МУ «ВЕДЕНСКИЙ РОО»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Веденский районный центр детско-юношеского туризма и экскурсий»

(МБУ ДО «Веденский РЦДЮТиЭ»)

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ТУРИСТИЧЕСКОМ ПОХОДЕ

Автор: Абдырахманов Магомед Ахиятович

с. Ведено
2025 г.

1. Готовимся к походу заранее

· Пройди инструктаж и медицинский осмотр. В поход идут только здоровые ребята без признаков простуды и недомогания.

· Надень удобную одежду и прочную обувь по погоде. Обувь должна быть разношенной, с высоким голеностопом. Головной убор обязателен в любую погоду.

· Собери рюкзак правильно: вес для младших школьников – до 2 кг, для старших – до 8-9 кг. Возьми воду, перекус, дождевик, запасные носки.

· Сообщи руководителю об аллергиях, хронических заболеваниях и приёме лекарств.

2. В пути

· Выполняй команды руководителя. Он – главный на маршруте. Не изменяй маршрут и не покидай группу самовольно.

· Иди в колонне, соблюдай интервал, не обгоняй впереди идущего, не отставай.

· Скорость движения – не более 3 км/ч. Через каждые 45-50 минут – привал.

· Пей только свою воду или кипячёную. Не пей из открытых водоёмов.

· Не пробуй незнакомые ягоды, грибы, растения – это может привести к отравлению.

· Не подходи к диким животным, не трогай насекомых и змей.

3. На привале

· Костёр разводи только с разрешения руководителя. Не подходи к огню близко, не размахивай горящими ветками.

· Не ломай деревья, не рви цветы, не мусори. Уважай природу и местные традиции.

- Соблюдай правила гигиены: мой руки, используй антисептик, не ешь немытые продукты.
- О любом недомогании или травме немедленно сообщи руководителю.

4. Если ты потерялся

- Остановись и оставайся на месте. Не уходи в неизвестном направлении.
- Подай сигнал: свистни, крикни, постучи по дереву.
- Жди взрослого. Не иди с незнакомыми людьми.
- Если есть телефон – позвони руководителю или по номеру 112.

5. Чего делать нельзя

- Уходить одному с маршрута.
- Купаться без разрешения руководителя.
- Пить воду из неизвестных источников.
- Есть незнакомые ягоды и грибы.
- Трогать диких животных и насекомых.
- Разводить костёр без взрослых.
- Мусорить и ломать растения.

6. Запомни главное

- Слушай взрослого – он отвечает за твою безопасность.
- Не уходи один – потерялся, оставайся на месте.
- Береги здоровье – о недомогании говори сразу.
- Уважай природу – не мусори, не шуми, не ломай.
- Помогай товарищу – команда сильна, когда все вместе.
- Соблюдай правила – они не скука, а твоя защита.

Девиз похода:

«Знаешь правила – идёшь смело!»