

Памятка участнику туристского похода



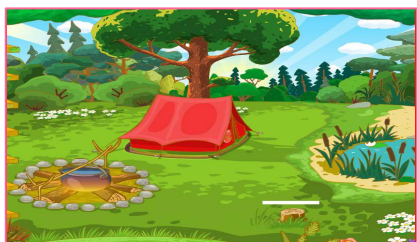
Дорогой друг!

Ты отправляешься в первый туристский поход.
Хорошенько запомни **Правила поведения**
и технику безопасности:



- выполняй все требования руководителя, обязательно требуй того же от других участников похода;
- ты - частица коллектива, от твоих знаний и умений во многом зависит успех всей группы, помни об этом, не подводи товарищей;
- береги природу!

Как вести себя на бивуаке:



- ставь лагерь вдали от населённых пунктов, больших дорог, линий электропередачи, торфяников;
- разводи костёр подалеже от палаток;
- если есть возможность, то используй старое костровище, если нет – аккуратно сними дёрн;
- костёр надо обязательно окопать;
- колоть дрова следует в стороне от палаток и людей;
- находишься у костра всегда в закрытой одежде и обуви;
- работая с костром, надень рукавицы;
- соблюдай правила личной гигиены и природоохранные нормы;
- не уходи за территорию бивуака без разрешения руководителя.



Правильно уложенный рюкзак – это залог успешного похода. Именно так должен выглядеть рюкзак настоящего туриста.

Энцефалит - очень серьёзное заболевание. Разносчик этой болезни - маленькое насекомое - КЛЕЩ. Лучшая профилактика - это прививка от энцефалита и постоянный осмотр тела и одежды.

Надевайте светлую одежду, на ней хорошо видно клещей, желательна гладкая, за нее им сложнее цепляться

Обязательно надевайте головной убор

Обработайте одежду акарицидными или репеллентными препаратами

Одежда должна быть с длинными рукавами и плотно прилегающими к запястью манжетами

Всегда заправляйте одежду в штаны

Клещи подстерегают жертву сидя на траве, особенно их много вдоль тропинок. Остерегайтесь высокой травы и кустарника, держитесь середины тропы

Надевайте штаны, заправляйте их в носки или высокую и закрытую обувь



Личинка 0,5 мм

Укуса клеща человек не чувствует - слюна кровососущих обезболивает

Взрослая особь: мужская 2,5 - 3 мм женская 3,5 - 4,5 мм

После кровососания клещ раздувается до 10 мм.

После прогулки по лесу проверь (страхни) всю одежду, тщательно осмотри всё тело, расчеши волосы мелкой расчёской.

! Если тебя укусил клещ, сохрани его и обратись за помощью к врачу

Не допускайте болезни!
Своевременно делайте прививки!

Туристский костёр - это живое существо, относись к нему как к другу, и он оплатит тебе добром:

- согреет тебя в трудную минуту;
- приготовит тебе вкусную еду;
- высушит твою одежду и обувь;
- отпугнёт насекомых и диких зверей



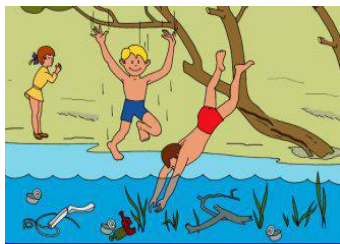
! **Запомни: огонь не прощает ошибок!**

Нет ничего страшнее лесного пожара.

- Не разводи костёр под деревьями.
- Не оставляй костёр без присмотра.
- Покидая лагерь, потуши костёр.



Уходя из лагеря, не оставляй за собой мусор. Наведи образцовый порядок. На это место придут другие люди, пусть они вспомнят тебя добрым словом. Только так поступают настоящие туристы.



- Переходить реку вброд надо обязательно в обуви.
- Переходи реку только с шестом, по перилам или группой.
- Купание без разрешения руководителя запрещено.
- Одинокое и ночное купание опасно для жизни.
 - Не борись с течением – гребь к берегу.
 - Не ныряй в незнакомом месте.



- Из "даров природы" можно употреблять в пищу только известные. Не пытайся пробовать на вкус незнакомые ягоды и грибы, не трогай незнакомых, растения и животных - среди них могут быть и ядовитые.
- Не бери в поход скоропортящиеся продукты.
- Овощи и фрукты перед употреблением тщательно вымой.
- Запрещается пить сырую воду. Если есть сомнения, употребляй специальные средства для очистки воды.

И ещё несколько полезных советов:

- Собираясь в поход, тщательно проверь снаряжение, бери самое необходимое, только те вещи, без которых не обойтись.
- Обязательно узнай место сбора и весь маршрут следования.
- Если отстал от группы, не паникуй, попытайся позвонить и жди помощи – тебя обязательно найдут.
- Будь дисциплинирован, внимателен к своим товарищам, не паникуй в сложной ситуации.
- При грозе не укрывайся под одиноко стоящими деревьями - в них может ударить молния.
- Садиться на рюкзаки запрещается.
- Натёр ноги, заболел, порвалось снаряжение – немедленно сообщи своему руководителю.
- Не ставь палатки на низком берегу реки, под наклонёнными деревьями и крутыми или сыпучими склонами – это опасно.
- Посуду с горячей пищей ставь туда, где на неё не смогут наступить.
- Все острые предметы обязательно должны храниться в чехлах.
- На ночь убери под тент дрова, спрячь снаряжение в палатку. Встречается много людей, любящих поживиться твоими вещами. Вещи вне палатки могут намочнуть под дождём или от утренней росы.
- Бережно относись к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

