

**Республиканское государственное казенное  
учреждение дополнительного профессионального  
образования «Учебно – методический центр  
экологической безопасности и защиты населения»**



**ПАМЯТКИ  
Безопасный активный отдых летом**



№ п/п	Наименование учреждения	телефон
1	Единый номер вызова экстренных оперативных служб	112
2	Полиция	02
3	Станция скорой медицинской помощи	03
4	Аварийная газовая служба	04

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

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

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

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

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

## **Правила безопасности перед выходом из лагеря, населенного пункта**

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

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

Перед любым походом необходимо провести тренировочные занятия, чтоб определить уровень подготовленности и выносливость каждого участника в отдельности. Есть еще немаловажные меры безопасности, благодаря которым можно избежать много сложностей в походе:

1. Выходить в темное время суток только при хорошем знании маршрута, предстоящем долгом дневном переходе, а в плохую погоду - при спасательных работах.

2. Тщательно проверить экипировку, снаряжение и продукты питания, состояние здоровья участников, не брать на маршрут больных, чувствующих недомогания.

3. Всем участникам знать опасности и причины, ведущие к несчастью, уметь их своевременно обнаружить, не допускать самонадеянного подхода к опасности, соблюдать правила безопасности.

4. Не предпринимать поход, восхождения или экспедицию без опытного, авторитетного руководителя, знающего маршрут, без правильно заполненной и оформленной документации.

5. В незнакомой местности двигаться внимательнее, уточняя свое местонахождение по карте, делая разведку пути.

6. Выходить на маршрут рано утром, хорошо экипировавшись, имея достаточный запас продуктов и только после сообщения графика движения на КСС, начальнику базы или другим лицам.

7. Принять необходимые меры к предохранению ног от ранений и переохлаждений.

## **Правила безопасности при движении**

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

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

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

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

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

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

**Не** терять и не забывать вещи, чтобы в тот или иной момент не остаться без необходимого инвентаря и экипировки. Избегать движения в ненастье, в тумане, в темноте, поздно вечером. Основную часть дневного перехода совершать в утренние часы.

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

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

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

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

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

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

#### ***Свод правил при движении:***

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

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

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

4. При малейшем сомнении в безопасности прибегать к страховке.

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

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

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

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

**При грозовой буре:**

- а) спуститься с хребта.
- б) сложить железные предметы метрах в десяти от людей.
- в) не стоять под одиночным деревом, маркировочными столбами, на берегу водоема.
- г) не бегать, а ходить не спеша.
- д) группа должна рассредоточиться.
- е) не останавливаться на опушке леса и на местности, через которую течет вода.
- ж) не стоять вблизи мест, где есть металлические провода.
- з) по возможности расположиться на изолирующем материале.
- и) помнить, что не всякое поражение молнией смертельно и энергичное вмешательство группы может предотвратить несчастье.

**При необходимости переправы через реку:**

- а) прежде всего выбрать время и место переправы.
- б) правильно определить место и вид страховки, расставить членов группы с учетом их сил, опыта и роста.
- в) при переправе иметь спасательные посты перехвата.
- г) прикрепляться к натянутой через реку веревке с помощью карабина на расстоянии от груди не более одного локтя.
- д) при навесной переправе применяется только основная веревка.
- е) при навесной переправе запрещается использовать самодерживающие системы.
- ж) при переправе в брод с шестом пользоваться спасжилетами и дополнительными надувными емкостями не менее 16 литров.

При несчастье направить для помощи минимум двух самых подготовленных участников. В аварийной ситуации сохранять высокий моральный дух, крепкие нервы, хладнокровие, уверенность, умение действовать правильно и быстро, без паники.

## Безопасность сплава на воде

Предположение, что на воду отправляются люди,



достаточно ознакомленные с небезопасностью реки и хотя бы частично знающие основные правила сплава, не всегда отвечает действительности. На воду сегодня снаряжаются и абсолютные новички. Иногда и в одиночку, без



компании, например, только с девушкой, перед которой хотят предстать героем. Поэтому о безопасности на воде при сплаве предоставляем Вам самую начальную информацию. Что можете от реки ожидать? Если исключим опасности, возможные на берегу и очевидность того, что в лодке должен сидеть человек, умеющий плавать или одетый в спасательный жилет в группе умеющих плавать, то кратко перечислим основные опасности связанные с рекой. Для себя разделим причины возникновения опасных ситуаций на две группы и попробуем найти предупредительные меры, которые эти опасности сведут до минимума. Первая группа причин обуславливается самим характером водника. Низкие технические способности - эту проблему можно устранить тренировками веслования сначала на спокойной воде, если возможно, с контролем специалиста. Постепенно в соответствии с прогрессом умения можно переходить на воду более сложную и перекатистую.

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

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

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

Неудачно выбранное снаряжение для воды, по которой планируем сплав. Оснащение должно всегда соответствовать местности и погоде, кроме того немаловажна и его функциональность. Это предполагает: лодки без дыр, оснащенные средствами против потопления. Одетый спасательный жилет должен хорошо и крепко сидеть на теле, то же самое касается и шлема.

Неопреновая или сухая одежда для тяжёлой и холодной воды и плохой погоды и наоборот защита от солнца в летнюю жару. К этой группе опасностей относятся и недостатки во взаимодействии группы, в которой сплаваемся.

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

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

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

Так что же влияет на сложность и опасность? Форма русла и препятствия в нем, включая форму берегов. Узкие реки непросматриваемые и при меньших уклонах. Прибрежные заросли и упавшие деревья в реке являются опаснейшими препятствиями, так же как и каменные валуны или скалы, особенно подмытые. Повышает сложность трассы и её плохой обзор. Скалистые берега в ущельях не дают возможности просмотра проблемных мест и их возможного прохождения. Температура и чистота воды влияют на психику водника. Холодная вода изнуряет и плавание в ней может привести к переохлаждению. Грязная вода действует депрессивно и в ней очень сложно "прочитать" препятствия. Сооружения на реках тоже могут быть источником опасности.

Не только плотины и каскады, но и подпоры мостов, береговые стены, лотковые барьеры и большинство из того, что построил человек, не обеспечивает безопасного плавания. Не в последнюю очередь на безопасность плавания влияет и погода. Холод может привести к переохлаждению и потере психического комфорта, дождь может вызвать быстрое и небезопасное повышение уровня воды, что в узком ущелье не самая приятная ситуация, ветер на больших реках или озерах образует волны, заливающие открытые каноэ, в то время, как и перевернутым, плавать не очень хорошо. Солнце наоборот способствует дегидратации, возможности солнечного удара, вызывает снижение работоспособности и, как правило, нарушение психического комфорта водника.

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

перед первым плаванием необходимо собрать максимум информации, приобрести максимум навыков веслования и никогда не ездить самим (только одна лодка);

всегда иметь на каждую реку необходимое снаряжение: спасательный жилет, одежду и обувь по погоде, шлем и лучше закрытую лодку;

для более сложных рек необходима экипировка для спасения на воде и умение с ней обращаться;

всегда действует – не уверен со сплавом, лучше перенеси. Также действует правило, что время просмотра сложного участка прямо пропорционально времени плавания в нем в перевернутом состоянии или же - береженого бог бережёт;

сплав сложных участков обязательно должен страховаться с берега;

тренировки (всех видов) необходимы для всех, не исключая курортных водников;

- и последнее: никогда не недооценивайте реку, она мудрее, чем Вы!

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

## Безопасность сплава на байдарке

Основными средствами обеспечения индивидуальной безопасности в байдарочных походах являются спасательный жилет и каска. Кроме того, полезными бывают емкости непотопляемости. Меры безопасности при сплаве на байдарке зависят от категории маршрута. Маршрутов простых, некатегорийных (не имеющих классификации по сложности у спортсменов) большинство. В таких походах дополнительного снаряжения, обеспечивающего безопасность, практически не требуется. Все требования к участникам - хорошая физическая форма и умение плавать. Новички, не умеющие плавать, на воде обязательно должны быть в спасательных жилетах. Сплавляясь весной или осенью, когда температура воды низкая, надо класть на сиденья пенополиуретановые коврики или гермомешки с мягкими вещами, поскольку вероятность простудиться весьма велика. Гермомешками в простых по сложности походах можно и не пользоваться. Однако ни от неожиданного прокола об корягу, ни от ливневого дождя никто не застрахован, поэтому лучше упаковывать вещи хотя бы в плотные полиэтиленовые мешки. Мешки надо вкладывать один в другой иначе одна маленькая дырочка поставит крест на всех ваших стараниях. Завязывая гермомешки, нужно собрать оставшуюся пустой верхнюю часть мешка в жгут, перегнуть конец, направив его вниз и перевязать обе части жгута чуть ниже места перегиба веревочкой или скотчем. Получается такое же колено, как в водопроводной раковине, только для воздуха. Даже если перевязать не очень туго, вода не просочится в мешок. Мешки надо завязывать, оставляя в них немного воздуха, тогда вам не нужно будет нырять за



ними на дно, если вы вдруг перевернетесь. Спички, батарейки и другие жизненно необходимые промокаемые вещи лучше еще дома запаять в полиэтиленовые капсулы и распаковывать их по мере надобности.

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

Сплавляясь по бурным рекам с порогами, надо надевать спасжилет и каску. Спасжилет должен быть сбалансирован так, чтобы его объем на груди был не меньше объема на спине, такой жилет позволит пострадавшему дышать даже при потере сознания, и не будет переворачивать его лицом в воду.

Каска должна быть специальной водной, подойдет хоккейная. Строительные каски не подходят, так как не защищают виски от ударов об камни - самый вероятный вид травмы при оверкиле (переворачивании байдарки). При прохождении порогов турист должен быть обут в кеды или кроссовки, ведь дно представляет собой нагромождение камней, иногда острых. Пока вы будете барахтаться в воде в поисках подходящей опоры, ваша перевернувшаяся лодка уплывет в следующий порог. На маршрутах сложнее второй категории пороги и шиверы встречаются на пути очень часто и тянутся иногда на несколько километров. Здесь оверкиль - нормальное явление.

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

## **Правила поведения на конном маршруте**

При обращении с лошадьми необходимо выполнять следующие меры безопасности:

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

### ***Находясь верхом на лошади запрещается:***

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

На маршруте (занятиях) необходимо выполнять все требования инструктора.

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

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

**Республиканское государственное казенное  
учреждение дополнительного профессионального  
образования «Учебно – методический центр  
экологической безопасности  
и защиты населения»**



**ПАМЯТКА**

**Безопасность детей в туристическом  
походе**



№ п/п	Наименование учреждения	телефон
1	Единый номер вызова экстренных оперативных служб	112
2	Полиция	02
3	Станция скорой медицинской помощи	03
4	Аварийная газовая служба	04



**Основное правило благополучного похода с детьми** - походный опыт взрослых участников похода должен быть больше того, какой обычно требуется для данного маршрута в составе взрослой группы!

У родителей, которые ходят со своими детьми в походы, должен быть опыт самостоятельных туристических походов без детей. Подразумевается, что читатели уже знают, как правильно преодолевать травянистый склон, как свалить сушину так, что бы она не упала на лагерь, в какой последовательности надо садиться в байдарку и многое другое. Ведь на взрослых ложится двойная ответственность – за себя и, в первую очередь, за детей, которых взяли с собой в поход. Поэтому, если ваш собственный походный опыт весьма скуден, лучше не организовывать самостоятельно путешествие с ребенком, а присоединиться к опытной, хорошо схоженной группе с детьми. Тем более, не стоит самому вести в поход группу детей.

**Основной источник опасности в детских походах - сами дети, а не походные условия.** Во время движения по маршруту, когда дети заняты, а взрослые бдительны, обычно не случается никаких ЧП. Опыт показывает, что основное число происшествий происходит на дневках, перекусах, перекурах и т.п. Одним словом, когда детям нечем заняться, и их естественное стремление к познанию окружающего мира может обернуться неприятностями. Если в походе найдется человек (достаточно ответственный), который проявит инициативу и будет выступать для детей в роли организатора всяких игр, вылазок по

окрестностям и других развлечений, это сильно (но не полностью) облегчит присмотр за детьми. На самом деле, такие люди встречаются нечасто, поэтому еще на стадии подготовки к походу следует продумать, какие игры и развлечения можно будет организовать для детей на привалах и дневках. Чаще надо привлекать их в помощи при установке лагеря, сборе хвороста для костра, организовывать рыбалку, сбор ягод, грибов и других полезных дел.

## **На что следует обратить особое внимание в походе с детьми.**

**Снаряжение.** Одежда должна соответствовать погоде - будьте аккуратны, так как дети более остро ощущают нарушение теплового режима, а неожиданный тепловой удар (или переохлаждение) не добавят хороших воспоминаний о походе. Старайтесь покупать (шить) детям походную одежду ярких цветов (желтый, оранжевый, красный) - в экстремальной ситуации это облегчит поиски ребенка, сделает его заметным на земле и на воде. Ботинки должны быть на жесткой подошве с противоскользящим протектором (разумеется, уже немного разношенные). Практически нигде нельзя полностью исключить присутствие змей, поэтому **открытая обувь - неприемлема!**

В пеших походах, даже если жарко, лучше одеть детей в брюки и одежду с длинными рукавами, иначе разбитые колени и поцарапанные руки будут обязательно и могут нарушить походный график движения. График движения, кстати, должен быть составлен с учетом возможностей самого слабого участника вашего похода (это может быть, как и самый младший идущий самостоятельно ребенок, так и родитель, несущий на себе ребенка плюс какие-то вещи и продукты). На стоянках пилы, топоры и ножи лучше хранить в чехлах и не на виду. Был случай, когда трое детей 3-5 лет, взявшись вместе, вынули топор, загнанный в пенек чуть ли не по топорнице! Отсюда мораль - следите за этими предметами. Еще в начале похода нужно объяснить малышам, что им трогать ни в коем случае нельзя. Во время заготовки дров следите, чтобы маленькие дети находились в лагере, а подростки, задействованные в процессе - непосредственно рядом с вами, чтобы исключить вероятность ранения кого-либо падающим деревом. В процессе колки дров необходимо также соблюдать осторожность по той же причине.

При сборе **вашей личной аптечки** руководствуйтесь индивидуальным подходом. Не валите в личную аптечку все подряд, ведь универсальный набор будет в общей аптечке, которую берут одну на группу. Возьмите медикаменты только с расчетом на ваши (и вашего ребенка) индивидуальные особенности, хронические заболевания. Кроме того, возьмите средства от насекомых и для уменьшения зуда от укусов; для предотвращения солнечных ожогов и для их лечения; средства для обработки порезов и ушибов; продумайте, что вы будете делать с мозолями, и как их избежать; чем, в



случае необходимости, вы будете вытаскивать занозы, клещей, обрабатывать места укусов.

**Огонь и все что с ним связано.** Вряд ли стоит упоминать о том, что с момента, когда костер уже горит, малышам выпускать из виду нельзя. Еще в начале похода следует решить вопрос о том, что разрешено детям в отношении костра, а что запрещено. Все запреты должны быть аргументированными. Помогать разжигать костер - можно и нужно. Подкладывать хворост в костер - можно, вынимать из костра ветки и размахивать зажженным кончиком - нельзя, чтобы случайно не попасть в лицо товарищу. Подкидывать в разгоревшийся костер лапник и подобное, дающее много искр - нельзя, т.к. разлетающиеся искры могут поджечь сухой лес (луг), попасть в лицо окружающим или прожечь их одежду. Чтобы избежать ожогов, не разрешайте младшим детям самостоятельно снимать каны с огня, наливать себе горячий чай. Старшим детям можно это разрешить с использованием костровых рукавиц и под присмотром взрослых. Каждый раз проверяйте надежность ручек канов и крючков кострового троса, устойчивость таганка.



Детей лучше приглашать к столу, когда суп (каша) в мисках уже достаточно остыли. Если ребенок привык кушать горячий суп, положите ему на колени кусочек пенки (сидушку), а уже на пенку - миску, чтобы, сделав неловкое движение, ребенок не пролил горячее на колени. В этой связи миски с большим плоским дном лучше - они устойчивее, но, правда, хуже умещаются одна в другую. Если уж говорить и о материале, то металлическая посуда имеет преимущество перед пластиковой: во-первых, в металлической посуде суп быстрее остывает, а во-вторых, температура миски дает представление о температуре содержимого.

**Каменные осыпи, склоны.** Напомним, что отсутствие каменной осыпи - одно из необходимых условий при выборе места для стоянки. Предполагается, что осыпи будут подстергать вас во время движения по маршруту и радиальных вылазок. Перед тем, как их преодолевать, не поленитесь лишний раз рассказать и показать детям, как нужно идти в цепочке, чтобы не спускать друг на дружку камни. Движение по склонам (особенно на спусках) требует определенных практических навыков, один теоретический экскурс будет явно недостаточен. Детям нужно время, чтобы научиться правильно двигаться, поэтому будьте к этому готовы. Перед началом спуска (подъема) снарядите каждого ребенка палкой-альпенштоком. Заложите на преодоление склона побольше времени. Там, где, в принципе, можно подняться (спуститься) по прямой, все равно поощряйте движение траверсом. Постоянно напоминайте, что на крутом склоне нужно находиться лицом к нему, на среднекрутом - боком.

**Стоянки на берегу реки/водоема.** Вода притягивает детей всех возрастов: одно бесконечное бросание в воду камней и палок чего стоит.

Бороться с этим бесполезно, да и не нужно. Поэтому на такой стоянке



необходимо непрерывно держать в поле зрения всех детей, даже относительно взрослых. Известны случаи, когда в походах дети соскальзывали в воду с наклонных каменных плит, расположенных у самой воды (с которых так удобно смотреть на речку, рыбачить и т.д.). Такую же опасность представляют просто крупные камни и скальные обломки, расположенные над водой - с

них ребенок может упасть в воду, просто оступившись (например, бросая в воду очередной камень). Швыряние камней в воду опасно тем, что камень вместо воды может угодить в товарища, который в момент броска резко встал или переместился. Необходимо почаще напоминать детям о такой опасности, а взрослым следить, чтобы дети не искали камни "на линии огня".

**Несъедобные ягоды и грибы.** В походе все дети имеют завидный аппетит. Но, к сожалению, маленькие дети не обладают достаточными навыками, чтобы хорошо различать ягоды. Поэтому в самом начале похода с детьми стоит провести соответствующую беседу. Но все равно в лесу малышкой нельзя выпускать из виду. Школьникам часто бывает достаточно наглядно показать, как выглядит бледная поганка, волчий глаз, бузина и др. Это в любом случае будет полезно. Наличие в общей аптечке сорбентов (активированный уголь, смекта) строго обязательно, количеством, необходимым для лечения одного человека в течение всего похода. К слову, в одном из походов двухлетний ребенок съел сырую ножку от большого подберезовика (грибы выложили на полиэтилен перед тем, как почистить). Оказывается, он принял ее за банан. При этом его даже не смутило, что "банан" имеет странный вкус.

**Водные походы.** Наверное, это наиболее массовый вид туристических походов, в которые берут с собой своих детей, так как в таких походах взрослые испытывают меньшие физические нагрузки и могут позволить себе взять с собой больше вещей и продуктов (главное все это доставить до реки). **Пока дети выступают пассивными участниками похода, везде, где есть хотя бы малая вероятность оверкиля, дети должны быть проведены по берегу.** Даже если вы научили вашего ребенка держаться на воде, надо помнить, что в случае аварии у него может просто не хватить физических сил, чтобы справиться с течением. Если вы считаете, что вам не обязательно надевать спасательный жилет (а лучше все-таки надеть, что бы подать пример), дети всегда должны быть в жилете, в том числе (это важно!) и на просмотрах препятствий и обносах, когда вы заняты техническими проблемами, а дети подчас остаются без присмотра. Объем (в литрах) жилета должен быть не менее 20-25% массы (в кг) человека.

Часто детские спасательные жилеты, которые продаются в магазинах, необходимо дорабатывать самостоятельно, чтобы они смогли полностью выполнять свои функции. Прежде всего, необходимо проверить, есть ли у спасжилета паховая петля (лента, соединяющая переднюю и заднюю части спасжилета). Если нет, то ее надо пришить. В случае переворота судна спасжилет без паховой петли может оказаться отдельно от ребенка (не дай бог, но это возможно).

Не используйте в качестве спасжилетов жилеты из ПВХ для отдыха на воде - не поленитесь и купите ребенку спасжилет для походов в туристическом магазине, либо изготовьте самостоятельно. В последнем случае надувные емкости спасжилета нужно защитить тканевым чехлом и пришить паховую стропу. Очень желательно, чтобы сплавная одежда была тоже ярких цветов. На речках, рекомендуемых для походов с детьми, аварийные ситуации маловероятны, но все равно возможны, и лучше, чтобы они закончились благополучно. Адреналин лучше получать в другом месте и в другой компании.

**Велосипедные походы.** В этом виде походов обязательным элементом является велошлем. Родителям, планирующим свой первый велопоход с детьми, настоятельно рекомендуем освежить в памяти соответствующий раздел ПДД. Движение вдоль более или менее оживленных автомобильных дорог должно происходить только по **обочине** правой стороны дороги (если движение правостороннее)! Поскольку обочины бывают труднопроезжие (песчаные и т.п.), а соблазн двигаться по краю асфальта велик, для детских велопоходов выбираем маршруты с минимумом автомобильных дорог. Это, конечно же, сильно отразится на километраже детского похода (в сторону уменьшения). Для движения вдоль автомобильных дорог необходимо установить порядок следования в цепочке, и разъяснить детям, что соблюдать установленную очередность необходимо, обгоны недопустимы. Порядок следования и интервал выбирается таким образом, чтобы контролировать всех самостоятельно передвигающихся детей.

Сохранять действие ли этого правила на грунтовых, лесных дорогах - на усмотрение взрослых.

Перед походом велосипед следует проверить на предмет

- надежности крепления основных деталей;
- соответствия давления в шинах;
- состояния тормозных колодок и работы тормозов;
- работы системы переключения передач;
- натяжения цепи.



В дополнение к перечисленному, звездочка велосипеда должна иметь защиту, т.к. велика вероятность поранить ногу, перетаскивая велосипед через бревно или другое препятствие - на пересеченной местности не всегда возможно перетащить велосипед, держа его справа от себя. Особенно это касается "взрослых" велосипедов, т.к. они наиболее часто продаются без защиты.

Кроме того, ПДД обязывают иметь на велосипеде фонари или светоотражатели: спереди - белый, сзади - красный, а также желтые или оранжевые - по бокам.

Детям, которые передвигаются на велосипедах самостоятельно, необходимо время от времени напоминать об опасности, которую таит в себе пользование передним тормозом. Вообще, учите детей тормозить не четырьмя, а только двумя или даже одним пальцем - иначе рука может не удержать руль.

Обязательно обратите внимание детей на то, как опасно гонять на скорости по глубоким лужам, т.к. под водой запросто могут оказаться битое стекло, острая железка, яма или водосток без решетки. Следует объезжать и масляные лужи - масло разрушает резину покрышек, и легко поскользнуться. Упасть можно и поскользнувшись на широких линиях дорожной разметки в дождь, на песчаных участках.

Одежда для велопохода тоже должна соответствовать ряду требований. Она не должна ограничивать обзор, стеснять движения, быть чересчур теплой, продуваться ветром; должна быть яркой и заметной водителям автомобилей. Использование велоперчаток спасет руки от мозолей и холодного встречного ветра. Количество аксессуаров (звонки, велокомпьютеры и др.) на руле детского велосипеда должно быть ограничено до минимума, чтобы ребенок меньше отвлекался на них во время движения.

Если ребенок путешествует в велокресле, рекомендуем одевать его значительно теплее обычного - при интенсивном движении велокресло сильно обдувается ветром, и ребенок легко может переохладиться. Из



этих соображений даже в летний велопоход рекомендуем брать для ребенка шапочку, которую можно надеть под велошлем, а также перчатки. Специальный плащ-дождевик от набегающего дождя, который можно накинуть на ребенка в велокресле, тоже будет нелишним.

### ***Основные правила безопасности***

#### ***или что взять с собой***

1. [Отправляйся в путешествие](#) с другом. Быть одному это большой риск!

2. Не забудьте прихватить с собой карту местности. Желательно бумажная версия. Электронные устройства имеют свойство разряжаться в самый ответственный момент.

3. В рюкзаке обязательно надо иметь такие вещи как: аптечка, компас, спички

4. Что бы спички не промокли их надо защитить от [воды](#). Для этого головки спичку надо окунуть в расплавленный воск. Такая спичка не промокнет, даже если окажется в воде.

5. Фонарь с запасным комплектом батарей.

6. Запас питья и еды. Вода -1 литр на чел в день. Еду лучше брать не тяжелую и калорийную. Отлично подойдут орехи, сухари, сушеные фрукты, печенье или пряники 7. Комплект запасной (теплой) одежды, запасная обувь.

8. Нож.

9. Средства привлечения внимания: зеркало, свисток.

10. Будьте внимательны. Когда идете (едите) обращайтесь внимание на приметные вещи (ориентиры) – деревья, камни, постройки, перекрестки. Старайтесь оставлять за собой опознавательные знаки. Например, повязывать ленточки. Это позволит вам не заблудиться. Перед началом пути, запомните, где находится солнце. Оно позволит вам узнать направление, откуда вы пришли. Не забывайте про поправку на движение солнца 15 градусов в час. Хорошо иметь наручные часы со стрелками, с их помощью (при участии солнца) можно легко определить стороны горизонта. Об этом поговорим в другом посте.

### ***Потерялся — что делать?***

Первое правило, если потерялся в неизвестном месте, и неважно в лесу или в городе, — это не паниковать! Что бы найти решение и дорогу назад, необходимо спокойствие и холодное мышление. Осмотритесь по сторонам. Если вы уверены что вас будут искать, то лучше находится на одном месте, открытом и приметном. Что бы можно было легко подать сигнал. Вы должны понимать, что [поиск людей](#) нелегкий труд, поэтому ваша задача — максимально содействовать тому, что вас скорее нашли. Помните что спасение утопающих дело рук самих утопающих. Если потерялся, посмотри свое снаряжение, спланируй его использование, распиши график употребления еды и воды.

Разбейте лагерь. Соорудите шалаш. Разведите огонь. Эти приметные вещи помогут вам в спасении. Будьте уверены в себе и своих силах!

Выполняя всегда эти простые правила, можно немного облегчить себе жизнь в походе, в который вы решили взять своего ребенка.

**Желаем только положительных впечатлений от туристических походов с детьми!**

Республиканское государственное казенное  
учреждение дополнительного профессионального  
образования «Учебно – методический центр  
экологической безопасности  
и защиты населения»



ПАМЯТКА

Как говорить с детьми о терроризме



## КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ТЕРРОРИЗМЕ

Захват заложников в школе, взрыв в вагоне метро... Сегодня сохранить позитивный взгляд на мир непросто даже взрослым. Едва ли не каждая неделя приносит с собой годовщину теракта, хронику которого средства массовой информации раз за разом восстанавливают с пугающими подробностями. Печальный календарь продолжает пополняться: информация о новых взрывах или захватах заложников попадает в каждый дом, где включен телевизор, работает радио или подключен к интернету компьютер. Полностью оградить от нее детей невозможно, да и едва ли нужно: лишая их права знать о том, что происходит вокруг, мы рискуем не только создать у них искаженную картину мира, но и подвергаем их жизнь потенциальному риску.

Ребенку, как и взрослому, жить в беспокойном мире тяжело: пугающая информация заставляет нас остро ощущать собственную уязвимость, некоторые начинают бояться реальности, прятаться от нее. Однако для детей и подростков вопрос стоит еще более остро: они испытывают жизненную потребность в импульсах для развития, источником которых служит окружающий мир. Если же мир начинает восприниматься лишь как средоточие угрозы, то все когнитивные силы ребенка будут расходоваться не на познание и осмысление действительности, а на защиту от нее. Страх перед реальностью может стать препятствием на пути их взросления и развития.

Наибольший вред способны нанести теленовости. Ребенку трудно абстрагироваться от видеоряда и осознать границу между тем, что он видит на экране, и своей повседневной жизнью. Поэтому в особенно острые моменты не стоит смотреть информационные телепрограммы вместе с детьми. Вскоре после «Норд-Оста» многие родители жаловались на то, что у детей нарушились сон и аппетит, появились ночные страхи. Эти дети не были свидетелями или жертвами теракта — они лишь наблюдали за развитием событий по телевизору и стали их вторичными жертвами.

Важно дать понять ребенку, что террористов мало — несравнимо меньше, чем обычных людей, и их действия нацелены не на него.

Ребенку важно объяснить: для того чтобы запугать нас, террористы выбирают особые места и даты, а на самом деле количество людей, которые страдают в результате взрывов или захвата заложников, несопоставимо с количеством тех, кто гибнет, к примеру, в автокатастрофах. Но при этом никто не боится ездить в автомобиле или в автобусе. Если мы разумные люди, то пристегиваемся и не садимся в машину к пьяному водителю. Иными словами, хорошо, если ребенок как можно раньше осознает, что для собственной безопасности необходимо соблюдать определенные правила и в большинстве случаев этот принцип работает и по отношению к террористам.

Ребенок должен знать правила поведения в любой опасной ситуации — будь то пожар или теракт. Практические навыки помогут чувствовать себя более уверенно в случае встречи с опасностью. Кроме того, важно, чтобы ребенок понимал, что практически из любого сложного положения существует выход: это знание очень мобилизует. Еще важный момент — настроить ребенка на помощь, в том числе эмоциональную, тем, кто оказался рядом. Это отвлекает от собственных переживаний, страха и создает атмосферу общности.

Нет смысла нагружать его избыточной информацией, опережая событие. Но если ребенок с ним соприкоснулся (например, увидел в новостях сюжет, посвященный теракту), разговор об этом необходим. Лучше отвечать на конкретные вопросы — ребенок сам подскажет, что ему важно сейчас узнать.

Хорошо, если событие станет предметом семейного обсуждения. Ребенок поймет, что не он один тревожится и что взрослые, разделяя его чувства, тем не менее, относятся к этой ситуации спокойно и по-деловому. Стоит учитывать и особенности возраста: до пяти лет дети едва ли способны осознать, что такое террор. Поэтому можно не разделять в разговоре такие понятия, как «терроризм» и «война». Можно сказать, например: «Плохие люди устроили войну». Для детей шести-девяти лет подробные разъяснения тоже могут оказаться избыточными, поэтому лучше в игре обсудить, какие действия в критической ситуации будут правильными, а какие — нет, акцентируя внимание именно на практической стороне дела.

Иное дело подростки: у них уже есть чувство ответственности за себя и за окружающих, а потому им необходимо понимать суть происходящего. С ребенком 11—15 лет стоит говорить о причинах и целях терроризма, о различных формах терактов. Подросток способен принимать самостоятельные решения, поэтому так важно проговаривать и разные стратегии поведения в случае непосредственного столкновения с террористами.

Хотелось бы ознакомить родителей с простыми правилами, которые должен соблюдать ребенок, оказавшийся рядом с террористами:

- Попытаться немедленно уйти как можно дальше от источника опасности.
- Обратиться за помощью к взрослому, который вызывает доверие.
- Выполнять то, что говорит взрослый, оказавшийся рядом, даже если это террорист.

Мы неосознанно заражаем собственными страхами своих детей. Разберитесь, что тревожит вас и проанализируйте свое отношение к происходящему. Если вам удастся справиться со своими тревогами, очень может быть, что других усилий от вас и не потребуется: ребенок буквально из воздуха впитает позитивный взгляд на мир и научится радоваться жизни несмотря ни на что.