



Собираемся в поход





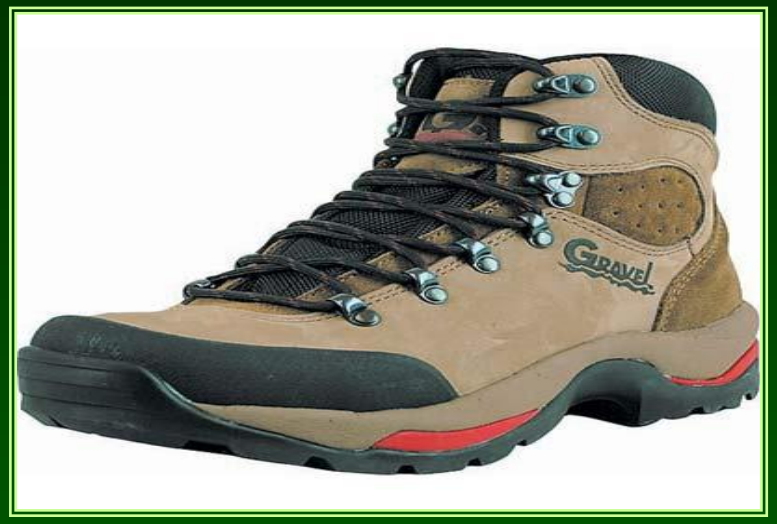
На маршруте





Одежда должна быть по сезону и погоде – просторная, свободная, не давящая, прочная.

На маршруте



Обувь должна быть не на высоком каблуке, с жёсткой подошвой.

Нужно надеть два носка: тонкий хлопчатобумажный и шерстяной.





На маршруте





Головные уборы в походе - необходимость. Важно защитить голову от перегрева солнцем или ветра.

На маршруте



Вещи лучше переносить

в рюкзаках, чтобы при движении руки были свободны

Состав медицинской аптечки туриста



Бинты стерильные

Вата

Жгут

Лейкопластырь

Раствор йода 5 %

Сода двууглекислая

Нашатырный спирт

Анальгин

Состав медицинской аптечки туриста



- *Активированный уголь*
- *Валидол*
- *Сульфадиметоксин*
- *Левомицетин*
- *Крем «Детский»*
- *Кипячёная вода (200мл)*

Правила безопасности в походе

- *Точно выполнять все распоряжения руководителя*
- *Немедленно сообщать руководителю о замеченной опасности*
- *Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения*
- *В ветреную холодную погоду не устраивать привалов на открытых местах*
- *На привалах не уходить за территорию лагеря без разрешения руководителя*

Правила безопасности в походе

- *Без разрешения руководителя воду из колодцев, рек и водоёмов не пить, строго соблюдать питьевой режим*
- *При малейших признаках заболевания, утомления, потёртостей на ногах немедленно сообщить руководителю*
- *Трав и кореньев в рот не брать, грибов и незнакомых ягод не есть*
- *Без разрешения руководителя не купаться, переправ не устраивать*

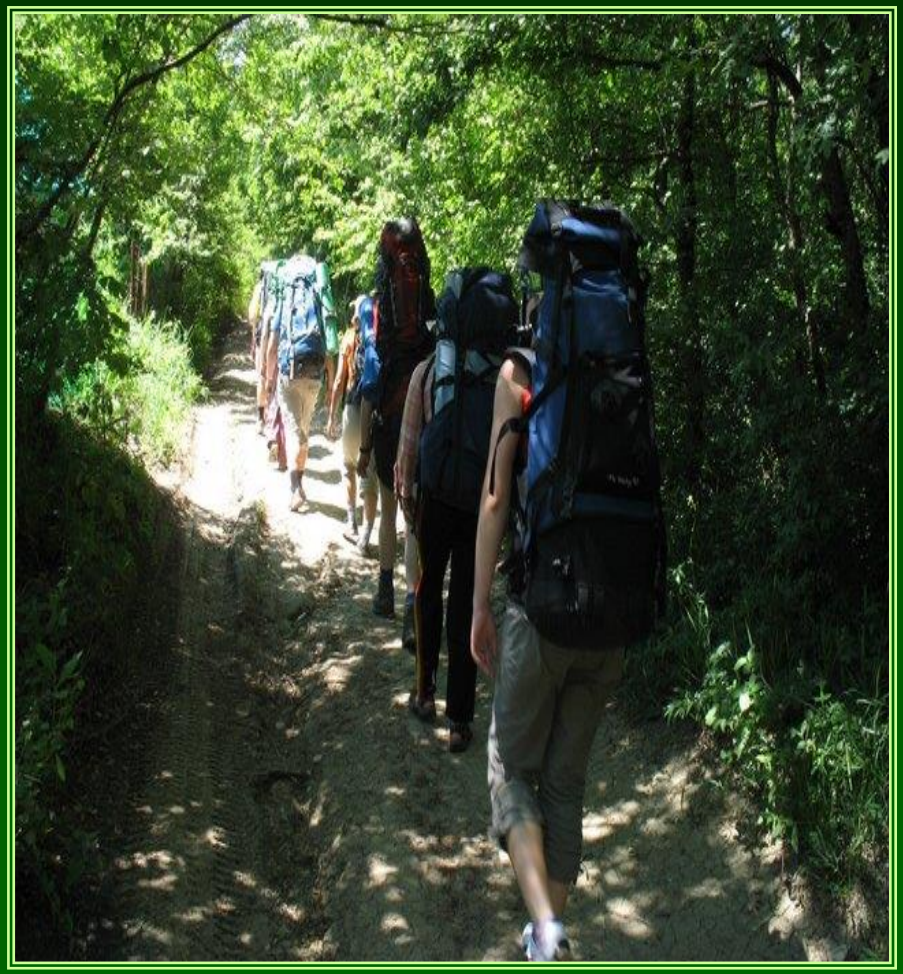
Правила безопасности в походе

- *В лесу не бросать горящих спичек, костров без разрешения руководителя не разжигать, костёр без присмотра не оставлять*
- *На деревья без разрешения руководителя не залезать*
- *Тяжёлых брёвен и камней не переносить*
- *Строго соблюдать правила страховки и самостраховки*
- *Дежурным у костра находиться в головных уборах и хлопчатобумажной одежде, полностью покрывающей тело*

Правила безопасности в походе

- *Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и переносить внутри рюкзака*
- *При обнаружении подозрительных предметов немедленно сообщить об этом руководителю. Самим найденные вещи не трогать.*

Туристский строй



Строем в лесу идти безопаснее и легче: за короткое время можно пройти большее расстояние и затратить меньше сил.

Правила поведения в туристском строю



Не меняй место в строю без разрешения руководителя.

Соблюдай темп и интервал.

Не обгоняй впереди идущего.

Не выходи без надобности из строя



При движении по густому подлеску расстояние между участниками похода увеличивается до 3-4 метров, чтобы туристы случайно не поранили друг друга ветками.

Крик в лесу – сигнал беды





Мы в лесу - гости



Сломанная ветка, сорванные цветы не прибавят радости в общении с природой.

Идти лучше по тропинкам – меньше риска потревожить животных и птиц.

Костёр, разведённый прямо на траве, если дёрн не снят, будет потом чернеть пятном ещё несколько лет