

УТВЕРЖДЕНО
Директор государственного
бюджетного учреждения
«Центр туризма и экскурсий»
Краснодарского края

Мержоев К.С.
« 17 » июля 2022 года

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
И ПРАВИЛАМ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
для участников туристского пешеходного похода
краевой туристско-краеведческой туриады
«Звезда Кубани»

I. Общие положения

1. Настоящая Инструкция является обязательной для участников туристского пешеходного похода краевой туристско-краеведческой туриады «Звезда Кубани».
2. Каждый участник похода должен ознакомиться с настоящей Инструкцией и выполнять изложенные в ней требования.
3. Каждый участник должен иметь медицинский допуск к участию в походе.
4. Каждый участник должен иметь страховку от несчастных случаев на срок участия в походе.
5. Подросток (несовершеннолетний участник) считается участником похода с момента прохождения комиссии по допуску.

II. Права и обязанности участников

1. Участник пешеходного похода имеет право:
 - участвовать в пешеходном походе 2 категории сложности в соответствии с имеющимся туристским опытом;
 - прекратить участие в пешеходном походе по состоянию здоровья и иным причинам с письменного заявления родителей (законных представителей) или представителей муниципальных органов, направивших участника для участия в пешеходном походе, согласованного с Организатором.
2. Участник мероприятия обязан:
 - пройти соответствующую подготовку до начала мероприятия;
 - представить допуск врача к участию в пешеходном походе;
 - представить ответственному за организацию пешеходных походов копию документа, удостоверяющего личность участника; договор о страховании жизни участника от несчастных случаев на период участия в походе; заявление-согласие родителей на обработку его персональных данных.
 - соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя, не допускать самовольных отлучек;
 - соблюдать распорядок дня;
 - бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;

- уважать местные традиции и обычаи;
- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителей группы или инструкторов об ухудшении состояния здоровья или травмировании;
- немедленно сообщать руководителю группы о необходимости оказания помощи членам своей группы, а также всем другим людям, терпящим бедствие в районе движения группы;
- купаться в открытых водоемах только с разрешения руководителей группы и под их надзором, в местах, приспособленных для купания;
- соблюдать питьевой режим;
- соблюдать правила техники безопасности и правила эксплуатации снаряжения и имущества, используемого группой, а также Правила пожарной безопасности;
- выполнять правила проведения пешеходных переходов, правила поведения на воде, а также утверждённый режим и распорядок дня;
- не употреблять алкогольных напитков, наркотических и психотропных веществ, исключить курение.

III. Общие правила поведения

1. Каждый участник похода обязан иметь соответствующее личное снаряжение.
2. Все выходы участников туристской группы с территории мест стоянок группы допускаются только в сопровождении руководителя группы и в составе групп, со специально назначенным старшим из числа совершеннолетних участников похода.
3. Самовольный уход с территории бивака или с маршрута группы категорически запрещается.
4. Запрещаются неорганизованные передвижения по опасным участкам рельефа, спуски в пещеры, самовольные купания.
5. Запрещается употребление воды из непроверенных источников, а также сбор и употребление в пищу любых грибов, ягод и травянистых растений.
6. Во время контактов с местным населением необходимо быть вежливым и доброжелательным, не поддаваться на провокации, не провоцировать конфликтные ситуации, немедленно обращаться за помощью к руководителям в случае хулиганских выходок в отношении участников похода или их имущества.
7. Во время движения по маршруту все участники должны быть одеты в соответствии с характером деятельности и погодными условиями.
8. При передвижении по маршруту туристской группы, члены группы обязаны сохранять компактность и неукоснительно соблюдать правила для данного вида передвижения, а также распоряжения руководителей группы.
9. Участники, нарушившие требования настоящей Инструкции могут быть не допущены к дальнейшему участию в походе и направлены с сопровождающим (законным представителем или представителем муниципальных органов, направивших участника для участия в пешеходном походе) к месту постоянного проживания за счет направляющих организаций.
10. Прекращение участия в походе возможно только в местах выхода в

населенные пункты.

11. При получении какой либо травмы или ухудшения самочувствия, участник похода обязан обратиться к руководителю похода для получения первой помощи согласно характера травмы или ухудшения состояния здоровья. Инструкция оказания первой помощи прилагается – Приложение 1 (**остается у руководителя группы**).

12. Каждый участник похода обязан проводить самоконтроль состояния своего здоровья и самочувствия.

IV. Правила поведения на пешеходных маршрутах.

1. При движении по маршруту участники должны неукоснительно выполнять распоряжения руководителей туристских групп и не допускать нарушений техники безопасности. Своевременно сообщать о нарушениях техники безопасности со стороны других участников похода и иных лиц.

2. Неорганизованное движение по опасным участкам рельефа, а также приближение к обрывам запрещается.

3. Запрещается бросать с обрывов камни и иные предметы.

4. В случае отставания участников от группы на расстояние видимости или слышимости, необходимо прекратить движение по маршруту до сбора всех членов группы. В случае необходимости сообщить об этом организатору мероприятия и организовать самостоятельные поиски в течение 2-3 часов, в случае не обнаружения потерявшихся - привлечь к поиску соответствующие службы.

5. Во время передвижения группы необходимо двигаться компактно, по имеющимся тропам и дорогам, обязательно назначив в группе направляющего и замыкающего. Движение вдоль автомобильных дорог допускается только по обочине, при ее отсутствии - навстречу движению транспорта. Выход на проезжую часть и движение правее руководителя или направляющего, а также движение вне группы и впереди руководителя (направляющего) запрещается.

6. В случае встречи со змеями или дикими животными не делать резких движений и попытаться выйти из поля их видимости.

7. Особое внимание следует уделять безопасности в местах расположения блиндажей, окопов, воронок, оставшихся со времен Великой Отечественной войны. При обнаружении взрывоопасных и подозрительных предметов не подходить к ним и не предпринимать мер по их разминированию, тем более брать их с собой в расположение группы. Необходимо незамедлительно информировать руководителя группы об опасности.

8. Движение вдоль железнодорожного пути можно осуществлять не ближе, чем в 5 м от рельс. Переходить железнодорожные пути можно только в установленных местах, пользуясь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там, где их нет – по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».

V. Правила поведения на биваках

1. Обустройство бивака должно осуществляться по правилам пешеходного туризма, с учётом места организации стоянки.

2. Необходимо быть осторожным при обращении с колющими и режущими предметами.

3. Особое внимание обращать на правила безопасности при приготовление кипятка.

4. Запрещается мыть посуду в водоёмах.

5. Запрещается пользоваться открытым огнём и свечками в палатках.

6. Запрещается уходить с территории расположения лагеря и территории стоянки, не получив на это разрешение руководителя.

7. При использовании газовых горелок для приготовления пищи, категорически запрещается использовать их для сушки мокрых вещей и обогрева палатки в ночное время.

8. Покидая стоянку необходимо погасить костёр и убрать весь мусор.

ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие положения

Руководители, инструкторы, а также участники похода краевой туриадой «Звезда Кубани» обязаны знать и строго выполнять правила пожарной безопасности (Постановление Правительства РФ от 16.09.2020г. № 1479 «Правила противопожарного режима в РФ» и Постановление Правительства РФ 07.10.2020г. № 1614 «Правила пожарной безопасности в лесах»), а в случае возникновения пожара принимать все зависящие от них меры к эвакуации людей и тушению пожара.

Руководители группы обязаны провести инструктаж участников похода о соблюдении пожарной безопасности в лесах, а также о способах тушения лесных пожаров.

Руководители групп обязаны контролировать соблюдение требований правил пожарной безопасности в лесах участниками похода.

Территория бивака должна содержаться в чистоте.

Дрова должны храниться в специально отведенном месте, не ближе 2,5 м от костра.

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА

В случае возникновения пожара действия руководителя и привлекаемых к

тушению пожара лиц в первую очередь должны быть направлены на обеспечение

безопасности участников похода, их эвакуацию и спасение.

Каждый участник группы, обнаруживший пожар и его признаки (задымление, запах горения или тления различных материалов, повышение температуры и т.п.) обязан немедленно начать тушение и сообщить об этом руководителю группы.

Руководитель группы обязан:

а) принять все меры для передачи немедленного сообщения о пожаре по телефону в пожарную часть или спасательную службу;

б) задействовать доступную систему оповещения людей о пожаре, приступить самому и привлечь других лиц к эвакуации участников в безопасное место;

в) осуществлять руководство тушением пожара до прибытия пожарных подразделений. В случае угрозы для жизни людей немедленно организовать их спасение, используя для этого все имеющиеся силы и средства, вывести группу в безопасное место;

г) выделить для встречи пожарных подразделений лицо, хорошо знающее местность расположение подъездных путей и водоисточников;

д) при необходимости вызвать к месту пожара медицинскую и другие службы.

При проведении эвакуации и тушении пожара необходимо:

а) с учетом сложившейся обстановки определить наиболее безопасные эвакуационные пути, обеспечивающие возможность эвакуации людей в безопасную зону в кратчайший срок;

б) исключить условия, способствующие возникновению паники. С этой целью руководителям нельзя оставлять участников без присмотра с момента обнаружения пожара и до его ликвидации;

в) тщательно проверить территорию расположения группы, провести переключку – исключить возможность пребывания в опасной зоне людей;

г) при тушении пожара следует стремиться в первую очередь обеспечить благоприятные условия для безопасной эвакуации людей.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

а) **разводить костры в непригодных (необорудованных) местах**, в хвойных молодняках, старых горельниках, на участках поврежденного леса (ветровал, бурелом), лесосеках с оставленными порубочными остатками и заготовленной древесиной, в местах с подсохшей травой. В остальных местах разведение костров допускается на площадках, окаймленных минерализованной (то есть очищенной до минерального слоя почвы) полосой шириной не менее 0,5 метра. По истечении надобности костер должен быть тщательно засыпан землей или залит водой до полного прекращения тления.

б) **курить;**

в) **бросать горящие спички;**

г) **пользоваться открытым огнем в палатках;**

д) **засорять лес** бытовыми отходами и отбросами, негорючим мусором - консервные банки, упаковки из фольги и т.д.;

е) **сушить одежду и обувь над костром.** Сушку следует производить в специально отведенных для этой цели местах под постоянным контролем дежурного.

С инструкцией по технике безопасности и правилами пожарной безопасности при проведении пешеходного похода краевой туристско-краеведческой туриады «Звезда-Кубани» ознакомлен и обязуюсь их выполнять:

№ п.п	Фамилия, имя, отчество участника	Подпись
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

Подпись руководителя группы, проводившего инструктаж с участниками похода
_____ (_____)

Инструкцию по оказанию первой помощи пострадавшему получил (руководитель)
_____ (_____)

Инструктаж проведен « _____ » _____ 2022 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ

Первая помощь при различных травмах оказывается в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 04.05.2012г. и разрешенных законом перевязочных материалов которые находятся в аптечке.

Техника проведения искусственного дыхания:

- уложите пострадавшего на спину в горизонтальное положение, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду;
- положите что — либо под плечи;
- встаньте справа от пострадавшего, подведите правую руку под его шею, а левую положите на лоб, и максимально отведите назад его голову;
- откройте рот пострадавшего большим пальцем руки или обеими руками;
- оказывающий помощь делает глубокий вдох, затем вдвухает воздух через марлю или платок из своего рта в рот или нос пострадавшего;
- при вдвухании воздуха необходимо следить за движением грудной клетки пострадавшего;
- при способе дыхания «рот в рот» герметичность достигается путём закрывания носа, при способе дыхания «рот в нос» - закрывания рта;
- вдвухание воздуха производится 12-15 раз/мин у взрослых и 20-30 раз у детей. Выдох пострадавшего происходит пассивно.

Техника проведения непрямого массажа сердца:

- положите пострадавшего на жёсткую поверхность на спину, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду;
- встаньте слева от пострадавшего;
- определите правильное месторасположения рук при проведении непрямого массажа сердца;
- положите ладонь одной руки на нижнюю треть грудины, а другую руку — на её тыльную поверхность;
- надавливание осуществляется путём ритмичного сжатия сердца (60-80 раз/мин) между грудиной и позвоночником;
- после каждого надавливания проследить за тем, чтобы грудная клетка расправилась (для наполнения полостей сердца венозной кровью), не отрывая от неё рук;
- на момент вдоха массаж сердца прерывают.

1. В случае поражения электрическим током (молнией):

- вывести пострадавшего из — под действия электрического тока(при условии поражения током электропроводки или линии электропередачи), используя подручные средства (доска, палка, сухая одежда, предметы, не проводящие ток),
 - выключите рубильник;
 - если пострадавший в сознании, без видимых тяжёлых ожогов и травм, положите его на спину, расстегните стесняющую дыхание одежду;
 - не позволяйте ему двигаться. Не давайте пить — это вызовет рвоту и нарушения дыхания;
 - при отсутствии сознания, но сохранившимся дыханием уложите пострадавшего на бок, на твёрдую горизонтальную поверхность, обеспечьте приток свежего воздуха. Обрызгайте водой, разотрите и согрейте тело;
 - в случае нарушения дыхания и сердцебиения, немедленно приступайте к проведению искусственного дыхания и непрямому массажу сердца. Не прекращайте их до полного появления самостоятельного дыхания или прибытия врача.

2. При носовом кровотечении:

- не запрокидывать голову пострадавшего назад, а наклонить её вперёд, удерживая при этом корпус в прямом положении, расстегнув воротник и пояс одежды;
- постараться высморкаться, прочистить носовую полость от слизи и сгустков свернувшийся крови, но лучше это сделать под струёй воды;
- зажать ноздри минут на 10 пальцами, большим и указательными;
- положить холодный компресс на область носа и затылка;
- можно также вложить в нос ватный или марлевый тампон;
- если через 5-7 минут кровотечение не прекратится. Снова зажмите ноздри и вызывайте врача.

3. При кровотечении (артериальном, венозном):

- при сильном артериальном кровотечении (кровь имеет ярко-красный цвет) наложите жгут выше раны, ближе к месту ранения, подложив под него чистую ткань, и затяните его до полной остановки кровотечения;
- подложите под жгут записку с указанием точного времени его наложения (не более чем на 1ч. при длительной транспортировке с периодическим ослаблением), жгут нельзя закрывать повязками или одеждой;
- при венозном кровотечении (кровь имеет тёмный цвет) — для временной его остановки, повреждённую конечность поднимите вверх и на рану наложите давящую повязку.

4. При солнечном ударе:

- освободите шею и грудь от стесняющей одежды, снимите обувь;
- смочите ему лицо и голову холодной водой;
- уложите пострадавшего, приподняв ему голову; дайте холодное питьё (немного минеральной или слегка подсоленной воды) и разденьте его;

- положите на голову смоченное в холодной воде полотенце или наложите холодный компресс на область шеи;

- до прибытия врача накладывайте на тело холодные компрессы, пить давайте после того, как пострадавший придёт в себя.

5. При укусах и ужаливании насекомыми (осами, пчёлами и т.д.):

- при ужаливании 1-2 насекомыми удалите пинцетом или ногтями жало с ядовитым мешочком (осторожно, чтобы не раздавить мешочек до удаления жала);

- на место отёка наложите пузырь со льдом;

- боль и воспаление облегчают спиртовой компресс, примочки из тёртого картофеля, растирание ужаленного места ломтиком чеснока;

- если пчела или оса случайно попали в рот, нужно сосать кусочки льда, пить сильно охлаждённую воду;

- зуд от укусов комаров, мошкары, пчёл (после удаления жала) можно устранить, протерев кожу нашатырным спиртом, раствором питьевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды), разрезанной луковицей, долькой чеснока, кашицей из поваренной соли, соком одуванчика.

6. При укусе змеи:

- не давайте пострадавшему двигаться;

- успокойте его: паника и возбуждение ускоряют кровоток;

- зафиксируйте с помощи шины пострадавшую от укуса конечность;

- приложите к месту укуса растёртые или разжёванные листья подорожника;

- давайте обильное питьё;

- не прижигайте место укуса марганцовкой, не накладывайте жгут, не давайте алкоголь.

Следует как можно быстрее обратиться за помощью к врачу.

7. При ушибе:

- обеспечьте пострадавшему полный покой;

- наложите на место ушиба холодный компресс (смоченный в холодной воде платок, полотенце) или пузырь со льдом.

8. После термического или электрического ожога:

- оттащить пострадавшего от источника поражения;

- не поливать обожжённую поверхность кожи водой;

- охладить место ожога в течение 10-15 минут;

- наложить на обожженный участок кожи сухую стерильную повязку;

- при ожоге глаз сделайте холодные примочки из чая, немедленно вызывайте врача.

Чего категорически не следует делать при сильных ожогах:

- обрабатывать кожу спиртом;

- прокалывать образовавшиеся пузыри;

- смазывать кожу жиром, зелёной, крепким раствором марганцовки;

- срывать прилипшие к месту ожога части одежды;

- прикасаться к нему рукой;

- разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться;
- поливать пузыри и обугленную кожу водой.

9. При порезах:

- при порезах стеклом тщательно осмотреть рану, очистить её;
- промыть рану водой или мыльным раствором;
- наложить повязку;
- при сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану наложить давящую повязку.

10. При отравлении пищевыми продуктами:

- дать пострадавшему 3-4 стакана воды для промывания желудка, чтобы вызвать рвоту.

11. Помощь при утоплении:

- как можно быстрее извлеките утопающего из воды; удалите изо рта и носа ил, грязь, песок;
- переверните пострадавшего на живот, затем обеими руками приподнимите его за ноги и потрясите так, чтобы из дыхательных путей и желудка вытекла вода;
- начинайте сразу же делать искусственное дыхание. При возобновлении у пострадавшего самостоятельного дыхания напоите его горячим чаем, укутайте в одеяло и доставьте в лечебное учреждение.

12. При попадании инородного тела в дыхательные пути:

- прежде всего освободите рот от остатков пищи пальцем, обёрнутым марлей, платком, повернув голову пострадавшего набок;
- ударьте его в межлопаточную область ладонью (но не кулаком) для обеспечения проходимости дыхательных путей;
- если эти меры не помогают, то пострадавшего следует немедленно транспортировать в лечебное учреждение.

13. Во время эпилептического припадка:

- немедленно вызывайте врача;
- не пытайтесь во время судорог приводить больного в чувство или переносить на другое место;
- постарайтесь только придержать его при падении во избежание травм;
- уберите все острые и твёрдые предметы, способные травмировать больного или случайно нанести травму вам.

Помните: после прекращения судорог больной засыпает и произошедшего с ним не помнит, будить его нельзя!

14. При укусе собаки:

- не пытайтесь немедленно остановить кровь (кровотечение способствует удалению слюны собаки из раны);
- промойте рану чистой водой;
- наложите повязку.

- Обратитесь к врачу.

15. При обмороке:

- уложите пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми руками, чтобы улучшить кровообращение мозга. Расстегните воротник и пояс, чтобы шея и грудь не были стянуты, обрызгайте лицо водой, похлопайте по щекам;

- дайте вдохнуть пары нашатырного спирта, одеколona, уксуса, раздражающих слизистую оболочку носа;

- в душном помещении откройте окно, обеспечьте доступ свежего воздуха.

16. При болях в области сердца:

- больного необходимо уложить в постель, вызвать врача.

18. При болях в области живота:

- уложить больного в постель, вызвать врача;

- других мер самостоятельно не принимать.

После оказания первой помощи, необходимо обязательно обратиться к врачу.

Составил руководитель краевой туристско-краеведческой туриады «Звезда Кубани»

(ФИО)

« ____ » _____ 2022 г.