

П а м я т к а  
у ч а с т н и к у  
т у р и с т с к о г о



п о х о д а

*Автор - Алексей Юрьевич Протасов, специалист--практик  
Центра детско-юношеского туризма города Ногинска.*

*Мы отправляемся в первый туристский поход.  
Хорошенько запомни простые правила поведения  
и технику безопасности:*



- **В**ыполняй все требования руководителя, и обязательно требуй этого от других участников похода.
- **Т**ы частица коллектива, от твоих знаний я и умения во многом зависит успех всей группы, помни об этом не - подводи своих товарищей.
- **Б**ереги нашу природу - она так прекрасна.

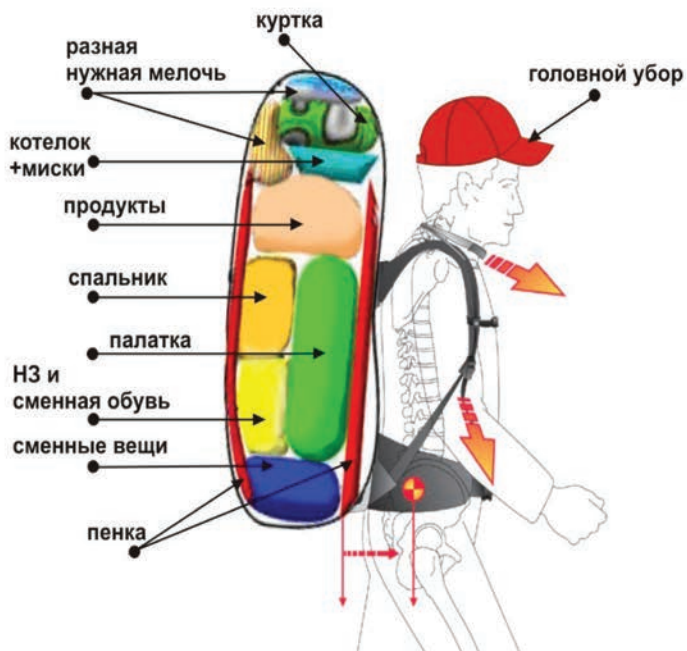
### **Как вести себя на бивуаке:**



- Ставь лагерь вдали от населенных пунктов.
- Разводи костер подальше от палаток.
- Костер надо обязательно окопать.
- Колоть дрова в стороне от палаток.
- Находишься у костра всегда в одежде.
- Работая с костром, одень рукавицы.



# ТУРИСТ В РАЗРЕЗЕ



Правильно уложенный рюкзак – это залог успешного похода. Именно так должен выглядеть рюкзак у настоящего туриста

Энцефалит это очень серьезное заболевание. Разносчиком этой болезни служит маленькое насекомое КЛЕЩ. Сам по себе клещ не опасен ,но если он переносит инфекцию - беды не избежать. Лучшая профилактика данного заболевания это постоянный самоконтроль своего тела и одежды.



Не допускайте болезни клещевого энцефалита  
Своевременно делайте прививки!



Туристский костер это живое существо, относись к нему, как к другу - и он отплатит тебе добром:

- Он согреет тебя в трудную минуту.
- Он приготовит тебе вкусную еду.
- Он высушит твою одежду.



● Но запомни: «Огонь не прощает ошибок»

Нет ничего страшнее лесного пожара.

- Не разводи костры под деревьями.
- Не оставляй костер без присмотра.
- Покидая лагерь, потуши костер.



Уходя из лагеря, не оставляй за собой мусор.  
Наведи образцовый порядок - на это место придут другие люди, пусть они вспомнят тебя добрым словом.

Только так поступают настоящие туристы



- Переходи реку только с шестом, по перилам или парами.
- Купание без разрешения руководителя запрещено.
- Одинокое и ночное купание – опасно для жизни.
- Переходить реку надо обязательно в обуви.
- Не борись с течением – гребь к берегу.
- Не ныряй в незнакомом месте.



- Из «даров природы» можно употреблять в пищу только известные.
- Не пытайтесь пробовать на вкус незнакомые ягоды и грибы, среди них могут быть и ядовитые.
- Скоропортящиеся продукты употребляйте в пищу в начале похода.
- Овощи и фрукты перед употреблением надо тщательно вымыть.
- Запрещается пить сырую воду из загрязненных водоемов. Если есть сомнения, употребляй специальные таблетки для очистки воды.



## **И еще несколько полезных советов:**

- Собираясь в поход, бери самое необходимое, только те вещи, без которых тебе не обойтись.
- Не ставьте палатки под наклоненными деревьями и крутыми склонами – это опасно.
- Если отстал от группы, не суетись, попытайся позвонить и жди помощи – тебя обязательно найдут.
- Натер ноги, заболел, порвалось снаряжение – немедленно сообщи своему руководителю.
- Посуду с горячей пищей, ставить туда, где на неё не могут наступить.
- При грозе не укрывайся под одиноко стоящими деревьями - в них может ударить молния.
- Все острые предметы обязательно должны храниться в чехлах, по этой же причине запрещается садиться на рюкзаки.
- На ночь обязательно прятать все снаряжение в палатку. Встречается много людей, любящих поживиться твоими вещами.

