

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТА В ПОХОДЕ

1. К участию допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний и возрастных ограничений для участия в данном виде турпохода, имеющие необходимые прививки и надлежащее состояние здоровья. В случае если участник турпохода не прошел медицинский осмотр в своей поликлинике и не сделал необходимые прививки, либо нарушил рекомендации врача, согласившись на поход, который ему не рекомендован, а также не проинформировал организатора (инструктора) турпохода о своем состоянии здоровья – всю ответственность за возможные негативные последствия несет участник похода.

Участник должен, в первую очередь, самостоятельно оценить риски для своего здоровья в данном виде похода, согласно предоставленной ему информации о турпоходе, включая туристские схемы, описания маршрутов, препятствий естественного и искусственного происхождения, сведения о погодных и климатических условиях, наличии аномальных климатических явлений, возможных трудностях при прохождении маршрута и т.п.

Инструктор – опытный путешественник (путешественник, многократно бывавший как в одиночных, так и в коллективных путешествиях, походах и обладающий значительными практическими познаниями в области безопасного путешествия, психологического комфорта и топографии местности), занимающийся организацией и проведением похода, в котором вы участвуете. В целях безопасности каждый участник обязан соблюдать данную технику безопасности и выполнять указания инструктора, в противном случае участник считается вышедшим из группы и продолжает поход как индивидуальный турист, и в этом случае инструктор не несет ответственности за данного участника турпохода.

2. Участникам турпохода категорически запрещено употребление любых алкогольных напитков и психотропных веществ (включая курительные смеси и иные вещества, влияющие на психику человека), начиная со дня, предшествующего дню начала похода (мероприятия / путешествия), и на протяжении всего похода.

3. Участники обязаны расписаться в листе ознакомления с техникой безопасности, выполнять все указания, требования и рекомендации инструктора, во время участия в походе, даже если их мнение противоречит мнению инструктора. В случае отказа в подписи листа ознакомления с техникой безопасности, выполнять указания инструктора, участник считается вышедшим из группы и продолжает поход как индивидуальный турист.

4. Участники обязаны иметь с собой необходимые и подходящие для участия конкретно в данном виде похода вещи, снаряжение, удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. В случае если участник похода не может самостоятельно оценить, подходят ли его вещи и снаряжение для данного вида похода, он обязан обратиться за консультацией к инструктору до начала похода. Если инструктор укажет на несовместимость вещей участника с данным походом, участник обязан отказаться от похода, либо взять все возможные риски и негативные последствия под свою ответственность.

5. Участник обязан уведомить организатора (инструктора) турпохода о своих знаниях, навыках и умениях для участия в данном виде похода с активными способами передвижения. В случае если участник похода не проинформировал организатора (инструктора) турпохода о своих знаниях, навыках и умениях для участия в

данном виде похода – всю ответственность за возможные негативные последствия несет участник похода.

6. Участники обязаны до начала похода внимательно изучить [пособие по основам оказания первой помощи](#), в случае возникновения вопросов задать их инструктору.

7. Участники вправе самостоятельно застраховать свою жизнь и имущество (при желании).

8. На протяжении всего похода запрещается:

- Хранить, транспортировать, производить, покупать и употреблять спиртные напитки и наркотические вещества.
- Залезать и перелезать через установленные ограждения.
- Подходить к краям озёр, рек, обрывов, за исключением случаев, предусмотренных необходимостью похода и прямым указанием инструктора.
- Залезать на деревья, скалы и другие опасные объекты как природного, так и техногенного характера.
- Хранить, транспортировать, покупать или изготавливать и использовать оружие, а также иные предметы, неосторожное обращение с которыми может нанести вред его владельцу или другим участникам похода.
- Хранить, транспортировать, покупать или изготавливать и использовать ядовитые, взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, кроме средств, специально предназначенных для разведения костра (горючее типа «сухой спирт» и подобные).
- Курение в непредназначенных для этого местах, либо местах, в которых это может повлечь негативные последствия.
- Заниматься охотой, браконьерством, заготовлением или сбором растений, иных объектов флоры и фауны.
- Засовывать конечности тела, включая голову, в различные норы, щели, отверстия и т.п., а также в механизмы и иные предметы технического устройства.
- Уничтожать или повреждать деревья, кустарники, растения, мхи, а также иные объекты флоры и фауны.
- Нарушать обычаи, традиции и нормы поведения коренных жителей посещаемых мест.
- Совершать действия, мешающие отдыху других участников путешествия или опасные для здоровья и жизни окружающих, в том числе провоцировать конфликтные ситуации, либо поддерживать их развитие внутри походной группы или между участниками путешествия и местными жителями или другими отдыхающими.
- При встрече с дикими и домашними животными, включая змей и насекомых, дразнить их или пытаться поймать, сфотографировать. Трогать ядовитых, жалящих или иных опасных для здоровья и незнакомых насекомых, рыб и животных.
- Ходить без обуви, одежды, за исключением мест, в которых нахождение в обуви запрещено или не предусмотрено.
- Трогать руками и употреблять в пищу опасные для здоровья, либо незнакомые растения, ягоды, грибы, рыбу, птиц, животных, насекомых и другие «дары природы».
- В местах бывших военных действий приближаться к обнаруженным боеприпасам и оружию, заниматься поисковыми работами с помощью металлоискателя.
- Нарушать правила дорожного движения и иные законы Российской Федерации, а

также законы государства, в котором проходит поход.

- Заниматься самолечением, применять народные средства лечения и косметологии, изготовленные самостоятельно, такие как настойки трав, укусы насекомых (муравьёв, ос и т. п.), лечебные мази из различных трав и минералов и т. п.
- Уничтожать, повреждать, оставлять какие-либо пометки, отламывать куски от памятников природы и архитектуры.
- Отходить от группы и инструктора, двигаться параллельно группе альтернативными путями, выбранными самостоятельно, либо двигаться впереди группы, уходя на значительные расстояния и теряя группу из вида. Идти в аудионаушниках, берушах или очках виртуальной реальности, а также пользоваться иными средствами, отвлекающими внимание и снижающих скорость реакции.
- Проводить политическую, религиозную или иную агитационную деятельность.
- Играть в азартные игры, а также и иные игры, способные нанести вред участнику, либо другим участникам похода и спровоцировать ссору среди них.
- Осуществлять интимные связи с другими участниками группы или сторонними лицами, нарушать общественный порядок и режим тишины.
- Производить любые действия, связанные с риском для жизни и здоровья как своих, так и других участников группы, в том числе делать «селфи» и иную съёмку в опасных местах и позах.
- Халатно и небрежно относиться к своему снаряжению и снаряжению и вещам других участников группы, использовать снаряжение и вещи в нарушение правил эксплуатации.
- Находиться на опасных природных объектах, таких как болота, зыбучие пески и т. п.
- Использовать беспилотные летательные устройства, скрытые видеокамеры и иные устройства получения негласной информации, для проведения фото и видеосъёмки.
- Употреблять в пищу просроченные продукты, остатки еды либо продукты, которые могли подвергнуться негативному влиянию окружающей среды, условия хранения и транспортировки которых могли быть нарушены.
- Пить воду неизвестного качества, в том числе воду из сомнительных источников.
- Пилить или рубить дрова без контроля инструктора и, не имея соответствующих навыков.
- Во время заготовки дров стоять на расстоянии менее 5 м от того, кто рубит или пилит дрова.
- Разводить костёр в не согласованных с инструктором местах и опасными для людей и окружающей среды методами, кидать в костёр инородные предметы, непредназначенные для разжигания и поддержания костра.
- Оставлять костёр, пищу и иные существенные предметы без присмотра, оставлять костёр тлеющим или горящим после ухода с данного места.
- Находиться у костра в легковоспламеняющейся, неподходящей одежде или обуви, не соблюдать безопасную дистанцию от костра, находиться у костра без обуви.
- Покидать лагерь, не предупредив инструктора, уходить из лагеря поодиночке.
- Покидать группу, не предупредив инструктора, уходить от группы поодиночке.
- Ставить палатки в непредусмотренных для этого, либо опасных местах (в том числе вблизи источников огня, вблизи наклонённых или гнилых деревьев, вблизи объектов, которые могут сверху упасть на палатку и т. п.).

- Вносить в палатки, а также в другое снаряжение и вещи, конструктивные изменения, не одобренные производителем.
- Находиться в зоне возможного падения наклонённых, гнилых или иных деревьев, а также находиться в зоне иных источников опасности, особенно при усилении ветра.
- Находиться в зоне, куда могут упасть камни или иные опасные для здоровья предметы.
- Сбрасывать со склона камни и иные предметы, которые могут причинить ущерб.
- Использовать в палатках источники открытого огня, либо иные источники, способные спровоцировать возгорание.

9. Купания проводятся только с разрешения инструктора. Купаться разрешается только в месте, указанном инструктором. Запрещается прыгать в воду (с судна, с берега, с пристани, с дерева и т. п.).

Категорически запрещается купание в нетрезвом состоянии, поодиночке, в сумерках и ночью, после приёма пищи в течение 45–60 мин, в дождь или грозу, с применением предметов или объектов, способных нанести вред, с дикими животными, в местах, где глубина водоёма превышает $\frac{3}{4}$ вашего роста.

10. Приготовление пищи проводится только после соответствующего указания и под присмотром инструктора.

При приготовлении пищи необходимо:

- тщательно вымыть руки;
- очистить и вымыть посуду;
- провести осмотр продуктов на их пригодность к употреблению в пищу;
- соблюдать технологию приготовления данных видов продуктов, в случае если приготовленные продукты по виду и/или запаху вызывают недоверие, отказаться от их употребления.

11. Использование специального технического оборудования (инструменты для заготовки дров, скалолазное оборудование, моторы и т. п.) допускается только после соответствующего указания инструктора и под его руководством. При применении такого оборудования необходимо:

- осмотреть оборудование на наличие повреждений и дефектов;
- ознакомиться с инструкцией либо проконсультироваться у инструктора;
- подготовить оборудование к работе, удостовериться в правильности и безопасности использования оборудования;
- в процессе использования соблюдать меры предосторожности, технику безопасности и правила использования.

12. В случае наступления обстоятельств, при которых инструктор не может самостоятельно принимать решения и руководить дальнейшей деятельностью группы, необходимо оставаться на месте и сообщить о произошедшем по номеру телефона, который вам сообщит инструктор. Если инструктор не сообщил номер, или по номеру невозможно дозвониться, то позвонить по номеру телефона, указанному в подписи к ответному письму, пришедшему вам после оформления вами заявки на присоединение к группе похода, для получения контактов другого инструктора. Ожидать дальнейших инструкций.

13. На протяжении всего путешествия участники обязаны:

- Соблюдать данную технику безопасности.
- Передвигаться по маршруту в порядке, установленном инструктором.
- О всякой замеченной опасности немедленно сообщать инструктору и участникам

группы.

- В солнечный день надевать головной убор для защиты от солнца, а также использовать крем от солнечных ожогов и гигиеническую губную помаду. Самостоятельно следить за комфортным для себя температурным режимом, не допуская перегревов или переохлаждений.
- Соблюдать правила безопасности в конкретных природных и погодных условиях.
- Иметь с собой необходимый запас питьевой воды и соблюдать для себя комфортный питьевой режим.
- Соблюдать требования гигиены при приготовлении пищи и ее потреблении. Сообщить инструктору о наличии заболеваний, не позволяющих заниматься приготовлением пищи.
- Аккуратно обращаться с огнём и кипятком, иным оборудованием для приготовления пищи.
- Не допускать потёртости ног, об их возникновении немедленно сообщать инструктору. О малейших признаках любых иных заболеваний или недомоганий немедленно сообщать инструктору и сняться с маршрута, чтобы обратиться за квалифицированной помощью.
- Регулярно осматривать себя на предмет клещей и укусов иных насекомых. Самостоятельно применять репелленты и иные средства индивидуальной защиты.
- Соблюдать правила пожарной безопасности.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Соблюдать правила дорожного движения и пользования транспортом.
- Самостоятельно нести всю ответственность и следить за детьми, которые путешествуют вместе с вами, а также за соблюдением ими настоящей техники безопасности.
- Самостоятельно нести ответственность за сохранность всех своих вещей, документов, денежных средств и иных предметов личного обихода.
- Иметь при себе рекомендованные врачом, необходимые для личного пользования медицинские препараты и своевременно пополнять их запас. В случае нехватки препаратов и невозможности пополнения, незамедлительно сообщить об этом инструктору и сняться с маршрута. Лекарства необходимо хранить в недоступном для других участников месте.
- Установить на телефон приложение компас, карты местности похода, либо иметь их на физическом носителе и уметь пользоваться ими. При отсутствии возможности подзаряжать телефон, сберечь его заряд и дополнительно иметь с собой «внешний аккумулятор».
- Помнить и не пренебрегать мерами предосторожности и пожарной безопасности при нахождении рядом с ёмкостями с бензином, или другими горючими веществами.
- При использовании походной бани, вести себя осторожно и предусмотрительно, а также не заливать раскалённые камни и/или раскалённый металл большим количеством воды.
- При пользовании услугами сторонних организаций или частных лиц во время похода (экскурсии, трансферы и т.п.), осознавать, что ответственность за данные услуги несут предоставляющие их организации, в связи с чем самостоятельно удостоверяться в безопасности оказываемых услуг и обеспечивать себя надлежащими гарантиями.
- В случае наличия проблем со зрением обеспечить себя подходящими

техническими средствами, согласно рекомендации врача (очки, линзы).

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ СПЛАВА, ВОДНОГО ПОХОДА

1. На воде все участники похода должны находиться в спасательных жилетах. Спасательный жилет должен быть застёгнут на все штатные застёжки.

2. При преодолении порогов все участники похода должны находиться в касках.

3. Во время передвижения (на судах) по воде запрещено:

- Нырять с судов (лодок, катамаранов, байдарок и др.) в воду.
- Снимать спасательные жилеты.
- Свешивать ноги, руки, либо свешиваться самому за пределы плавсредства (судна).
- Подходить, подплывать, фотографировать подводной камерой или трогать руками работающий гребной винт.
- Находиться на катамаране или ином судне без одетых средств индивидуальной защиты.
- Покидать судно самостоятельно без команды инструктора.

4. Запрещается самостоятельно отплывать на судах с места стоянок с целью прогулки, ловли рыбы и тому подобного без согласования с инструктором.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ВЕЛОПОХОДА

1. Участники обязаны:

- Соблюдать ПДД (правила дорожного движения), принимать дополнительные меры безопасности.
- Иметь велошлем и светоотражательный жилет, быть в них во время движения.
- Перед каждым выездом (перед каждым днём похода) проверять техническое состояние своего велосипеда – велосипед должен быть полностью исправным.
- Иметь фонари переднего белого света и заднего красного света, а также боковые оранжевые катафоты на колёсах. Фонари должны быть включены в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости.
- Ехать в колонне по проезжей части, по тротуару, по обочине или по велодорожке (на усмотрение инструктора) на безопасном расстоянии друг от друга, не обгоняя инструктора. Обгон друг друга (не инструктора) разрешён только по правилам, обговорённым инструктором.
- При езде по проезжей части двигаться как можно правее (в странах с правосторонним движением – как можно правее, а в странах с левосторонним движением – как можно левее).
- При вашем уверенном катании с одной рукой – подавать рукой сигналы поворота, предусмотренные ПДД РФ, перед началом движения, перестроением и остановкой.
- При торможении использовать прерывистое нажатие на ручку тормоза.
- Самостоятельно выбирать для себя и соблюдать комфортную и безопасную скорость передвижения.
- На пешеходных переходах снижать скорость или остановиться, чтобы пропустить пешеходов.
- При пересечении дороги по пешеходному переходу вести велосипед рядом с собой.
- При проезде перекрёстка соблюдать приоритет движения согласно ПДД.

2. Участникам запрещается:

- Управлять велосипедом, не держась за руль хотя бы одной рукой.
- Вести себя не осмотрительно, отвлекаться от управления велосипедом, ехать с закрытыми глазами.
- Двигаться на велосипеде при наличии технических неисправностей.
- Разгоняться до скорости, при которой есть риск потери управления велосипедом.
- Разгоняться на плохих участках дороги, на участках, где закрыт обзор дальнейшего пути.
- Тормозить передним тормозом, а также тормозить путём полной блокировки колёс.
- Управлять транспортным средством в состоянии опьянения (алкогольного, наркотического или иного), под воздействием лекарственных препаратов, ухудшающих реакцию и внимание, в болезненном или утомлённом состоянии, ставящем под угрозу безопасность движения.
- Пользоваться во время движения телефоном, не оборудованным техническим устройством, позволяющим вести переговоры без использования рук.

