

Структурное подразделение Детский сад № 19 «Колокольчик»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы №3 г. о. Чапаевск Самарской области

Инструкции по технике безопасности в походе



Авторы:
Моторина С.В.
Петухова Е.П.
Канищева Е.С.

г. о. Чапаевск, 2025 г.

Инструкции по технике безопасности в походе

Перед началом похода:

- ✓ Пройти подготовку и инструктаж.
- ✓ Надеть удобную одежду и обувь, соответствующую сезону и погоде.
- ✓ Убедиться в наличии аптечки и её укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными средствами.
- ✓ Выбрать заметные ориентиры, чтобы не заблудиться.

Во время похода:

- ✓ Точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя группы.
- ✓ Соблюдать правила дорожного движения: при движении вдоль дороги не выходить из строя, идти по левой стороне обочины навстречу движущемуся транспорту.
- ✓ При движении находиться в составе группы.
- ✓ О всякой замеченной опасности немедленно докладывать руководителю.
- ✓ Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- ✓ Не залезать на деревья без разрешения руководителя.
- ✓ Не уходить за территорию места отдыха без разрешения руководителя.
- ✓ Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
- ✓ Не трогать руками ядовитых и опасных животных, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
- ✓ Не пить воду из открытых водоёмов, использовать питьевую воду, которую необходимо брать с собой.
- ✓ Периодически осматривать одежду с целью профилактики укуса клеща.
- ✓ При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
- ✓ Бережно относиться к природе, к личному и групповому имуществу.

По окончании похода:

- ✓ Собрать мусор и закопать в яму.
- ✓ Осмотреть одежду.
- ✓ Проверить, все ли готовы к возвращению.



Инструкции по технике безопасности в пешем походе

Общие правила безопасности:

- ✓ Следовать указаниям инструктора. В экстремальных ситуациях важно выполнять требования руководителя, не спорить и не перечить.
- ✓ Иметь при себе необходимое снаряжение: аптечку, фонарик, компас, запас еды и воды.
- ✓ Изучить природные особенности местности. Это поможет подготовиться к возможным опасностям.
- ✓ Подготовить одежду и обувь по сезону. Обувь должна быть удобной и прочной.

Правила движения:

- ✓ Передвигаться только в составе группы, не допускать разделения участников.
- ✓ Не уходить с тропы без предупреждения, всегда видеть спину туриста, который идёт впереди.
- ✓ Делать перерывы во время движения, прислушиваться к самочувствию товарищей.
- ✓ Прекратить движение, если группа сильно устала, испортилась погода, ухудшилась видимость.
- ✓ Переходить опасные участки (реки с быстрым течением, склоны) только с надёжной страховкой.

Правила оказания первой помощи:

- ✓ При травмах (порезы, ссадины, тепловой удар) использовать аптечку, которая включает антисептики, средства от жара, боли и воспаления, перевязочные материалы и жгуты.
- ✓ При тепловом и солнечном ударе пострадавшего укладывают в тень, приподнимают голову и ноги, снимают лишнюю одежду.
- ✓ При отравлении необходимо удалить из организма отравляющее вещество, обеспечить обильное питьё.
- ✓ При артериальном кровотечении сразу накладывают жгут, отступив вверх от раны. Вместо медицинского жгута можно использовать ремень, ткань, широкий бинт.

Что нельзя делать

- ✓ Собирать и употреблять в пищу незнакомые растения, грибы, ягоды. В природе есть ложносъедобные грибы и ягоды, употребление которых может привести к летальному исходу.
- ✓ Рубить деревья и кустарники. Для разведения костра используют валежник.
- ✓ Разбрасывать мусор — для его уборки существуют специальные ямы, обозначенные аншлагом.
- ✓ Купаться в незнакомых водоёмах, в местах с быстрым течением, а также заходить в воду в сумерках и ночное время.

Инструкции по технике безопасности в лыжном походе

Общие требования:

- ✓ Подготовить снаряжение: лыжи, палки, ботинки, одежду, защищающую от холода и ветра.
- ✓ Проверить исправность инвентаря перед началом движения.
- ✓ Ознакомиться с правилами поведения на конкретной лыжной трассе.

Правила движения на лыжах:

- ✓ Соблюдать интервал между лыжниками: на ровном месте — 3–4 метра, при спуске с горы — не менее 30 метров.
- ✓ При спусках не выставлять вперёд лыжные палки.
- ✓ Если нужно резко остановиться, присесть и упасть на бок, держа палки сзади.
- ✓ Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
- ✓ Двигаться только по лыжне, не сворачивать в сугробы, контролировать скорость и направление движения.
- ✓ При спуске с горы лучше не останавливаться у подножия, а уходить сразу в сторону.

Меры предосторожности в аварийных ситуациях:

- ✓ При поломке или порче лыжного снаряжения сообщить об этом руководителю похода и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- ✓ При первых признаках обморожения (потеря чувствительности кожи ушей, носа, щёк) немедленно сообщить об этом руководителю.
- ✓ Не допускать резких поворотов, прыжков и ударов лыжами на лавиноопасных склонах.

Первая помощь при травмах:

- ✓ При ушибах и растяжениях приложить холод к месту травмы, обеспечить покой повреждённой конечности.
- ✓ При переломах обеспечить полную неподвижность повреждённой части тела с помощью шины или других подручных средств, обратиться за медицинской помощью.
- ✓ При кровотечении остановить его с помощью давящей повязки или жгута, наложенного выше места кровотечения.
- ✓ При потере сознания положить пострадавшего на бок, чтобы предотвратить западание языка и удушье, проверить пульс и дыхание, при необходимости провести сердечно-лёгочную реанимацию.



Инструкции по технике безопасности в летнем походе

Общие требования:

- ✓ Группу детей должны сопровождать взрослые.
- ✓ Для оказания первой медицинской помощи обязательно иметь аптечку с набором медикаментов и перевязочных средств.

Требования перед походом:

- ✓ Участники должны пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача.
- ✓ Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движения и соответствующую сезону и погоде.
- ✓ Проверить наличие и исправность снаряжения.

Требования во время похода:

- ✓ Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя, не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.
- ✓ Во время привалов не разводить костры во избежание ожогов и лесных пожаров.
- ✓ Не пробовать на вкус незнакомые растения, плоды и грибы.
- ✓ Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, а также колючие растения и кустарники.
- ✓ Не пить воду из открытых непроверенных водоёмов, использовать для этого питьевую воду из фляжки или кипячёную.
- ✓ Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя об ухудшении состояния здоровья или травмах.

Действия при несчастных случаях:

- ✓ При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить об этом руководителю похода.
- ✓ При получении травмы, при укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми необходимо немедленно с помощью руководителя оказать первую медицинскую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.



Инструкции по технике безопасности в зимнем походе

Общие требования:

- ✓ Подготовка участников. Дети должны пройти инструктаж по безопасному проведению похода, ознакомиться с маршрутом и возможными опасностями. Рекомендуется надеть удобную одежду и обувь, соответствующую погоде.
- ✓ Наличие снаряжения. Обязательна медицинская аптечка с набором медикаментов и перевязочных средств.

Требования во время похода:

- ✓ Дистанция между участниками. На спусках она увеличивается до 10 метров.
- ✓ Осторожность вблизи водоёмов. Кромка льда у берега обычно непрочная, лучше передвигаться по следам других людей.
- ✓ Избегание опасных мест. Например, на склонах, где могут быть припорошенные снегом камни, или вблизи линий электропередач.
- ✓ Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении костра.

Действия при несчастных случаях:

- ✓ При проваливании под лёд. Первое, что нужно сделать, — громко позвать на помощь. Затем — по возможности держаться за лёд и стараться добраться до берега лёжа. Важно не делать резких движений и оставаться на плаву, даже если выбраться сразу не удалось.
- ✓ При обморожении. Пострадавшего нужно внести в тёплое помещение, растереть обмороженный участок сухой тканью (лучше шерстяной). Если кровообращение плохо восстанавливается, кожа остаётся синей, необходимо отправить пострадавшего в больницу.



Инструкции по технике безопасности в водном походе

Основные правила безопасности:

- ✓ Купаться только в специально отведённых местах с чистым проверенным дном, без сильного течения и водоворотов.
- ✓ Не плавать без присмотра взрослых. Хотя бы один взрослый должен постоянно наблюдать за детьми с берега.
- ✓ Для детей, которые не умеют плавать, использовать спасательные средства: надувные круги, жилеты, нарукавники.
- ✓ Не находиться в воде дольше 15–20 минут. Длительное пребывание в воде может привести к переохлаждению и опасным для жизни судорогам.

Запрещенные действия:

- ✓ Заплывать за буйки или плавать далеко от берега.
- ✓ Купаться возле лодок, катеров, пароходов.
- ✓ Прыгать в воду в незнакомых местах — на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья.
- ✓ Играть в игры, связанные с захватом или удержанием соперника в воде — это опасно для жизни.

Первая помощь при несчастных случаях:

- ✓ Если ребёнок тонет, не паниковать, хлопать по воде руками и громко звать на помощь.
- ✓ Если судорогой свело мышцы, лечь на спину и плыть к берегу, растереть сведённую мышцу рукой.
- ✓ Оказавшись в водовороте, не поддаваться панике, сделать большой вдох, погрузиться в воду и сильным рывком поплыть в сторону по течению, через несколько метров всплыть на поверхность.
- ✓ Запутавшись в водорослях, лечь на спину и мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли.



Некоторые инструкции по технике безопасности в походе, связанные с неблагоприятными погодными условиями

- ✓ Перед выходом в поход узнать прогноз погоды на ближайшие дни. Если синоптики обещают проливные дожди, поход лучше перенести на более поздний срок или вообще отменить.
- ✓ Во время ливня быстро разбить лагерь в безопасном месте, надёжно закрепить палатки, накрыть их непромокаемой тканью, обустроить водосточные канавки вокруг палаток. Для предотвращения намокания продуктов питания, медикаментов, документов, сменной одежды и обуви, спичек использовать влагонепроницаемые мешки.
- ✓ Во время грозы не располагаться рядом с железнодорожным полотном, у водоёма, у высотного объекта без молниеотвода. Не касаться головой, спиной или другими частями тела поверхности скал, стволов деревьев, металлических конструкций. В зоне относительной безопасности занять сухое место на расстоянии 1,5–2 метра от высоких объектов: дерево, скала, опора ЛЭП.
- ✓ При начавшейся метели, пурге, пыльной буре немедленно вставать на вынужденный бивак под защитой густого леса, крутого берега реки и т. д..
- ✓ В солнечную погоду надевать головной убор, использовать защитные кремы, не принимать солнечные ванны на сытый желудок, не спать на солнце.



Инструкции по технике безопасности при приготовлении пищи на костре

Общие требования:

- ✓ Приготовление пищи проводится только под присмотром взрослых. Дети не должны оставаться без присмотра у костра.
- ✓ Место для костра должно быть оборудовано. Костёр разводят с подветренной стороны от палатки, зданий и легковоспламеняющихся предметов.
- ✓ Поблизости должна быть вода для тушения огня.

Правила приготовления пищи:

- ✓ Дежурные у костра работают в рабочей одежде и обуви, длинные волосы убирают под головной убор.
- ✓ Для подвески котлов используют надёжные костровые рогульки, перекладину или тросик.
- ✓ Посуду с горячей пищей не ставят среди людей, особенно в темноте. Котлы должны висеть над огнём или размещаться на специально установленной перекладине в стороне.
- ✓ При приготовлении пищи используют поварешки с длинными ручками.

Запрещенные действия:

- ✓ Запрещено оставлять костёр без присмотра, подбрасывать в огонь что-либо, кроме дров.
- ✓ Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде.
- ✓ Запрещено накрывать стоящую на костре пищевую ёмкость теплоизоляционной тканью ниже уровня её дна.

Первая помощь:

- ✓ При ожоге место повреждения охлаждают прохладной водой (лёд использовать нельзя).
- ✓ Поражённую область промывают с мылом, чтобы предотвратить инфицирование.
- ✓ Если травма серьёзная, необходимо обратиться за медицинской помощью.

