь, являются малинники. Если же встречи избежать не удалось: помните, что убежать от медведя вам вряд ли удастся, на вид неподвижные, они развивают скорость олимпийского спринтера, также не стоит пытаться забраться на дерево, медведи прекрасно лазают по деревьям. В случае встречи с медведем рекомендуется очень громко закричать, настолько громко, насколько вы цените свою жизнь, т. е. изо всех сил.

Если в лесу в котором вы находитесь, существует угроза нападения хищника, то в лагере необходимо поддерживать огонь всю ночь, причем заранее позаботиться о наличии дров, чтобы не отправляться на их поиски в темноте. Есть традиция у многих туристов ложить на ночь топор под палатку у входа. Это делается не только когда грозит реальная опасность, а просто для профилактики, чтобы при необходимости не искать его. Но если вы, не обученный охотник или командос, не предпринимайте попыток убить крупного хищника, раненый зверь опаснее.

Профилактикой встречи с хищником является не заходить в дебри, придерживаться дорог, хороших троп, просек. Животные избегают мест, где часто бывают люди.

А вот мелкие грызуны: мыши и другие представляют более реальную опасность, т.к. они могут погрызть вашу еду, попортить ваши рюкзаки в поисках еды. Для избежания этого храните еду подвешивая на ветках деревьев в упаковках.

Представляют опасность и змеи, но в основном змея жалит человека из самообороны, если вы наступите на нее или пройдете слишком близко.

Чтобы предупредить укус змеи, туристам следует знать условия их обитания и образ жизни. Змеи распространены в заболоченных местах, болотах, около заросших озер и прудов. Являясь ночными животными, днем они прячутся в старых пнях, в копнах сена, под камнями, или стволами деревьев. Поэтому эти предметы лучше не трогать голый рукой, а при необходимости пользоваться палкой.

Особенно внимательным надо быть в заброшенных карьерах, среди каменных руин, в развалившейся таежной избушке – змеи иногда селятся на местах оставленных человеком. Такая же осторожность необходимо при быстром

движении по тропе: на тропе, как и на каменных плитах или пнях, змеи любят греться в солнечный день.

Первая помощь от змеиного укуса.

1) Сохраняйте спокойствие, но действуйте быстро.

2) С учетом ограниченности времени локализируйте место укуса ниже уровня сердца, т.е. так, чтобы отравленная кровь не дошла до сердца.

3) Обвяжите это место сильно сдавливающим жгутом (турникетом) на 2-4 дюйма выше укуса. Если опухоль прогрессирует, переместите его еще выше на руку или на ногу. Жгут должен достаточно сильно сжимать кровяные артерии, чтобы не допустить распространения яда, но не настолько сильно, чтобы остановить пульс (артериальное кровообращение).

4) Сделайте надрез выше отметин зубов. Он должен быть не более половины дюйма длиной и четверти глубиной, параллельно месту укуса.

5) Высасывайте яд из раны. Если под рукой имеются специальные инструменты против змеиного укуса, используйте их для высасывания яда, если нет - работайте ртом, выплевывая кровь и другую высосанную жидкость как можно чаще. Змеиный яд не опасен для полости рта, если только там нет порезов и язв. Но даже в случае если они имеются, риск не велик. Высасывание должно продолжаться по крайней мере 15 минут, прежде чем снять жгут.

6) Если через 15 минут вы не испытаете сухость и напряженность во рту, головокружение, боль или опухоль в месте укуса, то оно неядовито.

7) Если же яд по-прежнему там есть, продолжайте процедуру, описанную выше (пункт 5).

Опасны также дикие пчелы, осы и шершни. Укусы возбужденного роя пчел, ос или шершней могут быть опасны и даже смертельны. Избегайте их гнезд, но если вы были атакованы ими, нырните в густой кустарник или подлесок. Веточки, согнутые вами, возвращаясь на свое исходное положение, отгонят их. Смертельным может быть укус простой осы: если этот укус в слизистую оболочку рта, в результате разбухания места укуса, человек может задохнуться. Возможность попадания осы в рот человека невелика, но все же избегайте этого. Например в оставленную не закрытой бутылку газировки оса может залететь в поисках сладкого, а эту бутылку может взять кто-нибудь и не глядя поднести ко рту.

Реальную опасность в лесу в мае – июне представляют клещи. Лесной клещ – это маленький паразит, переносящий вирусы клещевого энцефалита – острого и тяжелого воспаления нервной системы.

Клещ по образу нападения – подкарауливающий хищник. Сидя на концах травинки и ветвей, он ждет пока добыча (животное или человек) случайно не заденет растение. Тогда клещ прицепляется к жертве и ползет по ней отыскивая удобное для присасывания место. Укус клеща незаметен, поскольку он вводит в ранку обезболивающее вещество. Поэтому присосавшегося паразита замечают по зуду и воспалению кожи часто лишь на 2 – 3 сутки. Этому же способствует и то, что клещ впивается в наиболее укромные места: подмышечные впадины, шею (особенно за ушами), пах.

Для профилактики клещевого энцефалита следует сделать прививку. В лесу пользоваться репеллентами отпугивающими клещей. Походная одежда должна быть светлой, чтобы облегчит осмотр и обнаружение прицепившихся клещей. Брюки должны быть заправлены в носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды (рубашка, куртка) заправлена в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки должны быть с застежкой «молния», а не

на пуговицах. Голову необходимо прикрыть капюшоном, или заправить волосы под косынку. Нельзя садиться и ложиться в траву, особенно вдоль зарастающих троп и лесных дорог. Через каждые 10 – 15 минут нужно проводить осмотры и взаимоосмотры для своевременного обнаружения наползающих клещей, т. к. клещи присасываются не сразу. При остановке на большой привал проводить полный осмотр тела и одежды. В одежде особенно тщательно надо проверять все складки, имея в виду, что клещей путем вытряхивания удалить нельзя.

При прохождении маршрута следует учитывать, что клещи предпочитают влажные затененные места с густым подлеском и травостоем. Много клещей в молодых порослях осинника, на вырубках, в малинниках. Еще больше их вдоль троп, дорог, и в местах где пасется скот. В течении суток в условиях хорошей погоды клещи наиболее активны утром и вечером. Сильный дождь или жара значительно снижают опасность их нападения.

Для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишенные травяной растительности.

Если клещ присосался, его следует немедленно удалить. Сначала нужно смазать жиром или маслом, а через несколько минут раскачивающими движениями увеличить ранку и вытянуть за тельце клеща, стараясь не оборвать погруженный в кожу хоботок;

В течении 3 - 8 дней после удаления клеща следует наблюдать за температурой и состоянием здоровья. Клещевой энцефалит начинается с головной боли, болей в мышцах, пояснице, конечностях, высокой температуры. Рвоты и кишечных расстройств. Полезно обратиться к врачу сразу же после укуса клеща: пострадавшему в качестве предупредительной меры могут ввести специальную сыворотку, или гамма-глобулин.

Комары, мошки, слепни хоть и не относятся к опасным насекомым, но бывают самыми неприятными внешними факторами в путешествии. Их укусы помимо зуда кожи, способны вызвать повышенную раздражительность, потерю аппетита, бессонницу, общее нервное утомление.

Лучшим средством индивидуальной защиты являются репелленты. В местах особо изобилующих такими насекомыми пользуются марлевыми накидками сетками. В палатках пользуются подожженными таблетками или спиральями отпугивающими насекомых, при этом нужно быть предельно осторожным, чтобы не подпалить спальник или палатку.

Насекомое может представлять опасность при попадании в ухо. Для удаления насекомого или другого инородного тела из уха пострадавший ложится на бок, и ему вливают в слуховой проход немного теплой воды. Через минуту он переворачивается на другой бок и лежит несколько минут, пока инородное тело не выйдет вместе с водой. Если инородное тело не вышло, никаких дальнейших действий по его самостоятельному извлечению делать не следует, пострадавшего необходимо направить в больницу.

Опасности связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями

Неблагоприятные метеорологические условия могут быть опасны по разным причинам: ограничение видимости, скользкие склоны, дополнительная возможность камнепадов, переполнение рек, накопление снега => дополнительная возможность схода лавин, опасность поражения молнией, ухудшение самочувствия, повышение раздражительности в группе, хотя непогода страшна для слабых групп, на сильные группы она действует мобилизующе.

- **Холод**

Холод и сильный ветер могут стать причиной простудных заболеваний, отморожения и замерзания, тяжелые последствия которых, вплоть до гибели, возможны не только при низких температурах, но и при 0° и даже несколько выше. В промокшей, не по погоде подобранной одежде, при неполноценном, или нерегулярном горячем питании, чрезмерной усталости от непосильных нагрузок и недостаточного сна опасное для жизни переохлаждение может произойти и при плюсовой температуре.

Профилактика охлаждений заключается в предварительной закалке организма, в соблюдении личной гигиены и походного режима, применении соответствующей одежды и снаряжения. В путешествии необходимо каждый день умываться и мыть перед сном ноги; одеваться по погоде; иметь под рукой ветро- и влагонепроницаемую одежду (а зимой маску, запасные рукавицы); на ветру, или под дождем не оставаться без движения; на привалах в холодное время немедленно надевать теплые вещи; при любой возможности тщательно просушивать одежду, носки, стельки, спальный мешок; не утолять жажду холодной водой, снегом, льдом; особое внимание уделять ногам и помнить, что тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто являются основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения; постоянно контролировать свое самочувствие и самочувствие товарищей по группе.

При первом признаке озноба надо постараться усилить кровообращение на данном участке тела. Если мерзнут ноги полезно делать широкие махи вперед-назад (30 – 50) раз. Если руки – энергичные махи от плеча, быстрое сжимание пальцев в кулак и разжимание. При обмерзании носа. Щек, ушей можно, чтобы усилить прилив крови к лицу, пройти некоторое расстояние сильно пригнувшись (не снимая рюкзака со спины).

Отморожения часто вызываются увлажнением одежды и обуви, нарушением кровообращения из-за тесной обуви, тугой шнуровки, перетягивания ступни ремнями кошек, туго завязанных тесемок бахил, жгута или давящей повязки. Наиболее распространенная причина — замерзшая обувь или деформация ботинок в результате небрежной сушки у костра, а также перенесенные ранее отморожения.

Снижение общей сопротивляемости организма может наступить в результате ослабленного питания, отсутствия горячей пищи и витаминов, заболеваний, психической подавленности. Это также способствует отморожениям и замерзанию организма.

Различают четыре степени отморожений.

Первая степень проявляется обычно в побледнении или покраснении кожи, отеке, припухлости отмороженного участка, ощущении жжения и боли. Повторные охлаждения конечностей, ознобления, считаются хроническим отморожением первой степени. На ознобленных участках кожа сильнее краснеет и легко образуются пузыри.

Вторая степень отморожения характеризуется более глубоким, чем при первой степени, расстройством кровообращения, посинением и отеком кожи. Через несколько часов после отогревания появляются пузыри с прозрачным, иногда кровянистым содержанием,

При третьей и четвертой степени отморожения происходит омертвление кожи, подкожной клетчатки, частично мышц, сухожилий и суставов. Кожа становится холодной, нечувствительной к прикосновениям и уколам. Содержание пузырей окрашено в кровянистый цвет. Процесс расслаивания омертвевших участков может сопровождаться нагноением.

Профилактика отморожений начинается задолго до похода и заключается в правильном подборе одежды и обуви и подготовке их к походу, а также в овладении практическими навыками предупреждения и лечения отморожений в походных условиях. Не рекомендуется обертывать ноги бумагой: она перетирается, скатывается в комки, что вызывает натирание и способствует отморожениям. Следует также отказаться от смазывания ног жировыми составами, поскольку они препятствуют испарению пота и увеличивают влажность кожи.

Ботинки, прежде чем надеть их, надо разогреть у костра или над пламенем примуса и тщательно размять, чтобы они не охлаждали и не сжимали ступню. Носки также должны быть теплыми. Рукавицы следует засовывать под куртку (за пояс брюк), а перед надеванием — согреть дыханием. В сильный мороз и ветер лицо нужно прикрывать мехом капюшона, маской или шарфом, более часто осматривать друг друга. При необходимости оказания помощи на ветру нужно из лыж и полиэтилена (палатки) соорудить заслон для прикрытия пострадавшего и группы.

Оказание помощи при отморожениях. Побелевшие щеки, нос и уши рекомендуется растирать чистой рукой или теплой пуховой варежкой до появления красноты и чувствительности кожи. Растирать отмороженные места кожи снегом нельзя, поскольку он еще больше охлаждает ткань и наносит мельчайшие царапины, в которые могут попасть микробы. Согретый участок следует прикрыть сухой повязкой или шарфом.

Отмороженные конечности надо отогревать и массировать до порозовения и обретения чувствительности кожи с одновременным движением пальцами. Если растирание не приносит желаемого результата, отмороженные конечности отогреваются под свитером на теле товарища. К этому способу обычно прибегают во время подъемов и спусков по сложным склонам, когда невозможно установить палатку и развести костер. В лесной зоне отмороженные конечности лучше всего отогревать у костра.

Если все эти меры не помогают, необходимо быстро ставить палатку и отогревать отмороженную ногу (руку) в теплой воде. В качестве ванночки можно использовать несколько полиэтиленовых мешочков или одно из варочных ведер. Вначале температура воды должна быть не более 20°. В последующие 20—30 минут ее доводят до 37—38°. Отогревание в воде нужно сочетать с легким массажем, растиранием и движением пальцами. После восстановления кровообращения кожу надо протереть досуха, обтереть спиртом и наложить сухую повязку. Пальцы обычно бинтуют вместе. Отмороженные участки не следует смазывать йодом и другими цветными растворами, а также жиром.

Помощь, оказанная до проявления признаков отморожения (сразу после исчезновения боли и появления онемения), часто вообще предотвращает его развитие. Если растираемый участок кожи приобретает синюшную окраску, что свидетельствует о неполном восстановлении кровообращения, пострадавшего во избежание тяжелых последствий следует по возможности быстрее доставить в больницу.

Если отморожение обнаруживается с опозданием — в период отогревания, когда возникают отеки и пузыри, — нельзя делать массаж и растирание. В этом случае нужно марлей (ватой), смоченной спиртом, протереть кожу и наложить сухую стерильную повязку. Дальнейшее лечение производится только врачом.

Замерзание наступает при длительном и интенсивном холоде, в результате которого температура тела падает до опасных пределов. Наиболее часто замерзанию подвергаются туристы, оказавшиеся один на один с пургой, сильным ветром и морозом. Причинами замерзания также могут стать неподвижность (сон на морозе, нахождение в лавине или трещине), болезненное состояние, травматические повреждения.

Признаки замерзания (различают три степени их) — падение температуры тела до 32—30° и ниже, понижение пульса до 65—38 ударов в минуту, чувство усталости, ослабление памяти, сонливость, синюшная окраска кожи. Нарушение ритма работы сердца и дыхания, утрата сознания, не поддающиеся насильственному разгибанию отмороженные конечности свидетельствуют о самой тяжелой форме замерзания.

При немедленном оказании помощи можно рассчитывать на успех возвращения человека к жизни. Основа этого — быстрое согревание и интенсивное растирание. В легких случаях охлаждения (человек находится в сознании, нет отморожений) иногда бывает достаточно общего согревания и принятия горячего чая или бульона.

Для оказания помощи замерзшему необходимо быстро поставить палатку. При отсутствии печки нагреть палатку можно сжигая в миске спирт. С этой целью используются также горячие угли из костра, насыпанные в варочные ведра или на

дюралевые листы. Пострадавшего желательнее положить на возвышение из рюкзаков или на топчан из лыж и других подручных средств, обложить самодельными грелками, тело следует обтереть спиртом и начать растирание. Растертые до покраснения участки тела следует прикрывать прогретыми свитерами и куртками. С появлением подвижности в суставах руки и ноги необходимо осторожно, без особых усилий сгибать и разгибать, продолжая их растирание.

Приведенного в чувство пострадавшего следует напоить горячим чаем или бульоном, дать сердечные средства. Если при согретом теле пострадавший не приходит в сознание, ему нужно дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом.

При отсутствии дыхания пострадавшему следует делать искусственное дыхание, не прекращая растирания и обогрева.

Простудные заболевания (трахеиты, бронхиты, ангины) сопровождаются повышенной температурой, головными болями, общей слабостью. Кроме того, при ангинах наблюдаются покраснение горла и затрудненность глотания, а при трахеитах и бронхитах — надсадный кашель, сначала — сухой, затем — с мокротой. Для лечения острых форм болезней приходится останавливаться, иногда даже на несколько дней. Лечение: тепло, полоскание, горячее молоко с содой, прием норсульфазола (сульфадимезина, сульфадиметоксина) в первые сутки по 2 таблетки 4—6 раз, в последующие — по таблетке. Из антибиотиков — тетрациклин (витациклин, олететрин), эритромицин в тех же дозировках.

• Пурга

Непосредственным предвестником пурги или «снежного заряда», даже при сравнительно хорошей местной погоде, может быть появление на горизонте тяжелой тучи серого зловещего цвета. Края тучи рваные, ежеминутно меняют конфигурацию. Раньше тучи приходит ветер. Он поднимает снег, поземка резко ухудшает видимость.

Туча быстро разрастается. Вот уже закрыто полнеба, солнце померкло. Упругим валом налетает первый порыв. Сразу становится холодно. Если вы еще не надели все теплое и не приступили к разбивке бивака, учтите — это последнее предупреждение. За первым порывом обманчивое непродолжительное затишье, после которого природа начинает неистовствовать.

Таким образом, как бы быстро ни изменялась погода, она посылает об этом предупреждение, вняв которому, туристы всегда успевают принять осмысленное решение.

Первое — собраться всем вместе, прекратить движение и снять лыжи. Если в последний момент вы заметили вблизи большой камень или груду камней, по возможности уйдите под их защиту.

Второе — соорудить из лыж противветровой щит, воткнув их в снег в один ряд и образовав почти сплошную стенку. Лыжи ставить несколько наклонно, скользящей поверхностью к ветру.

Третье — надеть все теплое на себя. Первыми одеваются девушки и те, кто больше замерз. Переодевающихся следует прикрывать, помогать им, отогреть их руки.

Рекомендаций на этот счет много: растирание, резкие взмахи, теплые рукавицы с рук другого. Но лучше всего — засунуть руки под свитер товарища и отогреть на его теле.

Четвертое — установить палатку, например «Зима». При снятии с бивака ее всегда нужно свертывать с учетом не столько удобства транспортировки, сколько возможности быстрой установки на сильном ветру. Для этого ветровая грань (противоположная входу) и донные петли должны быть снаружи.

Палатку неразвернутым пакетом (рулоном) кладут за противветровым щитом, две нижние петли ветровой грани фиксируют лыжами, после чего ее постепенно разворачивают, последовательно закрепляя остальные грани таким же способом. На палатку можно положить рюкзаки. Следующий этап — фиксация лыжными палками ребер граней: продеть рукоятки в верхние, а штычки — в нижние петли и надеть на

рукоятки матерчатые колпачки с резиновым жгутом. После этого рюкзаки забросить в палатку и разложить их у ветровой стенки.

Дальнейшие действия группы будут зависеть главным образом от состояния участников и погоды. Если ветер очень сильный и установить палатку не удастся, то надо сначала соорудить стенку из снежных кирпичей, укладывая их вплотную к граням палатки

После напряженной работы на сильном ветру нужно обязательно отогреться. Прежде чем забраться в спальные мешки, снимают верхнюю одежду и ботинки, очищают их от снега, надевают сухие и теплые вещи. Ботинки укладывают в специальный мешочек и убирают в спальник. Те, кто залезли в палатку первыми, расстилают коврики и раскладывают спальные мешки. Один из туристов у входа стряхивает щеткой с входящих снег и помогает товарищам переодеться.

Отогревшись, наиболее сильные и выносливые туристы приступают к дооборудованию ветрозащитной стенки и укрытия перед входом. Ветровую сторону стенки бывает нелишне усилить, уложив второй ряд снежных кирпичей. Кирпичи укладывают узкой частью к палатке, повышая тем самым прочность стенки, способной противостоять самым сильным ветрам. Все щели между снежными кирпичами целесообразно заложить.

Быстро и с хорошей натяжкой поставить палатку на сильном ветру не просто. Успех зависит от выучки, когда отработаны обязанности каждого. Группа не имеет права идти на утверждение маршрута без неоднократных тренировок в установке палатки в условиях сильного ветра. В начале маршрута следует провести контрольную проверку умения быстро ставить палатку.

При необходимости передвижения в пургу, например необходимо доставить пострадавшего в населенный пункт, необходимо соблюдать следующие правила. Идти желательно через лес, по дороге, просеке или по реке (не собьешься). Необходимо одеться потеплее, на лицо — маски. Ни в коем случае не растягиваться, решительно пресекать попытки «торопыг» вырваться вперед. Во время движения чаще осматривать друг друга: не побелел ли нос, щеки. Остановки на отдых — в закрытых от ветра местах и покороче. Продолжительность движения меньше. На ночлег становиться раньше. Не изматывать себя.

• Лавины

Лавиноопасными являются склоны круче 20 градусов, а после снегопада 2-3 дня - круче 5 градусов.

Умирают в лавинах от удушья, страха, переохлаждения. Как правило, время жизни человека, попавшего в лавину - несколько часов, но бывали случаи, когда пострадавшие выживали и после нахождения в лавине в течение 8 дней. Большинство предметов, попавших в лавину, находится на глубине не более двух метров, т.е. пострадавшего можно было найти, а в части случаев он даже мог выкопаться самостоятельно.

Противолавинная безопасность:

- не выходить на лавиноопасные склоны, особенно во второй половине дня
- не подрезать (т.е. не нарушать целостность склона, пересекая его - движение строго вверх от укрытия к укрытию) и не перегружать склоны (при движении - расстояние между участниками 15-20 метров)
- не ставить лагерь в месте, которое может стать лавиноопасным
- при необходимости пользоваться лавинными шнурами и/или маячками

Оказание помощи извлеченному из лавины обычно заключается в восстановлении дыхания, сердечной деятельности и ликвидации последствий замерзания.

1. Освободить голову.
2. Очистить от снега рот, нос, глаза и уши, т.е. принять меры против удушья.

3. Осторожно извлечь пострадавшего из лавины т.к. замерзшие конечности и уши очень хрупкие, возможны переломы.
4. Перенести пострадавшего в нагретую примусом палатку и поместить на спальный мешок.
5. Начать растирать тело шерстяной материей.
6. Сделать искусственное дыхание, дополнительный наружный массаж сердца до восстановления дыхания.

- **Высокая температура, солнце**

Высокая температура может привести к перегреву, или тепловому удару. Признаки перегрева: усиленное потоотделение, слабость, головная боль, носовое кровотечение, учащенное дыхание, тошнота. Затем, если не сделать привал. Может наступить тепловой удар с потерей сознания.

Для предотвращения перегрева не одевайте неоправданно теплую, не обеспечивающую вентиляцию и не впитывающую пот одежду. Летом для прохождения маршрута в жару, нужно делать переходы в раннее, прохладное время, а отдых в жаркое время, при передвижении по возможности использовать тень, или продуваемы ветром места, не выходить на маршрут сразу после приема пищи, снижать темп движения в сильную жару.

При тепловом ударе пострадавшего переносят в тень, освобождают от стягивающей одежды, дают обильное питье, смачивают лицо и грудь холодной водой. Если в результате перегрева произошел обморок нежно обратить внимание на лицо пострадавшего, при побледнении голову нужно укладывать ниже тела, а при покраснении лица голову наоборот необходимо приподнять.

При кровотечении из носа пострадавшего усаживают и обеспечивают покой. На переносицу и затылок кладут холодный компресс. Если кровотечение не останавливается, ноздри на 3 - 5 минут сдавливают пальцами, или делают тампон из ваты.

Солнечная радиация в виде сильного или длительного воздействия ультрафиолетовых лучей может вызвать у человека солнечный удар – явление аналогичное тепловому удару, а на незащищенной коже солнечные ожоги. «Перезагар», когда говорят «сгорел» портит впечатление от всего маршрута и вызывает болезненные ощущения от лямок рюкзака на плечах. Особенно осторожным нужно быть на снегу и воде. Отраженный от снежной или водной поверхности свет легко вызывает ожоги на губах, ушах, слизистой оболочке носа, подбородке. Особым видом ожога является снежная слепота – ожог слизистой оболочки глаз, сопровождается резью в глазах, тошнотой, слезотечением, временной потерей зрения.

Для профилактики солнечных ударов. Ожогов летом следует носить головной убор светлых тонов с козырьком и солнцезащитные очки, применять крема от загара, носить рубахи с длинным рукавом и закрытой шеей. Запрещается спать на солнце. Закаливание солнцем в путешествии должно производиться постепенно и осторожно.

- **Гроза**

Если гроза застигнет путешественников в лесу, то не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие большие деревья. Находясь в грозу на открытом месте, лучше лечь, или присесть в яму или канаву. Надо учитывать и характер грунта: на глинистой почве и вблизи водоносных слоев находиться в грозу опаснее, чем на каменистых или песчаных участках. Поражению может способствовать мокрое тело, сырая одежда. Поэтому при грозе следует быстро поставить палатки, лечь в них, переодевшись в сухое, и без крайней необходимости не подниматься. Металлические предметы (посуда, топоры, пилы и т. д.) рекомендуется на несколько метров отнести в сторону от лагеря.

При поражении молнией у пострадавшего возникают судорожные сокращения мышц, останавливается дыхание, на коже появляются ожоги. Пораженному молнией

следует немедленно сделать искусственное дыхание, при остановке сердца – его закрытый массаж, и согревают тело. После восстановления дыхания и сознания пострадавшего следует напоить горячим чаем, обработать ожоги и транспортировать в больницу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении стоит сказать. Что никакие рекомендации не заменят здравого смысла и опыта. Руководствуясь здравым смыслом, педагог дополнительного образования по туризму должен понять, что работать с детьми, организовывать и проводить детские походы и экспедиции можно только при опоре на инструктивную базу. Если собственный замысел руководителя детского туристского коллектива противоречит инструкции, значит нужно отказаться от замысла. Соблюдение инструкций по обеспечению безопасности при проведении детских туристских походов сбережет здоровье детей и, хотя бы частично, нервы руководителя.

Даже если вы предусмотрите все возможные причины несчастных случаев отправляясь в путешествие, - сообщите о своем маршруте, и контрольных сроках выхода с маршрута в спасательные службы по месту проведения путешествия.

Чрезвычайные происшествия в детских туристских походах прямо или косвенно могут проистекать от неопытности руководителя. Неопытность педагога дополнительного образования по туризму бывает двух видов. Во первых, он может быть опытен как турист, но при этом совершенно не знать особенностей детской психики и развития организма, а во вторых, он может вовсе не иметь туристского опыта. Такое бывает. В связи с этим хочется отметить практику, когда в группу включают опытного туриста, предписывая ему роль тренера. Не подменяя руководителя, он в критических ситуациях может взять на себя всю ответственность, если видит, что руководитель допускает нераспорядительность или серьезные нарушения. В случае когда руководитель неопытен как педагог ему необходимо проконсультироваться с педагогами о возрастных особенностях детей, либо взять в поход советника по педагогике, который может выполнять также и роль массовика-затейника.

Нельзя переставать бояться за жизнь и здоровье детей. Нельзя привыкать к этому страху. Дети сами могут не бояться, не понимать опасности. И поэтому бояться за них приходится руководителю.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Баленко С. Школа выживания.- М, «ЗВО»,1994
- Верба И. А., Голицын С. М., Куликов В. М. Туризм в школе.- М. ФИС, 1983
- Волович В.Г. С Природой один на один.- М, «Воениздат» 1989
- Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций.- М, «Зеркало» 1995.
- Ермолин А.А. Навигатор третьего тысячелетия.- М, ИД «Карпуз», 2001
- Садикова. Н.Б. 1000 и 1 совет туристу.- М, «Современный литератор», 2006
- Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности, учебное пособие, СПб, 1997.
- Лукоянов П. И. Лыжные спортивные походы. – М., ФИС, 1988.

Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста.- М. «Профиздат», 1982

Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. – М., ЦРИБ «Турист», 1980.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБЩЕЙ ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДЕ

1. Запрещается самовольное оставление группы;
2. Запрещаются самовольные контакты с местным населением;
3. Запрещается употребление спиртных напитков и наркотических веществ;
4. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица;
5. При появления признаков заболевания или травме необходимо обратиться к медику (санитару) и сообщить об этом руководителю;
6. Запрещается пользоваться свечами и другим открытым огнем в палатке;
7. Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, топорами, пилами;
8. Соблюдать - осторожность у костра: не приближаться к костру в нейлоновой одежде, не подходить близко к огню с распущенными волосами, не махаться горячей веткой;
9. За водой к неизвестному водоему надо ходить только вдвоем;
10. Не собирайте незнакомые грибы и ягоды;
11. В походе связанном с передвижением (пешеходном, лыжном) особо следите за потерями на ногах, предотвращайте появление мозолей;
12. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп» если появится необходимость остановиться;
13. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду предотвращающую обгорание кожи и солнечные очки;
14. Запрещается подходить к детенышам зверей.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВАЛКЕ ДЕРЕВЬЕВ

1. Валка деревьев производится вдали от лагеря;
2. Перед валкою леса руководитель группы предупреждает всех о том где будут валиться деревья;
3. Запрещается валить живые деревья;
4. Запрещается валить деревья толщина ствола которых превышает 0,3 метра в диаметре
5. При валке дерева в радиусе падения не должно быть людей, непосредственно не участвующих в валке;
6. Перед валкою дерева наиболее опытный участник валки предупреждает всех о том куда предполагается завалить дерево;
7. Всегда нужно помнить о том, что срубленное дерево падает в сторону наклона ствола, но иногда ствол стоящий строго вертикально может закрутиться в сторону, где на нем больше ветвей;
8. Необходимо учитывать, что при падении дерева на неровности почвы, или на другие стволы, резко подкидывает конец комлевой части;
9. Запрещается раскачивать подпиленное дерево;
10. При валке, работая топором или пилой, нужно постоянно контролировать положение ствола, посматривая на его вершину, с тем, чтобы вовремя заметить начало падения дерева;
11. При резком изменении предполагаемого направления падения ни в коем случае не надо бежать от падающего ствола: дерево не может упасть мгновенно, но постепенно набирая скорость, оно ложится на землю, и наблюдая его падение можно вовремя отойти в сторону и тем избежать несчастного случая;
12. Необходимо заранее подготовить пути отхода: утоптать вокруг дерева снег, наметить другое дерево, за которое в случае необходимости можно будет уйти;
13. В предполагаемом направлении падения не должно быть других деревьев, упав на которые ствол может зависнуть.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ТОПОРОМ

1. Взяв в руки топор, убедитесь все ли с ним в порядке, проверьте насадке, не треснуло ли топориче;
2. Запрещается работать топором рядом с другими людьми;
3. При колке дров, не удерживайте полено в вертикальном положении рукой или ногой;
4. Не ставьте ноги слишком близко к полену, или подрубаемому стволу, при сильном косом ударе, топор может срикошетить и нанести серьезную травму
5. Запрещается передавать топоры броском;
6. Запрещаются любые игры с топором;
7. Запрещается кидать топоры в деревья;
8. При длительной работе с топором не доводите себя до усталости, время от времени переключайтесь на уборку и укладку готовых поленьев;
9. Не ходите с топором, держа его за рукоятку топорича. Держите его в руке хватом за топор, лезвием от себя, топоричем вниз;
10. Не выбирайте для колки поленья, которые не в состоянии разрубить. Сучковатые поленья не ставьте так, чтобы при ударе в полено топор увязал в замке из сучьев;
11. Не оставляйте топоры где попало, заранее договаривайтесь о месте нахождения топоров и пил;
12. Не оставляйте топоры и пилы лежащими на снегу, на долгое время, например на ночь. Даже незначительный свежевывпавший снег может так надежно укрыть оставленные без присмотра предметы, что группа может остаться без этих крайне важных в походе инструментов;
13. Не работайте топором в темноте;
14. Не рубите на земле. Кладите разрубаемые поленья, и ветки на части стволов или используйте нетрухлявые пни. Помните, что как бы вы не были осторожны, при рубке на земле не избежать удара о землю или камень;
15. Обрубая сучья с упавшего дерева, встаньте с одной стороны ствола, а ветки обрубайте с другой.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ
ПИЦЦЫ НА КОСТРЕ

1. Дежурные у костра должны иметь рабочие рукавицы, быть обутыми и иметь на себе длинные брюки;
2. Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним.
3. Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы;
4. У костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками;
5. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными;
6. Готовая пицца, ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить;
7. Необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками;
8. Запрещаются игры и развлечения с огнем;
9. Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде;
10. Летом во избежание отравления вздутые или вскрытые накануне консервы надо выбрасывать;

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УГРОЗЕ КЛЕЩЕВОГО
ЭНЦЕФАЛИТА

1. До посещения леса следует сделать прививку от клещевого энцефалита;
2. В лесу пользоваться репеллентами отпугивающими клещей;
3. Одежда должна быть светлой, чтобы облегчит осмотр и обнаружение прицепившихся клещей;
4. Брюки должны быть заправлены в носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды (рубашка, куртка) заправлена в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки должны быть с застежкой «молния», а не на пуговицах. Голову необходимо прикрыть капюшоном, или заправить волосы под косынку.
5. Через каждые 10 – 15 минут нужно проводить осмотры и взаимоосмотры для своевременного обнаружения наползающих клещей, т. к. клещи присасываются не сразу;
6. Не позднее, чем через 2 часа и при возвращении из леса необходимо тщательно осмотреть волосы и тело, со снятием и выворачиванием одежды;
7. Не следует заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки и верхнюю одежду, т.к. на них могут оказаться клещи;
8. Нельзя садиться и ложиться в траву, особенно вдоль зарастающих троп и лесных дорог;
9. Для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишённые травяной растительности;
10. Если клещ присосался, его следует немедленно удалить. Сначала нужно смазать жиром или маслом, а через несколько минут раскачивающими движениями увеличить ранку и вытянуть за тельце клеща, стараясь не оборвать погруженный в кожу хоботок;
11. Снятого клеща необходимо сохранить в увлажненном кипяченой водой бинте или плотно закрытом флаконе и доставить в вирусологическую лабораторию ФГУ ЦГСЭН в Тюменской области (ул. Холодильная, 57, тел.22-41-63) для определения его зараженности;
12. После присасывании клеща в первые же 3 дня обратиться в медицинское учреждение;
13. В течении 3 -8 дней после удаления клеща следует наблюдать за температурой и состоянием здоровья. Клещевой энцефалит начинается с головной боли, болей в мышцах, пояснице, конечностях, высокой температурой. Рвоты и кишечных расстройств.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ДВИЖЕНИИ НА
СРЕДСТВАХ СПЛАВА

1. На средствах сплава следует находиться в спасательных жилетах
2. Запрещается раскачивать средства сплава
3. Запрещается самовольно перемещаться по катамарану, байдарке. О необходимости переместиться (поменяться местами) следует сообщить капитану судна, и только с его разрешения произвести перемещение;
4. Запрещается пользоваться колющими, режущими предметами на надувном средстве сплава (катамаран, рафт, резиновая лодка);
5. Запрещается накачивать баллоны на воде, при необходимости произвести подкачку, следует причалить к берегу и сообщить об этом впереди идущему судну;
6. Запрещается перебрасывать весла и размахивать ими;
7. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица;
8. Запрещается нырять с катамарана, байдарки;
9. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду, предотвращающую обгорание кожи;
10. При появления признаков заболевания или травме необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю;
11. При движении 2х и более судов, обязательно должен быть замыкающий экипаж, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команды с первого и последнего судна;
12. При движении по судоходной реке, следует придерживаться низких, пологих берегов, при встрече с речным судном обходить его также со стороны пологого берега;
13. Запрещается близкоподходить к идущим пароходам и катерам, тем более пересекать их курс;
14. При посадке, высадке на средство сплава первый высадившийся член экипажа должен придерживать судно с берега, чтобы судно не уплыло, или не перевернулось.
15. При сплаве по бурной реке следует привязывать груз, а также защищать вещи от намокания, последнее относится к сплаву при дождливой погоде на любой реке, озере и т. д.
16. Опасные участки: мели, торчащие из воды ветки, коряги следует обходить с максимально возможным радиусом.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ДВИЖЕНИИ НА ЛЫЖАХ

1. Соблюдайте дистанцию на лыжне, не наезжайте на лыжи впереди идущего, но и не растягивайтесь;
2. Если вы отстали от группы, догоняйте ее по лыжне, срезать углы запрещается;
3. При неизбежности падения заваливайтесь на бок, при этом помните, что у вас на ногах лыжи, а в руках палки, которыми можно пораниться;
4. Ни в коем случае не падайте вперед себя, через лыжи – это может привести к травме и поломке лыж;
5. Запрещается нахождение более одного человека на скоростном спуске;
6. На скоростном спуске запрещается держать лыжные палки впереди себя;
7. Положение тела на скоростном спуске: колени согнуты (для амортизации), корпус наклонен вперед, руки прижаты к туловищу;
8. Если в лыжные ботинки попал снег, его необходимо вытряхнуть пока он не растаял, при этом ботинки необходимо снять, тщательно почистить внутри, и обязательно отряхнуть носки. Чтобы удержать равновесие на одной ноге попросите помощь товарища или опирайтесь на дерево;
9. О том, что вы вынуждены остановиться необходимо сообщить руководителю;
10. Для передвижения на лыжах обязательно нужны теплые носки, перчатки (варежки), головной убор. Не одевайтесь слишком тепло, потому, что во время движения вам будет жарко и придется расстегиваться, раздеваться, а это может вызвать простудные заболевания;
11. Если появились признаки замерзания ног, или других частей тела необходимо обратиться к руководителю;
12. Следите за своими товарищами, при низких температурах на щеках или носу могут появиться белые пятна – это признаки обморожения. Обмороженный участок необходимо растереть мягкой шерстяной вещью до исчезновения белых пятен.
13. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп» если появится необходимость остановиться;
14. Запрещается сидеть и лежать на снегу;
15. Запрещается выходить на лыжах на лед без снежного покрова.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ ЛАВИНООПАСНОГО СКЛОНА

1. Выбирать наиболее удобный, наиболее безопасный вариант преодоления лавиноопасного участка.
2. Перед выходом на лавиноопасный склон надо:
 - надеть свитер и штормкостюм;
 - нос и рот закрыть шарфом или одеть маску;
 - натянуть капюшон;
 - плотно застегнуть ворот и манжеты куртки;
 - надеть рукавицы;
 - ляжки рюкзака сдвинуть так, чтобы он быстро снимался с плеч;
 - расстегнуть поясной ремень рюкзака;
 - лыжные крепления расслабить или расстегнуть;
 - кисти рук вынуть из темляков лыжных палок.
3. Привязать за талию лавинный шнур и распустить его.
4. Лавинное оборудование (зонды, лопаты и т.д.), медаптечку распределяют между участниками замыкающими колонну.
5. До начала движения по лавиноопасному склону руководитель должен:
 - рассказать о вероятности опасности на данном участке;
 - о правилах поведения на склоне;
 - о действии каждого и путях бегства при сходе лавины;
 - о мероприятиях по спасению;
 - о сигналах, предупреждающих об опасности;
 - о соблюдении строгой маршевой дисциплины;
 - о соблюдении абсолютной тишины.
6. Руководитель выставляет наблюдателя в безопасном месте, позволяющем вести наблюдение за склоном. При сходе лавины он предупреждает всех криком: «Лавина!» Наблюдатель уходит после всех, когда на другой стороне выставлен новый наблюдатель. То что по склону прошло уже много людей, не может служить гарантией от самопроизвольного падения лавины и являться доказательством безопасности.
7. Перед началом движения по лавиноопасному склону надо проверить состояние лавинного шнура (не запутался ли он).
8. Двигаться по лавиноопасному склону надо строго по следам впереди идущего.
9. При движении по лавиноопасному склону не отвлекаться.
10. Следить за равновесием - не падать (это может быть причиной местного сотрясения снежного покрова, его смещения и как следствие - лавина).
11. При пересечении узкого лавиноопасного кулуара надо применять страховку основной веревкой.
12. При подъеме или спуске по лавиноопасному склону надо двигаться в лоб (по линии падения воды).
13. Если на склоне есть скальные выходы то надо двигаться в защищенном ими секторе.

