Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Станция туризма и экскурсий»

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

**В ЭКОЛОГО – КРАЕВЕДЧЕСКИХ**

**ПОХОДАХ И ЭКСПЕДИЦИЯХ**

Подготовила: методист МБУ ДО

«Станция туризма и экскурсий»

Ижицкая Марина Владимировна

г. Рубцовск

***ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ***

***ЭКСПЕДИЦИЯХ И ПОХОДАХ.***

**ОБЩИЕ ПРАВИЛА.**

1. Учащиеся школ и ПТУ принимают участие в экспедициях и походах с письменного заявления родителей.
2. Перед выездом в поход все участники проходят медицинское обследование. При отсутствии справки о здоровье, заверенной печатью врача, участие в экспедиции не допускается.
3. Если район путешествия признан энцефалитным, все участники обязаны пройти противоэнцефалитную вакцинацию.
4. Во время переездов к месту экспедиции, в населенных пунктах и на маршруте категорически запрещаются самовольные отлучки участников

**ПЕРЕЕЗДЫ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АВТОТРАНСПОРТА.**

1. При передвижении на автотранспорте руководители групп должны находиться у каждой

 двери автобуса.

 2. При переправе на пароме, на узких горных дорогах, при разъездах на крутых склонах и в дождливую погоду, пассажирам необходимо выйти из автобуса.

1. При заправке автомобиля на АЗС всем пассажирам покинуть транспорт.

 4. Запрещается перевозить людей сверх предусмотренного количества мест.

5. Весь запас бензина, и любые горюче-смазочные материалы хранятся в стороне от лагеря, в

 специально сделанной для этого яме, укрытой сверху брезентом. Пользование открытым

 огнем и курение вблизи мест хранения ГСМ недопустимо.

**НА МАРШРУТЕ.**

1. В экспедиции каждый участник имеет свои обязанности, которые на него возлагает

руководитель группы и которые он выполняет с полной ответственностью. Точный маршрут, график движения, контрольные сроки возвращения и план предстоящей работы

обязаны знать все участники маршрута. Самовольное изменение маршрута допускается только в исключительных случаях.

1. Каждый участник маршрута должен быть обеспечен индивидуальной мед. аптечкой, н/з, и запасной коробкой спичек в непромокаемой упаковке.
2. Распорядок дня на маршруте: подъем и выход на маршрут устанавливается как можно раньше. Подъем дежурных должен быть на 1-2 часа раньше общего. Останавливаться на ночлег необходимо за 1-2 час до наступления темноты. Когда стемнеет, лагерь должен уже стоять, дрова - заготовлены, ужин - вариться. Продолжительность дневного привала на обед определяется погодой, маршрутом, режимом времени. При движении с рюкзаками обязательны регулярные остановки через 40-50 минут хода на 10-20 минут.
3. В районе с наличием клещей производить личный осмотр через каждые 2 часа.
4. Передвижение в темное время суток категорически запрещено.
5. В походе двигаться нужно компактной колонной, обеспечивающей постоянную видимость, голосовую связь между людьми и возможность взаимопомощи.
6. Все участники экспедиции должны уметь работать с картой и с компасом, ориентироваться по местным признакам.
7. Правильная укладка рюкзака очень важна в пеших переходах, за этим должен следить руководитель группы или его заместитель.
8. В районах, где имеются змеи и ядовитые насекомые, запрещается носить легкую обувь и одежду. При ходьбе, особенно в местах, заросших высокой травой и кустарником, необходимо пользоваться палкой.
9. При сильной грозе нельзя находиться вблизи одиноких деревьев и металлических мачт.

Необходимо спрятаться.

 11. Умение находить чистую питьевую воду – необходимый навык каждого участника группы. Пить не кипяченую воду в полевых условиях категорически запрещено.

**В ЛАГЕРЕ.**

1. При выборе места для лагеря необходимо учитывать:
* его безопасность, так как возможны внезапный подъем уровня воды в реках, оползни крутых склонов, камнепады, лавины, ветровал, удары молний в высокие деревья;
* обеспеченность дровами и водой – потребность в них определяется длительностью стоянки и погодой;
* комфортность существования – отсутствие или малое количество гнуса, защищенность от ветра и непогоды, расположение костра и палаток, устройство кухни, время освещения палаток солнцем.
1. Устройство лагеря нужно начинать не позже, чем за 1,5ч. до темноты. Необходимо

очистить площадку от камней и хвороста. Ямы и норы, могущие быть прибежищем грызунов и ядовитых змей, засыпать землей и утрамбовать.

1. Самовольные отлучки с территории лагеря запрещены.
2. Пребывание в лагере посторонних лиц без разрешения руководителя запрещено.
3. При устройстве костра необходимо принять меры против распространения огня по траве, мху, валежнику. Запрещается разводить костер под деревьями (на корнях и у стволов).
4. Рядом с полевой кухней необходимо отвести площадку для распилки и колки дров и место для их хранения. В лагере постоянно должен находиться суточный запас дров, укрытый от дождя.
5. При приготовлении пищи на костре строго соблюдать технику безопасности: не пользоваться оцинкованной, медной и полиэтиленовой посудой, не хранить воду длительное время в металлической посуде, находиться у костра только дежурным.
6. При ликвидации лагеря костер должен быть тщательно потушен, приняты меры, предотвращающие возобновление огня.
7. Палатки должны прочно закрепляться колышками и окапываться канавкой для стока воды. Также окапываются другие временные хоз. постройки.
8. Категорически запрещается хранить в палатках легковоспламеняющиеся вещества.
9. Запрещается оставлять в палатках при уходе и во время сна зажженные фонари, свечи, лампы.
10. Кухонные отбросы и мусор должны выноситься в специально выкопанные ямы с подветренной стороны лагеря не ближе 40 метров от него и вдали от источника воды.

Также устраивается и туалет.

1. После снятия лагеря все ямы тщательно закапываются, территория убирается, колья, мелкие колышки, которыми крепились палатки, выдергиваются из земли и аккуратно складывается в стороне.

**НА ВОДЕ.**

1. Купание в экспедициях преследует только гигиенические и оздоровительные цели.

1. Во всех случаях, когда специально оборудованных пляжей нет, руководитель обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, отсутствие старых свай, камней, ям.
2. Места для купания следует выбирать выше места сточных вод, стойбищ, водопоя и купания скота.
3. Категорически запрещается купание в водоемах вблизи гидротехнических сооружений, плотин, и дамб.
4. Для наблюдения и оказания своевременной помощи руководитель должен находиться на берегу.
5. Категорически запрещается:
* купание с лодки, ныряние в воду с мостиков, лодок, обрывистого берега, а также купание в сумерки и в ночное время.;
* купание после принятие пищи в течение 45-50 минут.

**ПРАВИЛА САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ.**

1. Каждый заболевший или получивший даже легкое ранение должен доложить о случившемся руководителю. Скрытие любого заболевания или травмы не допускается.
2. Лучшим средством борьбы с заболеваниями является содержание в полной чистоте спального места, одежды, снаряжения и самого себя.
3. При дальних переходах необходимо следить за состоянием ног, чтобы вовремя предупредить намины и потертости.
4. Обувь, одежда, головной убор, снаряжение должны соответствовать природным условиям, сезону и типу путешествия.
5. Обувь наиболее важный элемент личного снаряжения участника экспедиции. При переходах по твердой почве, камням обязательна обувь на твердой подошве и с мягким верхом. Во всех случаях она должна быть свободной и хорошо сидеть на ноге. Обязательно в походе иметь сменную обувь.
6. Промоченную обувь нельзя сушить у сильного костра: от перегрева кожа ссыхается и трескается. Лучше набить обувь водо-поглощающим веществом (сухая трава, газета, мох).
7. На маршруте нельзя допускать перегрева и переохлаждения организма. По приходу на место привала следует сразу же одеться, не дожидаясь, начала охлаждения. Отдыхать у костра нужно в штормовке, искры, угольки соскальзывают с брезента и не прожигают его.
8. Необходимо строго следить за сохранностью продуктов. Категорически запрещается употребление в пищу сырой рыбы, незнакомых ягод и грибов.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ.**

Мероприятия для профилактики несчастных случаев :

а) Физическая, техническая, психологическая, тактическая и специальная подготовка.

б) Маршрутная работа группы. Соответствие опыта и подготовки участников к условиям

 района, характера маршрута.

в) Комплекс мероприятий по материально-техническому обеспечению похода.

Причины травматизма и несчастных случаев в походах:

а) Непосредственная ( обвалы камней, снежных карнизов, льда, лавины, сели, ветер,

 солнечная радиация, осадки, низкая температура, быстрое течение реки, животные)

б) Техническая ( не качественное, устаревшее снаряжение, не качественная обувь, не

 рациональная одежда, не исправная бытовая техника).

в) Бытовые (опрокидывание посуды с горячей пищей, употребление в пищу не добро- качественных продуктов)

**Примерный состав медицинской аптечки на группу 10 человек.**

Бинты широкие и узкие - 8-10 – для перевязки ран.

Бинты эластич. – 1-2 – при растяжении.

Жгут резиновый – 1- для остановки крови.

Вата – 100гр.

Лейкопластырь бактер. – 10-20 – для заклеивания мелких ран и потертостей.

Йод 5% - 1фл. – для обработки мелких ран.

Марганцовка – 10 гр. – полоскания, промывания, дезинфекция воды.

Перекись водорода 3% - обработка больших ран, носовые кровотечения.

Спирт медиц. – 200 гр. – растирания и дезинфекция.

Сода питьевая – полоскания горла, глаз, при изжоге.

Стрептоцид – 1 станд. – для присыпания ран, потертостей, ожогов, обморожений.

Нашатырный спирт – 1кор. – при потере сознания, тошноте, солнечных и тепловых ударах.

Синтомициновая эмульсия – наружные ожоги и обморожения.

Анальгин 6-8 п. – при головных и зубных болях.

Синофлановая мазь – 1т.- трещины, зуд, наруж. повреждения.

Фурозолидон – 20 шт.

Имодиум – 1ст. – при желудочно-кишечных заболеваниях.

Бесалол – 20т. – боли в области желудка.

Борная кислота 10 гр. – промывание глаз.

Димедрол (супрастин, тавигил) – 10 шт. – при укусах (противоаллергич.)

Но-шпа – 10 шт. – колики в желудке, спазмы, удушье с болью в сердце.

Валидол (настойка валер.) – успокоительное, сердеч., антишоков.

Сульфален – 40 т. – ангина, орз, гайморит.

Ампиокс (ампулы) –40т. – воспаление уха, гнойная ангина.

Кордиамин 2 мл.\_ при шоковом состоянии, стимулирует дыхание и серд. деятельн.

Анальгин (ампулы) – 1к. –шоков. состоян., обезболив., жаропониж., противовосп.

Кофеин10%(ампулы) – 5 амп.- возбуждающее средство при шоке, удушье, замерзании.

Противостолбнячная сыворотка(ампулы) – открытые переломы, загрязненые раны.

Пипетка, термометр, ножницы, клей БФ, детский крем, шприц одноразов – 6 шт.

**Оказание первой доврачебной помощи.**

 1. Солнечный и тепловой удары

 Пострадавшего положить в тень, голову поливать прохладной водой, обмахивать. К ногам положить бутылку с горячей водой.

1. Ожоги кожи (солнечные или от огня)

Ожог нужно обработать5% раствором марганцовки. В осложненных случаях накладывается стерильная повязка.

1. При укусе змеи.

 Промывается ранка кипяченой водой или марганцовкой. Отсасывается

 кровь ртом (с частым сплевыванием). Пострадавший должен находиться в

 горизонтальном положении и употреблять большое количество жидкости.

 На носилках доставить в больницу.

1. При укусе клеща.

Все участники должны быть привиты или застрахованы от клещевого энцефалита. В течении 2 дней нужно обратиться к врачу. Если клещ всосался в тело нельзя пытаться выдернуть его т.к. ядовитый хоботок, как правило отрывается и остается. Необходимо насекомое намазать маслом, подождать несколько минут, когда клещ погибнет, затем, завязать нить под хоботок и постепенно выдавить клеща из тела.

1. При переломах (открытых и закрытых).

Исключается возможность движения сломанной конечности, накладывается шина, стерильная повязка. пострадавшего доставить в больницу.

1. Растяжения.

При растяжении требуется покой, холод на поврежденную конечность. При вывихе сустава, конечность зафиксировать в состоянии наименьшей болезненности и доставить пострадавшего к врачу. Недопустимо «вправлять» вывих самостоятельно.

1. При утоплении.

Немедленно очистить полость рта, вытащить язык. Положить пострадавшего животом на свое колено и давить на спину, т.о. удаляется из легких вода. Приступить к искусственному дыханию. Если сердцебиение не прослушивается производить непрямой массаж сердца. Затем пострадавшему нужно горячее питье, успокоит. средства, кордиамин, камфорное масло.

1. Пищевое отравление.

Промывание желудка большим количеством воды со слабым раствором марганцовки. Покой , тепло, горячий крепкий чай, бесалол.

1. Обморожение.

При сильном замерзании рук, надеть рукавицы, наклониться вперед и выполнять энергичные махи руками. Замерзшие ноги отогреваются также.

 **Жизнь и здоровье участников экспедиций зависит от соблюдения техники безопасности и от грамотного, квалифицированного руководства.**