**Занятие № 12.** [**Техника безопасности по туризму**](https://www.google.com/url?q=http://www.sergeyschool.ru/materialy/tekhnika-bezopasnosti-po-turizmu.html&sa=D&ust=1463827904921000&usg=AFQjCNFmRoTfCywnX22VkoDhPSgCPTgEfg)

***К занятиям ТУРИСТИЧЕСКИМ ПОХОДАМ допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.***

Причиной многих травм часто бывают чрезвычайные ситуации, связанные с неорганизованностью и недостаточной дисциплиной туристов. Недисциплинированность — самая грозная опасность туристского путешествия. Она может проявляться и в пренебрежении к установленным правилам проведения походов, и в лихаческом отношении к маршруту, и в игнорировании туристами общепринятых норм поведения и правил техники безопасности. При несоблюдении требований дисциплины и правил поведения руководитель имеет право применить к недисциплинированному члену группы меры вплоть до отчисления нарушителя из группы и снятие его с маршрута. Крайней мерой, вызванной невозможностью установления дисциплины и порядка в группе, является отказ от дальнейшего проведения путешествия. До начала путешествия необходимо проверить наличие всех вещей, которые указываются в списке, выдаваемом каждому участнику.

Маршруты связаны с физическими нагрузками и экстремальными ситуациями, участникам настоятельно рекомендуется ограничить употребление спиртных напитков (в том числе пива), в базовом лагере и исключить их вовсе на маршруте (в противном случае инструктор имеет право принять меры к нарушителю, вплоть до снятия с маршрута) Если вы хотите куда-либо отлучиться, необходимо предупредить руководителя группы, либо второго инструктора о том, куда вы направляетесь и когда вернетесь (предупредить кого-либо из участников, чтобы они передали руководителю – недостаточно) . Если назначено контрольное время встречи для сбора группы, либо вы отпросились до определенного времени – необходимо вернуться не позднее назначенного срока. Важно помнить, что выезжая в другую страну или регион мы являемся гостями, по-этому от вас требуется вежливое и тактичное поведение по отношению к местному населению, не допускать возникновения конфликтных ситуаций (если таковая возникла – необходимо постараться разрешить ее мирным путем). Конфликтные ситуации с местными жителями и представителями местной власти решает руководитель группы. Не редки случаи кражи рюкзаков и личных вещей туристов, поэтому на стоянках рюкзаки необходимо убирать в палатки, недопустимо оставлять лагерь без присмотра (присмотр за лагерем входит в обязанности дежурных). Деньги и документы необходимо всегда носить при себе в поясной сумке, либо в другом приспособлении. На стоянках запрещается оставлять мусор. Дежурные следят, чтобы при снятии со стоянки весь мусор был сожжен, либо несут его с собой до места, где его  можно выкинуть. График дежурств составляется руководителем до начала поездки, а обязанности дежурных разъясняются на инструктаже.

**В период подготовки и проведения маршрута туристы обязаны:**

* всё уложенное туристское снаряжение, личные вещи, инвентарь тщательно укреплять и укрывать чехлом на случай дождя;
* упаковывать предметы кострового хозяйства (топоры, ножи) в чехлы и транспортировать режущие и колющие инструменты только в чехлах;
* хранить продукты и снаряжение, личные вещи в непромокаемой упаковке;
* строго соблюдать выполнение контрольных сроков во время путешествия;
* строго соблюдать график движения в походе;
* строго соблюдать тактику и технику движения;
* производить остановку только на плановых стоянках;
* избегать пить не кипяченую воду

**Общие правила безопасности:**

* Точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя. Распоряжения дежурного командира или старшего по группе также обязательны к исполнению.
* Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.
* Немедленно ставить в известность руководителя о недомогании или получении травмы, даже незначительной.
* Если участник случайно остался один, он должен прекратить движение и спокойно ждать, пока его найдут. Самому поиски не предпринимать, тепло одеться, по возможности развести костер.

**На остановках и стоянках туристы обязаны:**

* Устанавливать стоянки на достаточном расстоянии от высоких и одиночных деревьев, от хвойных посадок, от горельников и буреломников, от скальных обнажений и каменистых осыпей, от уреза воды, от имеющихся низин и днищ оврагов и балок.
* Лучшим и безопасным местом для туристской стоянки является защищённая от ветра поляна, имеющая небольшой уклон или же открытое, продувное место.
* На стоянках использовать только оборудованные кострища, которые расположены вдали от торфяников, хвойного леса и посадок, от каменистых, захламлённых осыпей, от мест лесного пожара, а также от деревьев с нависшими ветками.
* Окопать кострище и обложить его со всех сторон камнями, уничтожить вблизи сухую траву и НИКОГДА не оставлять костёр без присмотра.
* При приготовлении пищи обязательно находится у костра в обуви, иметь хозяйственные рукавицы. Запрещено находится у костра в купальном костюме, босиком.
* Всё туристское снаряжение и инвентарь хранить в одном, хорошо просматриваемом месте вблизи лагеря.
* Отлучатся от лагеря только с разрешения руководителя группы или инструктора, группа не менее 3-х человек.
* Производить заготовку дров только под присмотром руководителя группы или старшего инструктора.
* Топоры, пилы, ножи и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы, на ночь убирать под дно палатки.
* Покидая стоянку, залить костер водой до полного прекращения тления и засыпать кострище сырой землей.
* Соблюдать правила личной гигиены, пожарной безопасности, купания, распорядка дня.
* Бережно относится к природе, проводить природоохранное благоустройство мест стоянок

**При грозовой буре:**

* Спуститься с хребта.
* Сложить железные предметы в 10 метрах от людей.
* Не стоять под одиночным деревом, маркировочными столбами, на берегу водоема.
* Не бегать.
* Группа должна рассредоточиться
* Не останавливаться на опушке леса и на местности, через которую течет вода.
* Не стоять вблизи мест, где есть металлические провода.
* По возможности расположиться на изолирующем материале.
* Помнить, что не всякое поражение молнией смертельно и энергичное вмешательство группы может предотвратить несчастье.

**Правила поведения в воде. Категорически запрещено:**

* Купаться в малоизученных, непроверенных местах;
* Купаться группами более 5-ти человек продолжительностью более 20 минут;
* Нырять в воду с мостиков, обрывистых берегов, а также купаться в сумеречное и ночное время.
* При движении группы вдоль дорожного полотна (в случае необходимости):
* Идти нужно плотной цепочкой по левой стороне, навстречу движению транспорта;
* Впередиидущий и замыкающий туристы должны иметь сигнальные флажки;
* Переходить дорогу следует одновременно всей группе туристов, при этом сигнальщики производят остановку идущего транспорта на период перехода всей группой автодороги.

В местах обитания диких зверей необходимо придерживаться следующих правил:

* При встрече с крупными дикими животными – лось, марал, косуля, медведь, волк, лиса – не приближаться к ним, так как сокращение дистанции воспринимается ими как агрессия, и они могут совершить нападение;
* При встрече с медведем необходимо удалится по направлению, перпендикулярному движению медведя. ЗАПРЕЩАЕТСЯ убегать, делать резкие движения, вести себя агрессивно. Желательно, чтобы медведь заранее слышал о Вашем приближении.

**Во время путешествия туристам запрещается:**

* Нарушать график движения по маршруту;
* Пользоваться случайным транспортом;
* Производить радиальные выходы по непредусмотренным, непроверенным трассам;
* Совершать движение по маршруту во время грозы, тумана и ночью;
* Производить остановки на обед (ночлег) в местах, не предусмотренных туристскими маршрутами;
* Посещение всех карстовых полостей (пещер, гротов), расположенных на протяжении всего маршрута без инструктора и без специального снаряжения (каски, страховочные канаты);
* При движении по лесистой местности с густым подлеском, отпускать отогнутую впередиидущим ветку;
* В участках, где имеются осыпи, двигаться по каменистым скалам;
* Лазить по мокрым стволам деревьев;
* Подниматься на скальные обнажения без руководителя и специальной подготовки;
* Переходить водотоки по мокрым омоховелым и неомоховелым стволам;
* Разбрасывать в горах осколки стекла, бутылки или стеклянные банки, которые могут стать причиной лесных пожаров в жаркие солнечные дни.
* Использовать для освещения палаток свечи и другие средства освещения с открытым пламенем.
* Разжигать костры горючей жидкостью (бензином, соляркой, спиртом).
* Оставлять костёр без присмотра, а в случае ухода с плановой стоянки оставлять не залитый костёр.
* Употреблять в пищу сомнительные грибы и ягоды.
* Пить не кипячённую воду, пить воду из непроверенных источников, употреблять в пищу продукты, испорченные грызунами.
* Выходить на маршрут без наличия медаптечки.

**Руководитель маршрута имеет право:**

* Принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения или прекращения похода в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также, в случае необходимости, оказания помощи пострадавшему.
* Исключить из числа участников туриста, оказавшегося по моральным качествам, спортивно-техническим данным или по состоянию здоровья не подготовленным к прохождению данного маршрута. Если такая необходимость возникла в походе, турист при первой возможности доставляется в населенный пункт для отправки его к месту жительства.
* Производить разделение группы в аварийной ситуации, исходя из реального наличия сил и средств, конкретной обстановки и максимальной вероятности выполнения задач по ликвидации аварии.

Обязанность и ответственность руководителя, гида-проводника:

* Провести группу по заранее запланированному маршруту в указанные сроки.
* Обеспечить весь комплекс мер безопасности.
* Провести необходимый инструктаж перед выходом на маршрут.

Изменение маршрута возможно, если оно не приведет к его усложнению и выносится на обсуждение группы. Руководитель оставляет за собой право проводить окончательное формирование группы на старте похода!!! При необходимости он может отказать в участии любому, кто, по его мнению, оказался по моральным качествам, спортивно-техническим данным или по состоянию здоровья не подготовленным к прохождению данного маршрута, либо провоцирует конфликтные ситуации в группе.

**Литература**

**а) основная учебная литература**

1. Физическая культура: учебник для вузов. Гриф Московского педагогического гос. Университета / А.Б. Муллер. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. - М.: МГУУ ПМ, 2014. - 140с.
3. 3.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 c.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 c.
5. Олимпийский спорт и олимпийское движение [Текст]: учебное пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень "бакалавр") / А. В. Николаев [и др.]. - М.: МГУУ ПМ, 2013-152 с.
6. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю.И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 445 с.

**б) дополнительная учебная литература**

1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. - 288с. -Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
3. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие /[Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
4. Холодов Ж.К. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.
5. .Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010.-93 с.
6. В.Т Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с
7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

**Интернет ресурсы**

1. Собрание спортивной литературы [электронный ресурс]-Режим доступа http://firuk.net/sportbook/
2. ФИС: журнал «Физическая культура и спорт»: Золотая библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа http://www.fismag.ru
3. Сайт «ФизкультУра» [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000)
4. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Eduhttp: //www.rusedu.ru/ fizkultura/ list\_49.html
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000)
6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com](https://www.google.com/url?q=http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no%3D22924%26tmpl%3Dcom&sa=D&ust=1566007446937000)