

Махов С. Ю.

МАКАДЕМИЯ
БИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

учебно-методическое пособие



Инструкции по обеспечению безопасности туристских походов

2020

УДК 796.5
ББК 75.81

Инструкции по обеспечению безопасности туристских походов /
2020

Предназначено для преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов, а также для организаторов активных походов и самостоятельных занятий различных слоев населения.

УДК 796.5
ББК 75.81

Содержание

Введение	6
1. Обеспечение безопасности во всех видах туризма	7
1. Безопасность в походе зависит в первую очередь от подготовки к нему	7
2. Важное значение для безопасности в походе имеет правильно разработанная тактика	9
3. Во время похода необходимо избегать негативных контактов с местным населением	10
4. Один из важнейших эмоциональных факторов, влияющих на безопасность группы в походе – возникновение конфликтных ситуаций	11
5. Дикие животные в основном избегают контактов с людьми, но возможны и исключения	12
2. Обеспечение безопасности в пешеходном походе	13
1. Пешеходный поход, как и все остальные, требует тщательной подготовки	13
2. Тактика движения в пешеходном походе	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Инструкции по обеспечению безопасности туристских походов

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

© Сетевое издание «Наука-2020»

Введение

Обеспечение безопасности походов, предупреждение травматизма и несчастных случаев – одно из важнейших требований и одновременно условие для развития туризма. Несчастный случай – нежелательное происшествие с человеком, повлекшее за собой временную или полную потерю какого-либо функционального качества человека.

Несчастный случай всегда является неожиданным, но почти всегда его можно предвидеть. Предвидеть, по возможности избегать, при необходимости действовать – главная формула безопасности!

Опасность – фактор, обеспечивающий возможность возникновения ситуации, которая может привести к несчастному случаю.

Целью работы является разработка методических рекомендаций для повышения безопасности туристских походов. Для ее достижения были поставлены следующие задачи:

- выявить источники опасности, которые могут встретиться группе туристов на маршруте;
- привести ряд способов предотвращения этих опасностей, рекомендуемых руководителям походов;
- привести ряд советов по профилактике туристского травматизма, способах оказания первой помощи при несчастных случаях;

В методическом пособии рассмотрены общие для всех видов туризма факторы риска и особенности обеспечения безопасности в пешеходном, водном, велосипедном и горном туризме.

Пособие не рассматривает специфику преодоления сложных категорийных препятствий (например, прохождение порогов на горных реках, подъемы по ледниковым склонам, технику покорения скал и т. д.). Требования безопасности, приведенные в данном руководстве, применимы для прохождения простых маршрутов, не требующих специального снаряжения и подготовки.

1. Обеспечение безопасности во всех видах туризма

1. Безопасность в походе зависит в первую очередь от подготовки к нему

Подготовка к походу включает в себя подробное изучение района предстоящего похода, составление схем и описаний пути, тщательная подготовка снаряжения, продуктов питания, медицинской аптечки, ремонтного набора и подготовку участников.

1.1. Разработка маршрута начинается с выбора района путешествия и сбора сведений о нем. Кроме основного варианта, готовятся запасные (незначительные отклонения от маршрута на случай плохой погоды, непредвиденных задержек и т. д.) и маршруты аварийного выхода (пути скорейшего выхода к людям из любой точки маршрута). Неправильно выбранным считается маршрут, который полностью или частично не соответствует техническим или физическим возможностям группы. Это ведет к нецелесообразному подбору снаряжения, продуктов питания, ошибкам в планировании скорости передвижения, физической и моральной усталости участников.

1.2. Руководитель при подготовке к походу должен учесть подготовку участников. Недостаточная подготовка участников – физическая, психологическая, материальная (личное снаряжение) – напрямую влияет на безопасность путешествия. Если не готов хотя бы один участник, это ставит под удар всю группу.

1.3. Снаряжение для любых походов подразделяется на личное и групповое. Групповое снаряжение подразделяется на универсальное и специальное. Универсальное или общетуристическое снаряжение – это бивачное снаряжение (тенты, палатки и т. д. – хотя и они тоже зависят от вида туризма) и костровые приспособления (тросики, решетки, треноги или другие приспособления для костра, котлы, топоры, пилы).

Личное снаряжение, общее для всех видов туризма, – это спальники, коврики, фонари (желательно налобные), личный набор посуды (кружка, ложка, миска, нож: лучше складной).

Для путешествия желательно подобрать однотипное снаряжение, допускающее в аварийной обстановке взаимозаменяемость его отдельных частей. В ремонтный набор обязательно должны быть включены запасные детали снаряжения. Для того чтобы повысить надежность снаряжения, его необходимо проверить в условиях тренировочного выхода.

Состав ремнабора зависит от вида туризма. Однако есть предметы, которые должны быть в ремнаборе независимо от вида туризма. Состав такого ремнабора смотрите в приложении № 2. Ремнабор должен комплектоваться реммастером, который должен его хранить во время похода, вовремя доставать и следить за расходом и своевременным пополнением расходных частей ремнабора.

1.4. При подготовке продуктов для похода необходимо соблюдать следующие принципы:

- Легкость и калорийность продуктов питания;
- Быстрота и несложность приготовления блюд;
- Пригодность продуктов в течение всего похода и транспортабельность;
- Вкусовые качества блюд и продуктов (разнообразный ассортимент блюд, при приготовлении блюд следует использовать вкусовые добавки (ванилин и т. д.)), приправы и специи без содержания глутамата натрия и т. д. (сушеные петрушка, укроп, лук, чеснок). Наиболее распространенные продукты для всех видов туризма – это консервы.

В туристской группе должен быть четкий учет и контроль за расходом всех продуктов питания.

1.5. Для правильного комплектования медаптечки необходимо учесть основные травмы и заболевания, которые могут возникнуть в походе. Рекомендуемый минимальный состав смотрите в приложении № 1. Показания к применению, дозировка и противопоказания должны быть размещены на упаковке лекарства или во вкладыше к нему, поэтому необходимо обращать на это внимание, а также всегда проверять срок годности препарата, прежде чем применять его.

Перед походом нужно обязательно узнать у каждого участника про индивидуальную переносимость лекарств. Если по тем или иным причинам человек постоянно принимает какие-то лекарства, то он должен заранее об этом предупредить руководителя похода и самостоятельно запастись лекарством на все дни похода (лучше взять чуть больше).

Набор должен быть тщательно упакован. Необходимо, чтобы названия лекарств хорошо сохранились. В аптечку желательно вложить шпаргалку с перечнем препаратов и их назначением.

1.6. Для безопасного совершения любого похода, даже похода выходного дня в загородный лес, необходимо оформить документы и заявиться в Маршрутно-квалификационную комиссию. Поход не может быть безопасным, если о нем никому не сообщили. Чем больше людей и организаций будет знать о походе, тем лучше. В первую очередь – это ваша организация, в которой следует оформить приказ со списком участников. Следует особо отметить следующее: в нем должно быть сказано, что инструктаж по технике безопасности проведен, и указано лицо, на которое возлагается ответственность за жизнь и здоровье участников.

2. Важное значение для безопасности в походе имеет правильно разработанная тактика

Тактика похода включает планирование (похода в целом, дневных переходов и преодоления конкретных препятствий) и действия в соответствии с планом или принятыми решениями, направленные на достижение спортивных, эстетических и других целей с соблюдением мер безопасности и в установленные сроки, а также мероприятия, связанные с анализом условий конкретной обстановки, выработкой плана действий, вытекающего из этих условий, и превращением его в жизнь.

При необходимости рассредоточения группы, например, для сбора или поиска дров, руководитель обязан выпускать туристов только группами в количестве не менее двух человек, объяснив задачу, тактику поиска обратного пути и назначив контрольный срок возвращения. При ухудшении видимости запрещается движение отдельно от группы в любом направлении и с любыми задачами.

3. Во время похода необходимо избегать негативных контактов с местным населением

При составлении маршрута следует обходить населенные пункты там, где это возможно. Если этого не избежать, можно попробовать обойти их на местности. Если это представляется затруднительным, при проследовании через поселок или деревню группа не должна растягиваться и останавливаться, если такая остановка не запланирована. Рекомендуется идти по улицам молча, предоставляя вступать в необходимый или неизбежный контакт с местными жителями руководителю группы. При этом нужно помнить о вежливости, здороваться там, где это не выпадет неуместным, не отпускать в адрес местных жителей никаких сомнительных реплик, ничему громко не удивляться.

Не рекомендуется проходить через деревню вечером перед скорой остановкой на ночлег. Лучше остановиться, не доходя до деревни, чем сразу после нее. Близость населенного пункта может потребовать и разнесения места ужина группы и место установки палаток. В этом случае палатки ставятся непосредственно перед отбоем, и костер рядом с лагерем не разводится. Необходимо помнить и о том, что вечером и ночью, особенно над водой, голоса разносятся намного дальше чем днем.

В случае необходимости в палаточном лагере может быть организовано сменное ночное дежурство. Руководителям группы рекомендуется спать одетыми.

В ожидании обратного поезда или автобуса лучше не ночевать на вокзалах и станциях, но, если этого не избежать, ночлег должен быть соответствующим образом организован. Группа не должна рассредоточиваться по вокзалу без крайней необходимости, в случае такой все отлучки должны производиться, как минимум, в парах.

При переездах и на вокзалах участникам группы следует держаться как можно дружнее и по возможности не вступать в контакт с посторонними. Если этого не избежать, необходимо поддерживать его вежливо, но не активно. Прервать контакт должен руководитель в приемлемой для этого форме.

В автобусе, в электричке, в поезде дальнего следования руководитель должен выбирать себе место с учетом необходимости постоянного контроля за всеми членами группы и за входными дверями. Не следует садиться спиной к входной двери, особенно если возле нее сидят участники группы.

Во избежание ненужных контактов при переездах не рекомендуется громко разговаривать, петь, играть на гитаре и в карты, громко смеяться, особенно девочкам, которых следует усаживать в центре группы и постоянно держать в поле зрения.

4. Один из важнейших эмоциональных факторов, влияющих на безопасность группы в походе – возникновение конфликтных ситуаций

Для их преодоления рекомендуется, прежде всего, обсудить ее так, чтобы все члены группы участвовали в принятии нового решения. Коллективное обсуждение позволяет выявить мнения и претензии участников, а руководителю – уяснить причины и степень разногласий, что поможет принять правильное решение. Кроме того, сам факт обсуждения способствует снятию напряжения.

Неадекватные эмоциональные состояния в группе отрицательно сказываются на безопасности. Одинаково опасны как отрицательные (стресс, усталость, апатия), так и положительные (воодушевление, аффект) эмоциональные состояния, испытывая которые, человек не поддается собственному контролю, необъективно оценивает свои силы и окружающую обстановку.

Особенно опасна усталость в конце дня, когда кажется, что все уже пройдено, а обстановка становится намного опаснее. Основные причины несчастных случаев на биваках – усталость, невнимательность. Меры борьбы с усталостью – грамотный тактический план похода, не допускающий переутомления участников. Если кто-то устал, его необходимо разгрузить, дать попить теплого или поесть сладкого, сделать долгий привал в хорошем месте, дневку. Для профилактики усталости и переутомления очень важен самоконтроль участников: нельзя скрывать своего плохого самочувствия из ложного чувства гордости.

5. Дикие животные в основном избегают контактов с людьми, но возможны и исключения

Например, опасно подходить к детенышам зверей: они могут подпустить человека близко, т. к. еще не боятся его, а рядом может оказаться его мать, которая может напасть, защищая своего детеныша.

Другой возможный случай нежелательного контакта с диким животным – встреча с медведем-шатунем. Чтобы избежать этого зимой, запрещается ворошить кучи с хворостом, которые могут оказаться берлогой. Летом опасным местом, где может повстречаться этот зверь, являются малинники. Если встречи избежать не удалось, необходимо иметь в виду, что убежать от медведя вряд ли удастся. Неподвижные на первый взгляд, они развивают скорость олимпийского спринтера. Также не стоит пытаться забраться на дерево: медведи прекрасно лазают по ним. Рекомендуется очень громко кричать, настолько громко, насколько вы цените свою жизнь, т. е. изо всех сил.

Если в лесу существует угроза нападения хищника, то в лагере необходимо поддерживать огонь всю ночь, причем о наличии дров нужно позаботиться заранее, чтобы не отправляться на их поиски в темноте. У многих туристов есть традиция: класть на ночь топор под палатку у входа. Это делается и тогда, когда грозит реальная опасность, и для удобства, чтобы при необходимости не искать его. Но если в группе нет обученных охотников, не стоит предпринимать попыток убить крупного хищника, так как раненый зверь опаснее.

Животные избегают мест, где часто бывают люди, поэтому необходимо выполнять следующие правила: не заходить в дебри, придерживаться дорог, хороших троп, просек. Мелкие грызуны (например, мыши) представляют более реальную опасность, т. к. могут погрызть рюкзаки туристов при поисках еды и продукты питания, если они окажутся в зоне доступа. Во избежание этого еду следует подвешивать на ветки деревьев в упаковках.

Представляют опасность и змеи, но в основном змея жалит человека из самообороны, если на нее наступить или пройти слишком близко. Чтобы избежать этого, туристам следует знать условия обитания и образ жизни змей. Чаще всего они встречаются в заболоченных местах, болотах, возле заросших озер и прудов. Являясь ночными животными, днем они прячутся в старых пнях, в копнах сена, под камнями или стволами деревьев, поэтому эти предметы лучше не трогать незащищенной рукой, а если в этом все же возникнет необходимость – воспользоваться палкой.

Особенно внимательным нужно быть в заброшенных карьерах, среди каменных руин, в развалившейся таежной избушке: змеи иногда поселяются на местах, оставленных человеком. При быстром движении по тропе также необходимо соблюдать осторожность: на тропе, как и на каменных плитах или пнях, змеи любят греться в солнечный день.

2. Обеспечение безопасности в пешеходном походе

1. Пешеходный поход, как и все остальные, требует тщательной подготовки

1.1. Маршрут похода разрабатывается с учетом запасных вариантов прохождения и аварийных выходов. При разработке пешеходного маршрута необходимо учитывать транспорт для выезда на начало маршрута и отъезда с места окончания. Очень важно до похода надежно проработать варианты подъезда к месту путешествия и выезда с него. При необходимости планируется заброска продуктов и снаряжения на маршрутные точки.

1.2. Предпоходная подготовка участников пешеходного похода должна проходить в походах выходного дня, на тренировках и соревнованиях по пешеходному туризму. В процессе тренировок к соревнованиям закрепляются навыки, которые пригодятся в походе. Иногда говорят, что в походах то, что используют на соревнованиях, не нужно в таких количествах. Это верно, но без определенного багажа знаний, полученных на соревнованиях, идти в поход опасно, т. к. не всегда понятно, что может пригодиться. А навыки, опыт соревнований и тренировок перед ними объединяет команду. В походе не так резко будут восприниматься некоторые спорные психологические и бытовые моменты.

Кроме того, готовясь к стартам, легко поддерживать себя в тонусе, не придумывая мотивации для тренировок. Поскольку тренироваться полгода и мотивировать себя только походом очень сложно, такая мотивация может быть недостаточной, что отразится на результате в походе. Таким образом, участие в соревнованиях и подготовка к ним дает определенный багаж знаний для безопасного прохождения похода.

В походах выходного дня отрабатываются навыки туристского быта и приобретается опыт хождения с рюкзаком. Важно, чтобы маршруты тренировочных походов проходили по пересеченной местности: по спускам, подъемам, траверсам, лесным завалам и чащобным участкам. В таких походах можно моделировать аварийные ситуации, учить детей ориентироваться, строить укрытия, оказывать первую помощь и транспортировать пострадавшего.

1.3. Особенности пешеходного похода заключаются в том, что приходится передвигаться пешком и нести все снаряжение на своих плечах, поэтому самые важные предметы в личном снаряжении пешеходного туриста – обувь и рюкзак.

Обувь должна быть плотно зашнурована и облегать голеностопный сустав, носок ботинка не должен давить на пальцы (пальцы не должны упираться в носок). Это защитит ноги от возможных вывихов (переломов), а также создаст дополнительную защиту от потертостей и мозолей. Обувь, которая не фиксирует голеностоп, не подходит.

Категорически не рекомендуется отправляться в поход в только что купленной, не разношенной обуви. Нагрузка на ноги в походе возрастает, и те маленькие потертости, которые возникают при разношивании новой обуви, могут перерасти в большие мозоли, что зачастую снижает скорость передвижения как конкретного участника, так и группы в целом.

Второй по важности предмет личного снаряжения туриста – это рюкзак. Для походов выходного дня обычно достаточно 40-60 литров. Для более сложных пешеходных походов – 80-130 л для мужчин и 60-80 л для женщин. Рюкзак должен быть пропорционален росту и весу – это одна из причин того, что рюкзак для женщин выбирается поменьше.

Для пешеходного похода рюкзак должен быть надежным и удобным. Лямки не должны натирать плечи. У рюкзака обязательно должен быть грузовой пояс, который позволяет перераспределить веса рюкзака. Правильно сделанный и точно подобранный пояс позволяет пере-

нести на бёдра до 50-60 % веса и чётко зафиксировать рюкзак на спине, не давая ему раскачиваться, что особенно важно на сложном рельефе. По правилам техники безопасности абсолютно необходима надёжная пряжка, которую турист должен уметь быстро расстегивать одной рукой, причем любой и в любом положении, как на себе, так и на товарище.

1.4. Питание в пешеходном походе зависит от продуктов, которые берет с собой группа, и наличия магазинов на маршруте. Особенность рациона основывается на климатических условиях. В связи с тем, что пешеходные походы в основном проводятся летом, то не рекомендуется брать скоропортящиеся продукты. Особое внимание нужно уделить упаковке и укладке еды, чтобы не раздавить и не помять подверженные ломке продукты.

1.5. Наиболее характерные травмы в пеших походах – это мозоли, потертости, ушибы, растяжения. Как правило, их основная часть приходится на ноги. Особенно уязвим голеностопный сустав. Для профилактики растяжений у пешеходных туристов должна быть обувь с голенищем, прочно зашнурованная на голеностопе. Разумеется, также нужно просто быть внимательным, избегать переутомления и движения в условиях ограниченной видимости. Еще в походе порой случаются ожоги, вывихи, переломы, раны от тупых и острых предметов (топоров, пил, камней, бревен). Аптечка формируется в соответствии с этими особенностями.

В состав аптечки необходимо включать больше пластырей, особенно пластыря в форме рулончика, так как он лучше прилипает к мозоли. В случае возникновения малейшей потертости ее нужно обработать перекисью водорода и прочно заклеить пластырем. Если мозоль не беспокоит, то пластырь лучше не отклеивать до завершения похода. У мальчиков в пешеходном походе может возникнуть опрелость в паховой области, в этом случае понадобится детская присыпка. Пригодится пантенол или другое средство для обработки солнечных ожогов. В аптечке для пешеходного похода обязательно должны быть репелленты от клещей, комаров и других кровососущих насекомых. В остальном состав аптечки должен быть таким же, как и для всех остальных видов походов.

2. Тактика движения в пешеходном походе

Тактику движения в пешеходном походе диктует рельеф местности, метеорологическая обстановка, поставленная на день задача, физическое и моральное состояние участников.

Прохождение технически сложных участков, требующее повышенной устойчивости, остроты восприятия опасности, применения специальных технических навыков, следует планировать на первую половину дня или на время, которое следует за большим отдыхом.

Во всех случаях, где это возможно, рекомендуется останавливаться в середине дня на большой отдых (1,5–2 часа) с горячим обедом. Такая тактика обеспечивает сохранение сил туристов для прохождения второй части суточного перехода без заметного снижения устойчивости и ослабления внимания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.