

- к воде должен быть хороший подход;
- не следует устраивать лагерь на дне оврагов и логов, сухих русел, речных косах, островках; вблизи подгнивших, подрубленных, высоких, одиноких деревьев, в густых зарослях; на случай дождя место вокруг палатки окопать канавкой с отводом для воды, накинуть на палатку тент;
- не следует останавливаться на ночлег рядом с населенными пунктами, проезжими дорогами, под линиями электропередач, вблизи пастбищ и водопоев.

Правила работы с топором, лопатой, пилами, ножами в полевых условиях

- При заготовке твердого топлива не отходите от лагеря более чем на 100 м., заготавливайте только сухой валежник, не валите сухие деревья. При транспортировке дрова необходимо крепко увязать, переносить рекомендуется на носилках или двух жердях.
- Укладывайте дрова на безопасном расстоянии от костра, не укладывайте их на проходе.
- Перед применением топора убедитесь, что он крепко закреплен на топорнице, топорнице без каких-либо дефектов, трещин и заусениц, топор хорошо заточен и вблизи нет других людей. Во избежание травм не поднимайте топор высоко над головой и рубите дрова с умеренной силой. Не втыкайте топор в пни и деревья, передавайте другим людям только рукояткой вперед, не перекидывайте его.



□ Перед распилкой дров убедитесь что пила хорошо заточена. Уложите бревно так, чтобы оно не провисало и не зажимало полотно пилы.

□ Хранить пилы, лопаты и топоры необходимо только в чехле, а ножи в ножнах.

Инструкция по обеспечению безопасности у костра:

- не оставлять костер без присмотра дежурных. Следить, чтобы огонь не распространился по траве, мху или валежнику;
- для приготовления еды использовать таганок, трос и другие приспособления.
- при использовании троса его следует подвешивать выше роста участников или обозначить маркировкой;
- дежурные у костра должны находиться в одежде, обуви, головном уборе. Дежурные должны передвигать и снимать с огня посуду, подкладывать дрова в костер и т.п. в рукавицах, защищающих от ожогов;
- готовую пищу нужно отставлять в специально отведенное место;
- просушка одежды, обуви, снаряжения у костра допускается только в присутствии дежурного;
- при уходе с места ночлега костер следует тщательно залить водой или засыпать землей, оставшиеся дрова аккуратно сложить, мусор сжечь или унести с собой.

Инструкция при приготовлении пищи на костре:

- 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.
- Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы;
- у костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными. Готовая пища ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить;
 - необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками. Не рекомендуются игры и развлечения с огнем. Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде.

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА

Памятка по безопасности пребывания детей и родителей в походах



Кириллова Любовь Сергеевна – инструктор-методист
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»

г. Тамбов, ул. Володарского, 7, телефон 8(4752) 72-17-80

E-mail: odush@obraz.tambov.gov.ru

turtmb20@yandex.ru

<http://odush.68edu.ru>

ПИТАНИЕ

Состав пищевого рациона. Суточный рацион в несложном путешествии, может быть рекомендован в следующих средних количествах продуктов на **одного человека** (в граммах).

Наименование	Вес в г.
Хлеб или сухари (галеты)	150-200
Крупы и макаронные изделия	80-100 гр. на один раз
Суповые концентраты	30 -40
Мясо консервированное (тушеное, жареное, паштеты)	100-130
Колбасные изделия	50- 80
Масло (сливочное, топленое, растительное)	40- 50
Сыр	30- 50
Молоко (сгущенное, сухое)	50- 60
Сахар, конфеты с кислой начинкой	130-150
Соль, лук, чеснок, специи,	10-12
Напитки (чай, кофе, кисель, компот, какао)	3-5

Набор этих продуктов имеет калорийность 3000—3500 Ккал. и с учетом упаковки весит 1200 - 1500 г.



СНАРЯЖЕНИЕ

Личное снаряжение

Наименование (для пеших, водных, лыжных походов)	Кол-во штук
Рюкзак большой с непромокаемым вкладышем	1
Спальный мешок	1
Коврик	1
Обувь основная и запасная	1,1
Костюм штормовой и запасной	1
Куртка теплая	1
Плащ-накидка от дождя	1
Свитер теплый	1
Нижнее белье, плавки	2
Носки шерстяные и х/б	2-3
Головной убор теплый, панамка	1
Рукавицы брезентовые	1
Перчатки, варежки	1
Миска, кружка, ложка, нож	компл.
Компас	1
Туалетные принадлежности	компл
Медицинская аптечка	1
Спички в непромокаемой упаковке	1
Моток шпагата (веревка)	1
Лыжи туристские, крепления, палки	1
Спасательные жилет	1
Бахилы (для зимы)	1
Накомарник	1

УСТРОЙСТВО БИВУАКА

Общественное снаряжение	Шт.
Палатка (по кол-ву чел), тент	1,1
Фонарик	1
Котлы (ведра), половник, костровые принадлежности (трос)	2, 1
Топор, пила	1,1
Моющие средства, губки	1
Ремонтный набор (иголки, нитки и т.д.)	1
Фотоаппарат	1
Байдарка (по кол-ву чел)	1
Мяч (игры)	1

Устройство привалов, ночлегов и очагов.

- место лагеря подбирать за 1,5-2 часа до наступления темноты;
- 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;
- нельзя останавливаться под крутыми и сыпучими склонами, на краю их, на низком берегу реки;
- место для костра следует очистить от сухой травы и сухостоя на расстоянии, предупреждающем пожар;
- нельзя разводить костер под деревьями (на корнях и у ствола), в сухой траве, на торфяной почве;
- место для большого привала должно было сухим, защищенным от ветра (при большом скоплении летающих насекомых: комаров, мошкары, гнуса - наоборот, на обдуваемом месте), вблизи от воды и топлива для костра;

